

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 01 (96)

11 – 24 января
2020 года

ГЛАВНОЕ:

АНГИНА

ФИБРИЛЛЯЦИЯ
ПРЕДСЕРДИЙ

СОСУДЫ

ГОРЛО, НЕ БОЛИ!

5 РЕЦЕПТОВ ПОЛОСКАНИЙ

КАК УКРЕПИТЬ СОСУДЫ

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

6 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ МОЗГА

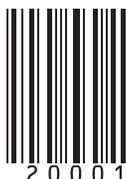
...И ОТМЕННОЙ ПАМЯТИ

ПОЛЬЗА ИМБИРЯ

УКРЕПИМ ИММУНИТЕТ
С ОГОНЬКОМ



ISSN 2414-4940



9 772309 1882007

2 0 0 0 1

ИСТОРИЯ
ЛЮБВИ

СТР. 20-21

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ПРОФЕССОР
НАТАЛЬЯ ОРЛОВА:

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНСУЛЬТА
ПРИ ФИБРИЛЛЯЦИИ
ПРЕДСЕРДИЙ

Фото: Наталья Неклюдова, Corepics VOF, COLOA Studio/ Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● СКРЫТЫЕ СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ



Как-то не выработалась у меня за жизнь привычка регулярно измерять давление. Мерила от случая к случаю, когда голова болела, но всегда давление было в норме. А тут пришла к неврологу с головокружениями, а оказалось, что у меня гипертония. И ведь никаких симптомов, как же так?

Инна Ситникова, г. Одинцово

– Гипертония действительно нередко протекает бессимптомно. Многие люди даже не догадываются о своем повышенном артериальном давлении, а между тем, стоит учитывать, что гипертония может развиваться с возрастом даже у тех людей, которые ранее никогда не жаловались на проблемы с кровяным давлением. Хотя, в вашем, Инна, случае, один симптом все же был – головокружения. Так, зарубежные доктора назвали скрытые симптомы гипертонии, которые часто остаются недооцененными.

Среди них:

- **утренняя головная боль,**
- **головокружения,**
- **появление ярких точек перед глазами,**
- **звон в ушах,**
- **носовые кровотечения.**

! Если распознали у себя все или часть названных симптомов – пришла пора начать регулярно контролировать свое кровяное давление.

● СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД ЕДОЙ

Мой сын жуткий «водохлеб». Даже перед тем, как сесть за стол, обязательно выпьет стакан воды. Бабушка его все время за это пилит, мол, как есть, когда уже водой желудок полон? А сын пикирует, что вода помогает не полнеть. Он у нас спортсмен. Рассудите, кто прав?

Евгения Михайловна В., г. Владимир

– Заокеанские ученые уверены, что «дежурный» стакан воды перед приемом пищи благоприятствует похудению,

улучшает пищеварение, снижает риск диабета и болезней сердца. Предшествовал этому выводу любопытный эксперимент, в котором приняли участие 50 испытуемых в возрасте 55–75 человек. Участников разделили на две группы: представители первой пили воду перед едой, а второй – вкушали еду без предварительного питья. Через три месяца эксперимента результаты удивили ученых – представители первой группы похудели за 12 недель в среднем на 5–7 кг, не меняя образа жизни и кулинарных предпочтений, а вес испытуемых из второй категории остался прежним. Врачи сделали вывод, что вода ускоряет обмен веществ, снижая риск набора лишнего веса.

Почему запись к врачу только через месяц?

Время лечит.



● ДОВЕРЯТЬ ЛИ СИЛИКОНУ?

Дочь подарила мне набор силиконовых форм для запекания. Я такой посудой никогда не пользовалась, ничего о ней не знаю. Не вредна ли она?

Наталья Ермилова, Ленинградская обл.

– Первое, что стоит сделать, это поискать маркировку на вашей новой посуде. На ней должны присутствовать обозначения «СЕ» и «FDA». Они свидетельствуют о соответствии товара требованиям по его качеству. Нашли? Посудой смело можно пользоваться, соблюдая пару несложных правил:

- **перед началом использования вымойте формы с использованием средства для мытья посуды и смажьте маслом;**
- **заполняя форму, ставьте ее на твердую основу и уже полную перемещайте на подставку;**
- **не используйте острые предметы при помешивании, чтобы не повредить посуду;**
- **не ставьте посуду на плиту или сковородку, в духовке держите на безопасном расстоянии от пламени; можно использовать в микроволновке, замораживать в формах продукты.**

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

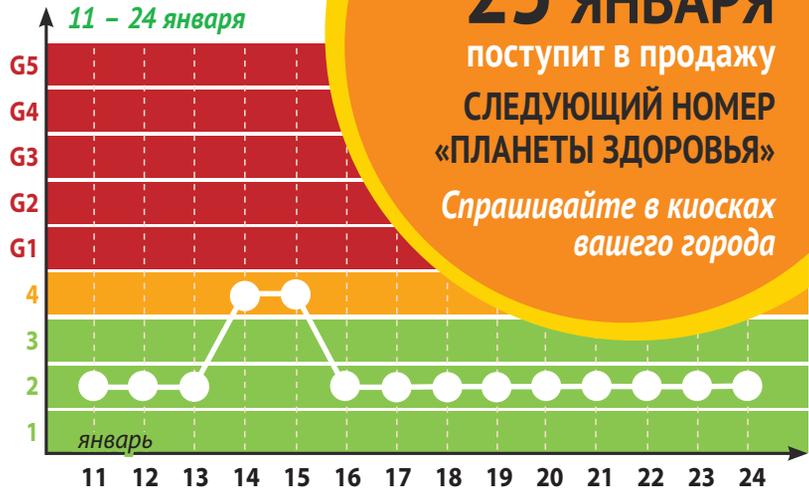
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● **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 креп-

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

14 и 15 января 2020
возможны возмущения магнитосферы Земли



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

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого 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.

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.



Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
Святой Шарбель – Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля. Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ количество ограничено!

на сайте: **wolvesby.ru**

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

позолота 24к.: 1499р., серебрение: 1099р.

Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Серьги «Янтарь» цена: 1499р.

Кольцо «Янтарь» цена: 1199р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ для поддержания давления **цена: 499р.**

«Святой Целитель Шарбель» 699р.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из обсидиана помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» в России» 16+

450 страниц + чудотворные образы! **цена: 899р.**

бесплатный звонок по всей России **8-800-200-15-57**

Viber +375-25-735-71-71

Икона Святой Целитель Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба. ширина высота 27см x 30см **2399р.** 28см x 32см **2599р.**

Выполняется только под заказ! Заказать можно по телефону (бесплатный звонок по всей России): **8-800-200-15-57**

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан на тесёмке **цена: 399р.**

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая Слуцкая» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

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

Кольцо и серьги «Неделька» Мужские, женские и детские крестики

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

Кольцо обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПОСТРОЙНЕТЬ ПОМОГУТ ТРАВЫ

Всю жизнь перманентно борюсь с лишним весом. В моей семье не было худышек, вот и меня щедро наделили семейными генами. А так всегда хотелось быть тоненькой и легкой. И, надо сказать, у меня получается. Но это труд, повседневный и не очень легкий. Хочу с такими же воительницами, кто борется с лишними кило, поделиться рецептом похудательного чая. Хорошее средство, проверено годами. Главное – готовить чай с любовью и огромным желанием быть стройной и здоровой. Можно даже нашептывать что-то приятное, вода ведь, как известно, обладает памятью. Итак, возьмите 3 части коры крушины, 3 части кориандра, 1 корень солодки голой, 4 части травы сенны, 2 части травы горца перечного, 2 части травы фиалки трехцветной, 2 части листов толокнянки. Можно отмерять чайными ложками, так будет проще. Все ингредиенты смешать. Я потом все помещаю в красивую чайную коробочку, мне так вкуснее. Возьмите 1 ст. ложку смеси, засыпьте в термос, залейте стаканом крутого кипятка. Утром процедить и выпить натощак. Делать так в течение 4 недель. Настой помогает организму чиститься, эффект себя ждать не заставит.

*Валерия Романовна Архипова,
Рязанская обл.*



✉ СИРОП БУЗИНЫ ПЬЮ ДО САМОЙ ВЕСНЫ

Уже и не помню, откуда пошла семейная традиция лечить грипп и простуду сиропом бузины. Но дежурную бутылочку темного стекла помню еще у бабушки в холодильнике, а потом и у мамы. Конечно, когда вышла замуж, сама тоже стала готовить это вкусное средство и лечить им своих родных от сезонных простуд и гриппа. Для приготовления сиропа понадобится взять в равных частях ягоды черной бузины и сахарный песок. На дно чашки насыпать плоды (не выше 1–2 см), засыпать сахаром. Снова ягоды и сахар. Чередовать слои, пока не закончатся подготовленные продукты. Сверху должен оказаться сахар. Чашку прикрыть крышкой и убрать в холодильник. Через 2–3 дня из ягод выделится сок, а сахар растворится. Всю массу откинуть на дуршлаг, отжать. Сироп слить в стерилизованную бутылку темного стекла и убрать в холодильник. Ягодки я тоже не выкидываю. Сушу и зимой завариваю как чай.

Все просто, легко, вкусно и очень полезно. Лечитесь на здоровье!

*Варвара Осипова,
г. Орёл*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СОЛЬ-ПОМОЩНИЦА

Если во время готовки жидкость из кастрюли выплеснулась на плиту, засыпьте пятно солью и продолжайте готовить. Убрать его после не составит труда.

Любовь Яшина, г. Мышкин

✉ ОТ КАШЛЯ ДУШИЦА ВСЕГДА ПРИГОДИТСЯ

Гостила в прошлом году у родственников на Кавказе, да прихворнула чуток. Кашель начал донимать жуткий. Меня тамошние хозяйки кинулись сиропом из тутовника лечить. И знаете, так кашель быстро прошел, прямо удивительно. Домой в Рязань вернулась с заветным подношением – баночкой сиропа. И все бы ничего, да у нас я такого точно не приготовлю. Где мне тот тутовник взять? Стала пробовать да искать всевозможные рецепты народной медицины. И один мне уж больно по душе пришелся. Этой промозглой осенью уже опробовать довелось и очень успешно. С удовольствием делюсь и с вами. Смешать 40 г корней алтея, 40 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 15 минут. Пить теплым по 0,5 стакана с 2 ч. ложками меда 4 раза в день.

*Диана Варежкина,
г. Рязань*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛАСТИК ПРО ЗАПАС

Потертости с замшевой обуви легко удалить с помощью обычного школьного ластика.

Анна Р., г. Москва



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ СУЗДАЛЬСКИЙ СБИТЕНЬ – ПРОСТУД ПОБЕДИТЕЛЬ

Некоторое время назад я увлеклась здоровым питанием. Всю семью перевела на супчики, тушеные овощи, постное мясо, тушеную рыбку. Нет-нет, все очень вкусно, просто убрали все жареное, жирное, сократили количество сладкого. Но вкусенького хочется все равно, а зимой особенно. И вот научилась я делать сбитни. Вкусно? Однозначно! Но ведь в сезон простуд это еще и очень полезно. С прегромной радостью делюсь рецептом любимого суздальского сбитня. Попробуйте, не пожалеете. Возьмем 150 г меда, по 15 г корицы, гвоздики, имбиря, кардамона, лаврового листа, 1 литр воды. Сладкоежки могут взять еще 150 г сахара. В кипяченую теплую воду добавим мед и доведем смесь до кипения, проварим 20 минут. Затем добавим пряности и прокипятим 5 минут. Процедим и добавим немного жженого сахара, чтобы придать напитку аппетитный цвет. Вкусный и целебный согревающий сбитень готов!

Екатерина Успенская, г. Муром



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ ОТ СУДОРОГ НОГ ЛИМОН ПОМОГ

Стало у меня судорогой по ночам ноги сводить. Иной раз хоть кричи. А тут ко мне сестра приехала погостить, страдания мои увидела, да совет дельный дала. Смазывай, мол, ноги несколько раз в день соком лимона, да лежи, пока сок не впитается. Я так и делала. Глядь-поглядь, через две недели напасть мучить совсем перестала. Вот так лимон-батюшка. Хорошо, сестра надоумила, а то так и мучилась бы.

Дина Говорова, г. Москва



ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**СВЕЖИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 11 ЯНВАРЯ!**

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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

«ДАЧА» ждет вас в соцсетях!

Дорогие читатели!
Нам очень хочется общаться с вами чаще и более оперативно, еще больше делиться с вами интересной информацией. Присоединяйтесь к нашим страничкам в «Одноклассниках» и «Facebook», делитесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

участникам. Еще – расскажите о «ДАЧНОЙ» странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами.

Удачи на грядках и отличной подготовки к новому дачному сезону!



Алсу Идрисова,
главный редактор
газеты «ДАЧА»

Подписывайтесь на страницу «ДАЧИ» в социальных сетях! ВАС ЖДУТ:

- Самые актуальные материалы
- Эксклюзивные публикации
- Поиск информации по интересующей теме
- Консультации экспертов газеты
- Общение с единомышленниками
- Анонсы и конкурсы
- Контакты с редакцией

Покажите миру фотографии своих садов, над созданием которых вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам на страницах «ДАЧИ» в «Одноклассниках» и «Facebook», ответы вы получите раньше, чем выйдет номер газеты.

Не жалейте добрых слов друг другу – ставьте лайки друг

ok.ru/gazetadacha
facebook.com/gazetadacha

Горло полощите – БОЛЕЗНИ, ТРЕПЕЩИТЕ!

Причин, по которым может возникнуть боль в горле – множество: простуда, аллергия, обострившийся пародонтит, перенапряжение голоса... Но даже если горло разболелось не по пустячному поводу, и вам предстоит медикаментозное лечение, полоскание горла отварами и настоями трав сыграет в нём эффективную вспомогательную роль.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

При полоскании из горла удаляется слизь, затрудняющая дыхание, вымываются инфекционные возбудители (если они есть), уменьшаются воспалительные процессы. Главное – запомните парочку правил.

Первое: нельзя полоскать горло как холодным настоем (или отваром), так и чрезмерно горячим. Оптимальная температура для полоскания – 38–39 градусов. Если настой остыл, слегка подогрейте его, горячему, наоборот, дайте остыть.

Иначе вы дополнительно травмируете горло и сделаете себе только хуже.

Правило второе. После полоскания потерпите хотя бы полчаса – не пейте и не ешьте (про запрет на курение даже упоминать не станем). Или положительный эффект сведется к минимуму.

Вашим оружием в борьбе с болью в горле станут растения, которые знакомы каждому: аптечная ромашка, календула, липа, зверобой, шалфей, брусника и мята.

К чайной ложке цветков ромашки прибавьте столовую ложку липовых цветков. Эту смесь залейте стаканом (200 мл) крутого кипятка. Примерно через 20–30 минут настой остынет до приемлемой температуры, после чего можете приступать к полосканию!

ОБЕЗЗАРАЗИМ И УКРЕПИМ

Настой с соцветиями ромашки обладает обеззараживающим и противовоспалительным эффектом. Хорошо будет, если компанию ромашке составят сушеные цветки липы. В них в достатке природных антиоксидантов, препятствующих повреждению клеток, и витамина С, оказывающего укрепляющее действие.

С теми же пропорциями можно приготовить отвар, выдержав его на водяной бане примерно 15 минут. Потом – не забыть остудить, разумеется, и начинать лечебную процедуру!

СПРАВЛЯЕМСЯ С КАШЛЕМ И БОЛЬЮ

Если боль в горле сопровождается кашлем, пришла пора вспомнить о шалфее. В нем содержится мощный природный антисептик – цинеол.

Две столовых ложки сушеных листьев шалфея залейте 200 мл кипятка и поставьте на полчаса на водяную баню. В готовый отвар по желанию можно добавить чайную ложку натурального меда, в котором, как все мы знаем, содержится огромное количество витаминов.

Отлично справляется с воспалениями и календула.

Если смешать ее с сушеной мятой, то настоей помимо противовоспалительного окажет обезболивающий эффект. То, что нужно, если перед полосканием у вас уже достаточно остро ощущается саднит в горле. Каждого из ингредиентов понадобится по одной столовой ложке. Заливаете кипятком, выжидаете 20 минут и полощите на здоровье!

Юрий Александров

ОДИН РЕЦЕПТ В ДВУХ ИСПОЛНЕНИЯХ

Антибактериальное и антисептическое действие окажет зверобой. Общеукрепляющее и стимулирующее обменные процессы в организме – листья брусники.

И того и другого вам потребуется по одной столовой ложке. Эту смесь можно также залить кипятком, настоять около получаса, вслед за чем – приступать к полосканию.

С теми же пропорциями можно приготовить отвар, выдержав его на водяной бане примерно 15 минут. Потом – не забыть остудить, разумеется, и начинать лечебную процедуру!



Главная «зимняя» болезнь в самом разгаре. Остановить процесс распространения гриппа отдельному человеку невозможно, но вполне по силам научиться болеть так, чтобы избежать осложнений и не передать «знамя» недуга окружающим.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Строго! Вирус гриппа нагружает иммунную систему по полной программе, и организму необходим отдых. Постарайтесь создать для болеющего условия с минимальной потребностью в движении. Ограничения по сну также нет, спите, сколько требуется организму.

Совет: не стоит болеть напротив телевизора или в обнимку с телефоном. Излучения от техники не помогут выздоровлению, гораздо полезнее почитать книжку (пусть даже электронную).

ТЕМПЕРАТУРА

Температура – это признак того, что иммунитет работает, организм борется с болезнью. Поэтому не нужно сбивать температуру, если она ниже 38,5 градусов. Конечно, это не ка-



сается случаев, когда у больного сильная головная боль или есть склонность к судорогам.

ЕДА

Противопоказанных продуктов нет. А вот способствует выздоровлению целый список вкусняшек:

- **цитрусовые фрукты в количестве не более 1,5 кг в день;**
- **ягодные морсы и компоты;**
- **каши на молоке;**
- **супы на мясном бульоне.**

И все, что вызывает у болеющего приятные эмоции. Без должного настроения лечение будет затянато. Человек должен сам хотеть выздороветь, и любимая еда станет прекрасным подспорьем в этом вопросе.

ПИТЬЁ

Горячее питье допустимо только при желании самого болеющего. Дело в

том, что горячие напитки рефлекторно повышают температуру тела, обжигают слизистую и самое главное – витамин С разрушается при 70 градусах. Достаточное количество напитков комнатной температуры вполне может вымыть вирус из организма на начальных этапах, а в дальнейшем восстановить нарушенный болезнью водный баланс.

ЛЕЧЕНИЕ

Грипп опасен осложнениями. А потому просто необходимо строго следовать рекомендациям врача, а советы народной медицины использовать как вспомогательное средство к основному лечению.

И обязательно проветривайте помещение! Это поможет снизить концентрацию вирусов и нормализовать микроклимат в комнате. Проветривать необходимо каждые три часа по 15 минут.

Илья Садовников

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК*



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»**

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО до 11 МАРТА 2020 г.**
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ**

0803

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»*

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-74-37 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что забыл о давлении. А третий просто не простудился! Принимать «Сибирский травник»* может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник»* оказывает такое мощное воздействие.

Рецепт «Сибирского травника»* передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник»*. Пропейте хотя бы один курс и Вы сразу почувствуете, что Вам стало легче. Он борется с лишним весом, поддерживает суставы, давление, состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник»* - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих проблемами дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, суставов, крови, сердечно-сосудистой системы. Бальзам замечательно помогает омоложению организма и повышению иммунитета.

В заключение я скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»

* «Сибирский травник биоинтенсив»

** Акция проводится с 17.08.2019 по 11.03.2020 г. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве подарков, сроках и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-100-7437. ИП Фатахова М.В. ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019 г.

ФИБРИЛЛЯЦИЯ ПРЕДСЕРДИЙ – как помочь



Наше сердце как часы, когда с ним всё в порядке, то оно бьётся с одинаковым ритмом, частотой и регулярно. А значит, все необходимые органические, минеральные вещества и кислород будут вовремя доставлены ко всем органам и тканям. Если происходит сбой, ситуация в корне меняется.

ЭКСПЕРТ

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ ПАНДЕМИЯ

– Наталья Васильевна, что такое нарушение ритма сердца?

– Нарушение ритма сердца – это патологические состояния, характеризующиеся неритмичными сокращениями сердечной мышцы. В медицинской практике зафиксировано множество видов аритмий. Наиболее часто встречается фибрилляция предсердий – известная многим как мерцательная аритмия. Это действительно пандемия, таких пациентов сейчас очень много, преимущественно среди людей

зрелого и пожилого возраста. Причем ежегодно распространенность заболевания только увеличивается, и это неудивительно, ведь человечество, увы, не молодеет.

– Почему так происходит?

Основные свойства миокарда – автоматизм, возбудимость, проводимость и сократимость. Регуляция сокращения миокарда – очень сложный процесс, в кото-

ром задействованы нервная, гормональная система и многие другие факторы. Причиной аритмий могут быть заболевания нервной системы, эндокринная патология (заболевания щитовидной железы и др.), электролитные нарушения (в первую очередь калия и магния) и другие причины. В основе развития аритмий часто лежат заболевания, приводящие к нарушению

функции кардиомиоцитов: миокардиты, кардиомиопатии, хроническая сердечная недостаточность, артериальная гипертония, поражения клапанного аппарата и другие причины. У более 20% больных имеет место ишемическая болезнь сердца. Атеросклеротическое поражение коронарных сосудов приводит к нарушению кровоснабжения сердечной мышцы, изменению кардиомиоцитов, нарушению проводимости нервных импульсов. Еще одной из причин возникновения заболевания может быть перенесенный инфаркт миокарда – рубец, который идет через стенку сердечной мышцы, блокирует проводящие пути и нарушает сердечный ритм.

Что угрожает нашему здоровью, если врачи поставили диагноз «фибрилляция предсердий», рассказывает д. м. н., профессор кафедры факультетской терапии пед. факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова, врач высшей категории, главный терапевт ЮВАО г. Москвы Наталья ОРЛОВА



БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!

- Прерывание приступа фибрилляции предсердий без предварительной подготовки, в случае если пациент не принимал антикоагулянтные препараты, возможно только в течение первых 48 часов от момента возникновения аритмии. Если аритмия длится дольше, то существует риск возникновения тромбов в сердце, поэтому необходимо специальное лечение для растворения тромба.
- При лечении фибрилляции предсердий нет понятия курсового лечения. Назначенные препараты необходимо принимать ежедневно!

НЕ ПРИГОВОР: сердцу не болеть

СЛЕДИТЕ ЗА ПУЛЬСОМ

– *А наследственность играет роль?*

– Как я уже говорила, причин для появления фибрилляции предсердий множество. Нарушения могут быть также генетически обусловленными.

Есть люди, у кого есть генетические предпосылки к возникновению кардиомиопатий, атеросклероза, врожденных пороков сердца. К сожалению, многие не всегда даже знают, что у них существует такая проблема. В тоже время изменения полиморфизмов генов увеличивают не только риск развития фибрилляции предсердий, но риск летальных исходов.

– *Как же о узнать о сердечном недуге?*

– Главные симптомы фибрилляции предсердий – тахикардия, боли в сердце, дефицит пульса. На периферии пульс может быть

70–80 ударов в минуту, а само сердце в это время сокращается более часто. В этом случае вас должен осмотреть врач.

Одышка и боли в сердце – уже повод для обследования. Доктор сразу же сделает вам кардиограмму и проведет холтеровское мониторирование ЭКГ, которое позволит выявить нарушения ритма сердца. У некоторых пациентов фибрилляция предсердий может протекать бессимптомно.

Прежде чем начать лечение, нужно найти причину. Поэтому сначала обязательно проводится комплексное обследование, в т. ч. включающее эхокардиографию. Если предположительной причиной является ишемическая болезнь сердца, то проводят коронарографию и, если выявляется, что со-



ЦИФРЫ

- мужчины страдают от аритмии в **1,7** раза чаще женщин,
- удельный вес мерцательной аритмии – **40 %** от всех аритмий,
- инсульт бывает в **5** раз чаще у человека с фибрилляцией предсердий,
- нормальный ритм сердца в состоянии покоя составляет **60–90** ударов в минуту, а во время приступа – **160–240** ударов в минуту.

В РИТМЕ СЕРДЦА

– *Как еще можно исправить ситуацию?*

– В тактике лечения фибрилляции предсердий существует два основных момента. Первый – контроль за ритмом сердца, который включает снижение частоты сердечных сокращений, предотвращение пароксизмов, а также восстановление ритма сердца при его нарушении. Во время пароксизма фибрилляции предсердий повышается риск

Читайте дальше
на стр. 10



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

КАК КОСТИ СДЕЛАТЬ КРЕПЧЕ?

Человек, который занимается спортом и тренирует мышцы, на самом деле тренирует и кости тоже. Благодаря физическим нагрузкам они становятся более крепкими и прочными.

СТОЙКИЙ МИФ О МОЗГЕ?

Бытует мнение, что мозг человека работает не на все сто процентов, а лишь задействует какую-то небольшую часть своего ресурса. На самом деле это вымыслы, заверяют ученые. Если какая-либо нервная клетка не участвует в работе, простаивает, то она погибает, так как организм не будет держать ненужные клетки на всякий случай. По этой причине лишних клеток с потенциальными нераскрытыми возможностями у нас попросту нет.



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92

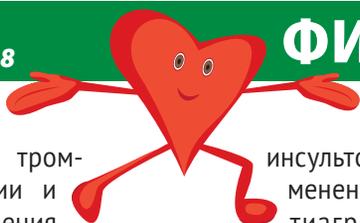


Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Продолжение.
Начало на стр. 8



ФИБРИЛЛЯЦИЯ ПРЕДСЕРДИЙ –

возникновения внутрисердечного тромба, тромбоэмболии и риск возникновения инсульта. Пароксизмы, как и артериальная гипертония – одни из основных причин возникновения ишемического инсульта.

Профилактикой ишемического инсульта у больных с фибрилляцией предсердий является прием кроворазжижающих препаратов – антикоагулянтов. В настоящее время существуют разные препараты: одни требуют контроля свертываемости крови, другие не требуют лабораторного контроля. Эти препараты удобны в применении, риск кровотечения при их приеме низкий.

АНТИКОАГУЛЯНТНАЯ ТЕРАПИЯ

– *А каково втрое направление в лечении фибрилляции предсердий?*

– Обязательное назначение антикоагулянтной терапии у больных с фибрилляцией предсердий для профилактики тромбоэмбо-

лических инсультов. Применение в антиагрегантной терапии при данной патологии мало эффективно. Выбор препарата и его дозу определяет врач. Сейчас в поликлиниках открыты кабинеты по подбору антикоагулянтной терапии, где врач оценивает необходимость назначения этого лечения, а также контролирует его безопасность. Советую пациентам у себя в поликлиниках поинтересоваться о наличии кабинета по подбору антикоагулянтной терапии.

При выявлении пациентов с фибрилляцией предсердий, терапевты направляют их в эти кабинеты, чтобы там подобрали терапию и провели беседу, призванную повысить приверженность к лечению. Главное, чтобы пациент понял, что как при артериальной гипертонии, так и при фибрилляции предсердий эти препараты принимаются пожизненно. Это очень важно!

ВНИМАНИЕ К ПРЕПАРАТАМ

– *Что вы еще посоветуете, чтобы этот недуг не наступал?*

– Одна из проблем лечения сердечно-сосудистых заболеваний – самостоятельная отмена пациентами назначенных врачом препаратов. Часто пациенты с артериальной гипертонией начинают принимать препараты, а когда давление нормализуется, они самостоятельно отменяют лекарства. То же самое происходит и с пациентами с повышенным холестерином – самостоятельная отмена статинов после нормализации липидного обмена. Понятно, что как только прекращается прием препарата, проблема сразу же возвращается.

Это касается и лечение анти-

коагулянтами: пока больные их принимают, они защищены от инсульта – антикоагулянты снижают более чем на 60% риск его возникновения. Но некоторые пациенты, к сожалению, считают, что в первую очередь, нужно поберечь печень, и самостоятельно отменяют прием препаратов, что крайне нежелательно. Это в значительной степени повышает риск ишемического инсульта. А последствия инсульта, как правило, приводят к инвалидизации, а в худшем случае – летальному исходу. Эту проблему надо решать на всех уровнях!

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО!

– *А можно ли вылечить фибрилляцию предсердий?*

– Можно. Дело в том, что в случае, когда применение лекарственных препаратов и других методов лечения не дает позитивного результата, на помощь приходит хирургический способ, который позволяет радикально решить проблему. Радиочастотная абляция (РЧА) – это



ТАБЛЕТКА В КАРМАНЕ

При отсутствии органических заболеваний сердца, при редких приступах пароксизмов и если опыт применения препарата был ранее в стационаре, лечащий врач может обсудить с пациентом возможность самостоятельного купирования пароксизма фибрилляции предсердий по принципу «таблетка в кармане». При этом обязательна консультация врача, который определит выбор препарата, его дозу и даст необходимые рекомендации.

- Соблюдайте постельный режим в течение всего приступа, так как препарат иногда может вызывать понижение артериального давления,
- ноги положите на подушку,
- обычно приступ прекращается в течение 3–6 часов,
- если после приема препарата правильный ритм не восстановился в течение 5–6 часов, необходимо обратиться к врачу.

КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС?

- Поверните руку ладонью вверх.
- Другой рукой обхватите кисть так, чтобы 2 пальца (указательный, безымянный) лежали на лучевой артерии у основания большого пальца.
- Нащупав лучевую артерию, прижмите ее, и вы почувствуете пульсовую волну как удар, толчок, движение или увеличение объема артерии.
- Посчитайте количество ударов в течение 1 минуты (30 секунд и умножьте на 2).
- Таким же образом можно определять пульс на сонной артерии шеи.



НЕ ПРИГОВОР: КАК ПОМОЧЬ СЕРДЦУ НЕ БОЛЕТЬ

малоинвазивная операция, подразумевающая разрушение или замещение на соединительную ткань определенных участков миокарда путем воздействия высоких температур. Патологические пути проведения можно также разрушить жидким азотом, такая методика называется криоабляцией. Воздействие на ткань радиочастотных сигналов, оказывающее повреждающее действие, приводит к тому, что дополнительный путь проведения импульсов прерывается, в то же время нормальные пути проведения импульсов не повреждаются, и сердце начинает сокращаться в своем обычном ритме, с частотой 60–90 ударов в минуту. Во многих случаях приступы фибрилляции предсердий после этого прекращаются.

ОТЛИЧНАЯ ПРАКТИКА – ПРОФИЛАКТИКА!

– Как же не допустить нарушения ритмов сердца?

– Займитесь профилактикой сердечно-сосудистых



Советы доктора Орловой:

- при проблемах с сердцем обязательно наблюдайтесь у врача-кардиолога,
- помните, что зимой возрастают риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно при неадекватной нагрузке и стрессе,
- холодная температура, влажность воздуха и порывы ветра в комплексе повышают риск возникновения спазма коронарных сосудов.

заболеваний! Легче предупредить развитие болезней, чем потом избавляться от них. Особенно это касается патологий сердца.

Так что ведите здоровый образ жизни, исключите из нее вредные привычки, а главное, бросайте курить и откажитесь от алкоголя.

Обратите внимание на свое питание – не злоупотребляйте жирами животного происхождения и максимально откажитесь от жирной и жареной пищи. Вместо этих продуктов включайте в ваш рацион больше овощей и фруктов, творога, молочных блюд. Помните, что для

пациентов с рисками сердечно-сосудистых заболеваний существуют ограничения в употреблении соли и жидкости, сладостей и кондитерских изделий.

Не забываем про двигательную активность. Подберите занятия, обеспечивающие безопасный для вас уровень физической нагрузки. По поводу конкретных нагрузок лучше посоветоваться с лечащим врачом.

Всегда держите под контролем свое артериальное давление. Будьте привержены лечению, вовремя принимайте необходимые лекарственные препараты и

наблюдайтесь у врача. А чтобы избежать фибрилляции предсердий в будущем, рекомендуется после достижения сорокалетнего возраста раз в год посещать поликлинику и делать ЭКГ.

Ну, и наконец, измените свое отношение к стрессу, так как переживания воздействуют не лучшим образом на сердечно-сосудистую систему. Чаще гуляйте на природе, ведите здоровый образ жизни и относитесь серьезно к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Это поможет сохранить активную жизнь и долголетие!

Беседовала Наталья Киселёва

КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ ПРИ ФИБРИЛЛЯЦИИ ПРЕДСЕРДИЙ

Фибрилляция предсердий требует четкого самоконтроля. Сведения о течении заболевания в виде Дневника самоконтроля могут оказать помощь лечащему врачу в вопросах назначения лекарственных препаратов и своевременной коррекции их доз. Помните, что пульс и артериальное давление (АД) необходимо измерять каждый день.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ (ежедневно)

Дата	Самочувствие	Пульс	АД	Препарат, доза

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ (во время приступа)

Дата, время	
Частота пульса и цифры артериального давления	
Что предшествовало приступу (стресс, алкоголь, физическая нагрузка, повышение АД прекращения лечения и т. д.)	
Жалобы при приступе (сердцебиение, одышка, слабость)	
Длительность приступа	
Какие лекарственные препараты, в какой дозе и когда вы приняли для купирования аритмии	
Самочувствие после восстановления ритма	

НАСМОРК ТЕХ НЕ ДОНИМАЕТ,

Как часто с вами случалась ситуация, когда врач назначил лечение, ему строго следуйте, динамика положительная, но нос всё равно предательски «течёт». Желания покупать ещё один баллончик из аптеки нет, да и стоят они недёшево. Помочь в подобной ситуации помогут простые упражнения, быстрые и без особых затрат.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НАСМОРК?

Народное название выделения избытка слизи из носовой полости. Слизь возникает как ответ на внедрение патогенного агента (вируса, бактерии). Организм пытается «вымыть» врага, выделяет много-много жидкости, а обратно уже не впитывает. Вот и скапливается она в носовых ходах, а из них течет наружу.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СЛИЗИ?

Препараты сужают сосуды, уменьшая образование жидкости. Но микроб, вызвавший болезнь, в таком случае остается в слизистой и живет припеваючи. Более эффективным будет избавление от уже отработавшей свой век жидкости, скопившейся в носовом ходу. Массаж носа рефлекторно вызывает активное опустошение, а значит, усиливает насморк, ускоряя избавление от него. Он бывает лицевой и точечный.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ТАКОВ:

- 1 не пользуйтесь средствами от насморка 1–1,5 часа;
- 2 высморкайтесь как следует;
- 3 вымойте руки.



На руках

Еще в древности восточные врачи обнаружили, что на теле человека существуют отдельные точки, которые связаны с внутренними органами и системами организма. И не обязательно они являются прямой проекцией больного органа. Так, «полечить» носик можно, массируя точки на руках:

- 1 точки между большим и указательным пальцами на внешней стороне рук;
- 2 у основания ладоней на внутренней стороне запястий.

Каждую точку легко массируйте указательным или большим пальцами в течение одной минуты. На симметричные точки следует воздействовать одновременно пальцами обеих рук.

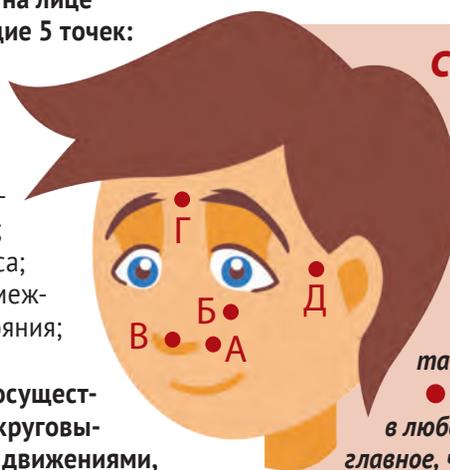
ПРИСТУПАЕМ К МАССАЖУ

На лице

- 1 Найдите на лице следующие 5 точек:

А – у основания носа, рядом с крыльями;
 Б – на 1,5 см выше и 2 см снаружи от точки А;
 В – кончик носа;
 Г – середина межбровного расстояния;
 Д – висок.

- 2 Массаж осуществляется круговыми, ощутимыми движениями, двумя пальцами в порядке Б-А-В-Д-Г. Каждой точке следует уделять по 2 минуты.



СЛЕДИТЕ ЗА ОЩУЩЕНИЯМИ

- Массаж можно и нужно прерывать, если возникла потребность высморкаться.
- После процедуры также высморкайтесь.
- Массаж эффективен в любое время дня и ночи, главное, чтобы была возможность избавиться от выходящей слизи.

КТО ЗАРЯДКУ ВЫПОЛНЯЕТ

УПРАЖНЕНИЯ ОТ НАСМОРКА

Вкупе с массажем можно выполнять и несложные упражнения. Они помогут ускорить выздоровление и облегчить дыхание.

1 Сядьте на стул, выпрямите спину, рот закройте. Сделайте резкий, быстрый, сильный выдох носом за счет сокращения брюшных мышц так, чтобы воздух вырвался из ноздрей с громким звуком, как из кузнечных мехов. Быстро расслабьте мышцы живота, позволив легким наполниться воздухом. Повторите упражнение 8–10 раз.



2 Встаньте ровно, спинку выпрямите, рот закройте. Сделайте глубокий вдох в течение 8 секунд (если нос сильно заложен, вдох можно делать дольше). Задержите дыхание на 8 секунд. Медленно выдохните. Повторите 5–7 раз. Каждый день к задержке дыхания прибавляйте по 1 секунде, постепенно доведя этот акт до 32 секунд.

3 Начните ходить по комнате (квартире), спина ровная. Вдыхайте на 8 шагов, выдыхайте – на 16. Ритм дыхания должен быть комфортен. Ежедневно увеличивайте количество шагов на вдохе-выдохе, удлиняя вдох до 15 шагов, выдох – до 30 (достигнуть подобных значений можно не ранее, чем через 2 недели от начала занятий).

НУЖНО ПОМНИТЬ

Любые упражнения и массажи лишь дополняют лечение. С инфекцией лучше бороться комплексно, со всех сторон. Будьте здоровы!



Илья
Садовников

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ЕСЛИ КТО-ТО ПОДАВИЛСЯ

Подавившийся человек может разговаривать? Попросите его интенсивно покашлять. Это лучший способ избавиться от инородного тела в дыхательных путях. Если подавившийся человек не может говорить и кашлять, действовать нужно быстро.

СПОСОБ 1

- Встаньте сбоку и немного позади пострадавшего.
- Поддерживайте его грудь одной рукой и достаточно сильно наклоните его вперед. Такое положение поможет инородному телу, если оно сдвинется, выйти наружу, а не попасть обратно в дыхательные пути.
- Произведите 5 резких ударов между лопатками пострадавшего. Делайте это основанием ладони свободной руки.



СПОСОБ 2

- Чуть пригнувшись, встаньте позади пострадавшего, обхватив верхнюю часть его живота обеими руками.
- Наклоните подавившегося человека немного вперед.
- Сожмите руку в кулак и поместите ее на верхнюю часть живота пострадавшего (на два пальца выше его пупка).
- Придерживайте кулак сверху другой рукой. Сделайте резкий толчок, направленный внутрь и вверх. Повторите это давящее действие не более пяти раз.

Если ваши действия не дали результата, вызывайте «скорую».

В любом случае, после всех манипуляций пострадавшего должен осмотреть доктор.



«У меня слабые сосуды» – если даже вы сами ни разу не говорили этой фразы, то слышали её от кого-то из близких, друзей, знакомых. Но что, собственно, означает это признание? Уж точно не диагноз. Патологии артерий, вен и капилляров могут свидетельствовать и о наследственной предрасположенности к ухудшению функциональности сосудов, и о разнообразных заболеваниях, и о нездоровом образе жизни, срочно нуждающемся в коррекции!

ОТВЕТЬЕ СЕБЕ ЧЕСТНО

Гендерные различия тут особой роли не играют: плохая проходимость крови в сосудах и проблемы, вызванные снижением их эластичности, присущи как мужчинам, так и женщинам.

Также и симптомы, свидетельствующие, что с вашими сосудами не все в порядке, более или менее идентичны вне зависимости от причин. При резком движении у вас темнеет перед глазами или кружится голова? Ближе к вечеру (либо напротив – в утренние часы) в ушах возникает шум? Ваши ноги холодеют без повода или отекают по утрам? На коже то и дело остаются синяки, а стоит вам, простите, высморкаться чуть сильнее обычного – из носа идет кровь?

Если на какие-либо из этих вопросов вы ответили утвердительно – очевидно: ваши сосуды нуждаются в помощи!

ЧТО СОСУДАМ по нраву

ОСТОРОЖНЕЙ С ЛЕКАРСТВАМИ

Чем же им помочь? Если проблемы с сосудами вызваны каким-либо заболеванием, скорее всего, без лекарственной терапии не обойтись. В арсенале препаратов, призванных корректировать состояние сосудов, присутствуют и антикоагулянты, и венотоники...

Но! На-

НА ЗАВТРАК ПЕЙТЕ
ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

КОРРЕКТИРУЕМ РЕЖИМ

● **Утро начинайте с контрастного душа.** Не надо издеваться над собой, силясь перетерпеть потоки горячей воды и стуча зубами под ледяной! Достаточно чередовать привычный вам по температуре теплый душ с прохладным.

● **На завтрак пейте зеленый чай.** Отличным дополнением к рациону в течение дня станут такие продукты, как лимон, свекла, тыква, орехи, сельдерей – содержащиеся в них вещества благоприятно воздействуют на сосуды.

● **Питайтесь не раз-два в день, а пять или шесть раз – небольшими порциями.** Откажитесь (хотя бы на время) от жареного, копченостей и полуфабрикатов (запрет на алкоголь и курение даже не об-

суждается). И не надо никаких диет! Ваша задача – не достигнуть быстрого результата, а следовать новому подходу в питании постоянно, за редкими исключениями.

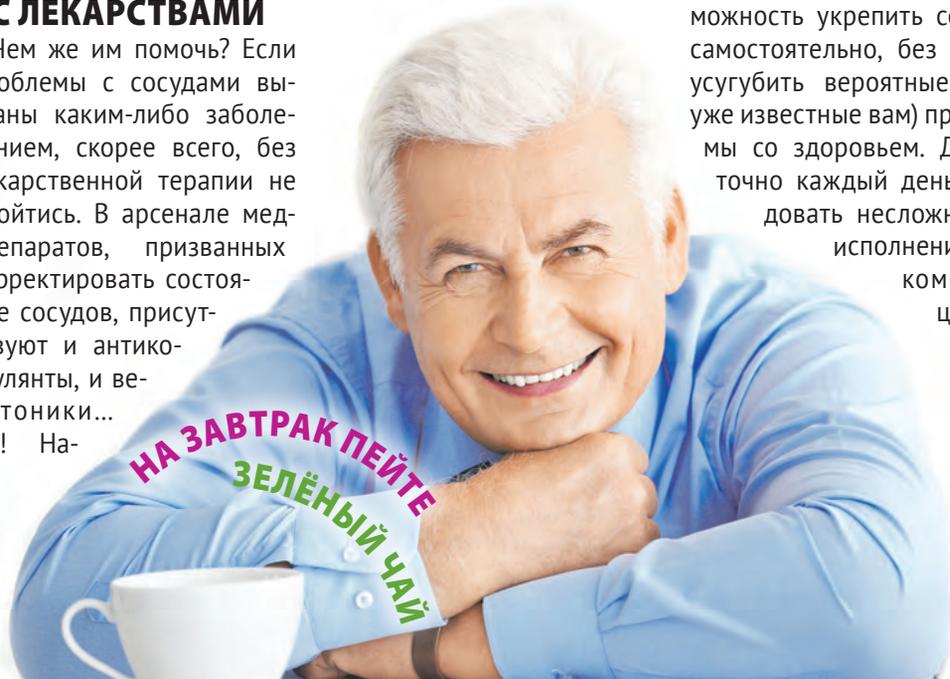
● **Научитесь технике самомассажа.** Вам помогут поглаживания и разминания (без растягивания кожи и сильных надавливаний!) передних мышц

шеи, и аналогичные манипуляции по пути от лобной к затылочной части головы.

● **Гуляйте не менее получаса в день!** Более серьезные физические нагрузки лучше согласовать с врачом.

И, наконец, **старайтесь спать не меньше семи-восьми часов в сутки.** При хроническом недосыпании все ваши усилия по восстановлению здоровья сосудов к желаемому эффекту, увы, не приведут.

Юрий Александров



Зимой катастрофически не хватает витаминов, да и овощи-фрукты недёшевы. Как же быть? Посадить витаминную зелень прямо на подоконнике! Это недорого, полезно, да и глаз будет радовать, напоминая о лете.

КРЕСС-САЛАТ

Про него можно сказать, что посадил и забыл – насколько легок он в выращивании. Оптимальная температура для проращивания около 15 градусов. Употребляется в пищу при достижении 8–10 см. Имеет острый терпкий вкус. Лучше всего его использовать в свежем виде и добавлять как приправу к мясу, рыбе, омлету, салатам, супам.

Польза: обладает легким мочегонным действием, предотвращает повреждение клеток крови, снижает давление, борется с ранним старением, повышает либидо.

МАЙОРАН

Нетребователен в уходе. Семена высеваются на глубину 0,5 см. Первые ростки появляются уже че-

рез неделю. Очень влаголюбив. Имеет сладкий пряно-цветочный слегка острый вкус. Можно использовать как листья, так и цветочные почки. Хорошо сочетается с салатами, овощными, мясными и рыбными блюдами.

Польза: помогает унять головную боль, снижает частоту приступов астмы, борется с бессонницей, помогает наладить пищеварение и избавиться от насморка, с успехом заменяет соль.

РУККОЛА

Также проста в выращивании.

Первые всходы появляются уже на пятый день, а недели через три уже можно лакомиться свежей зеленью. Руккола имеет орехово-горчичный пряный вкус. Ее хорошо добавлять в салаты, к мясу, овощному рагу, пасте, соус песто.

Польза: нормализует работу ЖКТ, борется с микробами и вирусами, повышает иммунитет, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает успокоительным действием.

Огородик на окне – ВИТАМИНЫ В ЯНВАРЕ



СТЕВИЯ

Легка в выращивании. Главное – посеять семена ближе к поверхности. Высаживать лучше всего в неглубокой, но широкой емкости. Примерно через неделю появятся ростки. Вкус сладкий с примесью горчинки. Добавляют вместо сахара в чай. По вкусу она его, конечно, не заменит, зато однозначно полезнее и имеет долгое сладкое послевкусие.

Польза: употребление стевии помогает снизить риск развития рака поджелудочной железы,

расширяет сосуды, способствует снижению артериального давления.

МЕЛИССА

Несмотря на то, что ее можно употреблять и в сушеном виде, в свежем она особенно хороша, так как содержит больше витаминов и более ароматна. Высевается неглубоко (около 0,5 см). Спустя 10–20 дней появятся первые всходы. Употреблять в пищу можно через месяц. У мелиссы лимонно-медовый аромат, который придает особую свежесть блюдам. Мелисса прекрасно сочетается с овощными блюдами, мясом, рыбой, яйцами и сыром, а также хороша в соусах, маринадах, десертах, супах.

Польза: отвар помогает при язве и гастрите, успокаивает нервную систему, благотворно влияет на обменные процессы, нормализует гормональный фон.

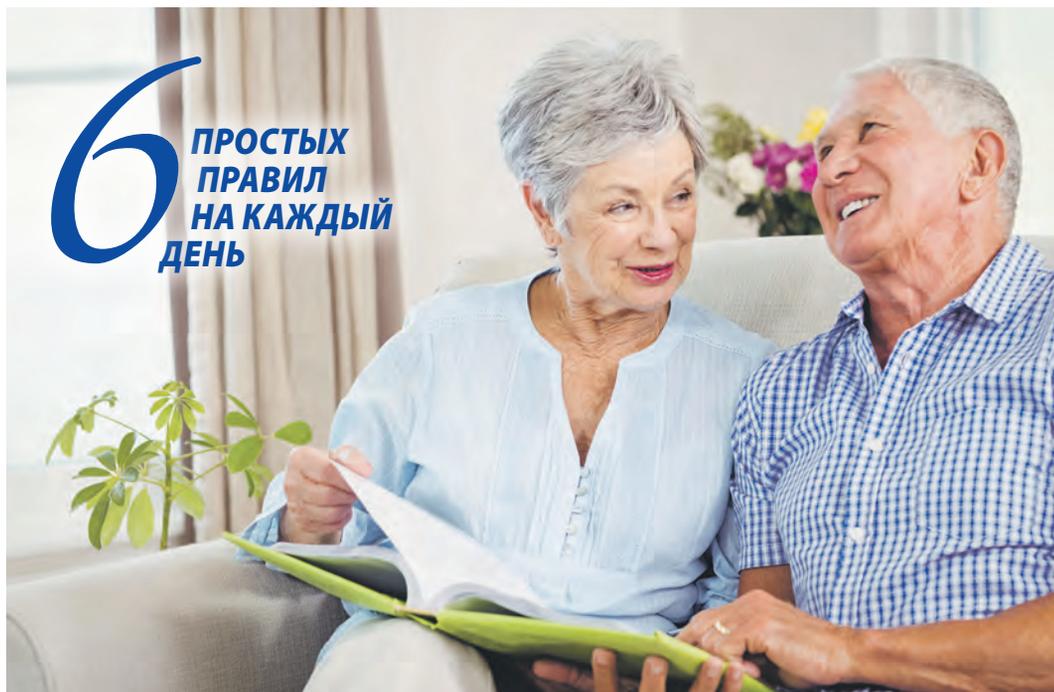
Ольга Бельская





КАК ОСТАВАТЬСЯ В ЗДРАВОВОМ УМЕ

Большое заблуждение думать, что тренировка и гигиена нужна только телу. Наш мозг в не меньшей степени нуждается во внимании и «прокачке». Когнитивные учёные заверяют: поддерживая мозг в форме, мы помогаем ему вырабатывать новые клетки, формировать новые нейронные пути, улучшать познание и сохранять позитивный и острый взгляд на мир. Итак, 6 простых правил ежедневной зарядки для мозга.



6 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

РАЗВЛЕКАЕМСЯ С ПОЛЬЗОЙ

Вы удивитесь, но даже отдыхать и развлекаться можно с пользой для мозга. Во-первых, это помогает снять стресс, а значит, снизить его негативное влияние на работу всего организма. А если развлечение требует освоения новых навыков, то, вуаля, новые нейронные цепи не заставят себя ждать. Конечно, если речь идет о по-настоящему интересных занятиях – посещении концертов, театральные постановки, семейных вечерах, проведенных за игрой в настольные игры, занятиях танцами или вокалом, катании на лыжах и т.д.



ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ

Часто ли вы произносите фразу «Так хочется полежать на диване с хорошей книгой, да все времени нет»? Совет от ученых – отложите все дела и позвольте себе получить удовольствие от чтения. И вот вам серьезный аргумент в поддержку совета – чтение стимулирует те зоны мозга, которые в повседневной жизни чаще всего остаются незадействованными. А все, что не работает, рано или поздно приходит в негодность. Не наш вариант, правда же?



ЯГОДЫ ДЛЯ ОСТРОТЫ УМА

Ученые провели любопытный эксперимент – в течение некоторого времени кормили старых крыс свежими ягодами. Через совсем небольшой промежуток времени «подопытные» выполняли всевозможные трюки и команды не хуже молодых грызунов. Да-да, вы сделали правильный вывод, ягоды для мозга – один из суперпродуктов. Например, черника и ежевика содержат антоцианины – мощные антиоксиданты, которые помогают защитить от свободных радикалов мелкие сосуды и улучшают мозговое кровообращение. Полчашки всевозможных ягод три раза в неделю – отличная витаминная подпитка для мозга.

ЛИШНИЕ КИЛО МЕШАЮТ ДУМАТЬ

Казалось бы, как жирок на бедрах мешает работе мозга? А вот посудите сами, ожирение стимулирует рост количества свободных радикалов и возникновение воспалений, что сокращает количество клеток мозга. Вы все еще планируете испечь в выходной пирожков? Тогда вот вам еще один неоспоримый аргумент в пользу правильного рациона и стройности – ученые выявили прямую связь между ожирением и болезнью Альцгеймера. Давайте попробуем плюшки и наваристый борщ заменить более полезными продуктами.





И ЯСНОЙ ПАМЯТИ ДОЛГИЕ ГОДЫ

ДЛЯ МОЗГА УПРАЖНЕНИЕ НАРОДОНАСЕЛЕНИЮ

Если мышцы не тренировать, они неизбежно слабеют и атрофируются. То же самое происходит и с мозгом. Если вы не первый раз забываете купить хлеб к ужину, с трудом пересказываете накануне прочитанную новость, по несколько раз распускаете варежку, сбиваясь при вязании со счета, клетки вашего мозга нуждаются в тренировке.

Попробуйте для начала вот такое упражнение: найдите рисунок с большой группой животных. Смотрите на него минуту, а затем, не глядя на картинку, перечислите животных в алфавитном порядке. Получилось? Отлично! Переходите к интеллектуальным заданиям в конце нашей газеты. Если не получилось, все равно переходите, но задание с картинкой повторите еще раз.

5



ГЛЮКОЗА ДЛЯ МОЗГА?

«Глюкоза полезна для мозга», – твердили нам в детстве мамы, подсовывая в портфель заветную шоколадку. А вот ученые на сей счет имеют свое мнение – сладкое повышает уровень сахара в крови, что вызывает повреждение клеток мозга и провоцирует проблемы



с памятью. Чтобы не стать беспмятной сладкоежкой, ешьте правильные сладости. Мамаи наши интуитивно чувствовали, что шоколадка для мозга – самое оно, только пусть это будет горький шоколад с содержанием какао не менее 70%. Полезны для мозга и сухофрукты, арахисовая халва, цукаты и зефир. Но тут важно знать меру и не злоупотреблять.

ВОТ ЭТО ДА!

В сутки через мозг проходит 2000–2200 литров крови. Это около 400 объемов всей крови в организме. А поскольку кровь доставляет к клеткам, в том числе к клеткам мозга, кислород, не забывайте ежедневно гулять и чаще проветривать квартиру.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ежедневное количество потребляемой головным мозгом глюкозы эквивалентно 420 килокалориям, а при увеличении умственных нагрузок этот показатель возрастает. Потому глюкоза для мозга, конечно же, нужна, но лучше, если поступать в организм она будет в виде сложных углеводов (читайте о них на стр. 26).

Любовь Анина

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

ПРОКАЧАЕМ МОЗГ СО ЗВЕЗДОЙ

Советует автор, композитор, певица Инесса



- Человеческий мозг может работать эффективно, выполняя не более двух задач одновременно.
- Медитация улучшит работу мозга и повысит способность к концентрации.
- Положительно влияют на улучшение памяти, внимания и работу мозга физические упражнения.

- Спать нужно от семи до восьми часов, так как недосып приводит к рассеянности.
- Дыхательная гимнастика – это эффективный способ привести в порядок наше физическое и эмоциональное состояние, а также она помогает расслабиться и снять стресс.
- Если пропала ясность ума, в голове туман и плохо думается, необходимо зарядиться полезными веществами, подобрать пра-

- вильные продукты для работы мозга. Питание должно быть сбалансированным, нельзя переедать или недоедать.
- > Ягоды богаты антиоксидантами, задерживающими старение мозга;
- > морепродукты и рыба – плодотворная работа мозга невозможна без омега-3 и аминокислот;
- > орехи и семечки способствуют ясному мышлению, также они являются анти-



депрессантами и улучшают память; еще орехи богаты витаминами, благодаря чему мозговая активность повышается.

Многолетний, вечнозелёный «рогатый корень» родом из Азии. Он славится своими вкусовыми качествами и целебными свойствами. С незапамятных времён он сопровождал человека и на суше, и на море. Его отвоёвывали пираты у торговцев, он был желанным подарком в Китае и даже побывал денежной единицей. Ему посвящали поэмы в Древней Илиаде... Вы уже догадались, о чём речь? Да, о имбире!

УВЕКОВЕЧЕН В «ДОМОСТРОЕ»

Кто первым и где именно решил попробовать добавлять имбирь в пищу, доподлинно неизвестно. Существуют версии, что он родом из Китая или Индии. Ведь в древних трактатах он указывается, как один из ингредиентов мистических обрядов. Благодаря особым свойствам, его полюбили в Древней Греции и Древнем Риме.

На Руси имбирь появился чуть раньше начала правления Ивана Грозного. Его также занесли в одну из известнейших и почитаемых книг того времени – Домострой. Там указывали, в какие блюда следует добавлять корень, в каком количестве и от каких болезней он излечивает. С пряным запахом имбиря связывают название нашего любимого пряника. Имбирь, кстати, туда обязательно добавлялся.

КАК ВЫБРАТЬ?

Давайте вспомним, сколько видов имбиря мы знаем. Первый – это белый имбирь, тот, что продается в магазинах. А второй – розовый. Такого цвета имбирные лепестки можно встретить при подаче роллов, суши или гунканов. Многие думают, что такой цвет имбирь приобретает в процессе маринования. Но нет, настоящий розовый имбирь указывает на его молодость. Для того чтобы он не утратил нежный оттенок, его начинают соби-

КОРЕНЬ ИМБИРЯ

Чем полезен имбирь?



1 Обладает местным противовоспалительным действием, а значит, эффективен при инфекциях горла. На этом свойстве основано применение имбиря в чае с лимоном при простуде.

2 Нормализует работу вестибулярного аппарата, а значит, этот продукт – бюджетный аналог дорогих лекарств от морской болезни.

3 Имбирь резок и прян не только для человека. Хеликобактерия, вызывающая гастрит и язвенную болезнь желудка, категорически не приемлет подобных компонентов в пище. Если хотите предупредить язву или отсрочить обострение – кушайте имбирь. Только помните, что имбирь, равно как и все приправы, нельзя есть во время обострения.

рать аж в мае! Дальше, если оставить его в земле дозревать, он начнет обесцвечиваться, а затем темнеть. Поэтому по окрасу среза можно понять: старый имбирь или молодой. Запомните, чем темнее срез, тем старше корень!

Выбирая в магазине имбирь, обратите внимание на его внешний вид:

- 1** Никакой земли! Имбирь растет в сухих почвах.
- 2** Поверхность гладкая, с дремлющими глазками. Его глазки

набухшие или начинают прорастать, значит, имбирь хранили в светлом и теплом месте.

- 3** Никаких посторонних запахов. Только едва уловимый пряный аромат.
- 4** Громких хруст при разламывании имбиря говорит о его свежести и сочности.
- 5** При надрезании должен сочиться белесоватый сок, а аромат сразу распространится по помещению.

**ПОЛЕЗНЫЕ
СВОЙСТВА И
ПРИМЕНЕНИЕ**

ХВАЛИМ МЫ НЕ ЗРЯ!

4

Корневище имбиря стимулирует аппетит, мощно раздражая самые «долгие» рецепторы языка – горького вкуса.

5

Жиросжигающие свойства имбиря отнюдь не миф. Только это не подкожный жир, а атеросклеротические липиды низкой плотности, циркулирующие в сосудах. Употребление имбиря снижает риск инфаркта, и этот факт доказан.



6 Компрессы из тертого имбиря снимают головные боли и проявления ревматических атак.

7 Эфирные масла имбиря давно вошли в практику ароматерапевтов. Психоневрологические расстройства, неврозы и мигрени отступают быстрее, если сочетать лечение с ингаляциями имбиря.

8

Имбирь регулирует деятельность сальных желез и широко применяется в косметологии.

КОРОЛЕВСКОЕ ПОДНОШЕНИЕ

Это один из важнейших товаров индийского экспорта вот уже три столетия, а Марко Поло, по одной из версий, совершил кругосветное путешествие именно, чтобы привезти имбирь своему королю. Жители Аравийского полуострова иногда называют Суэцкий канал Имбирным, намекая на причину его прорытия – экспорт из Индии в Европу коротким путем.

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Приготовление пряности из корневища имбиря – процесс сложный и трудоемкий. Если же вы поставили цель приготовить карри (индийскую приправу с имбирем в составе), то будьте готовы быстро ее употребить, домашняя карри не подлежит хранению. Поэтому чаще всего имбирь употребляют в свежем виде. Тертый, по русской традиции, добавляют в напитки: квасы, сбитни; а у степных народов встречаются и рецепты кисломолочных напитков с имбирем. Помимо этого, имбирь не испортит чай или кофе, будет уместен в выпечке и соусах к мясу, придавая им пикантность.

Илья Садовников

КАК ХРАНИТЬ?

Из-за того, что запах имбиря очень едкий, рекомендуем резать его на стеклянных или пластиковых досках. Не следует хранить его в деревянных ящиках. Лучше делать это, обернув корень пергаментной бумагой. Свежий имбирь хранят в холодильнике, но не более 7 дней. Сухой – в стеклянной банке, в темном и прохладном месте. Но тоже не более 4 недель. А замороженный имбирь лучше не замораживать повторно, иначе он потеряет свой вкус и аромат.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

Чтобы имбирь передал все свои ароматические и полезные свойства, **В ГОРЯЧИЕ СОУСЫ** его добавляют в самом конце, после кипячения.

В НАПИТКИ И КИСЕЛИ – за несколько минут до готовности.

В ТЕСТО имбирь добавляется во время замешивания.

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ВТОРЫХ БЛЮД – за 20 минут до готовности.





Я читала письма Олега, словно роман. Бывший сокурник сам нашёл меня в социальных сетях и предложил общаться. Общение быстро переросло в довольно тёплую, трогательную и местами интимную переписку. Каждый раз, открывая очередное сообщение, я волновалась и ждала, надеялась и трепетала – я была счастлива. И всё бы ничего, если бы я не была замужем.

ЗАБИРАЙ ЕГО СЕБЕ

– Валюша, ну чего тебе не хватает? – пыталась мне в очередной раз «вправить мозги» подруга Светочка. – Боря у тебя тихий, работающий, детей любит, домашний. Ну что еще надо-то?

Светочка была хорошая. Даже слишком. Такая правильно-рафинированная. По воскресеньям ходила в храм, регулярно перечисляла деньги во всевозможные фонды, искала нуждающихся и с рвением кидалась мыть их квартиры, закупать консервы и макароны, держала собственную квартиру в идеальной чистоте, готовила постные супчики и выглядела на все сто.

Я была полной ее противоположностью – громкоголосая, жесткая, эмоциональная, требовательная. Мне не всегда хватало времени подкрасить брови и нарисовать бантик губ, юбкам я зачастую предпочитала джинсы, а общению с друзьями – работу, хватаясь все за новые проекты.

– Мне не хватает эмоций, – быстро отчеканила я в сотый раз, ибо уже раз сто за последние полгода Светочка задавала мне этот вопрос. – Страсти не хватает, внимания, выходов в свет, общих интересов, комплиментов, в конце концов.

– У-у-у, заладила, – закатила глаза подруга, – да ведь не страстями жив человек, не красивыми словами и подарками. Борис тебя любит, все для се-

МУЖ ТЕПЕРЬ ТВОЙ



Брак означает больше, чем любовь. Самое главное тут – уважение.

Агата Кристи

мы, все в семью, детей ваших обожаем. А ты...

– Ну и забирай его себе, – обозлилась я, не найдя в подруге участия и на этот раз. – Будете на пару кабачки осенью мариновать. Р-р-р...

МАМОЧКА СКАЖЕТ МНЕ...

Светочку я зря обидела и злилась, скорее, не на нее, а на себя. Умом я понимала, что подруга права, но ведь сердцу не прикажешь.

– Кто обидел мою девочку? – Олег притянул меня к себе за воротник рубрики и чмокнул в холодный нос. – Замерзла, пойдем в кафе, тебе нужно согреться.

– Олег, не надо, – чуть отстранилась я.

При каждой нашей встрече мужчина вел себя так, как будто мы были месте. Но, несмотря на столь трепетную переписку, я все еще не могла решиться на близость с ним. Одно дело думать, мечтать, представлять, и совсем другое –

изменить мужу. Сделать шаг, который, возможно, изменит всю мою жизнь, совершить поступок, который может стать точкой невозврата. Готова ли я к этому?

– О чем задумалась? – Олег стянул с меня варежки, взял озябшие ладошки в свои руки и дохнул, согревая.

– Я уезжаю. В командировку. Надолго, – медленно высвободила я руки и сунула в карманы.

Про командировку я придумала только что. Но мне нужно было время. Я чувствовала, что пропадаю, совсем.

– Не звони мне, пожалуйста. Я буду все время занята, позвоню сама, как только смогу. Хорошо?

И сбегала, не дождавшись ответа любимого мужчины. Любимого? Как понять? А если это просто наваждение? Нет, бежать, бежать. Нужно побыть одной, подумать, осознать, решиться уже на что-то в конце концов.

Взяв на работе отпуск, я быстро собралась, договорилась со свекровью о присмотре за детьми и укатила к маме в Самару. Если кто и сможет меня понять, то только мамочка. «Глупышка ты моя родная», – скажет мамочка и погладит по расплетенной косе. Заварит пахучего чая с мелиссой. Наутро затем с ней пироги и будем говорить-говорить...

Ничто так не содействует взаимной привязанности, как возможность развода: муж и жена легко переносят тяготы семейной жизни, и часто, имея всю жизнь эту возможность, они не пользовались ею только потому, что были вольны это сделать.

Шарль Луи де Монтескье

САМЫЙ БЛИЗКИЙ И РОДНОЙ

ТАКИМИ НЕ РАЗБРАСЫВАЮТСЯ

... – Поплакалась? А теперь быстро на вокзал и домой! – мама была непреклонна. – Оставила мужа, детей посреди учебного года. Отдохнуть тебе захотелось? А им каково? Думаешь, Борис не догадывается о твоих выкрутасах?

Первые два часа в поезде я проплакала. Как же так? Мама меня прогнала! Мама! Самый близкий и родной человек, который всегда был рядом, чтобы со мной ни происходило.

– Муж теперь твой самый близкий и родной, – отрезала она, когда провожала на поезд, сунув-таки в чемодан холщовый мешочек с мелиссой и горячие ватрушки. – Летом все приезжайте, я буду рада. А одна ни-ни. Ишь чего удумала, от мужа убежать.

Вволю нареветьшись и, подумав, что решу все на месте, я зарылась в одеяло и уснула.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



Позавтракать в поезде мне не удалось, поэтому я зашла в кафе недалеко от вокзала. Пирожки мамы не трогала, детям повезу гостинчик от бабушки.

– Какие деньги? – услышала я за спиной знакомый голос, невольно прислушалась. – Я тебе за что заплатить обещала? Чтобы ты Вальку соблазнил и от Бори увел.

– Ну, я же не виноват, что она в командировку укатила, – мужской голос, – приедет, я поднажму.

– Вот, когда поднажмешь, тогда и за деньгами приходи. А пока эта дуреха по командировкам мотается, я постараюсь стать для Бори незаменимой.

Сегодня же вечером зайду, предложу помощь с детьми. Валька – дуреха, не понимает своего счастья. Таки мужиками, как Борис, не разбрасываются.

Расплатившись за рисовую кашу и чай, я поспешила домой. Приходи, Светланка, я тебя встречу. А Олегу сама приплачу, чтобы в моей жизни не появлялся больше. Но да, ты права, такими, как Борис, не разбрасываются. Спасибо маме, вовремя меня домой, дуру, отправила. «Муж теперь твой самый близкий и родной». Ты, как всегда, права, мамочка. Моя мудрая, лучшая, дорогая!

Валентина

№1
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}
БЛИНЫ
ОЛАДУШКИ • ПИРОЖКИ

12+

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Свежий номер
в продаже с 11 января!

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

ВНИМАНИЕ! Приобрести номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

Качество наших будней напрямую зависит от качества сна. Выспались – и работается легче, и жизнь веселее кажется. Всю ночь мучила бессонница? Получите вялость, разбитость, раздражительность. Такие простые истины. Но много ли мы на самом деле знаем о сне и о его влиянии на различные сферы нашей жизни?

КОГДА СОН СО ЗДОРОВЬЕМ



ЭКСПЕРТ

Зададим насущные вопросы нашему эксперту – **сомнологу Анастасии ДЕРГОВОУСОВОЙ**

мера (старческого слабоумия). Кроется она в откладывании в клетках головного мозга

продуктов его жизнедеятельности – белков (бета-амилоида). Далее бета-амилоид накапливается, образует нерастворимые комплексы и нарушает работу клеток головного мозга.

Действительно, в 2013 году ученые в США обнаружили, что во время сна клетки головного мозга очищаются от «мусорных» клеток. Вывод эксперимента в том, что недостаточный сон может нарушать очищение мозга от бета-амилоида и привести к болезни Альцгеймера. Но это вовсе не означает, что если у вас имеются наруше-

ния сна, то это ранний признак болезни.

– А как можно понять, что фазы сна нарушены, и пора к врачу?

– Сон – активный, стадийный процесс. Разделяют быструю стадию сна и медленную стадию. Фазы фиксируются при помощи обследования – полисомнографии, где на графиках можно различать фазы сна (альфа-волны, дельта-волны). Трудно самостоятельно определить нарушения фаз сна, человек их не запоминает. Но заподозрить проблему можно, если вы просыпаетесь среди ночи и не можете долго заснуть, или рано просыпаетесь и уже не засыпаете, ваш сон «не освежает», то, скорее всего, нарушена структура сна и нужна помощь специалиста.

ГДЕ ЖИВУТ ЛУНАТИКИ?

– Вопрос из детства – кто такие лунатики? Почему вообще люди ходят во сне? И влияет ли на этот процесс луна?

– Лунатизм – это нервное расстройство. Лунатиками называют людей, у которых во время глубокого медленного сна происходит «локальное просыпание» отделов головного мозга, отвечающих за автоматические двигательные навыки (встать, пойти, сесть). Лунатизм не имеет отношения к сновидениям, и все действия выполняются бессознательно. И уж, конечно, луна

НЕСПЯЩИЕ В РАССВЕТЕ

– Анастасия Сергеевна, можно ли по нарушениям сна диагностировать какие-либо заболевания?

– Нарушение сна – довольно обширное понятие. Если мы говорим о долгом засыпании, частых просыпаниях ночью, о невозможности заснуть в середине ночи, о раннем просыпании, то, конечно, возможными причинами могут быть заболевания. Различного рода болевые синдромы, фибромиалгии, головные боли, воспаления суставов, проблемы с позвоночником.

– Ученые все время ищут причины болезни Альцгеймера. Проводились какие-то эксперименты и со сном. Была ли выявлена связь между недугом и нарушениями сна?

– Прежде всего, стоит разобраться, в чем причина болезни Альцгей-

– Доктор, каждую ночь мне снится сон: передо мной дверь с надписью, и я стучу по ней руками и ногами, толкаю изо всех сил, но никак не могу открыть.
– А что за надпись на двери?
– «На себя».



Жена будит мужа:

– Что с тобой? Почему ты так кричишь?
– Мне приснилось, что Маруся тонет.
– Что еще за Маруся?
– Да ты ее не знаешь, я с ней во сне познакомился.



В УНИСОН



ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

99,9%
людей

во время сна не осознают, что спят, погружаясь в сон, ощущая его как реальность.

не имеет никакого отношения к лунатизму.

– Кто подвержен лунатизму? Передается ли это по наследству?

– Снохождением страдает около 17% детей в возрасте от 4 до 12 лет. Провокаторами состояния могут быть инфекционные заболевания, сильное перевозбуждение, генетическая предрасположенность. Во взрослом возрасте лунатизм встречается реже, менее чем у 4% населения, и связан чаще с отменой психотропных препаратов.

– Нужно ли будить лунатиков? Не опасно ли это?

– Не рекомендую будить лунатиков, это их может сильно испугать. Лучше всего медленно подвести человека к кровати и уложить. В спальне у лунатика окна стоит закрывать на ночь, убрать из комнаты все острые и мелкие предметы. Обычно, если дети подвержены лунатизму, то родители знают, в какое время это происходит. За детьми следует приглядывать в это время, желательно разбудить ребенка на 15 минут раньше ожидаемого просыпания.

НОЧНОЕ АПНОЭ

– Считается, что во время сна болезни обостряются. Случаются инфаркты, повышается давление. Как себя обезопасить? Нельзя же не спать?

КСТАТИ
Согласно научным исследованиям, мозг животного во сне подвергается воздействию волн того же типа, что и человеческий. Владельцы собак не раз замечали, как их спящие питомцы подергивают лапами и повизгивают во сне, как будто пытаются кого-то догнать.

– Совершенно верно, не спать нельзя. Но хочу уточнить, болезни во время сна не обостряются. Перечисленные вами состояния (повышение артериального давления, инфаркт, инсульт) может произойти в ночное время, если человек страдает синдромом обструктивного апноэ сна.

Апноэ – это отсутствие дыхания. Случается, что человек во время сна продолжительное время не дышит. Недостаток кислорода (гипоксия) приводит к нарушению питания тканей и органов, развивается тахикардия, страдает сердце. Все это может привести к серьезным последствиям.

– А если храпишь во сне? Нужно ли бежать к врачу?

– Конечно, если вы храпите, то обязательно нужно обратиться к врачу. Храп – это звук, возникающий при колебаниях стенок глотки, небного язычка, языка. Далеко не всегда храп – это безобидный звук, бывает, что храп сопровождается остановками дыхания.

Храп рассматривается как возможный симптом синдрома обструктивного апноэ сна. Поэтому, если вы храпите, имеете лишний вес, дневную сонливость, снижение памяти, высокое артериальное давление, то вам необходимо специальное обследование. Обязательно выполнение респираторного мониторинга, или ночной пульсоксиметрии, в идеале полисомнографии для установления диагноза, определения тяжести состояния, назначения лечения.

НАПИТКИ ДЛЯ БОДРОСТИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

– Расскажите, какие напитки расслабляют, оказывают снотворное действие, а какие бодрят и снимают сонливость.

– К расслабляющим напиткам относятся растительные средства на основе валерианы, мяты, Melissa, хмеля, смородины, пустырника.

К бодрящим можно отнести напитки, содержащие кофеин, таурин, сахар.



19 января православные христиане отмечают двенадцатый великий праздник Крещение – Богоявление Господне. Евангелист Марк писал: «Кто будет веровать и креститься, спасен будет».

НУЖНЫ ЛИ КРЕСТНЫЕ ВЗРОСЛЫМ?

? *Собираюсь вместе с подругой, с которой учимся в институте, принять крещение. Нужны ли нам крестные родители, и можно ли креститься в праздник, 19 января?*

Диана, г. Москва

Крестные нужны взрослым обязательно, т. к. их обязанность – молиться за крестников, а это нужно всем. Священники говорят, что крестить можно в любой день. Для этого нужно пойти в храм и договориться о проведении Таинства Крещения со священником.

МОЖНО ЛИ ПОМЕНЯТЬ КРЕСТИЛЬНОЕ ИМЯ?

? *Я Юрий, а крестила меня бабушка дома и назвала Юлианом. Хочу поменять крестильное имя. Как это можно сделать? Надо ли тогда перекрещиваться?*

Юрий Викторович Д., г. Рязань

Принять Таинство Крещения можно только один раз: «Один Господь, одна вера, одно крещение» (Ефес. 4: 4). В церковных Таинствах можно участвовать только с именем, данным в Крещении. Если крестила бабушка, даже если уверены, что все правильно – надо в храме восполнить. С этим вопросом

ТАИНСТВО КРЕЩЕНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

надо подойти к священнику. А в паспорте поменять имя можно – есть государственная процедура.

ЕСЛИ НЕ УВЕРЕН, ЧТО БЫЛ КРЕЩЁН В ДЕТСТВЕ?

? *Мама не может вспомнить, крестили ли меня. Бабушка давно умерла, но с ней я точно ходила в церковь. Надо ли креститься еще раз, ведь я не знаю своего имени в крещении?*

Ирина Владимировна, Новая Москва

По правилу 84 VI Вселенского собора людей можно крестить в том случае, если нет свидетелей, которые могли подтвердить факт крещения. Если свидетели есть, то есть таинство наречения имени. Со своим вопросом советуем вам обратиться в храм к священнослужителю и подробно рассказать свою историю.

МОЖНО ЛИ ДЕВУШКЕ ПЕРВОЙ КРЕСТИТЬ ДЕВОЧКУ?

? *Подруга пригласила быть крестной ее дочери. А бабушка говорит, что если первый раз крестить девочку, то отдам ей свое счастье. Можно ли девушке первой крестить девочку?*

Анастасия В., г. Коломна

Это утверждение – суеверие. Главное, чтобы ваше решение стать крестной было глубоко осознанным, и чтобы



Фото: Popova Tetiana / Shutterstock.com

вы хорошо понимали свою ответственность перед будущей крестницей.

КАК ЗАПАСТИСЬ СВЯТОЙ ВОДОЙ?

? *Моя подруга в прошлом году на Крещение набрала святой воды из трех храмов, а в этом собирается вовсе из семи. Будет ли святая вода из семи храмов сильнее воды из трех?*

К.Н., г. Подольск.

Святой называют воду, освященную в храме во время чина водоосвящения. Великая агиосигма (святыня) во всех местах одинакова, независимо от количества. Даже малая капля может омыть весь сосуд.

Зачем крестился Иисус Христос?

Из Библии известно, что крестился Иисус Христос в тридцатилетнем возрасте. На реке Иордан недалеко от Вифании Его поджидал пророк Иоанн Предтеча (Иоанн Креститель), который «по персту Божьему» провел Крещение. Когда Иоанн, узнав в Христе Мессию, воскликнул: «Мне надобно креститься от Тебя». Конечно, Спаситель, безгрешный по Своей природе, не имел надобности в духовном очищении, но все-таки Иисус Христос настоял на крещении в водах Иордана: «ибо так надлежит нам исполнить всякую правду». И во время обряда на Христа снизошел Святой Дух в облике голубя и раздался глас Бога Отца, указавший, что он будущий Спаситель для всего человечества – Христос, Сын Божий. Зачем Спаситель крестился? Это важно, т. к. Он взял на Себя грехи мира. Как в молитве «Символ веры» мы говорим, что веруем во едино крещение во оставление грехов, которые взял на Себя Христос.

Крестился же Спаситель и для того, чтобы своим прикосновением освятить воды и установить Таинство Крещения как необходимую ступень в деле спасения рода человеческого.



Фото: Adam Jan Figel / Shutterstock.com

С именем императрицы Марии Фёдоровны – супруги Александра III – связана важная страница в истории России. На протяжении более чем 50-летней жизни в России императрица внесла большой вклад в развитие благотворительности.

Мария Фёдоровна начала свою благотворительную деятельность в 1966 году, сразу же по приезду в Россию. Вначале вместе со своей свекровью императрицей Марией Александровной, возглавлявшей Ведомство учреждений Императрицы Марии. А потом лично в годы русско-турецкой, русско-японской и Первой мировой войн, когда были созданы условия для эффективной работы Российского общества Красного Креста.

З а какие заслуги была награждена Мария Фёдоровна 24 апреля 1878 года?

- так была отмечена ее общественная деятельность в годы русско-турецкой войны (1877–1878),
- так была отмечен ее вклад в развитие системы образования,
- так была дана оценка ее работа в области изящных наук.

– 24 апреля 1878 года указом Александра II Мария Фёдоровна была награждена знаком отличия Красного Креста I степени. Так была отмечена ее общественная деятельность, как главы Ведомства учреждений Императрицы Марии и Российского общества Красного Креста, которым она руководила с первых лет своего пребывания в России.

Став сестрой милосердия, императрица регулярно посещала госпитали и лазареты, а особое внимание уде-



Фото: rook76 / Shutterstock.com

Милосердное служение ИМПЕРАТРИЦЫ

ловек и оказывать постоянную помощь раненым солдатам и офицерам.

Н а какие цели по инициативе Марии Фёдоровны шли железнодорожные сборы с пассажиров первого класса?

- на благотворительность,
- на оплаты разнообразных пошлин,
- на помощь Российскому обществу Красного креста.

– Благодаря инициативе Марии Фёдоровны в бюджет Российского общества Красного креста шли пошлины за оформление заграничных паспортов, железнодорожные сборы с пассажиров первого класса, а во время Первой Мировой войны – «подепешный сбор» в 10 копеек с каждой телеграммы, что существенно повлияло на увеличение бюджета общества. И к октябрю 1917 года в состав Российского Красного Креста входили 118 медицинских учреждений, готовых принять от 13 до 26 тысяч раненых, 2255 прифронтовых лечебных учреждений, в том числе в 149 госпиталей, где работало более 2450 врачей, 17 000 медсестер, 275 помощников медсестер, 100 фармацевтов и 50 000 санитаров.

Наталья Киселёва

ляла инвалидам, слепым и калекам. При ее содействии были созданы специальные курсы и школы, где раненые после окончания лечения могли овладевать каким-либо ремеслом.

Именно под ее началом все женщины императорского дома принимали участие в организации лазаретов, санитарных поездов, складов белья и медикаментов, приютов и мастерских для увечных воинов и т.д.

К акой город стал наиболее крупным госпитальным центром юго-западного фронта в 1915–1916 годах?

- Москва,
- Киев,
- Одесса.

– В 1915–1916 годах Киев стал наиболее крупным госпитальным центром юго-западного фронта. Именно здесь с 1915 года проживает вдовствующая императрица, занимаясь организацией госпиталей, санитарных поездов и санаториев, где поправляли свое здоровье тысячи раненых. Так были созданы госпитали, оборудованные специальными рентгеновскими кабинетами – два военно-санитарных поезда, состоящие из 32 и 21 вагонов, были способные принять 400 и 100 че-

Углеводы – это ключевая составляющая большинства продуктов питания и основной ресурс получения энергии для людей. Понимание особенностей пищи с содержанием этих веществ позволит наладить обменные процессы и взять под контроль вес и самочувствие. Какие углеводы провоцируют ожирение, а какие просто необходимы для нашего организма, расскажет эксперт: врач, пластический хирург Владимир Платохин



УГЛЕВОДЫ ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ – какие из них ЗОЖные?



необходимы для нашего организма, расскажет эксперт: врач, пластический хирург Владимир ПЛАТОХИН

ТАКИЕ РАЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Углеводы делятся на простые («быстрые») и сложные («медленные»).

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Продукты, содержащие простые углеводы:

- Белый рис
- Белый хлеб
- Сахар
- Колбасы
- Фаст-фуд



предельно быстро усваиваются организмом, повышая уровень сахара в крови (другими словами – обладают высоким гликемическим индексом). Это влечет за собой ухудшение метаболизма и набор лишнего веса. Регулярное употребление еды с быстрыми углеводами не только провоцирует риск ожирения, но и негативно влияет на физическое состояние человека в целом.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (крахмал, клетчатка) состоят из множества связанных сахаридов, включая в себя множество структурных элементов, которые измеряются от десятков до сотен. Сложные углеводы являются более полезными, поскольку в процессе переваривания они дают человеку энергию постепенно, при этом обеспечивая долговременное ощущение сытости.

Продукты, содержащие сложные углеводы:

- Овощи
- Гречка, бурый рис, геркулес, киноа
- Макароны из твердых сортов пшеницы



КСТАТИ

ОБМАНИ МОЗГ!

Интересно, что некоторые совершенно несладкие продукты наш мозг воспринимает как сладость, лакомство. И этим стоит воспользоваться при отказе от сахара. Например, можно добавить цитрусовую цедру в неподслащенную выпечку, использовать в блюдах такие специи, как корицу, мускатный орех, миндаль. А тех, кто никак не может отказаться от сладенького, подойдет кленовый и финиковый сироп без добавленного сахара, стевия и кокосовый сахар.



СОБЛЮДАЕМ БАЛАНС

Углеводы содержатся практически во всех продуктах питания, за исключением продуктов животного происхождения: мяса и рыбы. При этом в натуральной растительной пище содержатся преимущественно полезные углеводы, тогда как продукты с быстрыми углеводами зачастую изготавливаются промышленным образом (начиная от выпечки и заканчивая сахаром).

Попадая в желудок, продукты, содержащие простые углеводы и имеющие, соответственно, высокий гликемический индекс (например, белый сахар, шоколад или даже белый рис) уже через несколько минут преобразуются в сахар в крови. Так как повышенный уровень сахара крайне опасен для мозга и внутренних органов, организм пытается нейтрализовать это повышение как можно скорее.

Организм считает наиболее простым методом утилизации избыточных быстрых углеводов конвертацию их калорий в жир. Кроме того, такие резкие колебания сахара приводят к быстрому появлению голода, что заставляет нас снова подкрепиться чем-нибудь вредным. Возникает замкнутый круг – человек толстеет от подобных продуктов, однако не может отказаться от них. Именно отказ от сладкого является первым пунктом на пути к снижению веса.

Существует множество диет, которые подразумевают полный отказ от углеводной пищи в пользу обильного потребления белка. Такие ограничения в питании результативны, но не полезны для здоровья, потому как здоровое похудение включает в себя сбалансированные приемы пищи, где есть место полезным жирам, белкам и углеводам.

Ольга Бельская

Блюда, содержащие медленные углеводы, в зимнее время – основа нашего рациона. Как приготовить традиционные, привычные блюда, обеспечивающие сытость и энергию, и как разнообразить рацион – точно знают наши читатели.

БОДРОСТЬ НАДОЛГО и для фигуры с толком

ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты на 6 порций:

- 600 г гречневой крупы
- 6 шт. куриного филе
- 3 моркови • 3 луковицы
- 3–4 ст. ложки масла растительного
- 0,5 стакана томатной пасты • пучок зелени
- соль, черный перец по вкусу

Лук и морковь почистить и мелко нарезать. Взять глубокую сковороду, разогреть масло и обжарить овощи до мягкости. Куриное филе нарезать небольшими кусочками и добавить к овощам, жарить на среднем огне 5–7 минут. Затем добавить томатную пасту, тушить еще 3–4 минуты. Гречку промыть, всыпать в сковороду, долить теплой воды так, чтобы она покрывала крупу. Перемешать, добавить немного соли, накрыть крышкой. Когда закипит, убавить огонь до минимума, досолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить, пока гречка не будет готова. При необходимости можно добавить воды. Готовое блюдо посыпать мелко рубленой зеленью.

Алла Шевелёва, г. Краснодар



Энерг. ценность на 100 г – 111 ккал

МАКАРОННИК

Ингредиенты на 6 порций:

- 600 г творога • 2 яйца • 500 г макарон твердых сортов
- 2 ст. ложки растительного масла • щепотка соды
- соль по вкусу • сметана, мед для подачи

Макаронны отварить почти до готовности, промыть холодной водой и оставить просохнуть. Творог растереть, смешать с яйцами, добавить столовую ложку масла, соль и соду. Тщательно перемешать, смесь должна быть довольно жидкой – как сметана. Добавить к творогу макароны, перемешать. Выложить на противень, смазанный маслом, разровнять и поставить в духовку, разогретую до 200°C. Выпекать макаронник около 20 минут, пока верхушка не зарумянится. Подавать со сметаной, медом, вареньем.

Екатерина Гусманова, г. Москва



Энерг. ценность на 100 г – 164 ккал

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 0,75 стакана муки пшеничной • 2 яблока
- 1 ч. ложка соды • 2 ст. ложки масла растительного
- 1 ст. ложка меда

Яблоки очистить и натереть на терке, добавить жидкий мед, перемешать, всыпать овсянку и оставить на полчаса, чтобы хлопья набухли. Добавить растительное масло и соду, погашенную уксусом. В конце всыпать муку, замесить тесто. Включить мультиварку на режим «Выпечка», разогреть ее 5 минут. Застелить дно чаши пергаментом. Из теста мокрыми руками скатать небольшие шарики, а, выкладывая их на пергамент, придавливать, чтобы получились плоские печенюшки. Выпекать 20 минут, затем печенюшки перевернуть и выпекать еще 15 минут.

Алина Зенькович, г. Мурманск



Энерг. ценность на 100 г – 255 ккал



ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г капусты белокачанной • 3–4 моркови
- 1 луковица • 100 мл молока • 2 яйца • 3 ст. ложки манки
- соль, специи по вкусу • мука пшеничная • масло для жарки

Капусту тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Лук припустить на сковороде в масле до прозрачности, затем добавить морковь и капусту, перемешать. Посолить и добавить специи, влить молоко, прикрыть крышкой и тушить на тихом огне около 10 минут. Выключить и остудить несколько минут. Ввести в смесь взбитые яйца и манку, тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в муке и жарить с небольшим количеством масла с обеих сторон до золотистого цвета.

Надежда Горлова, Курская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 95 ккал

ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

БАЛДА

Правила игры «Балда» просты и известны каждому со школьной скамьи – на каждом ходу нужно вписывать в одну из пустых клеток букву так, чтобы эта буква и часть (или все) из уже стоящих в сетке образовывали новое слово. Слова читаются по правилам венгерского кроссворда, то есть могут ломаться «как змеи». Кроссворд «Балда» развивает эти правила – у вас есть подсказка, куда именно вписывать букву на очередном ходу, и определение к слову, которое должно получиться.

21	20	13	14	6	30
17	12	10	5	15	4
П	А	Р	О	Л	Ь
2	3	7	1	11	18
16	8	9	19	27	25
26	22	23	24	28	29

1. Природное зеленое царство. 2. Основатель стиля уни-секс Ив Сен-... 3. Брасс, ..., бафтерфляй. 4. Дезинфицирующее средство. 5. Полимер для наращивания ногтей. 6. Знаменит Монмартром. 7. Какой клуб стал чемпионом Италии благодаря Диего Марадоне? 8. «Прессинг» струи. 9. «Осовевший» попугай. 10. На основе лимузинов этой американской фирмы в СССР стали выпускать ЗИСы и ЗИ-Лы. 11. Большая кошка «в камуфляже». 12. Лицо без гражданства. 13. Адмирал во главе абвера. 14. «Атакующие» придирики критиков. 15. Наборщик персонала на заводе. 16. Внешняя часть гавани. 17. Имя модельера Лакруа. 18. Актер Лоуренс ... 19. Легкий четырехколесный экипаж. 20. «Попугай» на эстраде. 21. Металл, названный шведским химиком Нильсом Сефстремом в честь древнескандинавской богини красоты. 22. В нее плачутся. 23. Менада из Древней Греции. 24. Наука, описывающая свойства света. 25. Загон в зверинце. 26. Бассейны с аттракционами. 27. Шарик из мясного фарша. 28. Главное перуанское озеро. 29. Побережье с Каннами, Ниццей и Сан-Ремо. 30. Актер из Голливуда ... Бардем.

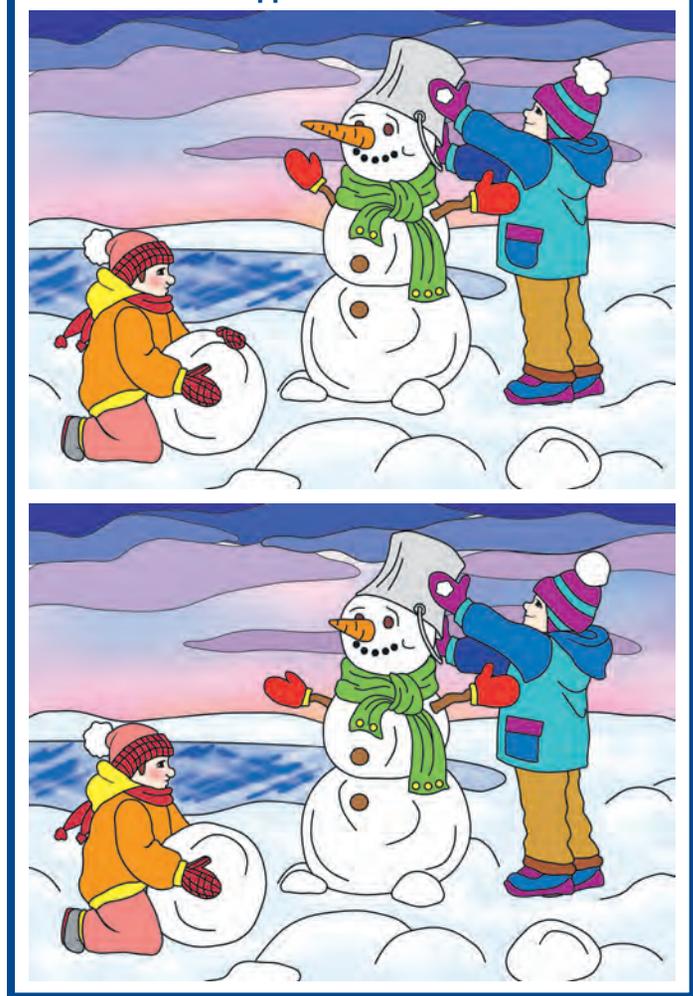
ОТВЕТЫ

1. Флора. 2. Лоран. 3. Кроль. 4. Хлопка. 5. Акрил. 6. Париж. 7. Наполи. 8. Нинор. 9. Какапо. 10. Паккард. 11. Леопард. 12. Андриад. 13. Канад. 14. Нападки. 15. Карповик. 16. Аквапарк. 17. Круцистан. 18. Оли-вс. 19. Пролетка. 20. Породист. 21. Вандаул. 22. Житетка. 23. Вак-ханка. 24. Оптика. 25. Вольер. 26. Аквапарк. 27. Тейфтели. 28. Тити-кака. 29. Ривьера. 30. Хаввер.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Если 10 кошек могут поймать 10 птичек за 10 минут, то сколько времени понадобится одной кошке, чтобы поймать одну птичку?
- 2 Если вам нужно получить сразу утро, день, вечер и ночь, с какой птицы для этого нужно ощипать перья?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. 10 минут. 2. С утки.
Задача «Найдите 5 отличий»: варежка на комке у мальчишка снега, рука-ветка у снеговика, длинная нос-морковка, помпон на шапке у ребенка, справа, кормил на его куртке.



СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

Фото: marukopum / Shutterstock.com

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

■ 8-495-177-45-76, 8-903-737-00-04 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТ-ЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Качество гарантируем. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. Без выходных. Вызов БЕСПЛАТНО.

АНТИКВАРИАТ

■ 8-999-333-33-72 ДОРОГО КУ-ПЛЮ сервисы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подставки, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 11–24 ЯНВАРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Январь обещает быть активным, поэтому Овнам стоит побереечь свою нервную систему. В противном случае они могут стать раздражительными и неуравновешенными. Нормализует эмоциональное состояние режим дня.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Главный совет Близнецам – контролируйте эмоции, если не хотите погрузиться в мир конфликтов. Хороший способ сохранить мир в душе – свести до минимума общение с неприятными людьми, выспаться и отдохнуть!

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Самочувствие Львов может подорвать ангина, бронхит или обострение хронических заболеваний. Немедленно начинайте лечение. Отдых и комфортная обстановка – вот что вам действительно нужно.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Здоровье желудочно-кишечного тракта Весов под угрозой. А всему виной копченые, жирные и сладкие продукты питания. Исключите их из своего рациона, а овощам дайте зеленый свет. Это улучшит здоровье.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Звезды советуют Стрельцам питаться по режиму и только натуральными продуктами, а также быть аккуратнее в быту, пользуясь острыми предметами. Чаше гуляйте и радуйте себя общением с близкими.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Игнорирование режима питания и отдыха может нанести вред здоровью Водолеев в январе. Пересмотрите свое питание, добавив в рацион продукты, богатые белком и витамином Е. Порадует шопинг и легкое общение.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Нервная система Тельцов на взводе. Курс массажа и фитнес исправят ситуацию. Особенно это касается тех, кто ведет сидячий образ жизни. Если чувствуете, что со здоровьем что-то не так, обратитесь к врачу.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам не стоит пренебрегать походом к врачу. Возможны проблемы с желудочно-кишечным трактом или сердечно-сосудистой системой. Будьте начеку и ведите более правильный и здоровый образ жизни.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Боли в спине – опасность, грозящая Девам в середине января. Стоит быть аккуратнее с физической нагрузкой. А уж если спина заболела, ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Сразу к врачу!

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Проблемы со здоровьем Скорпионы могут создать себе сами. А все из-за недовольства своей внешностью и весом. Поэтому, реально оцените ситуацию, чтобы потом не лечить последствия диет и голоданий.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Депрессивное состояние из-за физической перегрузки или чрезмерного эмоционального напряжения – главная опасность января для Козерогов. Научитесь отдыхать и «переключатся». Призовите в помощники спорт.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Полноценно питайтесь и больше спите – главный совет для хорошего здоровья Рыб в январе. Если не высыпаетесь, добавьте дневной сон в выходные; запишитесь на йогу и пройдите курс массажа.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



11–24 января
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



25 января
НОВОЛУНИЕ



26 января – 8 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

11–13 января – отличные дни для диспансеризации, всевозможных медицинских обследований и процедур.

14 и 17 января – стоит уменьшить физические нагрузки. Это время, когда становятся видны результаты работы над своим телом и здоровьем, в том числе и первые результаты лечения или восстановления после операций.



15 и 21 января – наиболее благоприятные дни для здоровья и самочувствия в январе, когда следует подлечить свои давние или хронические болезни и улучшить общее самочувствие.

16 января – отличное время для лечения зубов. Все пройдет легко и безболезненно.

18 и 24 января – организм начинает сбавлять обороты, скапливается усталость и появляется хандра. Стоит больше гулять и полноценно питаться.

19 января – пришло время обратить внимание на горло, носоглотку, пищевод, щитовидную железу, шею.

20–23 января – подходящий момент для профилактики и лечения болезней легких, бронхов, трахеи.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

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

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «КАРДОС»
Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: pz@kardos.ru

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

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

Директор департамента дистрибуции: ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке: ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю., ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273

Телефон рекламной службы: 8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 1 (96). Дата выхода: 11.01.2020

Подписано в печать: 30.12.2019
Номер заказа – 2019-04092
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 10.01.2020

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 221 100 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

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 «ИД «КАРДОС».

В ЯНВАРЕ МОРОЗ садится на нос

Январь – месяц студёный, да не помеха гулёнам. На дворе мясоед – период между Рождеством и Масленицей – пора свадеб, гуляний да застолий. А холода хулить не время, предки наши знали – «чем крепче морозы в начале января – тем жарче лето». И то сказать, примет у наших праотцов немало в закромах накоплено, узнавай, да дивись.



13 января. Васильева коляда предшествовала Новому году по старому стилю. В этот день чествовали святого Василия Кесарийского, которому приписывают создание (изобретение) иконостаса. А попутно готовили хлебосольное застолье. Согласно поверью, богатый стол обеспечит хозяину дома достаток на весь год. Варили об это время каши. Горшок с крупой ставили в печь на ночь, а утром вся семья его рассматривала со вниманием: если горшок треснул или каша выходила неудачная – это предвещало худое; если же каша получалась пышной и вкусной, ждали счастья. А чтобы летом уродились яблоки, в полночь красные девки выходили в сад и стряхивали с яблонь снег. Коли вместо снега на ветвях лежал иней, это предвещало год, богатый на мед.

15 января. «На куриный праздник чисть да мой курятник», приговаривали наши прапрабабушки и отправлялись наводить порядок в сараях. А как же? Ведь на дворе **Сильверстов день** – самое время. Окуривали курятники смолой и девясилом, чтобы защитить домашнюю птицу от куриной слепоты и отогнать злых духов – лихоманок. А детишкам дарили на Сильвестра новые игрушки – глиняных да деревянных петушков. Ночью смотрели на месяц: если оба рога остры и ярки – к ветру; если оба рога круты – к морозу.

18 января. На **Крещенский сочельник** бабы да красные девки собирали в ведра снег. Знали, что только крещенский снежок способен выбелить любую холстину, да унять хворобу. А молодки верили, что, если вымыться в бане водой, натопленной из такого снега, можно надолго сохранить красоту. Начиная с полночи, заготавливали и крещенскую водицу, которую наделяли и до сих пор наделяют чудесными свойствами. Уделяли внимание и приметам: звездное небо предвещало, что уродится хлеб, снегопад – что взреет гречка, а метель – что будут хорошо роиться пчелы.

24 января. «Мороз худ, готовит хлуд», «Мужик за порог, а мороз ему поперек», – говаривали наши предки на **Федосеев день**. И то сказать, морозы стояли о сю пору знатные. А что в холода делать? «Прясть да вязать, счастье к дому пришивать». Хозяюшки и собирались в светелке, рукодельничали, пели долгие, сердечные песни. Мужики приглядывались к погоде: «Федосеевы морозы – яровой посеешь поздно»; «Федосеево тепло – на раннюю весну пошло».

						Праздник "цветения папоротника"																																																																																																				
"Раса" Терминатора	Добро в пафосной речи		Выразить ... недоверия	Электрод-"крестосносец"		Шумная группа людей, ватага																																																																																																				
Прибыль, которая пахнет бульоном						Кадочных дел мастер																																																																																																				
"Пинание" мячика байкерами	Торопливые ямщиком лошадей																																																																																																									
Королева из романа Дюма																																																																																																										
Память о кесаревом сечении		Госпожа для Верещагина																																																																																																								
				"Смазка" для бильярдного кия	Кварц "каменная фиалка"	Жижа на осенних дорогах																																																																																																				
Движение дирижерской палочки		Карнеги, автор книг об общении	Адрес Аэлиты																																																																																																							
						Корм - вилами из стога																																																																																																				
	"Ванна" в естественном ландшафте		Как звали писательницу Украинку?																																																																																																							
	Хит, вознесший Пугачеву		Вздutie, мешок под глазом																																																																																																							
	"Пускатель крови" родом из матраса	Исторические хроники Нерона		Русский супруг Айседоры Дункан																																																																																																						
Крылатый потрошитель шишек						Кладовая для мёда																																																																																																				
				Обличительное высказывание		<table border="1"> <tr><td>А</td><td>Л</td><td>Я</td><td>Ц</td><td>О</td></tr> <tr><td>У</td><td>А</td><td>С</td><td>И</td><td>А</td></tr> <tr><td>В</td><td>П</td><td>И</td><td>Ф</td><td>А</td></tr> <tr><td>И</td><td>Н</td><td>О</td><td>Ц</td><td></td></tr> <tr><td>Т</td><td>И</td><td>Т</td><td>О</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Н</td><td>Е</td><td>Ц</td><td></td></tr> <tr><td>Я</td><td></td><td>Т</td><td>С</td><td>К</td></tr> <tr><td>Т</td><td>О</td><td>С</td><td>С</td><td>Х</td></tr> <tr><td>О</td><td>И</td><td>К</td><td>Е</td><td>Р</td></tr> <tr><td>К</td><td>Е</td><td>Т</td><td>О</td><td>И</td></tr> <tr><td>Я</td><td>С</td><td>Е</td><td>Е</td><td>В</td></tr> <tr><td>Л</td><td>М</td><td>Е</td><td>О</td><td>В</td></tr> <tr><td>С</td><td>А</td><td>Р</td><td>М</td><td>Л</td></tr> <tr><td></td><td>А</td><td></td><td>М</td><td>Р</td></tr> <tr><td></td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>Ш</td></tr> <tr><td>Л</td><td>О</td><td>О</td><td>Т</td><td>М</td></tr> <tr><td>А</td><td>В</td><td>Я</td><td>Н</td><td>Л</td></tr> <tr><td>Ц</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>Н</td></tr> <tr><td>Л</td><td>Л</td><td></td><td>Л</td><td></td></tr> <tr><td>К</td><td>Р</td><td>О</td><td>Р</td><td>К</td></tr> </table>	А	Л	Я	Ц	О	У	А	С	И	А	В	П	И	Ф	А	И	Н	О	Ц		Т	И	Т	О			Н	Е	Ц		Я		Т	С	К	Т	О	С	С	Х	О	И	К	Е	Р	К	Е	Т	О	И	Я	С	Е	Е	В	Л	М	Е	О	В	С	А	Р	М	Л		А		М	Р		А	В	А	Ш	Л	О	О	Т	М	А	В	Я	Н	Л	Ц	Р	А	В	Н	Л	Л		Л		К	Р	О	Р	К
А	Л	Я	Ц	О																																																																																																						
У	А	С	И	А																																																																																																						
В	П	И	Ф	А																																																																																																						
И	Н	О	Ц																																																																																																							
Т	И	Т	О																																																																																																							
	Н	Е	Ц																																																																																																							
Я		Т	С	К																																																																																																						
Т	О	С	С	Х																																																																																																						
О	И	К	Е	Р																																																																																																						
К	Е	Т	О	И																																																																																																						
Я	С	Е	Е	В																																																																																																						
Л	М	Е	О	В																																																																																																						
С	А	Р	М	Л																																																																																																						
	А		М	Р																																																																																																						
	А	В	А	Ш																																																																																																						
Л	О	О	Т	М																																																																																																						
А	В	Я	Н	Л																																																																																																						
Ц	Р	А	В	Н																																																																																																						
Л	Л		Л																																																																																																							
К	Р	О	Р	К																																																																																																						
Попасть в ... к врагу																																																																																																										
Ухо от него болит																																																																																																										
Лошадка-маломерок	Объявление на тумбе возле театра		Минимальная "порция" ходьбы																																																																																																							
"Я люблю вас, ..." (Ленский)	"Через 4 года здесь будет город..."																																																																																																									

				Его богатство вошло в поговорку	Шип-соединитель мебели		Вечеринка франкофонов		"Садист", заклеивший Миледи			И тарелка, и в тарелке	Обувь для физкультурника		"Плачущее свечное вещество"	
И гриб, и кличка кота цвета апельсина	Полосатая палка инспектора ДПС		Герой Арарата Кещяна в "Универсе"	Скопление льда при ледоставе				Небольшая травма с синяком	Основы кисломолочной диеты	Каждая звезда на флаге Америки						
Клинья-вставки в брюки-клеш	Удав или питон по простому						Метель, бушующая в степи	Альберт ... - "Советы Запада"			Свободный защитник в бусах	Столб, забываемый бабой			Исключительный вкус	
				Лук, снабженный прикладом						Собрание "разножившихся" людей	Деятельность дежурной конторы					
Порча, наведенная в мгновение ока	Египтянин-христианин		Он хранится в колумбарии	Отвергающий науку Митрофанушка				"Поводок" для "выгула" щуки	Моргнунов в "Покровских воротах"					"Затворник" лампы Аладдина	"Урожай" молока на ферме	
"Орган дыхания" нашей кожи	"Вклад" смугляна в атмосферу коллектива				Гиперпоцелуй			Шкала в виде кольца			Просторечное бедро	Автор балета "Корсар"				
			Вещает на коротких и длинных волнах	Снятие параметров будущего окна					Слово "блин", засоряющее речь		Кровная валюта генацвале					
Блестящая острога в "обойме" юмориста	Испанский кутурье						...-адмирал старше контр-адмирала	Стойка, в которой застыла натуралица				Костя моряк по месту жительства			Выборный завсегда-тай Думы	
				Разогрев ситуации докрасна	Оброс процентами в банке						Музыкальная песня с рефреном					
Движение, предвещающее бросок	Смертоносные шарики охотника		Телефон - "антоним" автомобиля					Самый популярный кузов легковушки		Крупнейший город Австралии						
"Живой журнал" в Интернете	Империя спортивных товаров				Овощ "проще некуда"		"... Барабу, у нее корова Му"					Новичок на судне	Фильм Серебряникова о Цое (2018)		Горечь, изводящая малярию	
			"Автор" зимнего румянца	Обживающая речные берега синичка							В регби он овальный	Абсолютный у виртуоза-музыканта				
	Верхняя "деталь" в "конструкции" ноги	"Улыбка" готового загрызть	Чай, стынувший в калебасе				Залив, вдающийся в материк	Его можно звать и Митей				Рыболовные снасти				
	Неопиленная крошка доски			Свисающий край избяной крыши			Пассажирка тыквенной кареты					Звезда Голливуда ... Хоук				
			Взмах руки мага	Куда в СССР ходили за льготами?					Величина, измеряемая в герцах							
Горбун Виктора Гого	Щипач с птичьего двора	Место бдения часового			Пассажирская часть автобуса	"... .. попробуй джага-джага"	"Отходы" при липосакции									
	Крепез дамоклова меча	Пес с розой на лапе		Затычки от шума	Судя по присказке, объелся груш											
	Синицкая ("Золотой теленок")	Доставка гостей на колесах	Торопливость по старинке		Земельная мера сэра											
			Бенгальский тигр, киноактер			Рахат-... к чаю	Фрукт, схожий с бумерангом									
"Бойница" кассы	Мурка устами младенца	Архип ... охрип		И тараканнице, и Сальвадору Дали	Конец выступления в балете	На Урале столица, на гербе - куница	Большегруз на трассе									
Влажное место в пустыне						Лечебный "мехонин" Теофраста										
				Блюститель интересов сироты												
Один из сынов Тараса Бульбы	... Кроуфорд					Троекратное в строю										
				Куравлев как коллега Штирлица												



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