

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 16 (87)

24 августа –
6 сентября 2019

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ДЕПРЕССИЯ

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ
ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

ТМИН

ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

СОН ВО ЗДРАВЬЕ

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ СОМНОЛОГА

БРОВЯМИ СОЮЗНА

ТАТУАЖ, РАСТУШЕВКА,
МИКРОБЛЕЙДИНГ

ТУРНЕПС

12 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ
КОРНЕПЛОД



ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007 1 9016

СКАНВОРДЫ
КРОССВОРДЫ
ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



5 МИФОВ О ДИЕТАХ

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ
ОРГАНИЗМУ

16+

Фото: Africa Studio, AlexMaster, Hawk777 / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЗОЖ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

Согласно новому исследованию зарубежных ученых, здоровый образ жизни вполне способен компенсировать генетический риск старческой деменции.

Неутешительны данные ВОЗ – в настоящее время

в мире насчитывается около 50 миллионов людей с болезнью Альцгеймера. Ежегодно регистрируется около 10 миллионов новых случаев заболевания. В такой ситуации, конечно, любые данные, которое могут предотвратить или отодвинуть болезнь, стоит принять к сведению.

Так, за 8 лет наблюдений за почти 200 000 участников в возрасте старше 60 лет, учеными было выявлено 1769 случаев возникновения деменции. Связь же здорового образа жизни со снижением риска деменции прослеживалась во всех группах генетического риска (высоком, сред-

нем и низком). Причем, у людей с высоким генетическим риском ЗОЖ снижал риск развития деменции на 32%, по сравнению с теми, кто вел нездоровый образ жизни. А это значит, что, несмотря на то, что пока не существу-

ет доказанных методов лечения или лекарств от болезни Альцгеймера, современные исследования свидетельствуют, что сочетание здоровых привычек способствует хорошему здоровью мозга и снижает риск ухудшения когнитивных функций.



ОПАСНОСТЬ «ТИХОГО» ИНФАРКТА

Скандинавские ученые сообщают – не исключено, что многие пациенты, умирающие от внезапной остановки сердца, возможно, ранее перенесли инфаркт миокарда, даже не осознавая этого. Исследователи обнаружили признаки бессимптомного инфаркта миокарда у 42,2% людей, умерших от внезапной остановки сердца, но не имевших в анамнезе ишемической болезни сердца. Исследование, в котором проанализированы данные 5869 человек, было не первым подобного рода. И в более ранних работах ученых по данному вопросу теория «тихого инфаркта» имела свое подтверждение. Важно понимать, инфаркт миокарда возникает в случае нарушения кровообращения, но внезапная остановка сердца – это результат нарушений электрической активности сердца, из-за которой оно внезапно перестает биться. Неожиданная потеря функции сердца приводит к такой же внезапной потере дыхания и сознания. Одной из причин такого явления может быть инфаркт миокарда. Означенное исследование требует доработок и более полных данных. Работа ученых продолжается.

3
сентября
1899
год

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Родился Сэр Фрэнк Макфарлейн Бернет – австралийский вирусолог.

Основные исследования ученого посвящены экологии вирусов, влиянию вирусов на их носителей, механизму размножения вирусов. Наиболее известен своими работами в области иммунологии. Является первооткрывателем явления иммунотолерантности, при котором иммунная система организма устойчиво воспринимает чужеродный антиген, как собственный и не уничтожает его. За это открытие Бернет получил Нобелевскую премию.

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА



ОПАСНЫЙ ГРЕЙПФРУТ

Всем прекрасно известно, что лекарства нужно запивать водой. Но мало кто задумывается почему. На самом деле только вода обеспечивает адекватное усвоение лекарств. А вот, к примеру, грейпфрутовым соком крайне не рекомендуется запивать лекарства, да и просто выпивать перед приемом лекарств – в нем содержатся фуранокумарины, увеличивающие концентрацию активных веществ медикаментов в крови, что может привести к передозировке. В группу повышенного риска входят такие лекарственные средства, как антиаритмические, антигистаминные, гиполипидемические и противокашлевые.



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

1 сентября 2019 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

2 сентября 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли

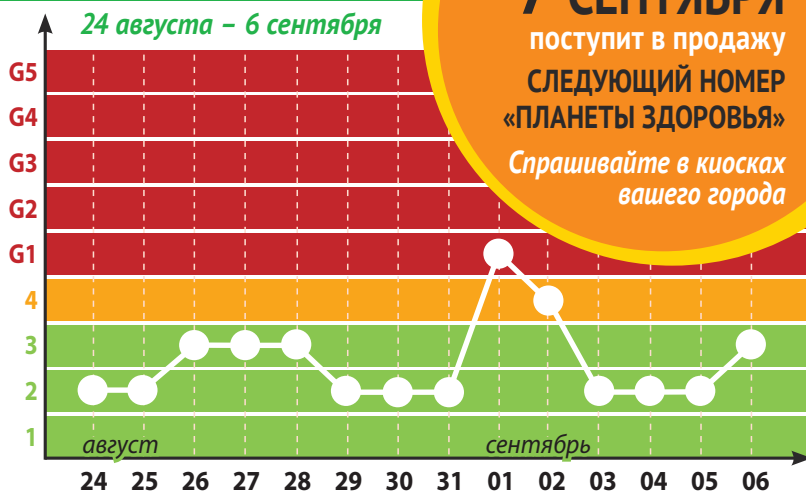
● Магнитосфера спокойная

● 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.



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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



ТКМ: лечим не симптомы болезни, а её причины



Ведущий врач клиники «ТАО» Чжан Цзыцян

Откуда появляются хронические заболевания? Дело в том, что даже в современном мире лечение чаще всего сводится к купированию

симптомов заболевания, а не устранению причины возникновения болезни. Но пока причина есть, болезнь будет возвращаться снова и снова, а потом перерастёт в стадию хронической.

Чтобы этого не произошло, врачи традиционной китайской медицины (ТКМ) за тысячи лет разработали систему точной и быстрой диагностики общего состояния организма пациента. Диагностика, отработанная веками, помогает поставить точный диагноз без анализов, УЗИ и длительных временных затрат. Китайская

медицина убирает причину заболевания, избавляет пациента от симптомов и возвращает болезнь. Китайские врачи при диагностике пользуются только опросами, осмотрами, анализами состояния языка и тона пульса. И всё! Только при необходимости подтвердить поставленный диагноз китайский доктор изучит анализ крови, УЗИ и другие анализы. Основываясь на полученных данных, китайский врач начинает работать над комплексной регенерацией гомеостаза ВСЕГО организма пациента, в первую оче-

редь - восстанавливая иммунную систему человека. Если необходима немедленная или экстренная помощь, то нужно обратиться к привычному «западному» подходу в лечении заболевания. Но если вопрос

стоит о хроническом заболевании (срок более 1,5 месяца), то стоит обратиться к настоящему китайским специалистам.

**г. Москва,
 ул. Остоженка, д. 8, стр. 3
 8 (495) 023-68-89
 www.taomed.ru**

Клинике «ТАО» 12 лет!
 Акции в честь Дня рождения только до 31.08.19 г.:
Скидка 20% Китайская диагностика
 на все услуги клиники* **в ПОДАРОК!™**

*При оплате курса лечения от 10 сеансов. **При условии подписки на e-mail рассылку клиники.
 Акция с 24.08.2019 г. по 31.08.2019 г. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по тел.: 8 (495) 023-68-89
 Лиц. № ЛО-77-01-000911 от 30.12.2008 г. РЕКЛАМА.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ИМЕЮЩИМСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ КОМАРАМ ХОДА НЕТ, ТАМ, ГДЕ БЕЛЫЙ БУКЕТ

На многих дачных участках растет девичья хризантема, похожая на маленькую ромашку. Этот цветок очень ароматный и хорошо отпугивает комаров, потому что комары не переносят ее запах.

Чтобы комары даже не залетали в наш дачный домик, мы просто раскладываем по всему дому букетики девичьей хризантемы, и спим спокойно даже с открытыми окнами.

*Светлана
Нудельман,
г. Кострома*



СОВЕДУЮТ ЧИТАТЕЛИ:

ПРОЗРАЧНЫЙ БУЛЬОН

Чтобы суп с домашней лапшой не получился мутным, опустите лапшу на минуту в горячую воду и откиньте на сито и только после этого положите в бульон и варите до готовности.

Ольга Ванина, г. Москва



✉ ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ОТ НАСМОРКА ПОМОЖЕТ

Приехали ко мне в июле на дачу внуки. Ох и веселья же было! Я год целый их ждала. Дочка с зятем далече от меня уехали, аж на Сахалин. А я у моря, в Краснодарском крае, внучат мне только на лето и привозят. Так и в этом году было. Приехали мои родные, и сразу купаться, ну и я с ними. Да только не подрастала немного, простудилась. Детишки ничего, а я у меня насморк в три ручья. Но я не огорчилась. Средство от такой напасти отличное знаю. Нахожу болезненную точку на большом пальце левой руки (она на середине верхней фаланги находится) и прикрепляю к ней пластырем зернышко гречи или зеленую горошину. Днем хожу, да периодически это место массирую. Насморк, даже самый

сильный, у меня в такой ситуации

за пару дней проходит без следа. А у меня внучата в гостях, мне и подавно болеть нельзя. Ягоды впрок заготавливаем, варенье из абрикосов варим. С собой на Сахалин повезут, будут зимой бабушку вспоминать. И мне от этого на душе теплее.

*Александра Гирина,
Краснодарский край*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ КРАСОТЫ КОСЫ

Советую для красоты волос спать на шелке. У меня шелковые наволочки, а можно обернуть волосы на ночь шелковым платком.

Лидия Н., Московская обл.

✉ ЛИШНЯЯ СОЛЬ, ИЗ ОРГАНИЗМА ДОЛОЙ!

Хочу рассказать, как избавиться от лишней соли в организме. Спросите, зачем это нужно? А для того, чтобы избавиться от мешков под глазами, одутловатости лица, тяжести в животе. Знакомо? Думаю, каждый сталкивался с таким явлением, особенно после череды застолий. Вот мой рецепт как раз для такого случая. Мы будем делать с вами китайские лепешки. Для этого понадобится дойти до аптеки и прикупить голубую глину, сухое сырье ромашки, полыни и тысячелистника. Итак, приступим. 2 столовые ложки глины смешаем с травами. Для этого травы смешаем и возьмем из смеси 1 столовую ложку. Вот

ее-то в глинушку и всыплем. Теперь добавим немного теплой

воды и замесим лепешку. Она должна быть густой, тугой. Лепешечку приложим на центр подошвы, где находится не менее 60 активных точек. Положили? А теперь возьмите хорошую

книгу и часок передохните с лепешками на стопах (можно надеть носки, чтобы лепешки держались). Эта процедура помогает также при отеках на ногах и нарушении кровоснабжения в органах малого таза. Недельку поделаете, и жизнь станет радостнее и легче. Вот увидите. Будьте здоровы!

Всеволод Гончаров, Новосибирская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ СОБЕРУ НАРЦИСС – БОЛЬ В СУСТАВАХ, БРЫСЬ!

Я много работаю на даче, а возраст уже немолодой. Вот и болят часто суставы, хоть кричи. Соседка рассказала, что от боли в суставах очень помогает лепешка из луковицы нарцисса. Я решила попробовать, так как этих цветочков у меня на участке много. Сделала все по рецепту соседки: луковицу отмыла, натерла на мелкой терке, добавила немного муки и слепила лепешку. Приложила эту лепешку к локтю, обернула полиэтиленом и замотала шерстяным шарфом. Держала компресс два часа. Сначала облегчения не почувствовала, но соседка сказала, что надо сделать 5 компрессов через день. Так я и сделала. И боли действительно прошли. Тогда я стала делать такие лепешки и для второго локтя, и для коленей. Мне такое средство очень понравилось.

Но может, кто не знает, что нарцисс – ядовитое растение, поэтому после того, как сделали компресс, надо хорошо вымыть руки с мылом.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГУСТЫЕ РЕСНИЧКИ

Чтобы ресницы выглядели гуще, перед использованием туши нанесите на них рассыпчатую пудру или детскую присыпку.

Влада Ивушкина, г. Санкт-Петербург

Наталья Сергеевна К., Рязанская обл.



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

✉ ОТ НАСМОРКА МЕНТОЛОВОЕ МАСЛО

Я лечу насморк уже много лет ментоловым маслом. Этот способ подсказала мне одна знакомая, и он еще ни разу не подвел.

Надо закапывать в нос по 3–5 капель и понемногу втирать в виски. Если сделать это утром, к вечеру от насморка нет и следа! Всем советую!

Елена Тихонова, Ивановская обл.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА

из камня обсидиан на тесемке
цена: 399р.



«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Неуливаемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Паутинка желаний»



Кольцо и серьги «Защита ангела» Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»



Кольцо «Змейка»

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

Мужские, женские и детские крестики



Кольца «Спаси и сохрани»

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

Эксклюзив!

Защитный браслет «Красная нить»



Двойной из янтаря высшего сорта
цена: 2399р.

Бусы Природный Янтарь Бралет

3х видов: вес: цена: 999р.

15г 999р., 35г 1599р., 45г 1999р.

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р.

Серьги «Янтарь» цена: 1199р.

Кольцо «Янтарь» цена: 1499р.

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 нем росла, и все 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.

Бархатный складень (книжка) двойной 2 в 1 «Икона и молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю» цена: 2999р. скидка -33% цена со скидкой: 1999р.

Размер: Ширина 23см Высота 27см Толщина 7см

Выполняется только под заказ!

ПОЧЕМУ СОХНУТ ПЯТКИ И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Сухие, огрубевшие пятки – проблема, с которой сталкиваются многие. В запущенных случаях кожа на пятках может треснуть, и тогда из области косметической эта проблема переходит в область медицинскую. Ведь мало того, что появится боль при хождении – ещё хуже, что в трещины очень легко может попасть опасная инфекция.

ВОЗМОЖНЫЕ ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ

- постоянный контакт со слишком жесткой поверхностью (если, например, обувь выполнена из некачественного материала);

- неверно подобранная обувь (например, без задников; даже очень легкие, но постоянные удары прямо способствуют огрублению кожи – так проявляется ее защитная реакция);

- постоянные нагрузки (тот, кто много ходит, имеет больше шансов заполучить огрубевшие пятки, чем тот, кто ведет сидячий образ жизни);

- агрессивные природные и другие факторы (этот пункт касается, в основном, завязых огородников, чьи ноги постоянно контактируют с холодной водой,

землей, а иногда и с химическими веществами).

ВОЗМОЖНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ

- недостаток витаминов;

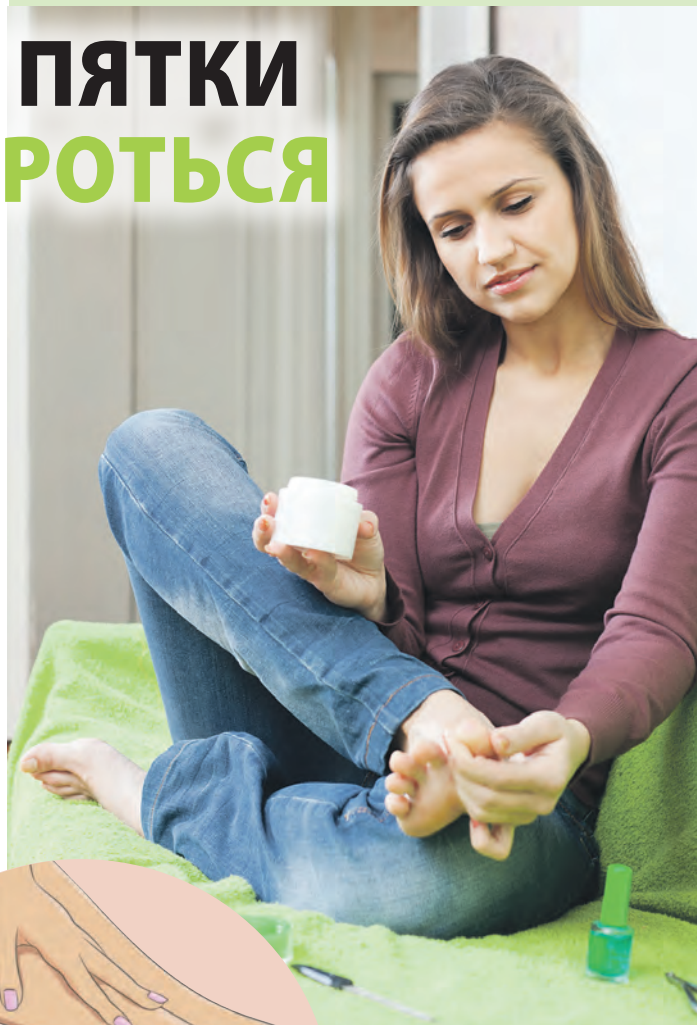
- грибковые инфекции;

- внутренние заболевания (сахарный диабет, воспаление щитовидной железы и т.д.).

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Самый простой вариант – записаться на педикюр.

Опытный мастер справится с проблемой за один-два сеанса. Кстати, даже если ваши пятки идеальны, педикюр необходимо делать как минимум



ВАЖНО!

Если постоянно сохнут пятки и локти, и при этом ваше самочувствие далеко от идеального – это веский повод для скорейшего визита к врачу.

как минимум один раз в два месяца.

Можно сделать это и самостоятельно, но в этом случае придется запастись терпением. Избавиться от всего ороговевшего слоя кожи сразу не получится, как бы вы ни старались. Делать это нужно постепенно, но постоянно, только тогда удастся добиться желаемого эффекта. После того, как верхний ороговевший слой будет удален, останется только поддерживать кожу в таком состоянии.

ПЕДИКЮР ПО ПРАВИЛАМ

Сначала загрубевшую кожу необходимо размягчить. Делается это с помощью теплых ванночек, в которые можно добавлять соль, соду, мыльный раствор, отвары лекарственных трав – ромашки аптечной, душицы, шалфея. Ноги необходимо держать в такой ванночке от 15 до 30 минут.

Когда кожа хорошо размягчится, аккуратно, но тщательно снять верхний слой с помощью куска пемзы, жесткой мочалки, специальной щетки, терки или пилочки. Далее стопы нужно сполоснуть, вытереть насухо и нанести жирный питательный крем или питательную маску.

Эту процедуру необходимо проводить ежедневно до тех пор, пока пятки не станут мягкими.

ВАЖНО!

Если на пятках появились трещины, сначала необходимо вылечить их и только потом заниматься удалением ороговевшего слоя.

Виктория Ленская

Мы привыкли использовать тмин исключительно в кулинарии, однако у этого растения есть и полезные свойства. В народной медицине семена тмина применяются в лечении многих болезней.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- является природным антисептиком и антиоксидантом;
 - укрепляет иммунитет;
 - обладает мочегонным действием;
 - нормализует обмен веществ и пищеварение;
 - улучшает кровообращение;
 - снимает спазмы и различные болевые синдромы;
 - выводит из организма лишнюю жидкость;
 - успокаивает и расслабляет.
- С помощью тмина легко освежить дыхание после еды – достаточно пожевать несколько семян.

ПРИМЕНЕНИЕ

Самое простое – использовать тмин в качестве приправы к пище. Употреблять пищу с тмином полезно при аритмии и кардиологии, гипертонии, болезнях глаз, ломкости костей, а также для улучшения качества сна.

Диетологи часто включают тмин в программы для похудения.

Для усиления аппетита употребляют порошок тмина – немного (на кончике ножа) перед едой.

ТАКОЙ ЗНАКОМЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ТМИН



● НАСТОЙ

2 ч. л. семян тмина залить 200 мл крутого кипятка и настаивать 2 часа под крышкой. Можно делать это в термосе. Готовый настой процедить и принимать по 50 мл (детям – по 1 ч. л.) 3 раза в день до еды.

Применяется при судорогах, а также желудочных и кишечных болях, нарушении обмена веществ, метеоризме, неврозах и глазных болезнях.

● ОТВАР

2 ч. л. семян тмина залить 400 мл воды и кипятить 3–5 минут под крышкой. Готовый отвар процедить и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Применяется при кишечных коликах, метеоризме, диспепсии.

● МАСЛЯНЫЙ НАСТОЙ

Семена насыпать в бутылку (лучше темного стекла) и залить растительным маслом так, чтобы оно полностью их покрывало. Бутылку плотно закупорить и поставить в теплое место на 10–14 дней. Периодически бутылку нужно встряхивать. Если семена впитают все масло, его необходимо долить.

Когда у масла появится выраженный аромат тмина, оно готово. Хранить такое масло нужно в холодном месте.

Ольга Бельская

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ беременность;
- ✗ индивидуальная непереносимость.

С осторожностью следует использовать тмин при желчекаменной болезни и диабете.



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

<http://www.dento-lux.ru>

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

НАМ 14 ЛЕТ!

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю **СКИДКИ**

25% на лечение

11% на протезирование

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21000 руб. 17 850 руб.

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ **ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ - ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ**

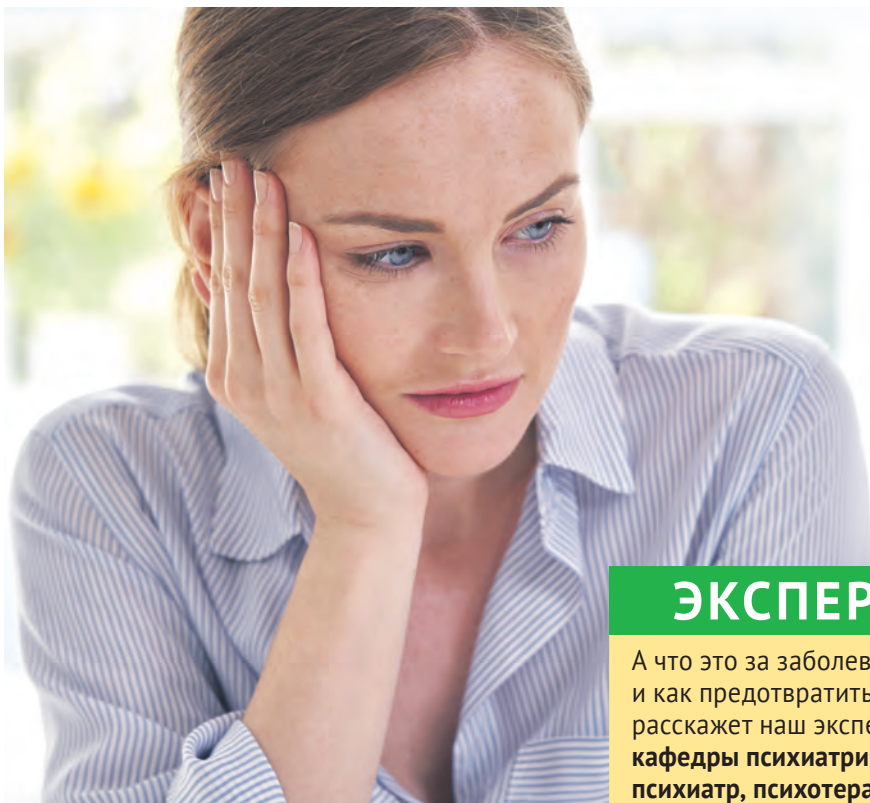
ЛЕЧЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ АППАРАТОМ ВЕКТОР
Рег.Уд. №ФС 2010/06682 от 14.08.2018

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ
*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 30.09.2019

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

Реклама: 000 «Денто-Люкс» Лим. № 10-77-01-005014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!



СПРАВИМСЯ

Иногда при сниженном настроении и расстроенных чувствах люди склонны приписывать себе «модный» диагноз: «Я в депрессии!». Но всё же депрессия – это не просто грустное настроение, а тяжёлая болезнь, которая требует лечения. Раньше о ней знали немного. Депрессией страдал библейский Саул, от неё лечил Гиппократ, называя меланхолией. Но сейчас о депрессивном расстройстве известно почти всё.

ЭКСПЕРТ

А что это за заболевание, чем проявляется и как предотвратить развитие недуга, расскажет наш эксперт – к.м.н., доцент кафедры психиатрии РязГМУ, врач-психиатр, психотерапевт, член Европейской ассоциации психиатров и Европейской ассоциации транзакционного анализа **Илья ФЕДОТОВ**



Когда не стоит откладывать визит к психотерапевту

13 ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ

– *Илья Андреевич, что же такое депрессия, и как она проявляется?*

– Депрессия – это особое психическое расстройство, проявляющееся множеством различных нарушений. Наиболее важные из них – стой-

кое снижение настроения, двигательной активности и замедление мышления и речи. Кроме того, она вызывает серьезные симптомы, которые влияют на то, как вы себя чувствуете, думаете и справляетесь с каждодневными делами, такими как сон, еда или работа.

– *Как заподозрить депрессию у себя или близкого человека?*

– Диагноз депрессии ставится только клинически, после расспроса и наблюдения за человеком. К сожалению, нет никаких дополнительных инструментальных или лабораторных методов,

которые могли бы указать на этот диагноз.

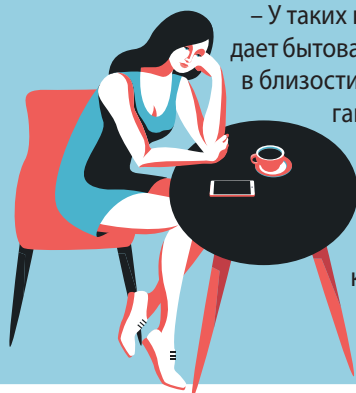
К наиболее распространенным симптомам депрессии, встречающимся в моей практике, относятся:

- 1 Грустное, тревожное или «пустое» настроение
- 2 Чувство безнадежности или пессимизма
- 3 Раздражительность
- 4 Чувство вины, собственной никчемности или беспомощности
- 5 Потеря интереса и удовольствия от хобби и повседневной деятельности
- 6 Снижение энергии или усталость
- 7 Движение и/или речь стали медленнее
- 8 Неусидчивость
- 9 Трудности с концентрацией, запоминанием или принятием решений

БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ

– *Как заболевание отражается на личной жизни и укладе пациентов?*

– У таких пациентов нарушается не только личная жизнь и уклад. Страдает бытовая сфера и работа. Они пассивны, у них снижается потребность в близости, нарушается уход за собой. Склонность к уединению и избегание любых контактов делает пациентов замкнутыми и сосредоточенными только на себе. Часто страдающие депрессией принимают алкоголь и другие психоактивные вещества, которые, по их мнению, дают им временное облегчение. Но такое поведение лишь усугубляет течение болезни. Мы рекомендуем пациентам, наоборот, максимальную активность с вовлечением в социальное общение для получения положительных эмоций.



ВМЕСТЕ С ВЕЛИКОЙ ДЕПРЕССИЕЙ

- 10** Трудности со сном, либо длительный сон, либо раннее пробуждение
- 11** Изменение аппетита и склонность к изменению массы тела
- 12** Мысли о смерти или суициде
- 13** Боли в различных областях организма, без явной физической причины

Если человек испытывает эти симптомы на протяжении как минимум двух недель, то у него, с большой долей вероятности, депрессия.

Также стоит обратить внимание, что существует очень много разных психологических тестов на депрессию, но ни один из них не может точно поставить или опровергнуть этот диагноз. Точный диагноз может поставить только специалист после

очного осмотра. Я, как таковой специалист, уверяю вас, что стоит остерегаться диагностики депрессии с использованием интернета. К сожалению, доступность никем не редактируемой, а оттого недостоверной информации в интернете, может негативно сказаться на психическом состоянии.

– Многогранна ли депрессия, или это заболевание с одинаковыми проявлениями у всех?

Депрессии бывают разные. И количество симптомов у болеющих тоже разное. Так, некоторые люди

испытывают только несколько признаков болезни, тогда как другие могут испытывать множество. В психиатрической практике встречаются «атипичные депрессии», при которых больных тревожит повышение аппетита и сонливости, а не снижение этих показателей, как зачастую бывает. Также есть «маскированные» депрессии, или «депрессии без депрессии». Они проявляются соматическими симптомами, которые характерны для других болезней, но без снижения настроения. Это возникает из-за неспособности людей выражать словами свои эмоции, поэтому они не жалуются на плохое настроение, они не в контакте с чувствами, не понимают их.

ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

– Существует ли зависимость между возрастом человека и причиной депрессии?

– Да, существует. И иногда причину можно предугадать, посмотрев на возраст пациента.

● В пожилом возрасте депрессия чаще вызвана одиночеством, побочными эффектами применяемых лекарств или вследствие

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Люди в депрессии часто жалуются на боль в мышцах, суставах, покалывающих ощущениях в груди.
- 350 млн человек по всему миру страдают от депрессии.
- Женщины страдают от депрессии в два раза чаще мужчин.



КСТАТИ

Люди, которые проводят много времени в Интернете, чаще страдают от депрессии, а также чаще бывают одинокими и психически нестабильными.

испытывают только несколько признаков болезни, тогда как другие могут испытывать множество.

В психиатрической практике встречаются «атипичные депрессии», при которых больных тревожит повышение аппетита

другой, сопутствующей болезни.

● У взрослых людей причинами депрессии становятся проблемы на работе, в коллективе, потеря близкого человека или невыплаченные долги.

● Подростковая депрессия возникает из-за непонимания со стороны родителей или друзей.

Читайте дальше на стр. 10



28 августа

1952 год

СОБЫТИЯ АВГУСТА

Впервые в мире выполнена клиническая трансторакальная кардиостимуляция у человека при асистолии желудочков (остановке кровообращения при прекращении возбуждения сердца, по сути, клинической смерти).



4 сентября

1780 год

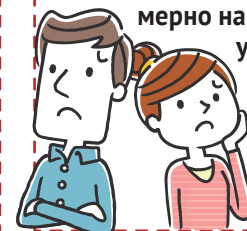
СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

Родился Федор Гааз – московский врач немецкого происхождения, которого современники называли не иначе как «святой доктор». Посвятил жизнь облегчению участи заключенных и ссыльных. Боролся за улучшение жизни узников: добился, чтобы от кандалов освобождали стариков и больных; отмену бритья половины головы у женщин. По инициативе доктора были открыты тюремная больница и школа для детей арестантов. Постоянно принимал и снабжал лекарствами неимущих больных. Боролся за отмену права помещиков ссылать крепостных. На благотворительность ушли все его сбережения.

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

КТО УМНЕЕ?

Мозг мужской и женский совершенно по-разному воспринимает и обрабатывает поступающие к нему сигналы. К тому же размер головы мужчин и масса мозга примерно на 10% больше, чем у женщин. Однако этот факт никоим образом не связан с лучшими умственными способностями.



Совет от доктора Федотова

– Существует мнение, что болезнью Альцгеймера реже болеют люди, тренирующие свой мозг загадками и кроссвордами. Есть ли подобное мнение относительно депрессии? Как предотвратить развитие заболевания в домашних условиях?

– Абсолютно верно, по последним рекомендациям ВОЗ такие тренировки снижают риск развития деменции. Но важно помнить, что кроме кроссвордов для профилактики деменции необходимо вести здоровый образ жизни: бросить курить и пить алкоголь, контролировать АД, глюкозу и холестерин в крови, иметь достаточный уровень физической активности.

Что касается профилактики депрессии, то ВОЗ в 2016 году также выпустила такие рекомендации. Основной акцент в них сделан на следующие моменты:

- » Поддержание социальных контактов, постоянное общение, обмен мнениями, эмоциями, переживаниями, ведь «человеку нужен человек».
- » Обязательно нужно заниматься такими делами, которые приносят положительные эмоции, радость и удовольствие. Причем это должен быть не сон и безделье, а именно активный отдых, наполненный впечатлениями (спорт, посещение музеев, театра и т.п.).
- » А для тех, у кого высокий риск депрессии, предусмотрены специальные интервенции (вмешательства врача), направленные на повышение жизнестойкости и обучение совладению со стрессом. Это могут быть специальные книги, программы или лекции.

Любите себя, любите жизнь, и тогда никакие депрессии вам будут не страшны!

● В детском же возрасте чаще всего причина депрессии связана с боязнью разлуки с родителями, боязнью их смерти и неуспеваемостью в школе.

– Пациенты какого возраста страдают этим недугом чаще?

– Депрессия может начаться в любом возрасте, но чаще наблюдается у взрослых. Но, как я говорил ранее, многие проблемы у взрослого населения берут



начало из детства. В настоящее время депрессивное расстройство встречается и у детей, и у подростков. У них депрессия иногда представляет собой выраженную раздражительность, а не сниженное настроение.

Продолжение.
Начало на стр. 8

СПРАВИМСЯ

МНОЖЕСТВО ПРИЧИН

– Расскажите о причинах депрессии.

Это многофакторное заболевание. Причины могут исходить из детства или юношеского возраста. Но могут быть пережиты недавно. Их всегда несколько, и они происходят из трех основных областей: биологии человека (его генов, биохимии мозга и т.п.), психологии (особенностей личности человека) и социального окружения. Основные факторы, вызывающие депрессию, это:

- пережитое в прошлом любое (сексуальное, эмоциональное, физическое) насилие
- некоторые лекарственные средства, например, для лечения гипертонической болезни
- конфликтные ситуации и ссоры
- смерть близкого человека и боль утраты
- отягощенная депрессией наследственность
- яркие и эмоциональные события в жизни. Они могут быть как положительными, например, устройство на новую работу или свадьба, так и отрицательными (развод, потеря работы или выход на пенсию)
- личные проблемы также могут привести к депрессии
- тяжелые соматические заболевания очень часто сопровождают депрессивное состояние, но могут развиваться и как реакция на это состояние
- алкогольная или другие виды зависимости.

К КАКОМУ ВРАЧУ БЕЖАТЬ?

– Обязательно ли за помощью обращаться к психиатру? Или можно побороть ее дома?

– Депрессии могут быть разной степени тяжести. Легкие депрессии можно преодолеть самостоятельно. Если же депрессия средней тяжести или тяжелая, то да, обязательно обращение к специалисту. Затяжной характер депрессии (более 1 месяца), отсутствие результатов от самостоятельного лечения, появление суицидальных намерений или нарушение жизненно-важных функций – веские причины, чтобы обратиться к доктору и получить эффективное лечение.

– Часто люди говорят: «Если я обращаюсь к психиатру, меня поставят на учет». Так ли это?

– Депрессия – это расстройство, которое необходимо лечить у психолога, психотерапевта или психиатра. Первые два специалиста помогут при легких или среднетяжелых депрессиях. Они будут использовать больше методы психотерапевтического воздействия (словом и отношением). Психиатр приходит на помощь, когда депрессия тяжелая, с бредом и галлюцинациями или высоким суицидальным риском. Со всем необязательна госпитализация, лечиться можно и на дому, если пациент, конечно, понимает необходимость лечения. Даже если вы пришли на консультацию к психиатру, и на вас завели карточку, это не значит, что

ВМЕСТЕ С ВЕЛИКОЙ ДЕПРЕССИЕЙ

поставили на диспансерное наблюдение («учет» по старой терминологии). Это требуется только в случае хронических и часто обостряющихся состояний.

ЛЕЧИМСЯ ГРАМОТНО

– Как долго нужно лечиться от депрессии, чтобы выздороветь?

– По моему опыту могу сказать: даже самую тяжелую степень депрессии можно вылечить. Но чем раньше начнется лечение, тем оно будет эффективнее. Депрессию обычно лечат медикаментами, психотерапией или их сочетанием. Нет двух людей, одинаково страдающих от депрессии, и нет единого для всех лечения. Может потребоваться несколько проб и ошибок, чтобы найти лечение, которое будет лучшим для вас. Поэтому и срок лече-

ИММУНИТЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ

– Гарантирует ли выздоровление однажды «иммунитет» к депрессии?

– К сожалению, нет. Иногда заболевание может возвращаться. Если такое происходит, то врачи прописывают поддерживающее профилактическое лечение и дают рекомендации по изменению образа жизни.

ния сугубо индивидуален для каждого человека. Например, если мы лечим пациента антидепрессантами, то эффект терапии появляется на 2–3 неделе лечения, а потом мы должны продолжать лечение препаратами до 6 месяцев, чтобы этот эффект закрепить.

– Какие методы, кроме лекарственных, применяются для лечения данного заболевания?

– Существует еще несколько методов, хорошо помогающих пациентам.

● Во-первых, это психотерапия. Она имеет наибольшую эффективность

при лечении легких форм депрессии.

● Во-вторых, можно рассмотреть электроконвульсивную терапию (с помощью электричества). Такой метод используют при несостоятельности лечения лекарствами. Не стоит бояться этого метода, т.к. сейчас его проводят под наркозом, пациент ничего не чувствует и не испытывает никакого дискомфорта. Он полностью безопасен, как, например, удаление зуба.

● В-третьих, существует метод повторяющейся транскраниальной магнитной стимуляции и стимуляции блуждающего нерва. Но для такого лечения нужно дорогостоящее оборудование, которое есть не везде.



При депрессии весной и осенью показана фототерапия. Для нее используют специальные лампы или естественное солнечное освещение.

Анастасия Соколовская

ВАЖНО!

Умеренные физические упражнения снимают симптомы депрессии, а при регулярных занятиях – и предотвращают их.

АНАГРАММЫ

Уважаемые друзья, предлагаем вам небольшой кроссворд, чтобы потренировать и омолодить мозг. Итак, условие:

Ниже представлен набор букв, которые можно использовать в кроссворде. Каждую букву из набора представленных можно использовать в каждом новом слове только единожды. В кроссворде есть буквы-подсказки. Итак, вперед!

Г Л П О О И Х С

ОТВЕТЫ

иолгох 'голог 'гоог 'гси 'голои :ниршиноендог ои
хои 'гог 'гогохпси :ниршиндэв ои



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

САМЫЙ АКТИВНЫЙ ДОНОР

Житель Австралии Джеймс Харрисон, которому уже за 70 с «хвостиком», решил сделать благородное дело и в течение своей жизни регулярно сдавал кровь. Причем у него редкая группа крови, и антитела в ней помогают выжить младенцам с тяжелой формой анемии. Всего Харрисон сдал более 100 раз кровь и спас примерно 2 млн новорожденных детей.

Боязнь ГРЯЗНЫХ РУК

Как известно, грязные руки – причина многих вирусных и бактериальных заболеваний. По этой причине мы буквально с малых лет приучены мыть руки перед едой и после улицы. Однако в некоторых случаях заикленность на чистоте превращается в настоящую болезнь под названием мизофобия.

ЭКСПЕРТ

Клинический психолог, коуч **Маргарита ДИСКИНА** расскажет, как «ужиться» с этой неприятностью.



**БОРЕМСЯ
С МИЗОФОБИЕЙ**

КАК ПОМОЧЬ «МИЗОФОБУ»?

Прежде всего, создайте принимающую и поддерживающую атмосферу в семье. Не критикуйте и не обвиняйте близкого, т.к. критика только усиливает симптомы. Но и не идите на поводу у больного – не бегите по первому требованию покупать ему мыло или влажные салфетки. Напоминайте, что он болен, и вы не будете выполнять эту просьбу, потому что хотите, чтобы он выздоровел. Очень важно продолжать жить обычной жизнью, сохранять личные интересы. Будьте готовы к тому, что болезнь может не уйти полностью, а в лечении часто бывают откаты. Замечайте даже незначительные улучшения и не ждите быстрых результатов.

МОЖНО ЛИ ИЗЛЕЧИТЬСЯ?

В лечении ОКР применяется комплексный подход – медикаментозное лечение и психотерапия. Наиболее эффективна – когнитивно-поведенческая терапия. Суть ее в том, чтобы научить человека быть устойчивым к тревоге. Для этого терапевт постепенно увеличивает длительность действия стимулов, вызывающих тревогу. Например, если человек моет руки 10 раз в день, терапевт предлагает их мыть сначала 7 раз, потом 5, постепенно сокращая количество. Тревога какое-то время присутствует, но со временем утихает. Нужно понимать, что навязчивости редко уходят полностью. Задача терапевта – изменить к ним отношение пациента.

Ольга Бельская

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

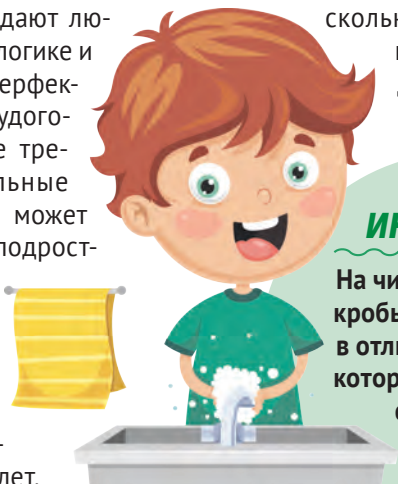
Фобия грязных рук – это страх загрязнения или заражения. Проявляется в виде навязчивого мытья рук, которое по сути является символическим защитным ритуалом от страха. Фобия возникает в результате обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Доказана генетическая предрасположенность к заболеванию, ОКР часто встречается среди прямых родственников больного. Среди пациентов преобладают люди склонные к логике и самоанализу, перфекционизму и трудоголизму, а также тревожно-мнительные личности. ОКР может проявиться в подростковом, юношеском возрасте и возрасте ранней зрелости – приблизительно от 10 до 25 лет.

КАКОВЫ ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ?

Самый главный признак болезни – это ритуалы, которые устанавливаются для снижения чувства тревоги. Например, помыть руки 8 раз зеленым мылом и 3 раза красным; намыливать и споласкивать руки определенным образом. Если они по какой-то причине отвлекаются от ритуала, то начинают все сначала. Мыть руки больные ОКР могут по несколько десятков раз за день.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На чистых руках микробы погибают быстрее в отличие от грязных, на которых выживают в 95% случаев, да еще и размножаются.



КСТАТИ

Всемирный день чистых рук отмечается каждый год 15 октября, начиная с 2008 года.



Бессонные ночи... Мозг в напряжении круглые сутки!

Какое средство поможет мозгу отдохнуть, а человеку – наконец выспаться?

«МОЙ ЛИЧНЫЙ «ВЫРУЧАТЕЛЬ» СНА»

«Сущность бессонницы – это то, что мозг перестал расслабляться. Нервное перевозбуждение, длительный стресс, депрессивные состояния, напряженный рабочий график – все это мешает мозгу переключиться на отдых. Все болезни от нервов, это правда, а бессонница – в первую очередь. Лично в моем случае так и было, ведь я работаю учителем математики в школе и впервые столкнулась с бессонницей весной. А весна – всегда испытание для нервной системы учителя: экзамены, контрольные... У меня **ухудшилась память, снизилась работоспособность и способность сосредотачиваться, раздражительность, тревожность и головная боль** стали моими спутниками. Поначалу когда впервые я не смогла уснуть до 5 часов утра, то не придавала этому значения. Но когда бессонница стала моим кошмаром на протяжении недели, я не на шутку забеспокоилась и обратилась к медицине.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) дает возможность успешно лечить заболевания головного мозга: инсульт, мигрень, хроническую ишемию, шейный остеохондроз, болезнь Паркинсона. Благодаря успокаивающему действию, и стимуляции выработки гормона-антистресса мелатонина ДИАМАГ способствует здоровому сну.

Конечно, в первую очередь я начала принимать снотворные. Но меня быстро постигло

разочарование: как только прекращая их пить – бессонница тут как тут. Она у меня и таблетками сложно лечится и куда не уходит, она будто сидит на моей кровати и ждет... И бессонница плохо, и сон с таблетками плохо... Я впала в отчаяние.

Но тут судьба повернулась ко мне лицом! Это случилось в физиокабинете родной поликлиники, где у меня работает подруга. Она и познакомила меня с замечательным аппаратом магнитотерапии ДИАМАГ. Он разработан отечественными учеными специально, чтобы бороться с заболеваниями мозга.

Действие ДИАМАГА направлено на то, чтобы улучшить сон, снять головную боль, уменьшить тревожность и раздражительность, но главное – надолго вернуть нормальный сон без всяких дополнительных мер!

Я прошла курс лечения и решила, что мне просто необходимо иметь именно этот аппарат дома, на всякий случай. Сейчас я счастливая обладательница ДИАМАГА. Теперь я не боюсь «ночных кошмаров» в виде бессонницы, а еще использую аппарат как средство от шейного остеохондроза.

Академик И. П. Павлов назвал сон «выручаемым» нервной системы. А «выручаемым» сна я называю ДИАМАГ.

С. А. Надеждина, Москва

СПРАВКА

По статистике, 43%* (почти половина жителей земного шара!) время от времени переживают «белые ночи» – так часто называют бессонницу.

* Из открытых источников

Понятие «плохой сон» подразумевает не только ночь без сна, но и **нарушения мозговых процессов**, сопровождающих сон. Если проблема сна постоянна, организму наносится огромный урон. Бессонница является опасным недугом и **способна вызывать сердечную недостаточность**. Возрастает риск развития **гипертонии**.

Бессонница ведет к возникновению болезней внутренних органов, неврологических заболеваний и психических расстройств.

Чтобы успешно противостоять всем этим проблемам, в компании ЕЛАМЕД совместно с НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта создали профессиональный аппарат магнитотерапии ДИАМАГ. Это техника нового поколения, со специальными программами для результативного лечения распространенных заболеваний. Аппарат изначально предназначался для клинического лечения, но благодаря удобному управлению стал популярен и для домашнего использования.

Его лечебное действие основано на возможности значительно улучшить кровообращение, восстанавливать здоровое питание мозга, предотвращать его кислородное голодание, а значит устранять саму причину болезни.

ДИАМАГ – профессиональная техника против бессонницы и мозговых нарушений.

ПОКУПАЙТЕ АППАРАТ Диамаг (Алмаг-03)

в аптеках:



ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-01-13
ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ ГРАФИК РАБОТЫ КОНСУЛЬТАНТОВ

по цене 2018 года*
с ДОСТАВКОЙ:

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru
МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
www.blagomed.ru
ЭКОЛОГИЯ XXI века 8-800 700-29-79
МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00



*Количество товара по цене 2018 года ОГРАНИЧЕНО



По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя
Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



В настоящее время существует огромное количество самых разнообразных диет: многие из них проверены и апробированы медицинскими исследованиями. Но одна и та же диета у разных людей может дать противоположный эффект. Это научно доказанный факт. Но на какой системе питания тогда остановить свой выбор?

МИФЫ О ДИЕТАХ. ПОЧЕМУ

ЭКСПЕРТ

Спросим у человека, которому о диетах, пожалуй, известно все – топ-модели Анастасии ДЖИАС



Миф №1

СУЩЕСТВОВАНИЕ ЧУДО-ДИЕТЫ

Решив похудеть, человек начинает сильно урезать рацион – это касается всех без исключения диет, и сразу перестает испытывать чувство насыщения/удовлетворения. В большинстве случаев при этом еще и не добывает углеводов – необходимой энергии для нашего мозга. Несколько дней такого питания, и происходит срыв, переедание. Раньше считалось, что пищевое поведение регулируется гомеостатической системой: человек ест столько, сколько организму достаточно, чтобы жить и функционировать. Но многолетние исследования этого вопроса привели ученых к выводу, что нами

в большей степени управляется система вознаграждения. Мы едим не только для того, чтобы утолить голод, но и для того, чтобы получить от еды удовольствие. Сначала в предвкушение этого удовольствия человек желает, ищет, покупает именно определенные продукты, а дальше переедает их. Замкнутый круг – диетсрыв-набор веса. Как следствие, подрывается уверенность в себе, понижается самооценка.

Миф №2

НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ

В рамках современной жизни, когда за день нужно многое успеть и сделать, ужин после 9-ти не редкость для достаточно большого ко-

личества людей. Поэтому так важно соблюсти все правила. Для позднего приема пищи идеально подойдут творог, 1 ст. кефира, 1/2 ст. ряженки, простой йогурт, 1 сваренное вкрутую яйцо, орехи в небольшом количестве, отруби. Вы можете даже позволить себе легкий ужин в виде кусочка диетического белого мяса птицы с овощами или супа на курином или овощном бульоне. Пом-

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

– Я глубоко убеждена, что универсальной диеты не существует. Поэтому первое, что необходимо сделать – это забыть о рецептах похудения звезд и перестать черпать знания из интернета. Все-таки, без индивидуального подхода ни одна диета не может быть эффективна: кому-то она подойдет, а кому-то – нет.

В борьбе с животом живот всегда оказывался на полшага впереди.

– Маша, ты сказала, что не будешь больше покупать десерты...
– А я и не покупала, меня Лена угостила.

Зашел ночью на кухню воды попить, а там жена на диете сидит.





ОНИ НЕ РАБОТАЮТ?

ните главное – все это должно быть съедено за 2 часа до сна. Связано это с тем, что пища должна быть полностью переварена желудком до того, как организм заснет. Что же касается жиросжигающих свойств грейпфрута и ананаса, их можно отнести к категории мифов. Но съесть их в позднее вечернее время можно, калорий эти фрукты не прибавят.

Миф №3

СЛАДКОЕ МОЖНО ЕСТЬ ДО 12 ДНЯ

Если ваша цель – похудение, от выпечки и варенья лучше полностью отказаться, в том числе до 12 дня тоже, и заменить их чем-то более полезным и менее калорийным. Например, совершенно не возбраняется есть фрукты. Помимо вкусовых ощущений вы получите массу полезных веществ и витамин С в придачу. При сбросе веса рекомендуется шоколад, но не молочный, а горький: вы вполне можете позволить себе съесть

в день несколько кусочков. Из лакомств малокалорийными считаются пастила, мармелад, зефир и фруктовый сорбет. Одно условие: ищите продукты с натуральным составом, иначе польза этих продуктов будет сильно преувеличена.

Несмотря на то, что мед считается очень калорийным продуктом, его пользы для организма даже во время диеты никто не отменял: главное, не есть его ложками.

Миф №4

НАЧИНАЙТЕ УТРО СО СТАКАНА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ

Холодная вода утром натощак – прямой путь к нарушению метаболизма, его замедлению, набору лишнего веса, а у женщин на фоне употребления холодной воды по утрам могут даже появиться изменения в цикле. Помните, вода должна быть теплой! Также осмотрительно нужно относиться и к высказыванию, что в день нужно выпивать по 1,5–2 литра воды. Норма потребления во-

ды у каждого своя. Это тоже индивидуальный момент – кому-то будет мало и трех литров в день, а кому-то достаточно одного.

Миф №5

ЕШЬТЕ ОВОЩИ НА ЗАВТРАК, А ФРУКТЫ ПОСЛЕ ОБЕДА

Есть фрукты следует до основного приема пищи или в перерывах – например, устраивать себе легкие перекусы фруктами. Почему? В сочетании с другой пищей фрукты могут «блокировать» желудок, вызвать вздутие живота, запор и даже отравление. Фрукты обладают хорошей всасываемостью воды: если употреблять их сразу после обеда, вы будете чувствовать переполненность желудка и дис-

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

...люди с сильным износом жевательной поверхности, заболеваниями зубов и ротовой полости набирают вес в два раза быстрее? А все потому, что у них нарушается обмен веществ и пищеварение из-за недостаточного пережевывания пищи.



комфорт. К тому же, фрукты, съеденные после основного приема пищи, имеют обыкновение увеличивать объем желудка, а это значит, что в следующий раз вы съедите еще больше. Следовательно, фрукты после обеда – это гарантированное увеличение веса и проблемы с пищеварением. Что касается овощей на завтрак, то салат из овощей, заправленный оливковым маслом – замечательное блюдо на обед или ужин. Утром наш организм еще не проснулся, поэтому еще не готов к перевариванию овощей. Сами по себе овощи – пища не тяжелая, просто в них содержатся кислоты, которые могут привести к излишнему газообразованию во второй половине дня.

Ольга Бельская

АРОМАТЫ СТРОЙНОСТИ

Да-да, есть и такие, оказывается. Так, например, худеть, а вернее, бороться с приступами неуправляемого голода, помогают запахи перечной мяты, яблок и бананов. Пользуйтесь аромасмалами с названными запахами, а выбирая яблоко или банан в качестве перекуса, старайтесь разжевать его как можно медленнее, чтобы продлить аромат.



Дорогие читатели, мы продолжаем нашу рубрику «Рукоделие для души». После объявления конкурса к нам в редакцию пришло немало писем с фотографиями ваших необыкновенных рукоделок. И все вы пишете, какое несказанное удовольствие приносит вам творческий процесс и результаты труда. Задаёте вы и вопросы. Наша сегодняшняя публикация по следам одного из писем, которое пришло из Екатеринбурга от Валентины Игоревны Разумовской.



ЗЕРКАЛО

внуки, а на море за все эти годы я так и не съездила. И вот детки на юбилей свадьбы подарили нам с мужем путевки в приморский пансионат Крыма. Боже, как же там было хорошо! И море, этот воздух, ласковая вода и шуршание гальки, когда ее лижут волны... Я привезла с курорта много-много ракушек. Сейчас они лежат без дела, а так хочется, чтобы радовали глаз. Никак не могу придумать, куда их применить. Может быть, в вашей новой рубрике мастер-классов вы сумеете что-то придумать. Буду очень благодарна».

ВОСПОМИНАНИЯ О МОРЕ

«Дорогая редакция, решила написать письмо и рассказать о своей мечте. Когда-то давно, в молодости была я влюблена в моряка дальнего плавания. Мы были юны и восторженны, смотрели на мир широко распахнутыми глазами и верили

в вечную любовь. Любовь у моего моряка случилась, вот только не со мной. Я уехала из Новороссийска, где тогда жила, и на долгие годы забыла про море. Обиделась на стихию. Глупо, конечно, но вот засела в душе какая-то тоска. Я стала старше, вышла замуж, родились детки, потом

КУРОРТНАЯ ИСТОРИЯ

Валентина Игоревна, а давайте все вместе оформим ракушками зеркало? И тогда, каждый раз при взгляде на него, будет вспоминаться море, пляж и летний отдых вдалеке от повседневных забот.

КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ

СУМОЧКА «МОЯ МОРЯЧКА»

от Ольги Сумороковой,
г. Кострома



СЛИНГОБУСЫ «ПЧЁЛКА НА МАКЕ»

от Дианы Петровны
Мусковой,
Московская обл.



ЖГУТ ИЗ БИСЕРА «КЛЮКВА В САХАРЕ»

от Елены
Овчаровой,
г. Курган

В МОРСКОМ СТИЛЕ

В принципе, это все. Дальше только ваша фантазия, вкус и хороший клей.

НУ, И НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

! Начать лучше с приклеивания каната



ИТАК, НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Зеркало нужного размера
- Разнокалиберные ракушки
- Рама
- Канат
- Клеевой пистолет
- Бусины, бисер, капроновые ленты
- Декоративные элементы по вкусу



к раме. Зеркало достаточно тяжелое, а приклеенный по периметру канат делает раму прочнее. К тому же, приклеивать его, когда уже готов декор из ракушек, будет сложнее.

! Ракушки и декоративные элементы лучше разложить на зеркале заранее. Так проще будет увидеть несоответствия и огрехи и вовремя их исправить.

! Работа достаточно кропотливая, поэтому обеспечьте себе удобное рабочее место и хорошее освещение.

! Подбирайте для основного декора легкие ракушки, зеркало не должно быть неподъемным, ведь его еще придется вешать на стену.

Светлана Сидорчук

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещицы, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Главный приз – плед, получит участник, который по итогам конкурса наберет большее количество голосов наших читателей. Остальные участники, чьи работы будут опубликованы в газете, станут обладателями новогодних сувениров от газеты. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2,

стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru. Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>.

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

Мало кто знает, что предшественником любимой нами картошки на Руси был турнепс. Сейчас можно только догадываться, что это за экзотический овощ, но наши предки знали и уважали его за неповторимый вкус и кладезь витаминов и питательных веществ.

НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТЫЙ

Турнепс – ближайший родственник репы. Он относится к семейству Капустных (Крестоцветных) и выращивается сейчас, в основном, на корм животным. Кормовые виды не нуждаются в частом поливе или особенном уходе, поэтому горчат на вкус и имеют жесткую текстуру. Селекционерами было выведено не так много сортов турнепса, а в нашей стране наиболее популярными являются Набо и Остерзундомский. Самые большие поля «съедобного» турнепса в наше время находятся в Германии.

КАК ВЫБРАТЬ

Форма: округлая или продолговатая.

Цвет: от белого до лилового в зависимости от сорта.

Размер: от редиски до десятилитрового ведра. Но в магазинах можно увидеть плоды среднего диаметра – около 10 см.

В ДИЕТЕ НЕСРАВНЕННЫЙ –

Листья: у кормовых вариантов турнепса опушены, а у столовых они гладкие и жилистые.

Все сорта корнеплода делятся на беломясные и желтомясные. Вторые содержат больше сухих веществ, поэтому лучше хранятся. Но в беломясных больше полезных для здоровья веществ. Отдавайте предпочтение твердым плодам без видимых повреждений.

Остерзундомский турнепс – конусовидная форма плодов, различных цветов. Мякоть не горчит, сочная и мясистая. Очень ценится у дачников, потому что имеет устойчивость к крестоцветной блошке.

Турнепс сорта Набо – имеет плоскокруглой формы плоды различного окраса. В мякоти присутствуют розоватые прожилки, не влияющие на вкусовые качества. Немного сладит, а сочная мякоть отлично сочетается с мясными блюдами.

КАК ХРАНИТЬ

Турнепс замечательно сохраняет свою структуру и свойства при хранении в темных местах и деревянных ящиках. Сверху корнеплод лучше присыпать торфом или песком. Они создают благоприятный для хранения микроклимат. В холодильнике под турнепс лучше отвести нижние полки. Не стоит упаковывать его в полиэтиленовые пакеты из-за конденсирования, предпо-

Дюжина причин ввести в рацион

- 1 100 грамм продукта содержит около 25 ккал. Его низкая калорийность свидетельствует о диетичности, поэтому турнепс прописывают людям с ожирением и сахарным диабетом.
- 2 Витамины С и А помогут справиться с ОРВИ и другими простудными заболеваниями.
- 3 Также витамин С укрепляет сосуды и препятствует развитию мелких кровоизлияний.
- 4 Флавоноиды в составе помогают в снижении уровня сахара в крови и уничтожении «плохого» холестерина.
- 5 За счет калия турнепс поможет восстановить водно-солевой баланс.

КСТАТИ

В древности турнепс выращивали и скандинавские племена, и египтяне. По пищевой ценности он был тогда сравним с хлебом.

чительны бумажные или тканевые мешочки. Немытые плоды перед отправкой в холодильник нужно вымыть и высушить.

КАК СЪЕСТЬ

- Самыми полезными блюдами из турнепса считаются те, что приготовлены из сырого корнеплода.
- Такой овощ содержит больше всего витаминов и усвояемых микроэлементов. Его можно есть как отдельно от других овощей, заправив маслом и посолив, так и в составе салатов,



ТУРНЕПС ОБЫКНОВЕННЫЙ

6 Корнеплод богат витаминами группы В, которые участвуют во всех видах обмена в организме.

7 Железо восстанавливает гемоглобин и препятствует развитию анемии.

8 Благоприятно влияет на костную систему благодаря содержащемуся кальцию.

9 Оказывает противовоспалительный и ранозаживляющий эффект благодаря входящему в состав цинку.

10 Полисахариды и пищевые волокна снижают риск диареи, стимулируют перистальтику кишечника.

11 Фитонциды и горчичное масло оказывают антимикробное действие.

12 За счет низкого количества белка корнеплод рекомендуется к употреблению людям, страдающим подагрой.

например, с морковью или капустой.

- Зимой, во время простуд, его рекомендуется есть с медом и горячим молоком.

- Тушеный турнепс применяют как гарнир к жирному мясу. А натертый на крупной терке и заправленный соусом – к рыбе и морепродуктам.

- Он может заменить редиску и репу в холодных супах.

- Маринованный турнепс – достойная альтерна-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Италии популярен гарнир, называемый Brovada, изготовленный из измельченного турнепса, маринованного в красной виноградной выжимке.

тива имбирю!

МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ:

для того чтобы убрать горечь, перед употреблением корнеплод необходимо обдать кипятком.



РЕЦЕПТ

СВИНИНА С ТУРНЕПСОМ

Ингредиенты: 1/2 кг свиной вырезки, 1/2 кг турнепса, 2 головки красного лука, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда, соль, перец, чеснок по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла.

Как приготовить:

1. Мясо и овощи нарезать кубиками среднего размера.
2. Добавить к ним приправы, перемешать.
3. Все ингредиенты сложить в поддон для запекания, сбрызнуть оливковым маслом, отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 1,5 часа.

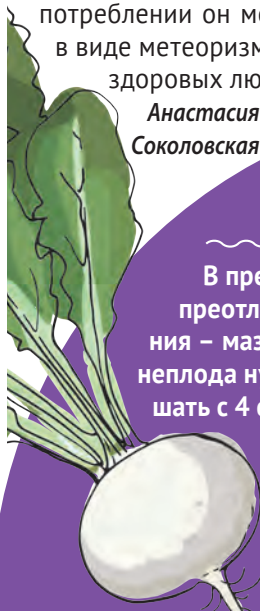
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

людям с гастритом и язвенной болезнью, нефритом, гипертонией и варикозным расширением вен турнепс не рекомендуется употреблять в пищу. Также при непомерном потреблении он может вызвать неприятные ощущения в виде метеоризма, рефлюкса и головной боли даже у здоровых людей.

Анастасия Соколовская

МАЗЬ ОТ ОБМОРОЖЕНИЯ ИЗ ТУРНЕПСА

В преддверии холодов можно запастись прелюбительнейшим средством от обморожения – мазью из турнепса. Для этого 60 г корнеплода нужно измельчить в блендере и смешать с 4 столовыми ложками гусиного жира, добиваясь однородной консистенции. Готовое средство наносят на поврежденные участки, укрывая сверху полотенцем или полиэтиленом по типу компресса.





Если вы любите, а вас нет – отпустите. Если вас любят, а вы нет – оцените и присмотритесь. Если любовь взаимна – боритесь.

Ошо



Я порхала по квартире легко и непринуждённо. Мне нравилось здесь всё – обои, мебель, запахи, звуки. А ведь ещё лет пять назад я с ужасом взидала на здешние стены и с трудом представляла себе жизнь в этом «хлеву», как окрестил наследство собственного отца мой муж.

ЗАЖИГАЛКА ТЫ МОЯ

– У меня руки опускаются здесь что-то делать, – удрученно заявил супруг. – Не понимаю, как можно было так убить квартиру.

– Ну, Миш, – погладила я по напряженной спине раздосадованного супруга. – Все не так плохо. Потихонечку сделаем ремонт. Зато теперь у нас есть своя квартира, не надо будет больше тратить деньги на съем.

– Зато сколько денег нужно потратить на ремонт! – настроение мужа было на нуле. – Катька, я, конечно, знал, что отец пьет. Собственно, и нас с мамой он бросил после очередного запоя. Спутался с какой-то мадам, с радостью поддерживающей его «увлечение», выгнал нас из квартиры и пустился в ней же во все тяжкие. До меня доходили слухи о его веселой жизни, но я и подумать не мог, что все вот так...

– Но все же Виктор Романович оставил квартиру тебе, – попыталась призвать я к здравому смыслу супруга. – По-моему, этим он вот так своеобразно, но все же попросил прощения за ту боль, что причинил тебе и Павле Алексеевне. Ну да, не дворец, но что, у нас рук, что ли, нет? Давай засучивай рукава и за дело.

Мишка вздохнул, притянул меня к себе, зарылся лицом в мою шевелюру, постоял так какое-то время.

– Что бы я без тебя делал? Жажигалка ты моя. Ладно, глаза бояться, а руки делают. Поехали.

МНЕ ГРЕХ БЫЛО ЖАЛОВАТЬСЯ

Я порхала по нашей с мужем преображенной квартире и с удовольствием наводила порядок. Поправила маленькие подушечки на новеньком диване, сделала симметричными складки на шторах, вытерла пыль с рамок фотографий, гармонично развешанных на стене в гостиной... Вот мы с Мишкой в Крыму на море, стоим на волнорезе, муж нежно обнимает меня за талию, и у него такое счастливое лицо. А вот мы в ресторане, на юбилее Павлы Алексеевны, Миша в костюме и при бабочке – необыкновенно хорош. А вот мы дурачимся в парке, закидывая друг друга солнечными осенними кленовыми листьями, на мне смешная беретка, которую Мишка привез в подарок из Франции.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ГОРМОНАЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

За формирование чувств, то есть за порхание легких бабочек в животе, отвечают гормоны дофамин, серотонин, адреналин, норадреналин и фенилэтиламин, а за следующую стадию отношений – привязанность – вазопрессин и окситоцин.

Кстати, серотонин вырабатывается, если в достатке кушать горький шоколад и кинзу.

ЧТО БЫ

Миша много путешествовал, вернее, ездил в командировки. С тех пор, как получил повышение по службе, мы виделись реже, чем разговаривали по телефону.

– Зато новый оклад позволил нам ремонт сделать, – успокаивал меня Мишка, когда я начинала ныть и жаловаться на судьбу. – Катюша, ну потерпи немного. Машину поменяем, дачку в Подмоскovie купим, как давно мечтали, и попрошусь на офисную работу.

Машину мы поменяли, дачку купили, но Мишка ни на какую офисную работу не перевелся.

– Некому пока меня заменить, Кать, – пожимал плечами муж. – Сейчас у нас в работе очень ответственный проект. Ну сама подумай, где я еще такую работу найду. А мы с тобой малыша хотим, денег ого-го сколько нужно будет.

– Разве же ребенку деньги нужны? – печально вопрошала я, но и сама прекрасно понимала, что с моим окладом медсестры районной поликлиники ребенка поднять будет сложно.

Понимала, а потому соглашалась с Мишкиной работой. Да и что лукавить? С тех пор, как муж стал хорошо зарабатывать, жизнь стала не в пример легче и интереснее. Недавно вот десять дней нежились на белом песочке Доминиканы. А до этого я проза границу и мечтать не могла. Так что мне грех было жаловаться. Ничего, все наладится. Главное, что мы с Мишкой любим друг друга.

ЕМУ ХОЧЕТСЯ СТРАСТИ

– Срок восемь недель, – сообщила мне улыбка доктор-



Я БЕЗ ТЕБЯ ДЕЛАЛ?

ша. – Поздравляю. Сейчас выпишу вам направление на первый скрининг.

Из поликлиники я летела, не шла. Так хотелось поскорее позвонить Мишке и сообщить ему радостную новость. А собственно, зачем ждать? Я выудила из объемистой сумки мобильный телефон и набрала заветный номер.

– Алло, – сонный девичий голос в трубке ввел меня в ступор.

– Вы кто? – вместо приветствия выпалила я.

– Я? – сонный голос в трубке приобрел саркастические нотки. – Элла.

– Элла, вы кто? – начинала терять я терпение. – Почему у вас телефон моего мужа?

– А-а-а, – лениво протянул голос. – Вы Катерина – жена Масика.

– Какого Масика? Что происходит? – я уже кричала не стесняясь, предчувствуя беду, катастрофу.

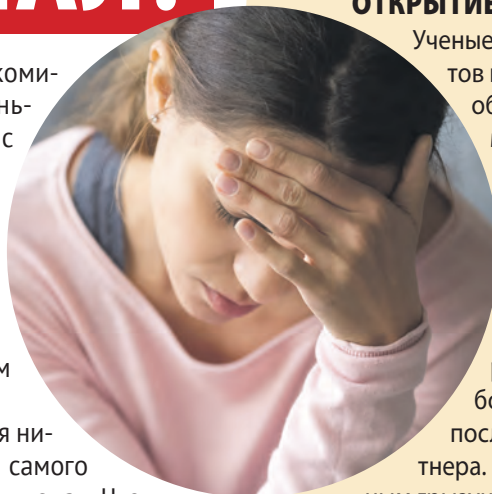
– Ну, Мишина. А я Элла, Мишенькина вторая жена из Выборга. Я рада, что

мы, наконец, познакомились. Я давно Мишеньке говорила, что нас пора познакомить. Мне скоро рожать, а вы обо мне ничего не знаете.

– А вы обо мне, значит, знаете? – севшим голосом спросила я.

– Да, Миша от меня ничего не скрывал. Я с самого начала знала, что он женат. Что дорожит вашими отношениями. Но ему хочется страсти, молодой энергии. А вам ведь, простите, тридцать шесть? Ну вот, а мне двадцать один. Мне кажется, с вами мы составляем идеальный дуэт – молодость и страсть, мудрость и забота.

...Что за ужасные розочки на обоях? Где были мои глаза, когда я их выбирала? Я схватила со стола вазу и запустила ее в мерзкие цветочки, ве-



КСТАТИ

ОТКРЫТИЕ УЧЕНЫХ

Ученые в ходе опытов на мышах обнаружили в мозге грызунов «гормон разлуки» – кортикотропин-рилизингфактор (КРФ). Гормон начинает образовываться в большом объеме после утраты партнера. Введя подопытным грызунам, тоскующим о своих любимых, вещества, блокирующие рецепторы к «гормону разлуки», ученые сумели вернуть хвостатым радость жизни.

село розовеющие на обоях. В стороны брызнули хрустальные осколки, а из глаз потекли горькие слезы. Что же мне теперь делать?

Екатерина

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
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 наболевшим и хвастайтесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

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

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

Не жалейте добрых слов другу другу – ставьте лайки другим участникам. Еще – рассказывайте о «ДАЧНОЙ» странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами. Тепло, солнечно, урожайного вам лета!



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

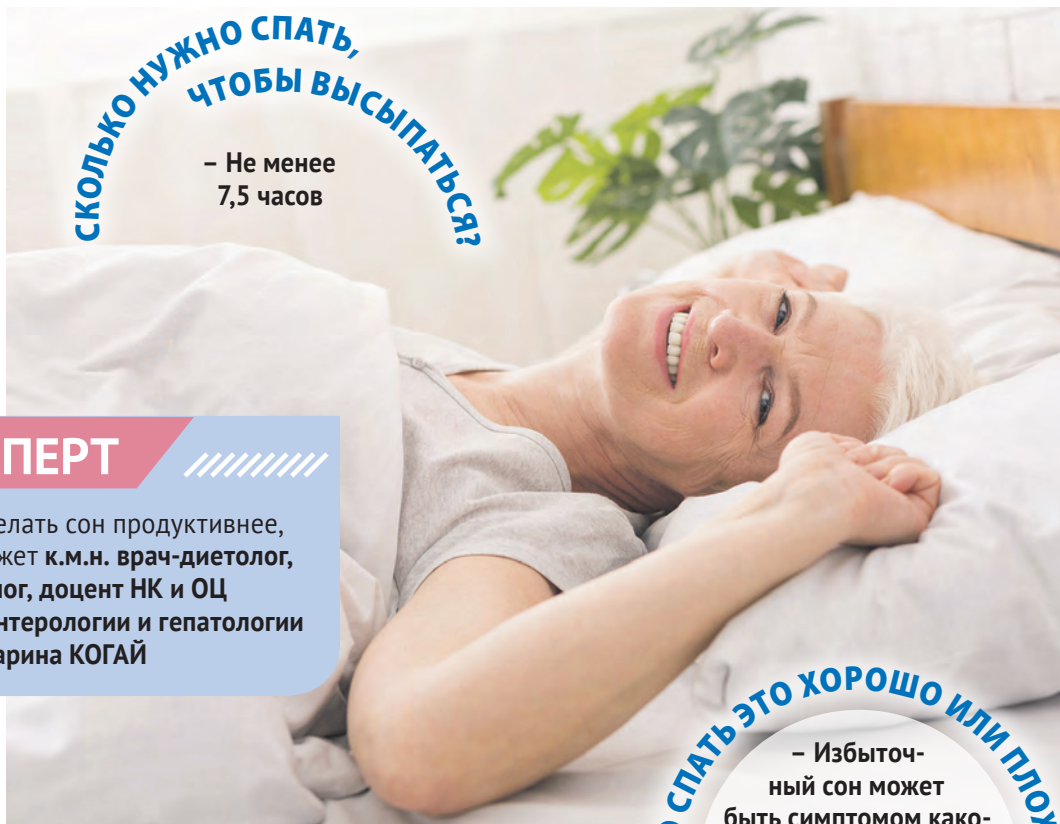
ok.ru/gazetadacha
facebook.com/gazetadacha

Порядка трети всей нашей жизни мы проводим во сне, а потому умалить значение этого сакрального действия, а вернее блаженного бездействия, невозможно. Ведь от того, насколько мы хорошо и качественно спим, зависит наше дневное самочувствие и даже здоровье.

КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ,

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ, ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ?

– Не менее 7,5 часов



А МНОГО СПАТЬ ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

– Избыточный сон может быть симптомом какого-либо заболевания или сигналом нарушения качества и количества сна за предыдущий период.

ЭКСПЕРТ

Как сделать сон продуктивнее, расскажет к.м.н. врач-диетолог, сомнолог, доцент НК и ОЦ гастроэнтерологии и гепатологии СПбГУ Марина КОГАЙ

ЧТО ТЕБЕ СНИТСЯ И ПОЧЕМУ НЕ СПИТСЯ?

– *Марина Александровна, всегда ли человеку снятся сны?*

– Сны снятся не всегда, но даже при наличии сна человек не всегда может его запомнить. Как правило, сон в большей степени говорит о эмоционально окрашенных событиях дня.

– *С чем может быть связана бессонница?*

– Бессонница может быть связана с большим количеством заболеваний и состояний, от банального переутомления до органических повреждений головного мозга.

Возможные факторы, приводящие к нарушению сна:

- несоблюдение режима сна и бодрствования;
- вредные привычки (курение, алкоголь), особенно перед сном;

- употребление кофеиносодержащих напитков в больших количествах;
- неправильное и обильное питание в вечернее время;

- гиподинамия;
- стрессы;
- неблагоприятный климат в семье;

- неправильная организация спальни (низкая или слишком высокая температура, яркий свет, духота и т. д.);

- заболевания (хронические или в острой стадии, причиняющие боль);

- психические расстройства;

- наследственный фактор бессонницы;
- прием некоторых лекарственных препаратов.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ?

– *Если в течение недели плохо спится, можно ли это назвать бессонницей? И после скольких бессонных ночей нужно идти к врачу?*

– Диагноз «бессонница» ставится на основании наличия одного или большего количества критериев:

- трудности с первичным засыпанием;

- трудности с поддержанием сна (частые пробуждения среди ночи);

- слишком ранние пробуждения с невозможностью повторного засыпания;

- не приносящий чувства отдохновения сон.

Острая бессонница – жалобы беспокоят менее 3 мес., хроническая – более 3 мес.

– *Помогают ли снотворные препараты от бессонницы? И как ее нужно лечить грамотно?*

– В настоящее время самым доказанным и эффективным методом работы с бессонницей является когнитивно-поведенческая психотерапия.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Самый длительный промежуток времени, в течение которого здоровый человек смог обходиться без сна, составил 11 дней.

ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ

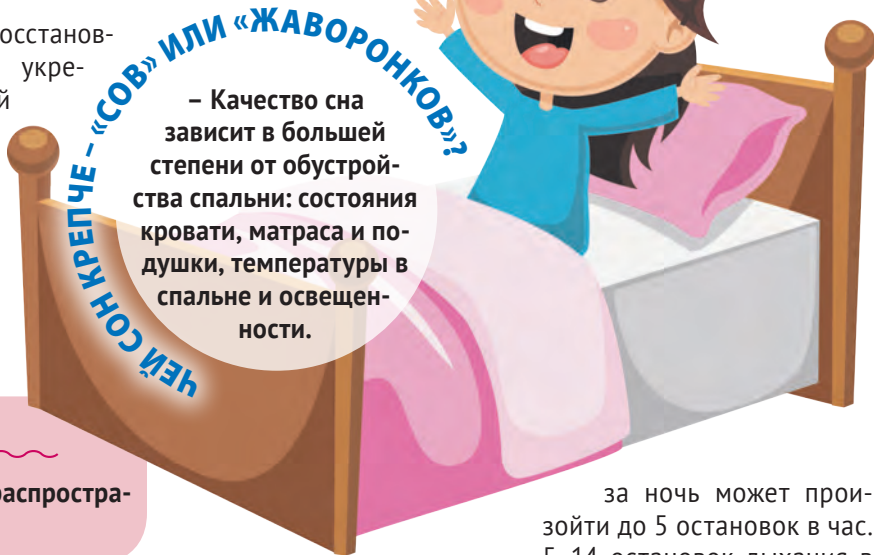
ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

– *Меняется ли продолжительность сна с возрастом?*

– С возрастом уменьшается секреция мелатонина, что может приводить к нарушению процесса засыпания и укорочению общей продолжительности сна.

ствующий восстановлению тканей, укреплению костей (профилактика остеопороза), увеличению мышечной ткани и сжиганию жира. Полноценный сон спо-

– **Качество сна зависит в большей степени от обустройства спальни: состояния кровати, матраса и подушки, температуры в спальне и освещенности.**



КСТАТИ

Во многих культурах теплого климата распространен дневной сон или сиеста.

– *Чем чревата нехватка сна? Может ли она привести к серьезным заболеваниям?*

– Зачем же иначе мы треть своей жизни посвящаем сну? Во сне происходит восстановление и рост клеток, т.е. во сне мы омолаживаемся. Полноценный сон способствует выведению из организма гормонов стресса и синтезу серотонина. Дефицит сна ведет к депрессии. В медленном сне синтезируется соматотропин, способ-

ствует консолидации памяти (информация переходит из краткосрочной в долгосрочную). Поэтому информация, прочитанная перед сном, хорошо запоминается.

ОСТОРОЖНО, ХРАП!

– *Храп, с чем он связан? Влияет ли храп на качество сна?*

– Храп может быть осложненным и нет. Простой храп возникает в результате заболеваний ЛОР-органов. Затрудненное носовое дыхание, увеличенные миндалины, маленькая нижняя челюсть, вибрация мягкого неба

и т.д. Осложненный храп – это синдром обструктивного апноэ во сне. При наборе веса жир откладывается не только на животе или в области бедер, а также вокруг шеи и в мягких тканях глотки. В итоге просвет глотки сужается. В момент засыпания мышцы глотки расслабляются. Просвет дыхательных путей сужается, иногда вплоть до полного спадания стенок. Спящий пытается вдохнуть, но безрезультатно. Наступает пауза или остановка дыхания. Содержание кислорода в крови стремительно падает. Все органы начинают испытывать кислородное голодание. Больше остальных

за ночь может произойти до 5 остановок в час. 5–14 остановок дыхания в час – легкая степень СОАС, 15–29 – средняя и свыше 30 – тяжелая.

В результате храпа:

- возрастает риск инфаркта и инсульта!
- увеличивается риск развития артериальной гипертензии, нарушений сердечного ритма, сахарного диабета, ожирения, импотенции и т.д.
- нарушается структура сна, приводя к уменьшению продолжительности глубоких стадий
- нарушается синтез соматотропина и тестостерона – а это возможные избыток веса, импотенция и избыточная дневная сонливость.

органов в такой ситуации страдает головной мозг. В итоге мозг подбуживается, вызывает сокращение мышц глотки, и человек делает вдох. Когда ситуация перестает быть критической, мозг опять засыпает. В норме

Длительное кислородное голодание мозга приводит к снижению настроения, иногда вплоть до депрессии, апатии и раздражительности. Мышление упрощается, снижается концентрация и память, вероятность неверных решений увеличивается. Поэтому при храпе важно пройти респираторный тест и начать лечение.

Светлана Сидорчук



Родители укладывают спать 4-летнего сына:

– *Спокойной ночи, сынок, тебе уже, наверное, начал сниться сон про зайчика?*

Ребенок, сонным голосом:

– *Нет еще, пока идет реклама...*

УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии ежегодно торжественно празднуется 28 августа. Праздник предваряется строгим Успенским постом.

Этот один из великих двенадцатых праздников Православной Церкви. В этот день Дева Мария блаженно почилла, и Ее душа была принята Спасителем. В прославлении событий этого дня, дня завершения земной жизни Богородицы, воскресения и телесного вхождения в Царство Небесное, заключена вера многих поколений в то, что смерть – не конец жизни.

ВСЕ АПОСТОЛЫ ЯВИЛИСЬ В ИЕРУСАЛИМ

Об Успении Богоматери ничего не говорится в Библии, но рассказы об этом событии сохранились в преданиях святых отцов Церкви. Известно, что незадолго до кончины Мать Божия была в Иерусалиме. Она усердно молилась в местах, которые связаны с пребыванием Иисуса Христа во время его земного пути: Вифлеем, Голгофа, место, где расположен Гроб Господень, Гефсимания, гора Елеон.

Очень емко рассказал об этом событии святитель Феофан, передав события предания: «Когда Мать Божия молилась на горе Елеонской, Ей явился Архангел Гавриил, принесший финиковую ветвь, и известил Богородицу о кончине через три дня... Ко дню Ее преставления, по повелению Божию, чудесно явились в Иерусалим, кроме апостола Фомы, все апостолы, рассеянные для проповеди по всему миру. Они были свидетелями Ее мирной, тихой, святой и блаженной кончины. Сам Господь Иисус Христос, во славе небесной, окруженный бесчисленным множеством Ангелов и праведных духов, явился принять душу Пречистой Матери Своей и со славой вознес Ее на небо».

«Я С ВАМИ ВО ВСЕ ДНИ»

По преданию апостолы положили тело Богородицы в гробнице-пещере.

На третий день к ним присоединился апостол Фома, который страдал от того, что не смог проститься с Божией Матерью. По его слезной просьбе камень, которым был завален вход, отвалили. Но к всеобщему удивлению тела Пречистой Девы не обнаружили. Остались только одежды, от которых исходило благоухание.

Апостолы молились Спасителю, чтобы Он открыл им тайну исчезновения тела Пресвятой Девы. К вечеру они решили немного подкрепиться. После трапезы, когда апостолы начали славить Пресвятую Троицу, они услышали ангельское пение. Перед ними на воздухе стояла Пречистая Богородица, окруженная ангелами: «Радуйтесь, ибо Я с вами во все дни». После этого не осталось сомнений, что гроб Божией Матери стал «лестницею к небеси».

Ты сотворила смерть светлой, освободив ее от уныния и наполнив ее радостью».

Преподобный Иоанн Дамаскин

ТОРЖЕСТВЕННАЯ СЛУЖБА

Накануне, 27 августа на вечернем Богослужении

во всех церквях выносят из алтаря Плащаницу с изображением Божией Матери. Она будет находиться среди храма до чина погребения. На торжественной службе 28 августа нет скорби, присутствует «ликование над смертью». На эту тему выпеваются во время богослужения специальные псалмы. Дома праздник отмечают в кругу родных и близких.



Фотос: Natalja Nikolaeva, Vector Tradition SM / Shutterstock.com

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

– Узнала, что апостолу Фоме достался в утешение пояс Богородицы. Что о нем известно сейчас?

Ирина К.

Величайшую святыню «Пояс Богородицы» Дева Мария сплела сама в 12 лет из верблюжьей черной шерсти. В первые века пояс хранился в Иерусалиме и творил чудеса, в том числе избавлял паломников от страданий и недугов. После исцеления от тяжелейшей болезни императрица Зоя (в царствование Льва VI, в 886–912 годы) сама вышила весь пояс золотой нитью.

Пояс Пресвятой Богородицы

В 1115 году Пояс Богородицы был принесен в дар Ватопедской обители на Афоне. Позже в целях сохранности (бесконечные войны в Европе и Азии, набеги пиратов и разбойников) святыня была разделена на части. Основная из них и в наши дни находится на Святом Афоне в Ватопедской обители. Ежегодно сотни тысяч паломников приезжают сюда, чтобы поклониться Поясу Богородицы и попросить о своем самом главном, самом важном наболевшем...



Выражением «мода на брови» сейчас никого не удивишь. И даже если природа не наградила вас красивыми бровями, современная индустрия красоты может исправить положение. Ведь теперь в вашем распоряжении не только коррекция и окрашивание, но и такие процедуры, как микроблейдинг и татуаж.

БРОВИ СОБОЛИНЫЕ, ОЧИ СОКОЛИНЫЕ



ЭКСПЕРТ

О плюсах и минусах татуажа и микроблейдинга сегодня рассказывает бьюти-эксперт **Ольга НЕКРАСОВА**

ТАТУ ДЛЯ БРОВЕЙ

Татуаж – перманентный макияж, корректирующий цвет, контур и форму бровей. При помощи специального инструмента в кожу бровей, на глубину до 1 мм, вводятся красящие пигменты.

Волосковый татуаж – в тех местах брови, где отсутствуют волосы, мастер рисует недостающие волосы необходимой длины и цвета.

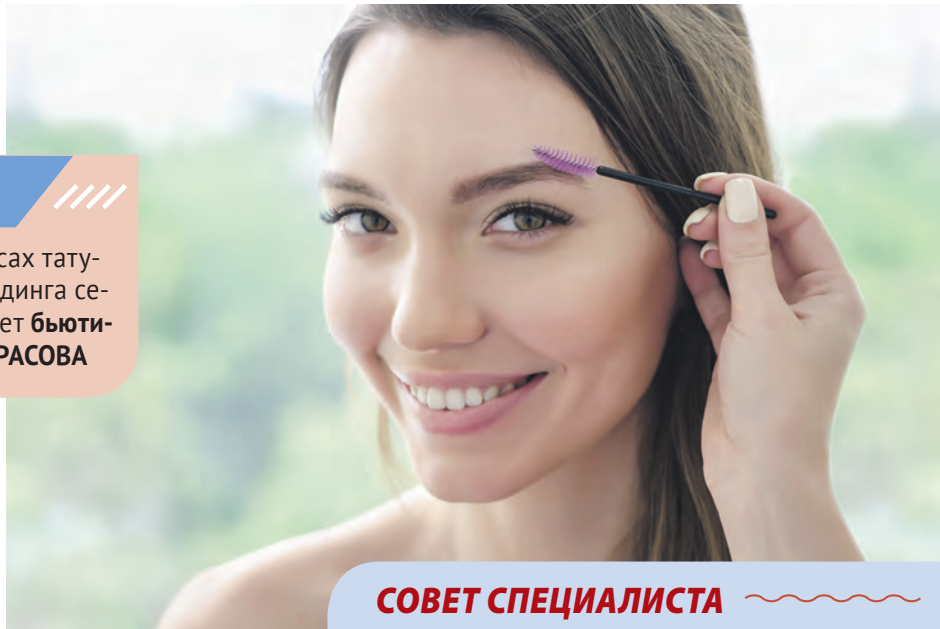
Растушевка – эта техника позволяет сделать брови максимально естественными, корректирует интенсивность цвета, создает плавные переходы.

Плюсы:

- + подходит обладательницам невыразительных бровей,
- + сокращает время макияжа и делает его безупречным, вне зависимости от погоды,
- + омолаживает лицо и делает его ярким,
- + при ежегодной коррекции татуаж держится около трех лет и более.

Минусы:

- процедура может быть болезненной,
- если произошла деформация тканей и пигмент не прижился, может получиться эффект «синей татуировки»,
- невозможность изменить свой облик долгое время,
- регулярная коррекция, первая – через месяц,
- избавиться от татуажа можно с помощью лазера и специальных составов.



СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

– Главное, найдите профессионального мастера. Он все сделает быстро, безболезненно и стерильно, – советует Ольга Некрасова. – Это очень важно!

Сейчас в моде натуральные брови, а значит, забудьте про супертонкие брови.

Не надо их перещипывать! Посмотрите какой-нибудь новый голливудский фильм – какие там брови, вот они и будут самые модные. Этот способ меня никогда не подводил.

«МИКРОЛЕЗВИЕ» ДЛЯ БРОВЕЙ

Микроблейдинг – способ окрашивания бровей вручную при помощи специального тонкого лезвия, по которому в кожу, на глубину не более 0,05 мм, поступает пигмент краски.

Европейский – нанесение одинакового количества пигмента на всех участках, в результате чего волоски получаются одной длины.

Восточный – в зависимости от участка брови, рисуются волоски разной длины, цвета и формы, что дает более естественный эффект.

Плюсы:

- + естественный, выразительный вид бровей,
- + тончайшая прорисовка каждого волоса,
- + можно создать любую форму бровей,
- + меньшее травмирование кожи, так как игла задевает только верхние слои кожного покрова,
- + цвет пигмента не посинеет или позеленеет со временем, а лишь потускнеет.

Минусы:

- возможны боль и дискомфорт во время процедуры,
- с первого раза пигмент может не прижиться, особенно у обладательниц жирной кожи,
- недолговечный эффект – через 6–12 месяцев нужно будет делать новую процедуру,
- высокая цена,
- после проведения процедуры нельзя неделю умываться,
- результат будет виден через 2–4 недели, когда пигмент проявится в полную силу,
- сложности с подбором естественного пигмента для блондинок.



Наталья Киселёва

С ФЕРМЕНТАМИ ПОЛЕЗНЫМИ –

*блюда
интересные*



СУТЬ ПРОЦЕССА

Ферментацией называется процесс брожения, когда содержащиеся в продукте микроорганизмы и/или ферменты расщепляют органические вещества, в частности, крахмал и сахар расщепляются до спиртов и кислот. Продукт, подвергшийся ферментации, обогащается пробиотиками, витаминами, полиненасыщенными жирными кислотами, а питательные вещества в нем приобретают легкоусвояемую форму. В результате деятельности микроорганизмов продукт изменяет свой первоначальный вкус и приобретает своеобразную терпкую нотку.

Многие продукты, которые мы привыкли употреблять ежедневно, представляют из себя «плод работы» ферментирующих микроорганизмов,

Пора заготовок в самом разгаре – и свой урожай, и покупные овощи и фрукты так и просятся в баночки да кадушки, чтобы зимой насыщать организм полезными микроэлементами. Один из самых полезных способов сохранения овощей – это квашение, которое является частным случаем ферментации продуктов. Давайте разбираться, в чём же заключается польза и каковы нюансы этого кулинарного метода.

просто мы обычно об этом не задумываемся. Так, самые известные ферментированные продукты – это квашеная капуста и другие овощи, моченые яблоки и брусника, грибы холодной засолки. Но и соевый соус, чай, сыр, колбаса салями, все кисломолочные продукты, консервированные оливки приобрели свой вкус благодаря ферментации.

КОМУ ПОЛЕЗНО?

Ответ на этот вопрос простой – ферментированные овощи, фрукты, зелень, молочка полезны всем, с учетом индивидуальных особенностей организма.

1 За счет содержания пробиотиков ферментированные продукты благоприятно воздействуют на желудочно-кишечный тракт. Ежедневное употребление такой пищи будет поддерживать баланс микрофлоры во всем организме и поможет преодолеть расстройства пищеварения.

2 Здоровье кишечника обеспечивает и крепкую иммунную систему. Есть исследования, доказавшие, что пробиотики облегчают течение вирусных респираторных заболеваний и сокращают время болезни или вообще предотвращают ее.

3 Ферментированные продукты полезны для сердечно-сосудистой системы. Исследования показали снижение липопротеинов низкой плотности (сгущающих кровь и повышающих риск инфарктов и инсультов)

и повышение полезных липидов в крови при постоянном присутствии продуктов с пробиотиками в рационе.

4 Исследователями отмечается также и эффект в плане снижения веса. Ферментированные продукты, помимо того, что обладают сниженной калорийностью, воздействуют на жировые «депо» в организме, стимулируя их плавное сокращение.

При введении ферментированной пищи в рацион могут возникнуть нюансы, к которым следует быть готовыми.

● Если ферментированные продукты не являются вашей привычной пищей, а потом вы вдруг начнете их активно употреблять, особенно квашеные овощи, это может вызвать диспептические расстройства – вздутие живота и общий дискомфорт. Порцию необходимо уменьшить, чтобы дать организму возможность привыкнуть к этому виду пищи. Также следует в точности соблюдать рецептуру приготовления ферментированных блюд – такую реакцию может спровоцировать незаконченное брожение в продукте.

● Диарея, метеоризм, спазматические боли в животе при употреблении кисломолочных продуктов могут свидетельствовать о недостаточности секреции лактазы, помогающей переваривать молочный сахар и белок. В этом случае следует обратиться к врачу и пройти необходимые обследования.

Ольга Бельская



У каждой хозяйки наверняка есть свой неповторимый фирменный способ квасить капусту – ведь без этого блюда не обходится, пожалуй, ни один зимний стол. А кроме капусты, можно заквасить и другие овощи и грибы, сделать великолепные закуски для обычного ужина и праздничного застолья.

КВАШЕННЫЙ ОВОЩ – здоровью в помощь!

ГРИБОЧКИ ХОЛОДНОГО ПОСОЛА

Ингредиенты на 20 порций:

- 10 кг пластинчатых грибов
- 400 г соли
- 3 шт. листа хрена
- 1 головка чеснока
- 3 зонтика укропа
- 10 шт. листьев смородины

Грибы замочить в холодной воде на 3 дня, поставить в прохладное место. Воду менять три раза в день. Дно эмалированной кастрюли или деревянной кадочки выстелить листьями хрена, укропом, чесноком. Плотно укладывать грибы ножками вверх, каждый слой пересыпать солью и листьями смородины, чесночинками. Верхний слой грибов также укрыть пряными травами, чесноком. Положить сверху полотно, деревянный кружок, на него поставить гнет. По мере оседания грибочков в кастрюлю можно добавлять новые, также предварительно вымоченные. Когда емкость заполнится доверху, убрать ее в



Энерг. ценность на 100 г – ~30 ккал

Елизавета Гордеева, Псковская обл.

СОЛЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЁНЫХ ПОМИДОРОВ

Ингредиенты на 10 порций:

- 5 кг зеленых помидоров
- 400 г чеснока
- 5 литров воды
- 400 г соли
- по 50 г зелени петрушки, укропа или другой по вкусу
- 30 шт. листьев смородины и вишни
- 10 горошин черного перца

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, надрезать на 2/3, чтобы их можно было нафаршировать. Чеснок выдавить или мелко нарубить, смешать с рубленой зеленью. В середину каждого помидора положить по чайной ложке чесночной смеси. Сложить в эмалированную кастрюлю фаршированные плоды, перекладывая листьями смородины и вишни, черным перцем. Растворить

соль в кипящей воде и охладить. Залить помидоры холодным рассолом, чтобы он полностью их покрывал. Прикрыть крышкой и поставить небольшой гнет. Оставить бродить при комнатной температуре на 3–4 дня, затем убрать в холодное место.

Раиса Вырыпаева, г. Москва

Энерг. ценность на 100 г – 21 ккал



КАПУСТА КВАШЕНАЯ

Ингредиенты на 20 порций:

- 10 кг белокочанной капусты
- 1 кг антоновских яблок
- 750 г моркови
- 250 г соли
- клюква, брусника

Снять с капусты покровные и дефектные листья. Нарезать или нашинковать капусту, как привычно. Морковь нарезать тонкими брусочками, крупные яблоки – на четыре части, удалив сердцевину. Ошпарить кипятком эмалированную емкость для квашения. Капусту смешать с морковью, яблоками, добавить горсть клюквы и брусники. Укладывать поэтапно в емкость, периодически пересыпая солью, плотно утрамбовывать. Затем сверху положить деревянный кружок, гнет и накрыть полотенцем. В течение первых 5 дней емкость держать при комнатной температуре, каждый день удалять пену и протыкать чистой палкой, чтобы удалить газы. Затем перенести в сухое прохладное место, на температуру 4–6°C, главное – не на мороз. А через 2–3 недели хрустящая проквашенная капустка будет готова к употреблению.



Энерг. ценность на 100 г – 18 ккал

Ольга Зимовец, г. Курск

ЛИСТЬЯ САЛАТА КВАШЕНЫЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 0,7 кг зеленого салата
- 2 средних морковки
- 100 г корня сельдерея
- 1 зонтик укропа
- 2 зубчика чеснока
- 5 горошин черного перца
- 1 лавровый лист

Корнеплоды очистить и натереть на крупной терке, чеснок мелко нарубить. Смешать и завернуть в салатные листья, как в блинчики. Плотно уложить в банку, добавив пряности. Залить холодным рассолом (на 1 л воды 1 ст. л. соли и 1 ч. л. сахара). Банку прикрыть марлей и поставить ее в миску, так как при сквашивании рассол может выплескиваться. Через 3–4 дня можно убирать в холодильник, кушанье готово.

Анна Шаповалова, Тульская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 19 ккал



ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ

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



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ШАХМАТНЫЙ КРОССВОРД

В этом кроссворде слова начинаются в клетках с числами, а дальше от буквы к букве переход происходит ходом шахматного коня (т. е. буквой «Г» – две клетки в одну сторону и одна клетка – перпендикулярно предыдущему направлению). Каждая буква используется только один раз. Одно слово уже выделено.

Д	Е	Т	⁹ О	Т	О	К	Т	И	А	К	Я
К	А	А	Л	¹⁴ Т	А	Е	Т	У	Р	К	В
Р	И	Ж	¹² Ц	Л	Р	Р	Н	О	С	Л	¹³ Э
Е	Р	Ч	⁸ С	Ь	Е	¹⁸ Б	И	П	Е	А	А
А	¹⁰ Д	² П	Н	И	М	И	Р	К	¹⁹ К	С	К
А	Г	Д	¹¹ О	Р	А	Я	Г	Т	¹⁵ Р	А	В
В	Д	О	А	И	Н	П	С	¹⁶ В	О	О	А
Н	Т	О	О	Л	Н	Е	О	У	Д	И	⁴ П
И	⁶ Г	А	Н	С	Ь	А	Ы	А	³ Р	С	⁵ У
В	Д	М	Е	Е	Е	К	Л	Н	О	А	Д
О	И	Л	¹⁷ А	⁷ А	Т	Н	И	К	Р	В	К
О	К	¹ П	Н	Ь	К	Р	Е	О	Н	Л	Н

1. «Бычье сердце» из парника. 2. Писатель, Нобелевский лауреат из СССР. 3. Круглая в плане постройка (храм, мавзолей, павильон, зал), обычно увенчанная куполом. 4. Что делает жизнь пирожка сладкой? 5. Прекращение трудовых отношений между работником и работодателем. 6. Водитель «венецианского такси». 7. «Хранилище» мировых запасов льда. 8. И возвращаемый «излишек» денег, и предоставление квартиры в аренду. 9. Составитель знаменитого толкового словаря русского языка. 10. Ручная электрическая сверлильная машина. 11. Бытует мнение, что настоящий французский повар в первую очередь должен уметь готовить это блюдо – действительно, одно из самых простых. 12. Директива для подчиненных. 13. Загрещающая строительная машина. 14. На его берегах построили Владикавказ, Беслан, Моздок. 15. Порядок следования друг за другом – уроков, поездов или рабочих смен. 16. Кто получает аттестат о среднем образовании? 17. «Водяное легкое» от Кусто. 18. Какая наука изучает пестики и тычинки? 19. Деревянный молоток с ровной ударной поверхностью.

ОТВЕТЫ

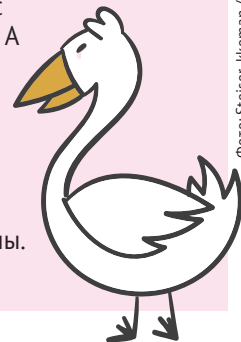
1. Помидор. 2. Пастернак. 3. Ротонда. 4. Пирожок. 5. Разрывание. 6. Водитель. 7. Нитратная. 8. Сдача. 9. Ожегов. 10. Дрель. 11. Ом-те, кружочек на спице зонтика за комочком, спица зонтика у хвоста котенка, вязка кошечка, ланка лягушка, лист кувшинки, брызги воды под зонтом, круги на воде слева от зонтика.

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Большая семья из 8 человек приехала на отдых в санаторий. Папа катается на велосипеде, мама читает книгу, Маша гуляет, Петя плавает, Соня играет в шахматы, Люба ныряет с аквалангом, Вова рисует пейзаж. А чем занимается младший сын Гриша?
- 2 Гуси шли на водопой один за другим. Один гусь посмотрел вперед – перед ним 16 голов. Посмотрел назад – за ним 44 лапы. Сколько гусей шло на водопой?



ОТВЕТЫ

Загадка «Найди 10 отличий»: форма ручки у зонтика, вапчик на зонтике, кружочек на спице зонтика за комочком, спица зонтика у хвоста котенка, вязка кошечка, ланка лягушка, лист кувшинки, брызги воды под зонтом, круги на воде слева от зонтика.

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

Судоку
отвечать

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

ЗДОРОВЬЕ

■ 8-834-442-51-17 Травник предлагает женьшень, мордовник, молочай Палласа, аконит и другие травы для борьбы с проблемами нервной, сердечно-сосудистой, гормональной, иммунной и др. систем. Тел. 8-834-442-51-17

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58

ТРАНСПОРТ

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

ФИНАНСЫ

■ 8-925-063-49-19, 8-926-736-79-05 Даём займ наличными до 50 000 руб. от 0,6 %. Возраст - до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! м. Пл. Ильича / м. Римская: 8-925-063-49-19 или м. Алтуфьево: 8-926-736-79-05. ООО МКК «Благотель», рег. 1703046008545, ОГРН 1175024022172, СРО «Мир» рег. 50000935



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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Кожуховская»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>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)</p>

ГОРОСКОП НА 24 АВГУСТА – 6 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны должны быть внимательны даже к самым незначительным недомоганиям – есть риск упустить начало заболевания. Визит к врачу не отнимет много времени, но гарантирует грамотное лечение.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

У Близнецов необычайно обострится интуиция, но верить ей безоговорочно не следует, особенно если дело касается здоровья. Все-таки внутренний голос плохой советчик в вопросах здоровья, врач – намного лучше.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам следует очень внимательно выбирать косметические средства, так как есть вероятность приобретения некачественной подделки. Также не стоит экспериментировать с косметикой сомнительного происхождения.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам желательно на время воздержаться от поднятия тяжестей и силовых тренировок. А вот ходьба или прогулки на свежем воздухе пойдут на пользу. Ходить, однако, нужно по ровной, а не пересеченной местности.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Некоторых Стрельцов будут преследовать запахи, их обоняние необычайно обострится. Звезды рекомендуют им временно избегать магазинов парфюмерии и не пользоваться косметикой с отдушками.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям не стоит перегружать желудок – лучше недоест, чем переест. К легкому чувству голода привыкнуть гораздо легче, чем мучиться регулярным несварением. Ужин должен быть легким.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют по возможности сохранять спокойствие. Переживания и стрессы могут выбить представителей этого знака из колеи. Травяные чаи помогут контролировать эмоции.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Как бы ни хотелось Ракам разнообразия в пище, от экзотики в эти дни лучше воздержаться. Особенно это касается заморских фруктов. Лучше выбрать обычное яблоко из знакомого сада.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды настоятельно советуют обратить внимание на работу сердечно-сосудистой системы. Даже если никаких нареканий нет, лучше все-таки найти время и посетить врача. Хотя бы для собственного успокоения.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Большинству Скорпионов звезды настоятельно советуют внимательно смотреть под ноги, избегать острых предметов и быть вдвойне осмотрительней на крутых лестницах и при занятиях экстремальными видами спорта.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам следует обратить особое внимание на свое зрение. Представителям знака лучше отказаться от чтения при плохом свете, многочасового просмотра телевизора, длительной работы за компьютером.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды «прописывают» активный отдых. Лучше всего провести несколько часов или даже дней на природе, и при этом много двигаться. Мышцы нуждаются в такой активной тренировке.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



16–29 августа
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



30 августа
НОВОЛУНИЕ



31 августа – 13 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

24 августа, 3 и 4 сентября желательнее особо контролировать калорийность употребляемой пищи. От сладкого и мучного лучше вовсе отказаться.

26 и 27 августа, а также 5 сентября возможны конфликты, что называется, «на ровном месте». Гасите эмоции, ограничьте общение. Отличное время заняться уборкой в доме.

25, 28 августа и 2 сентября – хорошие дни для разнообраз-

ных медицинских процедур. Запланируйте на эти дни диспансеризацию или диагностические исследования, сдайте анализы, начните курс лечения.

29 августа – день внутреннего очищения. Провести его лучше наедине с собой – подумать о состоянии своей души. И обязательно успокоиться – хороший сон поможет вам в этом.

30 августа и 6 сентября настолько «ленивые» дни, что

лучше действительно отдыхать и ничего не делать. Если все же придется работать или делать неотложные, в том числе домашние дела, обязательно освободите вечер для полноценного отдыха.

31 августа и 1 сентября лучше провести в кругу семьи или друзей. Это хорошие, спокойные дни, которые вы можете наполнить до краев взаимной любовью и радостью.

«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: 115088,
г. Москва, ул. Угрешская,
д. 2, стр. 15
e-mail: pz@kardos.ru

Адрес издателя: 105187,
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:
ЕФРЕМОВА С. Н.
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

№ 16 (87). Дата выхода
24.08.2019

Подписано в печать: 20.08.2019
Номер заказа – 2019-02694

Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, 8
Ираж 299 200 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов
Фотоизображения
предоставлены 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».

АВГУСТ ВАРИТ, А СЕНТЯБРЬ К СТОЛУ ПОДАЁТ

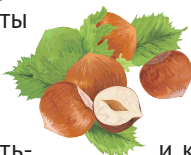
К началу осени наши предки старались как можно скорее закончить основные огородные и полевые хлопоты, не зря говорили «кто запаслив, тот и счастлив». Наступала венчальная пора, пора праздников и веселья. А лёгкие летние забавы сменялись долгими посиделками и банными вечерами.

26 августа

«Август – каторга, да после будет мятовка», – приговаривали наши предки, вступая в последнюю летнюю страдную пору. С этого дня – **Тихона Страстного** – начинают подготавливать погреба и чердаки, чтобы засыпать туда новый урожай овощей, а рачительные хозяйки заполняют полки подвалов банками да кадками с соленьями-вареньями. Деток наши предки в эту пору отправляли в лес собирать ежевику. По количеству ягод судили о наступающей зиме – если кусты густо обсыпаны ягодами, то зима будет холодной.

29 августа

Маслята, опята, грузди и россыпь других грибов поселилась на полянках – самое время отправляться в лес с кузовками. Помимо грибов и ягод пришла пора и орехов. На **Ореховый Спас** наши предки с утра ходили в церковь. В этот день устраивались ярмарки. Женщины к вечеру готовили специальный пирог с медом и орехами.



1 сентября

Этот день называли **Фёклой-свекольнойцей**. К этому дню старались завершить большие торговые дела. Одной из основных забот становился огород. Собирали свеклу. Традиционно готовили свекольник, добавляя туда свежий чеснок и выжарки – кусочки жареного сала. С начала сентября начинались засидки: по вечерам женщины собирались в одном доме и занимались общим делом – пряли, вязали или готовили.

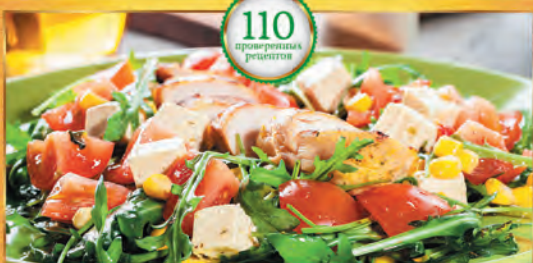
4 сентября

«На **Агафона-Огуменника** на коне учи наследника», – говаривали наши пращурь. С первыми лучами солнца младшего из сыновей сажали на молодую лошадь. Считалось, что так он вырастет сильным и крепким богатырем. Молодые девушки пекли пирожки и уходили в лес, раскладывали лакомства на пнях – задабривали лесовичка, просили его о богатом урожае клюквы до брусники. О погоде судили так – теплый день вел за собой теплую осень, а летящая паутина – короткую зиму.

№ 5
ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}
**САЛАТЫ
И ЗАКУСКИ**

110
проверенных
рецептов



12+

Домашний повар^{СВ}
**ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ**

**Свежий номер
в продаже с 26 августа!**

**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.

Доктор в исполнении Хью Лори				Отбивание чечетки	Нити в пересечении с основной	Остаток пересышающей реки											Зрители, нанятые хлопать	Вытертое лпяно рукава
Генератор переменного тока	Смелость	"Стой" для собаки охотника					Аморальный человек	Острый табаско из кайенского перца	Древнеримский историк	1/200 до-революционного рубля	Бенито Муссолини как вождь	у юбиляра круглолата				Встали над городом - пахнет грозой		
Опускается на крик "Майна!"	Одна деталь в цепи	Вид связи на ди-лижансах					Зажигавшийся от огнива материал	Это значит: "Нельзя!"	Рыхлая вулканическая порода	Гостиничный VIP-номер	Травма, грозящая бешенством							
			"Зеркало", плещущееся в пруду					Ее изучает серпентолог	Автомобиль-"бобик"		В нее заключена картина маслом							
Поклонник изящных манер и искусства	Краска для принтера	Республика в верховьях Енисея	Курорт на южном берегу Крыма				Зерновое сырье для настоящего пива	Секрет выпускного сочинения		Сапожки из сафьяна у татар	Слаломная поверхность	Стрижка а-ля "строй пехоты"	"... палки"	Истощенные осажденных	Васко да ...		Старинная одежда у украинцев и русских	
"Бодрый дух" организма					Кто убил Голиафа?			Фраза, передающая суть доклада			Убыль, убывание	Мягкий внутр. слой коры дерева						
						Ловушка для золотой рыбки	Дорого к Христову дню					"Орлов" в царском скипетре						
Растит прядильный долгунец	Американский электро-мобиль	... Рикман, сыгравший Снепа					Перочинный ...		Клетчатая шотландская юбка		Берестяная емкость	Ни жив, ни мертв (состояние)						
			Старт Зодиака						Певец Карел ... чешский "соловей"			Сосед Кувейта						
"... в сосновом лесу" Шишкина	Самогон-экстра		Воё, что сыплется и льется с небес					Имя Фонвизина				Титул, который скрывал Атос	"Зенки" на высокопарный лад	Мульти-фруктовый напиток				
Стремление сил к нулю				Чудо-новидаль						Певичца по имени Кайли	Топливо у авиаторов							
			Выжат из водорослей для суфле	"Отшумели летние ..."	Режим питания язвенника					Полицейский во Франции	Ловушка юного энтомолога						Неизвестный, искомый	
Ищейка берет его носом						Титул пещеринской Мери						Коронка на зубе урки						
Ряд "триумфальных ворот"	Не тори				Австралийская жучка	Язык Фирдоуси	Валюта ЮАР		"Костер" в хижине									
	Лукоморский кот, пошедший налево	Карл ... открывший позитрон																
						Сорт яблоч и ароматная трава		Изверг, мучающий зверей	Мой ... - моя крепость									
Чем уголь в печке ворочат?	"Гостя" желудка		Напиток, "кузен" лимонада															
					Краска для штанов Леви Страуса													
"Шоколад" на теле		Примат с длинными "руками"	Удар по мячу сверху вниз в теннисе	Имя Терешковой	Первый росток		Порошачие кого-либо слова		Валюта с портретами Хо Ши Мина									
				Травля зверя на охоте					"Путь" в китайской фило-софии									
"Чи вы, чьи вы?" Что за птица?	Так раньше мглу и мрак называли					Птица отряда ракше-образных												
"Барак" для лошадей	Царь ветров (греч. миф.)					Река с дамским именем												
						Артельно-бригад-ная фея												

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