

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 15 (62)  
13 – 26 августа  
2018 года

Письма

Консультации  
врачей

Народные  
рецепты

## КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТУБЕРКУЛЁЗА

стр. 8–11

## 7 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

стр. 14

## О КАКИХ НЕДУГАХ РАССКАЖУТ МОРЩИНКИ

стр. 23

## ЗАГОТОВИМ В ЗИМУ ПОЛЕЗНУЮ СМОРОДИНУ

стр. 18–19

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

стр. 28–32



## ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



## Разгрузочный день на овощах и фруктах

стр. 26–27

16+

Maya Kruchanikova / Shutterstock.com

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

### ✉ Письмо в номер

#### ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА И ЕЁ ЦЕЛЕБНАЯ СЛЕЗА

Внучка занимается йогой. Давно уже. Очень ей нравится. А тут недавно приходит в гости, помочь огород полить, да и говорит, мол, поленилась коврик свой нести, занималась на общем, да и схватила, видать, бо-

родавку вирусную. Прямо на ладошке вскочила этакая гадость. Записалась, говорит, на прижигание жидким азотом. «Ну и хорошо, что записалась», – говорю. А сама сломила лозу виноградную, да ее слезой внучке

бородавку помазала. Еще Авиценна советовал соком виноградных лоз бородавки лечить. Пока внучка на выходных была, я ей бородавку-то мазала. А ко вторнику, когда она прижигать пошла, там уж на ладошке и нет ничего. Вот так-то. Знали древние толк в народной медицине.

Тамара Губарева, Краснодарский край



Дорогая редакция, чем больше читаю истории из этой газеты, тем больше убеждаюсь в том, что вера и наша внутренняя сила творят чудеса. Это и мне довелось испытать на собственном опыте.

Когда мне было пять лет, врачи сообщили моей маме: «У вашего ребенка сахарный диабет. Ситуация сложная. Потребуется всю жизнь колоть инсулин». Это сейчас и с лекарствами попроще, и альтернативы шприцу есть – та же помпа. А тогда, много лет назад... Моя жизнь превратилась в больничную палату. Постоянные уколы, обследования, питание по режиму, ограничения в еде. И это не полный список всех «прелестей» заболевания. В общем, ничего хорошего.

Но человек ко всему привыкает. Я выросла, научилась с этим жить, встретила свою любовь. Мы долго встречались. Сергей с пониманием относился к моему здоровью. Во всем поддерживал. О свадьбе речь не заводили. Меня пугала эта мысль. Врачи сказали, что беременность и роды –

## БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ НЕ ДЛЯ ТЕБЯ...



это не мое. Я не хотела лишаться любимого счастья стать отцом, но и без него остаться не могла. Так мы прожили несколько лет в гражданском браке. Все это время я изучала медицинскую литературу, общалась с людьми, у которых была такая же проблема. Кто-то отчаивался и жил в одиночестве, у кого-то семьи распались из-за того, что мужа заводили детей на стороне. Были благополучные пары, которые усынови-

ли ребенка. Но были и такие, которые рискнули и родили ребенка сами, вопреки всем возможным последствиям. Наконец и я решилась.

То, через что нам пришлось пройти, сложно описать словами. Постоянные больницы, осуждающие взгляды врачей все девять месяцев. Регулярно я подписывала документы о том, что ознакомлена и согласна с возможными последствиями беременности

и родов при сахарном диабете. Каждую встречу врач говорил, что умру либо я, либо мой ребенок, либо мы вместе. Особенно первые три месяца, когда еще не поздно было прервать беременность. Но мы выдержали это. Я верила в то, что у нас все будет хорошо. Четко следовала всем предписаниям врачей, соблюдала усиленную диету, колола инсулин, много гуляла и отдыхала. Каждый день, как только узнала, что беременна, разговаривала с малышкой. Когда она начала шевелиться, это придало мне еще больше сил и веры. Огромное спасибо моему мужу за поддержку. Он постоянно находился рядом и подбадривал нас с крохой. Так появилась на свет наша голубоглазая Иришка. Абсолютно здоровая, жизнерадостная и любимая дочка. Сейчас ей уже семь лет. Собираемся в первый класс. Моя болезнь с ее появлением ушла на второй план. Теперь я точно знаю, что чудеса бывают, и происходят они только благодаря нашей вере и поддержке близких!

Мария, г. Рязань

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

### РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ – ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

Дорогие читатели, мы продолжаем наш конкурс невероятных историй о преодолении, исцелении, вере и любви. И приглашаем вас поделиться своими. Быть может, кому-то эти рассказы помогут изменить жизнь к лучшему, откроют новый мир веры и добра.

Итоги конкурса будут подведены в №17 «Планеты здоровья» от 10.09.2018 г. и на нашем сайте

[planetazdorovya.kardos.media](http://planetazdorovya.kardos.media)

Присылайте свои истории и получайте призы

1 место – 3500 рублей

2 место – 2500 рублей

3 место – 1500 рублей

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

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

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

**● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

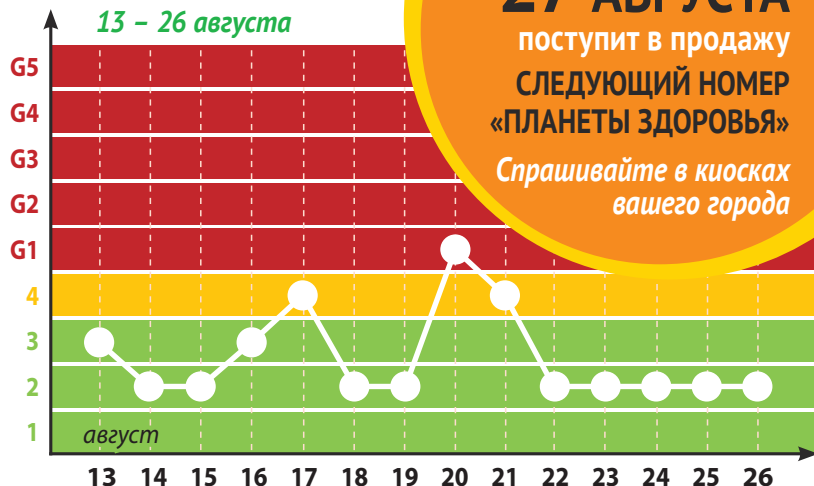
**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2** – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

17 и 21 августа 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.

20 августа 2018 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



● Магнитосфера спокойная    ● Магнитосфера возбужденная    ● Магнитная буря

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

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

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

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

**27 АВГУСТА**  
 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.

## ДОМАШНЕЕ средство от ПАПИЛЛОМ И БОРОДАВОК



По статистике\*\* 9 из 10 человек не понаслышке знают, что такое папилломы и бородавки... Но едва ли 1 из 10 знает, как с ними справиться... Специалисты нашли простое и очень эффективное решение! Есть такой гель «Клареол», который активно отшелушивает эти непривлекательные наросты. Вы наносите каплю геля «Клареол» на нарост, он темнеет и просто отваливается, а кожа прекрасно восстанавливается. Такой чудо-гель можно использовать в домашних условиях.

**Через несколько дней от папилломы не останется и следа!**



**Избавьтесь от папиллом и бородавок прямо сейчас!**  
 Закажите сегодня по акции «Клареол за 1 руб.\*»  
 по бесплатному телефону: **8-800-100-22-66**

При заказе назовите код акции – **КЛ70**



ООО «Позитив БИО», ОГРН 1117746983782, 115230, РФ, Москва, Варшавское шоссе, д. 36, стр. 8. Срок проведения акции – с 15.06.2017 по 31.12.2018. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можете узнать по тел.: 8-800-100-22-66. \*При покупке от 1 шт. \*\*Из открытых источников. Реклама. Косметическое средство



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ТОМЛЁНЫЙ СОК ОТ АНЕМИИ ПОМОГ

Позапрошлой весной приехала в наш поселок семья с Севера: муж, жена и трое детей погодков. Детки все бледненькие, худенькие, малокровные, в чем душа держится. Разговорилась я как-то с их матерью. Она и говорит, что овощей-фруктов у них там мало, цены высокие, не укупишь, потому что детки такие бледные. Вот и переехали к нам в Подмоскovie, чтобы самим все выращивать. А пока не вырастили, стала я лечить этих детей от малокровия по старинному рецепту. Взяла по стакану сока морковки, свеклы и черной редьки, слила в глиняный горшок и поставила в горячую духовку на час. Таким томленным соком полила детишек по столовой ложке три раза в день. Ну и ягодами из своего сада баловала. В конце лета детишки стали все румяные, бойкие – глаз радуется. Старший первый класс в этом году закончил, мать говорит, отличник.

Наталья Игоревна Л., Ивановская обл.

### ✉ КОНСКИЙ КАШТАН – СТАРИННОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ВАРИКОЗА



Сейчас немногие знают, что конский каштан, который растет у нас на улицах, является лекарственным, он очень помогает от варикоза. Делают настойку из плодов каштана и втирают ее в ноги несколько раз в день и на ночь.

Для настойки нужны плоды каштана вместе с кожурой. Их надо прокрутить на мясорубке, сложить в литровую банку и залить водкой. Банку плотно закрыть и поставить в темное место на месяц, не забывая постоянно взбалтывать.

Алексей Николаевич П., г. Спасск-Рязанский



### ЧТОБЫ ГОЛОВУШКА НЕ КРУЖИЛАСЬ

Скромный цветок иван-да-марья хорошо помогает от частых головокружений, особенно при гипертонии. Заварите 1 столовую ложку 1 стаканом крутого кипятка и дайте настояться 30 минут. Пить этот настой нужно 2 раза в день по полстакана.

Г.И. Анциферов, г. Муром

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ШАМПУНЬ ЯИЧНЫЙ – ВОЛОС ОТЛИЧНЫЙ!

Чтобы волосы блестели, я один раз в неделю мою их яйцом. Яйцо надо немного взбить и нанести на влажные волосы, как шампунь, а потом просто смыть.

Елена Кузнецова, г. Рязань

## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 642-38-84



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!  
ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю СКИДКИ  
25% на протезирование  
11% на лечение

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»  
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ  
3000 руб.  
ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ – СКИДКА 10% РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

Металлокерамическая коронка (ед.)

3300 руб. – 2750 руб.

Съемный протез (отеч.)

8500 руб. – 7500 руб.

Безметалловая коронка (диоксид циркония, Иммакс)

16000 руб. – 9500 руб.

Компьютерная томография зубов 3D

2500 руб. – 2000 руб.

Панорамный рентген

470 руб. – 400 руб.

Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed)

21.000 руб. – 17.850 руб.

Профилактическое отбеливание под ключ (Air Flow, удаление зубного камня, полировка)

4900 руб. – 1500!!!

(при условии прохождения лечения в нашей клинике)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ПРИКЛАДЫВАЙ МЁД, И ФУРУНКУЛ ПРОЙДЁТ

Осенью была в Москве в гостях и попала под холодный дождь. Вымокла до нитки, простыла. И вот с тех пор стала мучиться от фурункулеза. То тут, то там вскакивали эти неэстетичные и болезненные гнойники. Прошла обследование, полечилась. А они к весне опять одолели. Я и взяла у мамы книгу по народной медицине почитать. Хуже-то точно не будет, подумалось. И нашла вот такой рецепт. Смешать отварную красную (1 ст. л.) фасоль с медом (1 ч. л.), растереть в однородную массу пестиком или толкушкой и придать ей форму лепешки. Прикладывать ее к пораженным местам на час-полтора. Можно привязать. Делать так до полного излечения. И что хочу сказать, настало оно – излечение. И быстро довольно. Жду осень, холодов. Посмотрим, что будет. Но с весны про фурункулез забыла. Вдруг мой рецепт пригодится кому-то еще.



Рисунок: Светлана Данилова

Варвара Кирина, Краснодарский край

**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

## ✉ МОЗОЛЬ БОИТСЯ СВЕЖЕЙ ЖИВИЦЫ

Оказывается, живица очень хорошо размягчает твердые мозоли. Я избавилась от них всего за четыре дня!

Живица – это смола сосны и ели, ее можно собрать со стволов. Смолу надо прилепить к мозоли и заклеить пластырем на сутки. Но сначала мозоль надо хорошенько распарить. Через сутки пластырь снимаем, обрабатываем мозоль пемзой и снова приклеиваем живицу. Так надо делать, пока мозоль не пройдет.

Галина Николаевна Р., Московская обл.

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### МАССАЖ ДЛЯ РУМЯНЦА

Я никогда не использую летом румяна. Мне достаточно немножко пощипать щечки, чтобы на них заиграл красивый натуральный румянец. Рекомендую!

Тамара Л., г. Южноуральск

## ✉ ОТ КАКИХ НЕДУГОВ ПОМОЖЕТ ТОЛЧЁНАЯ ГРЕЧКА

От чирьев и фурункулов хорошо помогает толченая гречка. Берут горсть крупы и заливают ее холодной водой на 8 часов. Крупа разбухнет, станет мягче. Ее надо размолоть в кофемолке, приложить к фурункулу и закрепить бинтом. Такую повязку с гречкой менять каждые 4 часа, пока фурункул не вскрыется, это будет очень скоро.

Татьяна О., г. Кострома



Фото: Pavel Kobaysh, Creative Mood / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

# ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



**ГЕЛЕНК НАРУНГ**

ТРАДИЦИОННОЕ  
НЕМЕЦКОЕ  
КАЧЕСТВО

**КАРТИЛА ГЕЛЕНК-МСМ**

- Способствует укреплению хрящевой и соединительной тканей;
- Направлен на активизацию выработки внутрисуставной жидкости;
- Способствует ускорению выздоровления после травм.

- Содержит комбинацию экстрактов растительных компонентов: органической серы, добываемой из морских водорослей (МСМ), корня лопуха, одуванчика, полевого хвоща, цитрусовых биофлавоноидов, витамина С. Способствует общеукрепляющему, антиоксидантному (очищающему) эффекту;
- Применяется при различных проблемах опорно-двигательного аппарата. Способствует устранению острых проявлений.



Спрашивайте Gelenk Naturin и Cartila Gelenk-MSM в аптеках вашего города

Справки и консультации 8-800-333-06-07 (звонок бесплатный). Москва: 8 (495) 518-01-34. www.provista-ag.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Наверное, у каждого человека хоть раз в жизни, но сводило ногу. Чувство многим знакомое, описывать не надо. Самое главное, что важно знать: **человеческий организм – это серьёзная взаимосвязанная система, и если судороги случаются регулярно, это не значит, что что-то не так с ногами. Причин возникновения для этого более чем достаточно.**

## ЭКСПЕРТ

А вот каких, и как с ними бороться, расскажет наш эксперт –

**к. м. н., врач-невролог  
Леся ЗАВАЛИЙ**



## ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К БОЛИ

Неприятные ощущения в ногах, преимущественно в области голени, являются распространенной проблемой как пациентов, обратившихся за помощью на амбулаторный прием, так и практически здоровых людей. Пациенты по-разному описывают одни и те же симптомы – сведение, выкручивание, спазм, судорога, жжение. Периодические спазмы в области икроножных мышц называют синдромом крампи (англ. cramp судорога, спазм).

# ОТКУДА У СУДОРОГ

## ПОЗВОНОЧНИК

Позвоночный столб состоит из набора позвонков, между которыми расположена «прокладка» для амортизации движений – межпозвоночный диск. С возрастом, а также при наличии определенных сбоев в организме диск становится хрупким, повышенная нагрузка приводит к его надрыву и выпячиванию за пределы позвоночного столба – формируется грыжа диска.

Наиболее уязвимое место – поясничная область.

В позвоночном столбе расположен спинной мозг, от которого отходят нервы, простираются вниз по ноге, направляются к мышцам. Грыжа диска на поясничном уровне вызовет стреляющие, грызущие, ноющие боли, которые будут усиливаться при физической нагрузке.

## СУСТАВЫ

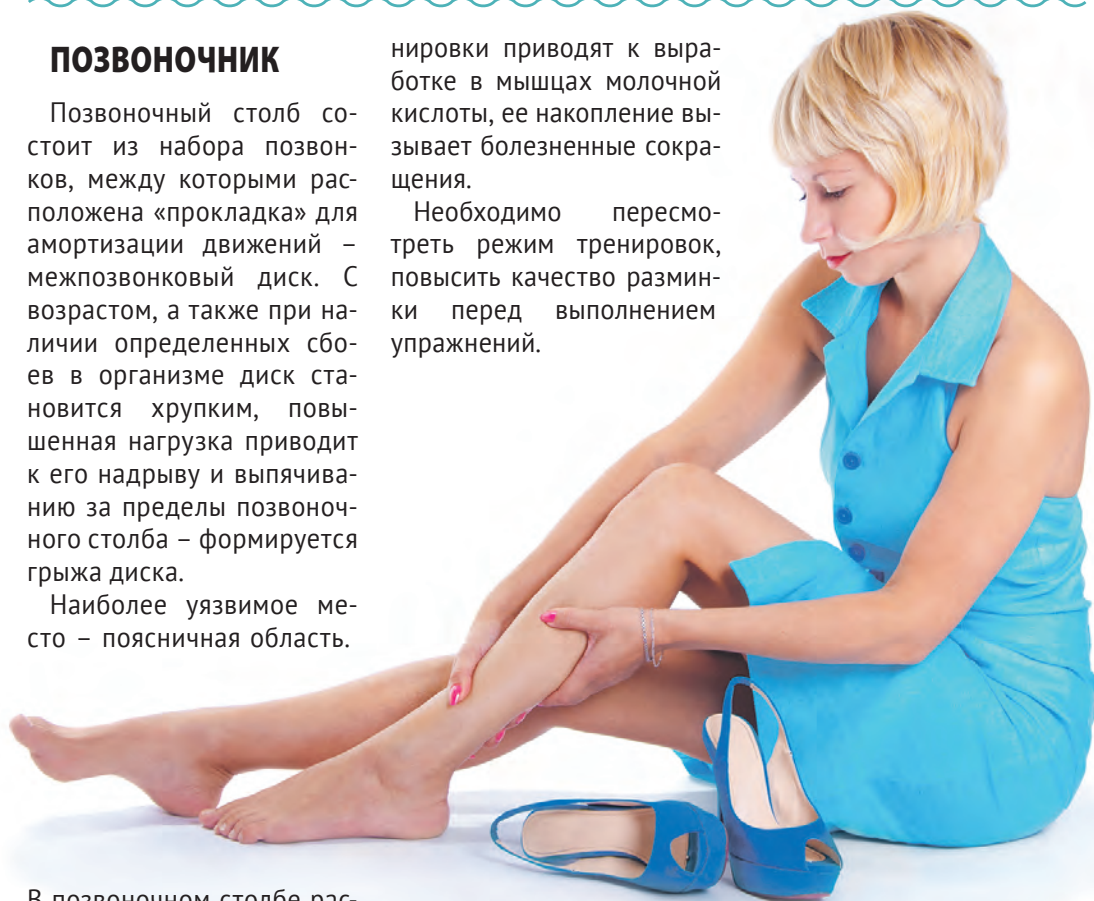
Воспаление сустава (артрит) или костная деформация сустава (артроз) приводит к распирающему ощущению окружающих тканей и развитию болевого синдрома, также усиливающегося при физической нагрузке.

## МЫШЦЫ

Длительные неудобные позы с мышечным напряжением или интенсивные тре-

нировки приводят к выработке в мышцах молочной кислоты, ее накопление вызывает болезненные сокращения.

Необходимо пересмотреть режим тренировок, повысить качество разминки перед выполнением упражнений.



## НАРУШЕНИЕ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ И ДЕФИЦИТНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Мышцы сводит при нехватке минеральных веществ, т.е. микро- и макроэлементов (калия, магния, железа, кальция), а также витаминов (например, дефицит витамина E).

Причиной нарушения обменных процессов может быть прием некоторых лекарственных препаратов (гормональные, мочегонные и т.д.), интоксикации различного генеза (алкоголь, инфекция), потеря воды из-за несоблюдения питьевого режима, чрезмерного потения, диареи.

## БЕРЕМЕННОСТЬ

Изменение гормонального фона при беременности провоцирует развитие судорог в ногах, особенно во втором и третьем триместрах.

Стресс, холод также могут вызывать сведение мышц.

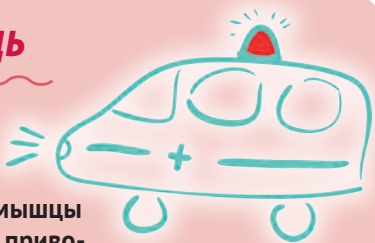
## ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Ощущение сведения мышц ног возникает при серьезной неврологической патологии – боковой амиотрофический склероз, фибромиалгия, дистония. Сведение ног, жжение могут быть симптомом полинейропатии – множественного поражения нервов, характеризующегося расстройствами чувствительности по типу чулки, гольфы, носки,

# «НОГИ» РАСТУТ ...ИЛИ ПОЧЕМУ СВОДИТ НОГИ И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

При возникновении судороги нужно сильно притянуть носок к голени. Благодаря этому мышцы голени растягиваются и приводятся в рабочее состояние. Можно сильно пощипать больное место или неглубоко уколоть иголкой.



двигательными нарушениями, симметричностью процесса. Причинами поражения нервной системы могут быть сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, употребление алкоголя, заболевания печени, почечная недостаточность.

## СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При нарушении артериального кровообращения ног пациент испытывает

боль, усиливающуюся при ходьбе, похолодание и побледнение конечностей. При нарушении венозного кровообращения (варикозная болезнь) появляется тяжесть в ногах, отеки.

Если у вас неприятные ощущения в ногах, сводит мышцы, обратитесь к врачу терапевту в поликлинику по месту жительства, пройдите диагно-

стику для исключения состояний, угрожающих здоровью. Именно терапевт определит план обследования, при необходимости направит к специалистам узкого профиля – неврологу, эндокринологу, сосудистому хирургу. Не назначайте лечение самостоятельно, это может усугубить ситуацию!

Ольга Бельская

## ПРОФИЛАКТИКА

Даже если вы установили причину возникновения судорог и прошли лечение, это не значит, что они не смогут вас настигнуть вновь. Чтобы этого не допустить, желательно заниматься профилактикой:

- вести здоровый образ жизни,
- перейти к правильному питанию,
- носить удобную обувь,
- регулярно выполнять упражнения на растяжку и давать умеренную физическую нагрузку на мышцы,
- делать массажи и теплые компрессы (если нет противопоказаний).



## ДЕТАЛИ

По статистике восемь человек из десяти в той или иной степени страдают от периодически повторяющихся судорог в ногах. Судороги могут возникать даже у практически здоровых людей, в том числе и у спортсменов.

16

августа

## СОБЫТИЯ АВГУСТА

В России отмечается удивительный праздник – День малинового варенья. Придуман он был в 2015 году и неслучайно. Именно 16 августа на Руси издревле праздновали Малинник – праздник,

посвященный вкусной, ароматной яголке, любимой и старыми, и малыши во все времена. Малину ценят за вкус и полезные качества, используют не только как продукт питания, но и как целебное средство против простуд и для повышения иммунитета. А в малиновом варенье, которому посвящен день, содержится натуральная салициловая кислота (основное составляющее большинства противовоспалительных и жаропонижающих средств); оно сохраняет молодость (витамины А, Е, РР, В2 отвечают за жизненный тонус, упругость кожи и ровный цвет лица); содержит много меди (вкусный антидепрессант) и железа (способствует улучшению кровотока).



## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon®**

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация врача-сурдолога.

м. Войковская (рядом с метро) ул. 3. и А. Космодемьянских, д. 4  
Тел.: 8 (499) 150-88-88

[www.neoton-sluh.ru](http://www.neoton-sluh.ru)

Per.№ РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278 Реклама  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Некогда считалось, что туберкулёз – это болезнь маргиналов, алкоголиков и заключённых. Но в XIX веке этот диагноз был поставлен многим русским писателям, да и образ «чахоточной барышни» благородных кровей тогда же был запечатлён на полотнах многих художников. А что же сейчас? Кому стоит опасаться призрака XIX века?

# ТУБЕРКУЛЁЗ – НЕДУГ,

## ...или как уберечь свои лёгкие от коварной болезни



### ЭКСПЕРТ

Об этом рассказывает врач-фтизиатр высшей категории, главный внештатный фтизиатр Рязанской области, главный врач Областного клинического противотуберкулёзного диспансера **Марина МУРАВЬЁВА**

### КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

– **Марина Алексеевна, насколько сейчас актуальна проблема туберкулеза?**

– В настоящее время никто из нас не защищен от контакта с людьми, страдающими от легочного недуга. Мы же все ходим по магазинам, посещаем торговые и развлекательные центры, рестораны и кафе. Тем более, что ограничений для больных, например, запрет на посещение магазинов до полного излечения, не существует. Поэтому с такими пациентами можно легко столкнуться и заразиться. А, между тем, туберкулез – одна из самых опасных болезней легких, передающаяся воздушно-капельным путем.

– **А как понять, что это больной человек? Всегда же много тех, кто кашляет и чихает?**

– К сожалению, никак. Потому что кашляющий человек не всегда болен туберкулезом. Есть масса заболеваний, которые сопровождаются кашлем – астма, обструктивная болезнь легких, все виды бронхитов и вирусных инфекций. Поэтому понять, чем болен человек, практически невозможно.

### МИКРОБ МОЖЕТ ПРИСУТСТВОВАТЬ ВЕЗДЕ

– **Возбудитель туберкулеза есть у всех, получается, что заболевание просто дремлет?**

– Да, действительно, возбудитель туберкулеза есть у нас всех. Это особое заболевание, аналогов у которого не существует – в организм каждого человека этот микроб попадает из внешней среды. Кстати, не только люди, окружающие нас, мо-

гут болеть туберкулезом, но и очень многие животные страдают от этой болезни.

Но самое интересное и самое удивительное заключается в самом возбудителе. На него не действуют физические факторы – он может выживать при температуре –260°C и при кипячении он тоже не гибнет. А у нас как положено – вскипело молоко, мы его и выключили, только вот туберкулезная палочка погибает через несколько минут при постоянном кипячении.

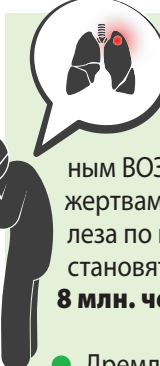

Эти микробы содержатся и в проточной воде, и в различных водоемах, где мы купаемся летом. А ультрафиолетовые лучи, которые являются губительными для многих микробов, разрушают туберкулезную палочку не сразу, тоже лишь через несколько минут.

За счет вот этой очень выраженной устойчивости во внешней среде микроб может присутствовать абсолютно везде.

Многие родители говорят примерно так: «Я здоров, дедушка и бабушка тоже, мы живем в хороших условиях, соблюдаем правила гигиены, так что ребенок ниоткуда это получить не может». Но это откровенное заблуждение. Таким родителям мы всегда объясняем, что мы не живем в консервной банке, мы живем в открытой среде, ходим по тем же магазинам,

### ЦИФРЫ

- По данным ВОЗ, ежегодно жертвами туберкулеза по всему миру становятся около **8 млн. человек.**
- Дремлющая форма туберкулеза есть у каждого **третьего жителя Земли.**



# НЕ ТЕРПЯЩИЙ СУЕТЫ

ездим в транспорте и живем в подъездах вместе с туберкулезными больными. Это наши реалии.

Приведу пример, несколько лет назад заболел ребенок из благополучной, состоятельной семьи. Для родителей это был настоящий шок, и когда мы начали всю цепочку раскручивать, то выяснилось, что источник заболевания – работник из бригады по отделке дома, у которого была открытая форма туберкулеза. Поэтому и существуют регулярные профилактические осмотры, чтобы выявить этот фактор. И самое важное – определить, а нуждается ли этот пациент в нашей фтизиатрической помощи или нет. Потому что не каждый, имеющий положительную реакцию Манту, должен лечиться. Сейчас появились новые современные методы обследования, которые помогают определить, связано заболевание с инфекцией или с аллергической настроенностью.

## ОБ ИММУНИТЕТЕ И СИМПТОМАХ

– Существует ли предрасположенность к туберкулезу?

– Генетически может передаваться склонность к формированию заболевания. Также считается, что люди с рыжими волосами, светлыми глазами и светлой кожей также имеют больше шансов заболеть. Но главное – ослабленный иммунитет.

Никогда человек не заболит туберкулезом, если у него сильный иммунитет. В нашем диспансере работает около 300 человек, а на излечении – 500 больных туберкулезом, на каждого почти по два больных. Если бы у нас был ослабленный иммунитет, то мы бы все переболели туберкулезом.

– Слышала такую шутку – если вам показалось, что

ваш друг вдруг стал вести себя как последняя истеричка, отправьте его на флюорографию, возможно, у него туберкулез. Есть ли в этой шутке рациональное зерно?

– Как ни странно, это не лишено смысла. Вот у нас недавно перевели из реанимации молодую женщину. Она в течение восьми лет не проходила флюорографию, постоянно работала и чахла на глазах.

Знаете, есть такое понятие, как внешний вид больного туберкулезом – худощавый, с блестящими глазами и горящими щеками, человек, который не производит впечатление больного, к тому же он постоянно возбужденный. Эти интоксикационные проявления даже в некотором роде украшают человека, поэтому все думают: «Надо же, как хорошо он выглядит».



**ВАЖНО!**

## КАК ТЕСТИРУЮТ БОЛЕЗНЬ

– А чем отличается реакция Манту от нового теста?

– Это две туберкулиновые пробы. В последние годы мы стали чаще использовать Диаскин-тест. Россия была пионером в этом вопросе. Сейчас аналог Диаскин-теста уже сделали в Дании и Китае, он находится на апробации в Швейцарии.

Дело в том, что в 1998 году был расшифрован ген микробактерий туберкулеза. Именно тогда фтизиатрия пошла по совершенно другому пути. В 2009 году в России из генома были выделены два белка, которые присутствуют только в возбудителе, вызывающем туберкулез, и из него начали делать новый противотуберкулезный тест. А обычный туберкулин сейчас потихоньку уходит в историю. С прошлого года в нашей стране проба Манту не проводится для детей старше восьмилетнего возраста, только Диаскин-тест.

Читайте дальше на стр. 10

Foto: thodonat88, MSA, Puvado, Jaturawutthichai, Prokopenko Oleg / Shutterstock.com

### ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)      Цена одного изделия позолота 24к.:      **Цепочка и браслет «Вьюнок»** позолота 24к.:      Цепочка: 799р.      Длина 60 см и 70 см      Браслет (20 см) 599р.      Набор (цепочка+браслет) 1099р.

<p><b>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА</b> цена: 399р. из освященного камня обсидиана на тесемке «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Иисус Христос», «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Ангел-хранитель», «Матрона Московская», «Целитель Пантелеймон» (для здоровья), «Неупиваемая чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей).</p>	<p><b>Серьги и кольца</b> 799р., серебрение: 499р.</p> <p>Кольцо и серьги «Нежная любовь»      Кольцо и серьги «Защита ангела»</p>	<p>Кольцо и серьги «Янтарь»      цена: 999р.</p> <p>Серьги и перстень «Бирюза»</p>	<p>Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»      Украшены блестящей огранкой под бриллиант</p>
<p><b>Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить»</b> 399р.</p> <p><b>Гематитовый браслет</b> Поддерживает давление цена: 399р.</p>	<p><b>Жемчуг</b> 2х видов      Янтарь 799р.</p> <p>Длина 50см, вес 50г, диаметр 10мм 899р.      Длина 60см, вес 85г, диаметр 12мм 1199р.</p>	<p>«Изысканный бриллиант»      «Сверкающий рубин»      «Магический сапфир»      «Ярый агат»</p>	<p>Мужские, женские и детские крестики цена: 599р.</p> <p><b>«Кошачий глаз»</b> (размеры: 17-20)</p>
<p>Бесплатный звонок по всей России: <b>8-800-200-15-57</b>      Viber +375-25-735-71-71      ИП Шеремет С.В.      ОГРН 31567330029590</p>	<p><b>ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА</b> В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. цена: 1499р.      Размер 27см x 27см</p>	<p><b>АКЦИЯ!</b>      Сделай заказ на 3499р. и получи в ПОДАРОК ЖИВОТВОРЯЩУЮ ИКОНУ</p>	

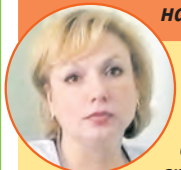
Смоленская обл., п. Стаи, ул. Первомайская 18-2      \* Подробности об организаторе АКЦИИ, о правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарка по телефону 8-800-200-15-57

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## витаминовые комплексы

Информацию о витаминных комплексах нам помогла собрать и обработать наш эксперт –



**Марина НИКУЛИНА** – главный внештатный специалист

Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию.

Дорогие читатели, мы продолжаем нашу добрую традицию информировать вас о ценах на препараты, назначаемые для лечения тех или иных заболеваний. И на этот раз рассказываем о витаминах. Ведь поддерживать себя в форме никогда не поздно. А хороший иммунитет и достаточное количество микроэлементов в организме – залог крепкого здоровья. Обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем принимать даже простую аскорбинку. Помните, нет безвредных лекарств. И даже к витаминам стоит относиться внимательно и с осторожностью. Не поленитесь сдать анализы на содержание того или иного витамина или микроэлемента в организме, если врач это советует. Так вы будете точно знать, показан ли вам прием препарата.

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
<b>КОМПЛИВИТ</b> – витаминный комплекс, эффективный во время выздоровления и после длительных или тяжело протекающих заболеваний	таб., 60 шт.	Россия	189 руб.
<b>АЛФАВИТ КЛАССИК</b> – витаминно-минеральный комплекс, компенсирующий нехватку полезных веществ	таб., 60 шт.	Россия	289 руб.
<b>ВИТРУМ</b> – восполняет суточную потребность организма в базовых витаминах и минералах	таб., 60 шт.	США	745 руб.
<b>УНДЕВИТ</b> – поливитамины, повышающие иммунитет	драже, 50 шт.	Россия	59 руб.
<b>МУЛЬТИ ТАБС КЛАССИК</b> – поливитамины, повышающие иммунитет после перенесенных серьезных заболеваний	таб., 30 шт.	Дания	399 руб.
<b>СУПРАДИН</b> – поливитаминовый препарат, восстанавливающий энергетический баланс в организме	таб., 60 шт.	Германия	1197 руб.
<b>CENTRUM</b> – поливитаминовый комплекс, полезен ослабленным пациентам после длительного лечения	таб., 60 шт.	США	558 руб.
<b>РЕВИТ</b> – общеукрепляющий витаминный комплекс	драже, 100 шт.	Россия	41 руб.
<b>СПИРУЛИНА ВЭЛ</b> – природное средство для укрепления иммунитета	таб., 60 шт.	Россия	230 руб.
<b>ЗДРАВСИТИ</b> – витаминно-минеральный комплекс	таб., 30 шт.	Россия	86 руб.
<b>ДЕТРИМАКС ВИТАМИН ДЗ</b> – необходим для обеспечения деятельности практически всех органов и систем организма	таб. 1000 МЕ, 60 шт.	США	490 руб.

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

## ТУБЕРКУЛЁЗ –

**Продолжение.**  
**Начало на стр. 8**

**В**ы никогда не замечали – ведь многие художники прошлого века довольно часто рисовали больных туберкулезом. Они очень красивые.

– **А что должно нас насторожить?**

- Во-первых, слабость, потливость и резкое похудание.

- Во-вторых, стойкое повышение температуры тела в вечернее время до 37,2 до 37,4°C. Причем причина повышения пациенту непонятна.

- В-третьих, появляется кашель, который не лечится обычными средствами. Вот тут-то и стоит задуматься и сделать флюорографию.

Дело в том, что на ранних стадиях никаких клинических симптомов нет вообще. Нередко человек говорит фразу «Я зашел в флюорограф здоровым, а вышел – с приговором». У него не было жалоб, он в шоке, говорит, что чувствует себя нормально, и не верит,



что у него уже есть болезнь. Поэтому так важны профилактические осмотры. Чем раньше мы выявим болезнь, тем успешнее лечение.

## А ЕСЛИ БОЛЕН ТВОЙ СОСЕД

– **Как себя вести, если болен свой сосед или коллега по работе?**

– Если человек заболел туберкулезом, и мы это выяснили, то сразу же определяется круг контактных лиц,

## НЕДУГ, НЕ ТЕРПЯЩИЙ СУЕТЫ

которые находятся рядом с ним, в том числе и соседи. Как правило, мы просим таких людей прийти в противотуберкулезное учреждение и обследоваться на предмет возможного заражения. Круг контактов выявляется как по месту жительства, так и по месту работы. Обследуя соседей, друзей и коллег по работе, мы не называем имен, а иногда убеждаем тем, что человек опасен для окружающих, и вам необходимо обследоваться. Таким образом, мы узнаем практически каждого в окружении пациента – тех, кто сопровождает его и на работе, и в жизни.

**– А если больной на работе?**

– На производстве, в офисе, школе, институте или в колледже обследуются в 100 процентах случаев все производственные контакты.

### О ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ

**– Излечима ли эта болезнь?**

– Конечно. Если ее выявить на ранней стадии, то

однозначно. А когда уже все поражено в организме, что лечить-то? Чем раньше мы выявим туберкулез, тем быстрее вылечим. Чем позже начнем лечить, в разгар клиники, тогда уже придется лечить долго, нудно, а может быть, безуспешно. Меньше, чем на шесть месяцев лечения, рассчитывать не приходится.

Сейчас мы имеем дело еще и с лекарственно-устойчивым туберкулезом, когда противотуберкулезные препараты неэффективны в борьбе с недугом. Тогда мы подбираем лекарство, к которому у пациента сохранена чувствительность, поэтому и лечение затягивается на два года и более.

Еще раз хочу напомнить вам о пользе профилактических осмотров и флюорографии. Они помогают вы-

явить не только туберкулез, но и онкологию. Потому что эти два страшных заболевания очевидны при проведении флюорографии. А своевременно выявленные опухоли сегодня тоже лечатся.

Так что не забывайте про ежегодные осмотры и флюорографию. Ведите здоровый образ жизни и помните, что жизнь – это движение! Не надо лежать на диване и есть булки, а надо заниматься собой! Спать не меньше восьми часов и больше двух часов подряд за компьютером и в гаджетах не сидеть!

*Наталья Киселёва*



### КСТАТИ

#### КАК ПРОИЗВОДИТСЯ САНОБРАБОТКА

**– Вот женщина узнала, что у ее соседа туберкулез, и давай содой отмывать подъезд. Эффективно ли это?**

– Когда мы выявляем больного опасным туберкулезом, то сразу же проводим комплекс противоэпидемических мероприятий, который, в частности, предусматривает госпитализацию больного и заканчивается тем, что происходит обработка очага заболевания. Квартира и подъезд обрабатываются ДЭЗ-станцией. Но эти мероприятия проводятся в последнее время не везде. Чаще всего в семью больного мы выдаем средства дезинфекции и обучаем, как ими пользоваться. Также мы объясняем, как правильно обращаться с таким больным, как с ним совместно проживать и наладить отношения так, чтобы он захотел лечиться.



фото: Elnur, Kinoko Tagawa, VectorPot, Mertsaloff, ursulamea, Egorova Olesya / Shutterstock.com

17 августа 1902 год

### СОБЫТИЯ АВГУСТА

Родился Антонин Филатов – советский хирург, трансфузиолог. Впервые в Советском Союзе выполнил обратное переливание крови, первым в мире осуществил переливание плазмы крови, организовал лабораторию по консервированию тканей, выполнил восстановительную операцию на пораженной артерии при атеросклерозе; основал центр по борьбе с тромбозомическими заболеваниями. Не только предложил, но и внедрил в медицинскую практику ряд лечебных препаратов из крови и кровезаменителей, вязаные протезы для сосудов.



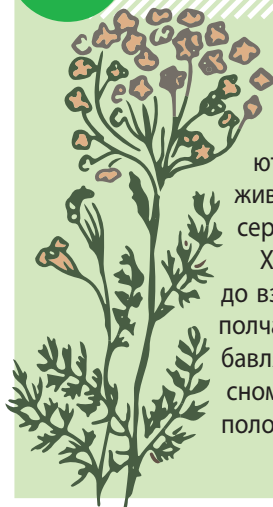
## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### В ВАННЕ КУПАЕМСЯ – ОТ ЭКЗЕМЫ ИЗБАВЛЯЕМСЯ

Очень полезная трава – тысячелистник, но многие думают, что она только кровь хорошо останавливает и раны заживляет. А ведь тысячелистником испокон веков лечили такие серьезные болезни, как лишай и экзема.

Хорошее средство от лишая – ванна из тысячелистника. Надо взять 300 г сухой травы и залить 3 литрами кипятка. Через полчаса настой готов. Его процеживают, выливают в ванну, разбавляют теплой водой и принимают эту ванну 15 минут перед сном 2 недели. Смыть эту воду не надо, просто завернуться в полотенце после нее.

*Людмила Глинская, Владимирская обл.*



# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

*Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.*

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

## ✉ МОЖНО ЛИ ПРИВИВАТЬСЯ «ЛЁГОЧНИКАМ»?

*Моему папе поставили диагноз ХОБЛ – обструктивная болезнь легких. А тут разговорились с ним, что каждый год их на работе прививали от гриппа. Он привык и продолжил вакцинироваться и на пенсии. Впереди осень, будем всей семьей делать прививки. А можно ли теперь папе?*

*Светлана Гришина, г. Суздаль*



### ЭКСПЕРТ

#### Кира АГЕЕВА

*ассистент кафедры инфекционных болезней РГМУ им. ак. И.П. Павлова, врач-терапевт приемного отделения ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко»*

**Б**ольшим ХОБЛ прививаться не только можно, но и нужно. Ибо такие пациенты изначально находятся в группе риска. Не переживайте, прививка от гриппа переносится хорошо. Вакцины обладают высокой профилактической эффективностью. Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа. Каждая из них, конечно, имеет свой список показаний и противопоказаний, свои факторы риска, свои побочные эффекты, свои способы введения и принципы дозирования, которые связаны не только с возрастом пациента, но и с тем, какая это вакцинация – первичная или повторная.

К счастью, выбор вакцин от гриппа настолько велик, что при наличии показаний, желания, возможностей и врача, который объяснит и посоветует, привить можно практически кого угодно.

Тем не менее, очень важно прививаться своевременно, точнее, заблаговременно. Напомню, что для выработки иммунитета, в зависимости от вида вакцины, потребуется от 7 до 20 дней. А перед проведением вакцинации должны быть соблюдены определенные условия – человек должен быть здоров (не должно быть жара, насморка, кашля), а после острых инфекций или обострения хронических заболеваний должно пройти минимум три недели.

## ✉ ВАРИТЬ ИЛИ СОЛИТЬ?

*Обожаю сало во всех видах – соленое, вареное в луковой шелухе, копченое... Да любое. Но тут как-то подруга увидела, как я собираюсь варить сальце, и возопила, что это жуть как не полезно. Якобы лучше свежесоленое. Мол, жиры вообще варить вредно. А почему?*

*Любовь Игоревна П., г. Брянск*



### ЭКСПЕРТ

#### Ольга СИЛИНА

*врач гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр»*

**Д**ело в том, что, когда продукт нагревается до температуры более 160 градусов, выделяется так называемый нейтральный жир, и он моментально всасывается в кровь. В масле и соленом сале присутствуют необработанные жиры, там нет нейтральных жиров, и в их переваривании участвуют и желчь, и ферменты поджелудочной железы, и все это включается в сложную систему саморегулирования. А вот термически обработанные жиры моментально оказываются в крови и обладают чрезвычайно повреждающим эффектом на печень и поджелудочную железу. Так что ваша подруга права – варить не стоит, лучше солить.

## ✉ КОГДА ЗЕЛЁНКА НЕ ПОМОЖЕТ

*Это лето для нас очень травматичное. Мой сын постоянно падает, то с велосипеда, то просто, можно сказать, на ровном месте. И бабушка активно замазывает все его раны йодом и зеленкой. Правильно ли она делает?*

*Анна, г. Сергиев-Посад*



### ЭКСПЕРТ

#### Андрей ЛОПУХОВ

*детский хирург*

**Р**азличные инфицированные ссадины и небольшие ранки нужно обработать раствором антисептика, таким как хлоргексидин, мирамистин, перекись водорода. Если рана не серьезная, то можно и зеленкой помазать. Зеленка и йод – спиртосодержащие препараты, которые могут сжечь слизистую, да еще и оставить очень хороший коллоидный рубец. Так что пользоваться этими препаратами можно только в самых легких случаях.

А вот если ваш ребенок полруки стесал, то лучше йодом и зеленкой все это не замазывать, а сделать асептическую повязку и обратиться в травмпункт. Первичная обработка раны проводится, в основном, в первые 6–12 часов.



*Не тот велик, кто никогда не падал,  
А тот велик, кто падал – и встал!*  
Конфуций

Китайский философ ставил во главу угла своей этической системы умение держаться достойно и быстро принимать решения в трудных обстоятельствах. Эти качества могут стать спасительными для тех, кто столкнулся с эректильной дисфункцией. Осознать диагноз, бороться и победить – на это нужны мужество, и мудрость.

**«ХОЛОДЕН, ЗОЛ И ПРОСТУЖЕН...»**

Вне обострений хронический простатит способен протекать незаметно, и часто единственным его симптомом является именно эректильная дисфункция. Мужчина переживает, придумывает причины и порой даже не догадывается, что виновник бед – простатит.

Во время обострений мужчин обычно изводят боль и резь в паху и промежности, трудности с мочеиспусканием. Они часто замыкаются, становятся агрессивными, подавленными, несчастными... Страдает и женщина, которая рядом.

**ПРАВИЛО № 1.** При слабости эрекции и либидо необходимо срочно провериться на простатит! Вовремя принятые меры могут помочь избежать физических и душевных страданий и сберечь отношения.

**А ЧТО В КОНЦЕ?**

Вероятные последствия нелеченого простатита тяжелы: пиелонефрит, почечная недостаточ-

# Хочется романтики? Действуйте рационально!

## 4 правила борьбы с эректильной дисфункцией и простатитом

ность, острая задержка мочи и катетеризация, бесплодие, риск рака простаты, импотенция.

Почему простатит способен вызывать расстройства интимной сферы? У проблемы есть и психологическая, и клиническая стороны. Эрекция регулируется системой гормонов и нервных импульсов – в их формировании участвуют мозг, нервные окончания и простата. Если хотя бы что-то одно перестает нормально работать – эрекция реагирует. У простаты и полового органа общая система кровоснабжения: кровоток нарушается, застои и отёчность приводят к дискомфорту при половом акте, воспаленный семенной бугорок вызывает боль, воспаление угнетает выработку тестостерона. Страх перед новой неудачей усугубляет напасти...

**ПРАВИЛО № 2.** Первым делом необходимо нейтрализовать воспаление, усилить кровообращение, устранить застои и отёк вокруг простаты.

**«ТРИ ПОГИБЕЛИ» ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ**

При стихании острого процесса в комплекс лечения хронического простатита к лекарствам подключают массаж и физиотерапию. Здесь большое значение придаётся домашней физиотерапии современным портативным устройством МАВИТ (УЛП-01-«ЕЛАТ») тройного действия: вибромассаж + комфортное тепло + магнитное поле, направленный на борьбу с застоями, мешающими лекарствам попасть в простату, и позволяющим проводить процедуру с массажем дома, без моральных страданий.

Тепло способствует улучшению кровообращения и местного иммунитета. Массаж способен восстановить тонус мышц, устранить застои, помочь удалить токсины и вредный воспалительный

секрет. Магнитное поле обладает противовоспалительным, противоотечным, болеутоляющим свойствами, содействует налаживанию кровотока и усвоению лекарств. Использование трех факторов нацелено на приумножение совместного действия.

**ПРАВИЛО № 3.** Не отказываться от массажа простаты! Теперь можно не страдать на сеансе пальцевого массажа – МАВИТ удобен для самостоятельного использования.

**МАВИТ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:**

- убрать болевой синдром;
- нормализовать мочеиспускание;
- активизировать локальный иммунитет в предстательной железе;
- добиться ремиссии хронического простатита;
- усилить потенцию, восстановить эрекцию и вернуть радость интимной жизни.

Лечиться нужно регулярно – тогда можно долго держать простатит в безопасном состоянии. Вот почему многие решают купить МАВИТ, беречь нервы и лечиться дома, лишь посещая специалиста для контрольных осмотров.

**ПРАВИЛО № 4.** Чтобы забыть о простатите и вернуть жаркие отношения, действовать нужно с холодной головой: выполнять лечебный комплекс с физиотерапией МАВИТом, соблюдать сексуальную гигиену, не пускать болезнь на самотёк.

**МАВИТ против простатита и импотенции.  
Видеть цель, действовать решительно,  
вернуться в строй!**

## БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД по лечению сложных заболеваний устройством МАВИТ (УЛП-01)

- Хронического простатита вне обострения
- Уретропростатита
- Гиперплазии предстательной железы (аденомы)
- Простатовезикулита
- Хронического простатита на фоне доброкачественной
- Эректильной дисфункции

**В аптеках СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215:**

**м. «Выхино»**  
ул. Ташкентская, д. 9  
**с 20 по 24 августа**  
время работы:  
15.00-19.00

**м. «Красносельская»,  
м. «Комсомольская»**  
ул. Краснопрудная, д. 22-24  
**с 20 по 24 августа**  
время работы: 17.00-21.00  
**25 августа** с 12.00 до 16.00

**м. «Медведково»**  
ул. Грекова, д. 8  
**с 13 по 17 августа**  
время работы:  
15.00-19.00

**м. «Новокузнецкая»**  
ул. Пятницкая, д. 16, стр. 1  
**с 13 по 17 августа, с 27 по  
31 августа** время работы:  
16.00-20.00, **18 августа**  
время работы: 12.00-16.00

**м. «Щелковская»**  
ул. 9-ая Парковая,  
вл 61 А  
**с 28 по 29 августа**  
время работы:  
15.00-19.00



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).  
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# 7 ПРИЧИН НАПОИТЬ ОРГАНИЗМ

## ...ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Казалось бы, все мы знаем, что выпивать два литра воды в день – это аксиома. Но, положив руку на сердце, признайтесь, кто соблюдает это правило? Не краснейте, все мы время от времени бываем «забывашками». Заработались, закрутились, а то пить и вовсе не хочется. Однако наш организм не терпит наплевателей и порой ярко сигнализирует об обезвоживании. Давайте научимся его слушать. Итак...



### 1 ЖАЖДА

Приступы жажды свидетельствуют о том, что организм уже потерял 1–2% жидкости от массы тела. И вот вам головная боль, тревожность, неприятный запах изо рта. Не самые лучшие спутники в делах, правда?

### 2 СУХОСТЬ ВО РТУ

Слюна становится вязкой, глотать трудно, изо рта пахнет. Попробуйте-ка в таком состоянии пообщаться с подружкой или решить дела в собесе.

### 3 СУХОСТЬ КОЖИ

Зашелушилась кожа, кажется, что на лбу и щеках она натянута до предела, появляются красные пятна, а в запущенных случаях и кровоточащие трещинки. Все это уж точно не идет на пользу красоте и молодости.

### 4 ВЯЛОСТЬ И СЛАБОСТЬ

Тошнота, головокружение, заторможенность движений... Знакомо? Это признаки того, что 4–5% жидкости от массы

тела вы уже потеряли. И если вы не спортсмен-бегун, то это не норма. Впереди тремор рук, непроходящая усталость, круги под глазами, изменение цвета лица, раздражительность и нервные срывы.

### 5 ЗУД В ГЛАЗАХ

Если вы не аллергик, а глаза чешутся и кажутся сухими – это, скорее всего, вызвано пересыханием слезных канальцев. Поплакать не поможет, только попить!

### 6 БОЛЬ В СУСТАВАХ И ПОЗВОНОЧНИКЕ

Полезная информация: хрящевая ткань в организ-

ме на 80% состоит из воды, за счет чего поверхность хряща скользкая и обеспечивает легкость движения, вместе с суставной жидкостью защищая суставы от соприкосновения даже при интенсивных нагрузках. Веский повод пить вовремя, правда? Разрушение хряща нам не нужно!

### 7 ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРИЕНИЕМ

Желудок, да и слизистые оболочки других пищеварительных органов для нормальной работы все время нуждаются в увлажнении.

– Сегодня на кухне буду новую мойку ставить!

– А чем тебя старая не устроила?

– Низкая, чтобы из крана воды в чайник набрать, надо в ней всю посуду перемыть!



Можно и не пить, но тогда в связи с отсутствием жидкости в организме количество и плотность защищающей желудок слизи снизится, позволяя пищеварительному соку разрушать его стенку. Бррр... так себе перспектива.

Ну а прибавите к этим симптомам сбои в работе почек, мозга и других органов, и картина сразу рисуется жутковатая.

Итак, пить! Предотвратить обезвоживание гораздо проще, чем его лечить, – а всего-то и нужно употреблять 1,5–2 литра чистой воды в день и внимательно следить за сигналами организма.

Будьте здоровы!

Светлана Сидорчук



### НА ЗАМЕТКУ

Потеря организмом жидкости в количестве свыше 8% от массы тела (может проявляться в виде тошноты, головокружения, рвоты, судорог) должна устраняться врачами в условиях стационара!



## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ЧАСТНОГО КАПИТАЛА

Большинство наших сограждан предпочитает консервативные способы хранения сбережений. Они надежны и привычны, но не всегда способны защитить накопленные средства от инфляции.

Такие люди напоминают посетителей ресторана, которые каждый раз заказывают дежурное блюдо и отказываются ознакомиться со всем меню.

Чтобы получить максимальную прибыль от своих сбережений, специалисты Центра Финансовых Консультаций предлагают выйти из заданных рамок и изучить существующие на финансовом рынке возможности.

Путь к цели может оказаться и не таким долгим. Главное, двигаться в правильном направлении. Как говорится, дорогу осилит идущий.



## 8 ШАГОВ К ДОСТАТКУ

**1** Инвестиции в предприятия реального сектора экономики доступны частными лицам и приносят доход от 13% годовых.

**2** Узнайте о наиболее выгодных направлениях для инвестиций.

**3** Ознакомьтесь с условиями размещения сбережений и гарантиями.

**4** Определите оптимальную сумму для инвестирования и срок её размещения.

**5** Рассчитайте сумму своих доходов. Например, при инвестировании 100 000 руб. годовой доход составит от 18 000 руб., а при размещении 400 000 руб. — от 88 000 руб.

**6** Выберите оптимальный способ и периодичность получения прибыли: ежемесячные выплаты или полная сумма, выплачиваемая после окончания оговоренного срока размещения.

**7** Воспользуетесь бесплатными бонусами: инвесторы с пользой проводят свободное время, регулярно посещая экскурсии, театры и музеи.

**8** Получайте пассивный доход и используйте его на свои нужды. Теперь вам не нужно заботиться о подарков судьбы или единственного источника существования! Вы не плывете по течению, а прилагаете усилия, чтобы быстрее добраться к своей цели — свободе и благополучию.

Расскажите о Центре Финансовых Консультаций друзьям и знакомым. Пусть финансово грамотных людей станет больше!

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫХ ДОХОДОВ ПО ПРОЕКТУ

СУММА	СРОК РАЗМЕЩЕНИЯ	ДОХОД В МЕСЯЦ	ГОДОВОЙ ДОХОД
100 000	от 3 мес.	1 500	18 000
200 000	от 6 мес.	3 350	40 000
400 000	от 9 мес.	7 350	88 000
700 000	от 9 мес.	12 850	154 000
1 000 000	от 12 мес.	20 850	250 000



г. Москва, ☎ «Савёловская» ул. Нижняя Масловка, д. 5 «Стратегия Инвестиций»

8 (495) **133-9400**  
8-800-350-1459

Фонд помощи и поддержки качественного управления бизнесом «Благодетель» ОГРН 1157700017584. 000 Центр финансовых консультаций «Стратегия Инвестиций» ОГРН 1067746480383. Кредитный потребительский кооператив «Стратегия Инвестиций» ОГРН 1187746038996 (принимает сбережения пайщиков). Свидетельство СРО Союзмикрофинанс №813. НКО «Национальное потребительское общество взаимного страхования». Лицензия ЦБ РФ ВС №4301 от 10.10.2016 года. Денежные средства принимаются на основании договора инвестирования. Об остальных условиях узнавайте по телефонам. Сбережения застрахованы.



Теплотерапия практикуется сотни лет. Грелки, банки, горчичники и согревающие мази, парилка и пуховый платок - всё это до сих пор в ходу и пользуется неизменным успехом.

## ЭКСПЕРТ



Как можно сегодня лечиться теплом дома, рассказывает врач невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

**Теплолечение** — один из широко применяемых видов лечения в физиотерапии. Тепло воздействует на какую-либо область тела, улучшая кровоток в участке прогревания и повышая регенеративные процессы в тканях организма.

**Способ действия** — прогревается кожа, подкожная клетчатка, мышечный каркас, тем самым улучшается периферическое кровоснабжение и трофические свойства тканей, совершенствуется питание воспаленных или больных мышц и клеток лейкоцитов, борьба с инфекциями и регенерация тканей проходит быстрее, а отток крови улучшается.

### ПРИРОДНЫЕ ТЕПЛОВЫЕ НОСИТЕЛИ:

- глина и грязь,
- озокерит и парафинотерапия.

### АППАРАТНЫЕ ТЕПЛОНОСИТЕЛИ:

• **«Синяя лампа»** — рефлектор Мина. Направленное инфракрасное излучение лампочки прогревает ту часть тела, на которую она направлена.

• **Лампа Соллюкс** — эффект от применения видимых и инфракрасных лучей. Чем большее поле освещается, тем и тепловой эффект больше.

• **Тепловые носители для прогревания пазух носа** — лечение острых и хронических ЛОР заболеваний.

• **Накладки** — тепловой носитель нагревается до определенной темпе-

# ХОЛОДНО...ТЕПЛО...

## ТЕПЛО ЛЕЧИТ:

- все хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, начиная с артритов и хондрозов,
- мышечные заболевания,
- хронические боли в спине и суставах,
- заболевания женской половой и мочеполовой сферы,
- диспепсии и заболевания ЖКТ,
- болезни дыхательной системы,
- хронические риниты, фарингиты, тонзиллиты и отиты.

## ПЛЮСЫ:

- + противовоспалительный эффект,
- + обезболивающий эффект,

Запомните, ни один тепловой носитель не может быть использован вместо лечения. Вы же не хотите хронизировать процесс.

Сделайте рентген и МРТ на предмет обнаружения кист и полипов, после чего посетите лечащего врача и только после этого пользуйтесь приборами для прогревания носа.

градусов.

ратуры и обеспечивает местное лечение воспалительных и хронических заболеваний.

• **Инфракрасные сауны** — инфракрасные лучи проникают глубже, чем видимые лучи, и нагревают полностью каждый орган до 50

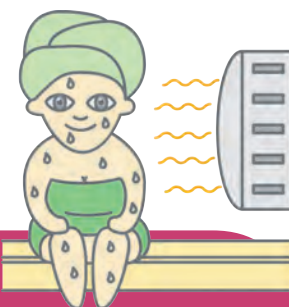
градусов,

+ регенерирующий эффект, восстанавливающий мышечную целостность или связки,

+ кровообращение и лимфооток в участке прогревания улучшается,

+ небольшое количество противопоказаний,

+ доступность.



### МОЖНО ГРЕТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ:

- желчекаменная болезнь,
- холецистит,
- мочекаменная болезнь,
- остеохондроз,
- нарушения периферического кровотока и склонность к инфицированию.



## ГОРЯЧО...

## ...ИЛИ В ЧЁМ ПОЛЬЗА ТЕПЛОТЕРАПИИ

## МНЕНИЕ ДОКТОРА ЕРМАКОВОЙ:

– Теплечение – очень эффективный метод физиотерапии. Однако нужно понимать, что помимо того, что мы хотим похудеть, улучшить состояние кожи, омолодиться, мы затрагиваем те структуры нашего организма, которые могут находиться в относительном неблагополучии, а мы об этом даже не подозреваем.

Например, если у вас есть мастопатии или миомы, то знайте, что риски при использовании инфракрасной сауны превышают будущее эстетическое наслаждение. Если уж вам так хочется погреться, лучше сходить в хамам. Эта баня разогревает только поверхностные слои кожи, внутренние органы не прогреваются,

Принимать инфракрасную сауну нельзя каждый день – 4-6 раз за две недели будет более чем достаточно.



а температура до 46 градусов и допустимая влажность как раз подходят для согревания.

Греть надо с умом, чтобы не получить более серьезную патологию. Обычно эти эксперименты происходят на детях. Мама видит, что у ребенка сопلي или он жалуется на то, что не дышит носом, и начинает греть. И что мы получаем? У ребенка

отток из отверстия, через которое отходит секрет с пазухи, увеличивается, и образуется гной.

Мы только переводим тот процесс, который можно было бы излечить быстро, в острую фазу, вплоть до менингита и отита. Греть бездумно нельзя!

Нос можно греть только в том случае, когда нет и намека на гайморит.

Ни один метод лечения не должен проводиться без консультации врача!

## О ТЕПЛОЛЕЧЕНИИ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И РЕЧИ, ЕСЛИ:

- В ходе теплечения появилась боль другого характера: более частая, ночная, изменилась ее локализация, она стала отраженной или куда-то отдает.
- У вас лихорадка или воспаления в острой стадии.
- Онкология.
- Доброкачественные опухоли с быстрым ростом.
- Склонность к кровотечению любой локализации.
- Кровотечение из ЖКТ, кровохарканье, маточное или уретральное кровотечение.
- Неконтролируемая гипертония с высокими цифрами, не поддающаяся терапии.
- Острый и подострый период инсульта.
- Заболевания нервной системы с психическими нарушениями и нарушениями чувствительности.



Подготовила Наталья Киселёва

## КАК ПРАВИЛЬНО

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАСЕКОМОЕ ЗАПОЛЗЛО В УХО?

Главное, не паниковать.

Нужно наклонить голову пострадавшего в



сторону, противоположную тому уху, из которого будете извлекать насекомое. Необходимо заполнить ухо теплым растительным маслом, капля за каплей, и насекомое покажется на поверхности.

**Внимание!** Не заливайте в ухо масло, если подозреваете, что у вас повреждена барабанная перепонка, так как это может привести к дополнительным повреждениям.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ?

Растяжения конечностей в период дачного сезона, к сожалению, не редкость.

Растяжения – это повреждение отдельных волокон связки или суставной капсулы, возникающие в результате движений, не свойственных данной области или превышающих по силе и направлению их нормальное движение. Признаки растяжения: резкая боль, припухлость, отечность, движения в суставе возможны, но болезненны и ограничены.

**Первая помощь:**

1. С помощью эластичного бинта наложить фиксирующую повязку.
2. На место растяжения положить холодный компресс.
3. Дать пострадавшему обезболивающее средство (анальгетик).
4. Обездвижить конечность.
5. После стихания боли (через 2–3 дня) допустимы тепловые процедуры.

**Обязательно обратиться в травмпункт!**



Эту кислую ягоду с древних времён знают и любят на Руси. «Глазки, как смородинки» – такой эпитет можно встретить во многих произведениях русского фольклора. Ягоды чёрной смородины – как блестящие бусины, которые так и хочется нанизать на нитку, составив из них причудливое ожерелье для русской девицы-красавицы. Но больше всего мы ценим её не за красоту, а за пользу. Смородина – настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов!



# АРОМАТНА И ВКУСНА –

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Отдайте предпочтение спелым ягодам в свежем и замороженном виде. Доказано, что витамин С при заморозке сохраняется.

## КАК СОХРАНИТЬ?

Спелые, только что сорванные с куста или купленные плоды вымыть, просушить и заморозить для хранения. Варка варенья – не лучший способ заготовки ягод, поскольку при термической обработке витамин С полностью разрушается.

## КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Конечно же, в свежем виде. Из свежих ягод можно приготовить отличные десерты, освежающие коктейли, смузи, сорбеты и мороженое. Главное, в процессе приготовления исключить этап термической обработки, чтобы сохранить витамины. Хотите извлечь максимум пользы из витаминных ягод, запомните правило трех «НЕ»: не подогреть, не варить, не кипятить!

## 10 ПРИЧИН ЧАЩЕ БАЛОВАТЬ СЕБЯ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНОЙ

- 1 Ягода молодости!** Содержит рекордное количество витамина С, который необходим для синтеза коллагена. Поддерживает эластичность кожи и сосудов. 100 г черной смородины включают в себя 2 суточные нормы витамина С.
- 2 Полезна при сахарном диабете.** Регулярное употребление черной смородины уменьшает количество вредных жиров в крови.
- 3 Увеличивает антиоксидантную способность организма,** защищает от воспалений и опухолей.
- 4 Укрепляет сердечно-сосудистую систему.**
- 5 Делает скелет крепче, а настроение лучше!** 100 г ягоды содержит 13 % суточной дозы марганца, необходимого для укрепления костей и выработки гормона радости серотонина.
- 6 Является источником пищевых, грубых волокон,** потому полезна для худеющих. Кроме того, смородина – малокалорийный продукт: энергетическая ценность 63 ккал на 100 г.
- 7 Улучшает зрение.** Ученые доказали, что глаза людей, работающих за компьютером и регулярно кушающих черную смородину, устают гораздо меньше, чем у тех, кто ее не ест.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Чёрная смородина занимает 2 место после шиповника по содержанию витамина С. В чёрной смородине витамина С больше, чем в болгарском перце и апельсинах!

### 8 Важно! Фитонциды черной смородины активны по отношению к золотистому стафилококку, микроскопическим грибам, возбудителям дизентерии и дифтерии. Водный настой черной смородины в 10 раз повышает противомикробную активность антибиотиков тетрациклинового и пенициллинового ряда.

### Содержит Омега-3 жирные кислоты растительного происхождения.

Также в ее составе лимонная, яблочная, янтарная, салициловая, фосфорная кислота. Не зря ягода считается природным антибиотиком.

# ПОЛЬЗЫ ПРИНЕСЁТ СПОЛНА!



**9**

*Богата витаминами B1, B2, A, P, а также содержит калий, железо, эфирное масло, пектины, дубильные и красящие вещества из группы антоциана, наде- ляющих смородину бактерицид- ными, противовоспалитель- ными, мочегонными и проти- вовирусными свойствами.*

## И ЧУДО-КУСТАРНИК

Отвар из веток и листьев чер- ной смородины также облада- ет лечебными свойствами. Его дают пить даже детям при диа- бете, туберкулезе, делают ванны при кожных заболеваниях. Аромат- ные листья используют при консерва- ции помидоров и огурцов, приготовлении компотов и травяных сборов.

**!** С осторожностью употреблять чер- ную смородину нужно при гастрите с повышенной кис- лотностью в пе- риод обостре- ния.



В народной медицине ягоды и листья черной смородины использовались при малокровии, подагре, водянке, цинге, а также как мочегонное, потогонное и лег- кое слабительное средство.

### НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ:

Настой из листьев черной смородины – прекрасное сахаропонижающее средство. 20 г листьев залить 300 мл кипятка, проки- пятить при закрытой крышке 5 минут, на- стоять 2 часа, процедить. Принимать по ста- кану 3 раза в день после еды.



Елена Васина

Фотос: Ksusha Dusmikeeva, Alina Demidenko, arip teguh santoso/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

**10** Пробуждает аппетит, улучшает обмен ве- ществ и повышает иммунитет.

В ПРОДАЖЕ С 13 АВГУСТА!  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 13 августа!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Журнал выходит 1 раз в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### НЕЖНЫЕ ВАСИЛЬКИ ЛЮБОВЬ УБЕРЕГЛИ

Когда у нас с мужем все пошло наперекосяк, я уже и не помню. Из некогда счастливой, всем довольной пары мы превратились в вечно грызущихся, скандалящих «неудовлетворенцев». Первое время мы еще пытались что-то спасти, вернуть. Но все попытки все равно заканчивались взаимными претензиями.

– Не-е-е-т, развод, только развод! – обмолвилась я как-то. А Виталий вдруг замолчал, задумался, изменился в лице, а потом и выдал:

– Я тоже считаю, что нам давно пора развестись.

Поначалу я опешила. Как так? Двоих детей родила, вырастила, довела до ума. И что, это все? Разведемся, и семьи как не бывало?

Тот памятный разговор состоялся у нас, когда мы летовали на даче. Всю ночь я промаялась в кровати, обдумывая свое будущее и так, и эдак. А муж тем временем вздыхал на терраске, ворочался с боку на бок...

Наутро, молча позавтракав, чем Бог послал, мы тронулись в путь. Муж молча крутил баранку, я сопела рядом, глядя в окно. А там луга-луга. И море васильков. Красота неопишная. «Вот, – подумала, – нарвал бы мне муж букет васильков, кажется, все бы ему простила и за все прощения попросила».

Глядь, а муж машину останавливает, да бегом в луга. Вернулся и осыпал меня васильками. Ох и плакали мы тогда, обнимались, прощения друг у друга просили. Да и вернулись на дачу. С тех пор уже десять лет живем.

*Галина, г. Москва*



**Присылайте нам свои истории!**

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



**Света легко пробежала тонкими пальцами по клавишам фортепиано. Инструмент вздохнул и сначала запел осторожно, несмело, а затем музыка зазвучала всё увереннее. Света закрыла глаза и полностью отдалась её власти. Казалось, её изящные руки живут своей жизнью, извлекающая из старенького неказистого инструмента эти чарующие мелодичные звуки.**

### В СТОЛИЦАХ-ТО АРТИСТКОЙ БЫЛА

Когда музыка смолкла, женщина еще немного посидела за инструментом, как бы боясь спугнуть очарование только что случившегося волшебства. Но потом тихонечко зашуршала длинной юбкой, аккуратно опустила крышку, встала.

– Спасибо вам большое, – искренне поблагодарила она меня. Улыбнулась несмелой, чуть грустной улыбкой и зашуршала к выходу из зала.

## СТЕПАН

Мы с коллегой еще некоторое время молчали, каждая думая о своем. Но, спустя пару минут, я заговорила:

– Жалко ее. Мается горемыка. Зачем ее Степан из города утащил? Не место ей в нашей глухомани. Не для нее это все.

Валя, сидевшая на соседнем кресле в актовом зале местного клуба, вздохнула:

– Принцессу захотел, вот и утащил. Поставил у печки с поварешкой, и мыкайся теперь. Погибнет тут девка, жалко. Хорошая она, тихая, незлобивая. В столицах своих, поди артисткой была. Любовь злая, вот и сунула Светку к нам в село. Может, пообтерпится? Человек, он везде жить может. Привыкнет и Света.

### ОПЯТЬ МИШКА СВЕТЛАНУ КОЛОТИТ

Светлана появилась в нашем поселке два года назад. Привез ее Степан – здешний механизатор. Уехал в Москву досматривать умирающую маму, а вернулся с женой и ребенком. Поговаривали, что Света помогала несколько последних лет Анне Петровне – маме Степана. Были они соседками, и часто битая своим первым мужем Света хватала в охапку маленького сынишку и пряталась у Анны Петровны. Женщины сдружились, а потом уже и старшей из них потребовалась помощь.

Светин муж продолжал спиваться и бить жену, а со временем стало доставаться и подрастающему сынишке. Вот в один из таких моментов в их жизни и появился Степан. Приехал к матери, и, когда пили с ней чай на кухне, за стеной раздались крики и плач.

– Опять Мишка Светлану колотит, – сокрушалась Анна Петровна. – Степушка, поди дверь открой, сейчас прибежит ко мне спасаться.

Но Степан не просто открыл дверь. Он буквально «отбил» Свету у мужа, который, напившись до белой горячки, гонял ее и сына по квартире, угрожая молотком для отбивания мяса. Старенькая Анна Петровна вскоре

# ДА СВЕТЛАНА – ХОРОШАЯ ПАРА

умерла, отписав единственному сыну квартиру. Степан ее сдал жильцам, в селе купил домик побольше. А Света к нему так с тех пор и прилепилась душой. Что, в общем-то, понятно. Вот только тоскливо ей тут было. Мы все это видели.

## ЗАЦВЕЛА КРАСАВИЦА, ЗАПЕЛА

Так судили мы, да рядили какое-то время. Сочувствовали, да жалели. И вдруг вижу как-то, идет по селу наша Света, улыбается и даже что-то тихонечко напевает. Я даже остановилась со своими сумками, залюбовалась. Такая она светлая, одухотворенная.

– Здравствуйте, Танечка, – поздоровалась она со мной, поравнявшись. – Как ваши дела? Как детки в клубе, не шалят? Вы ведь кружок рукодельный ведете?

Я кивнула и улыбнулась в ответ:

– Все хорошо. Детки чудесные. Нам бы музыкального руководителя, Светлана Антоновна. Хотим с детками мюзикл к осени ставить, а некому и петь научить.

– Так я приду, попробую? – тут же поняла намек Света, хотя раньше уже несколько раз отказывалась от предложения поработать в клубе, подвизаясь бухгалтером в сельсовете.

Света пришла на занятия уже тем же вечером, и так ладно у нее все пошло. Детки к ней так и липли, и сынок ее с ними. Да и сама Света стала веселая, общительная, всем помогает, всех привлекает.

– Беременная я, – как-то шепотом, млея от счастья, сообщила мне она. –

С прежним-то мужем у нас детей не было. Сынок мой усыновленный. За это и бил меня благоверный мой. Все упрекал, что я пустая, бесплодная. А я не такая, я буду мамой. Снова буду мамой. Дочка у нас со Степаном будет.

С тех пор Света наша совсем поменялась. И в клубе пошла потеха. То мюзикл, то сказки музыкальные ставим. А то собрала наша Света бабушек удалых, да ансамбль создала «Денница». И все ладится у нее, все спорится.

И дай-то им Бог всего хорошего со Степаном. Хорошие они люди, правильные. Отогрел Свету, одарил любовью, и зацвела красавица, запела. Нам на радость, себе на счастье.

*Татьяна, Алтайский край*

**“Любовь не должна просить и не должна требовать, любовь должна иметь силу увериться в самой себе. Тогда не её что-то притягивает, а притягивает она сама.**

*Герман Гессе*

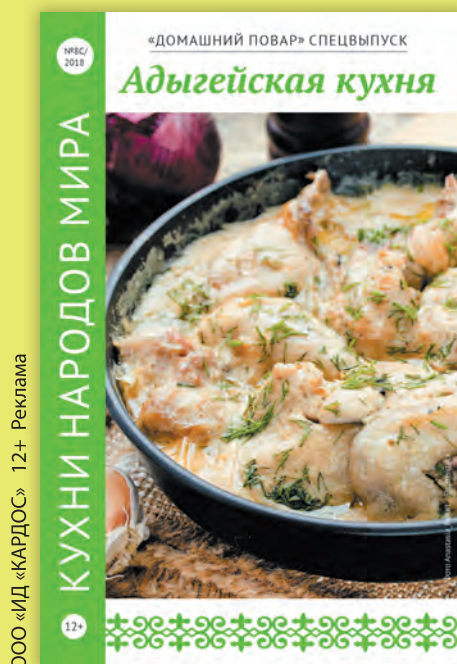
## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

### ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Влюбленность длится чуть более года, именно столько мозг биологически способен сохранять состояние романтического блаженства. На смену этому чувству приходит целый сонм других – благодарность, привязанность, уважение, желание оберегать – это и называется любовью.
- Исследователи из университета Чикаго обнаружили, что люди имели в два раза больше шансов найти свою половину через друзей и родственников, чем в кафе или на дискотеке.
- Один заокеанский ученый-психолог утверждает, что для того, чтобы влюбиться, нужно 36 вопросов и 4 минуты взгляда в глаза.
- В счастливых людей легче влюбиться. В компании счастливого человека приятно и уму, и телу, поэтому с такими людьми редко разрывают отношения.



## В продаже с 20 августа!

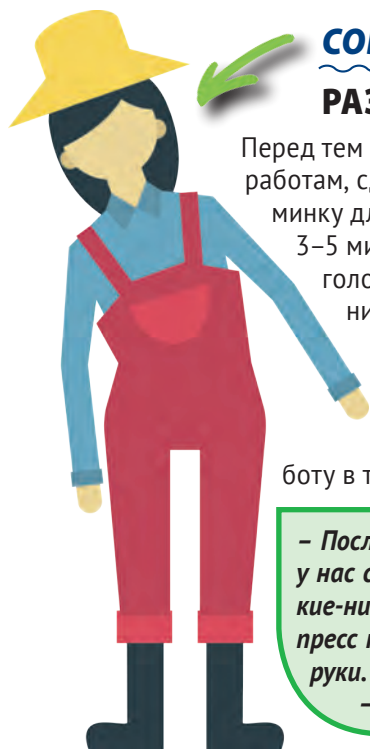


ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

Журнал выходит 1 раз в месяц.  
ПРОДАЕТСЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

# УРОЖАЙ СОБИРАЕМ И ЗДОРОВЬЮ ПОМОГАЕМ

Кажется, не так давно мы высаживали рассаду в открытый грунт, сеяли морковь, свёклу и другие полезные овощи. Вот уже и настала пора для сбора урожая. Всё лето мы старались вырастить много полезного на грядках и при этом не забыть про нашу фигуру. Давайте и сейчас не будем забывать о своём здоровье. Предлагаем вам несколько простых советов «полезного» сбора урожая.



## СОВЕТ 1

### РАЗМИНКА

Перед тем как приступить к основным работам, сделайте небольшую разминку для всего тела – не менее 3–5 минут. Начинайте с вращения головы, далее круговые движения руками, наклоны в стороны, вперед и в финале несколько приседаний. Это позволит настроить организм на продуктивную работу в течение нескольких часов.

– *Послушай, Вадик, ты же у нас спортсмен. Подскажи какие-нибудь упражнения, чтобы пресс там накачать, плечи, руки.*

– *Огород.*

## СОВЕТ 3

### НОСИТЕ ТЯЖЕСТИ С УМОМ

Старайтесь не носить в руках весь объем собранного урожая. Лучше перевозить его на садовой тележке. Но если вы хотите сохранить осанку красивой, можно воспользоваться ведрами или пакетами. Переносите то количество, которое для вас комфортно. Каждое ведро наполняем одинаковым количеством свеклы, моркови или помидоров. Берем в каждую руку по ведру, выпрямляем спинку, голову держим ровно и идем к месту хранения наших заготовок. Чем больше «рейсов» для переноса вы сделаете, тем больше калорий будет потрачено, и тем ровнее будет ваша спинка.



*Есть ли жизнь на даче? Есть. Если там нет жены, тещи и огорода.*

## СОВЕТ 2

### ТРЕНИРУЙТЕ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

Чередуйте нагрузку на разные части тела. Например, когда выдергиваете из земли корнеплоды, делайте это не сидя, а наклоняйтесь вперед. Ноги при этом держите на ширине плеч и как можно чаще выпрямляйте спину. На смену «наклонам» можно заняться сбором урожая с кустов и деревьев. Тем самым вы сможете немного перераспределить нагрузку со спины и вытянуться вверх. Уделяйте каждому виду «упражнений» не более 30 минут. И ваше тело будет вам благодарно.

## СОВЕТ 4

### НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ОТДЫХ

Главное – после продуктивных работ не забудьте себя побаловать. Сходите вечером в баню, попейте чай из листьев черной смородины и мяты, сделайте маску. Хорошо питает и тонизирует кожу огуречная маска. Достаточно просто протереть лицо кружком огурца. Или разложить кружочки по всему лицу, избегая зоны вокруг глаз, на 10–15 минут. После таких масок можно не умываться. Ваша кожа обязательно посвежеет, помолодеет и будет излучать привлекательность!

*Богатого вам урожая и крепкого здоровья, дорогие читатели!*

Подготовила  
Татьяна Пивунова

А вы знаете, что морщинки на лице — это зеркало нашего здоровья? Их расположение может многое поведать о том, в каком состоянии находится организм, и грозят ли ему скрытые заболевания.

# ЗЕРКАЛЬНАЯ КАРТА НА НАШЕМ ЛИЦЕ

## ...или о чём расскажут морщинки



### ЭКСПЕРТ

Как расшифровать эти загадочные линии, рассказывает физиогномист **Олег ВОЕВОДИН**

Пудобнее устройтесь перед зеркалом и внимательно всмотритесь в свое лицо!

### ГЛАЗА

● **Морщины под глазами в форме полумесяца** — показатель того, в каком состоянии находится желудок. Если морщины едва заметны, то это признак неправильного питания, а значит, пока есть время все исправить. А вот глубокие морщины, как правило, «кричат» о гастрите и язве желудка.

● **«Гусиные лапки» или же морщины в уголках глаз** о здоровье нам ничего не скажут. Это показатель индивидуального опыта — положительного или отрицательного. А вот если место локации морщин желтое, то, возможно, есть проблемы с печенью, обезвоживание или загущение крови.

### ПОДБОРОДОК

● **Поперечная морщина** — ничего нам не скажет о вашем здоровье, зато подскажет, что перед нами явно непредсказуемый человек.

### ШЕЯ

● **Горизонтальные морщины** — показатель снижения работы легких.

### ЛОБ

●●● **Боковая морщина, уходящая в бровь**, может свидетельствовать о склонности ее обладателя к инсульту, а также нарушению работы кровеносной системы.

●●● **Горизонтальные морщины на переносице** — яркий показатель того, что у человека может быть шейный остеохондроз либо защемление шейного позвонка. Из-за нарушения кровообращения сонливость и апатия — верные спутники таких морщинок. **Морщины над переносицей** свидетельствуют о частых головных болях и мигренях.

### БРОВИ

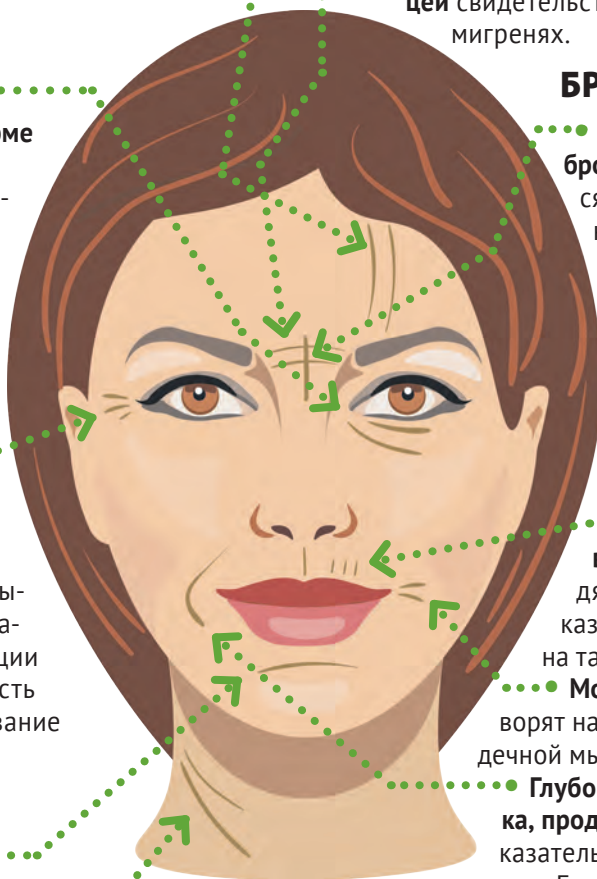
●●● **Морщинка «хмурости» или же межбровная складка** — если она находится ровно посередине бровей, то перед нами уважаемый человек или же тот, кого опасаются окружающие. Как правило, эта морщина может говорить о том, что ее владелец находится в хорошем физическом состоянии, у него есть все шансы больше прожить и меньше болеть.

### ГУБЫ

●●● **Вертикальные морщины над верхней губой** — если они не доходят до линии губ, это возможный показатель шумов в сердце. Не исключена тахикардия и стенокардия.

●●● **Морщинки вокруг рта и губ** также говорят нам о возможных проблемах с сердечной мышцей.

●●● **Глубокая и удлиненная носогубная складка, продолжающаяся до подбородка** — показатель снижения работы толстого кишечника. Если сама линия желтоватая, то это явный признак замедленной работы толстого кишечника.



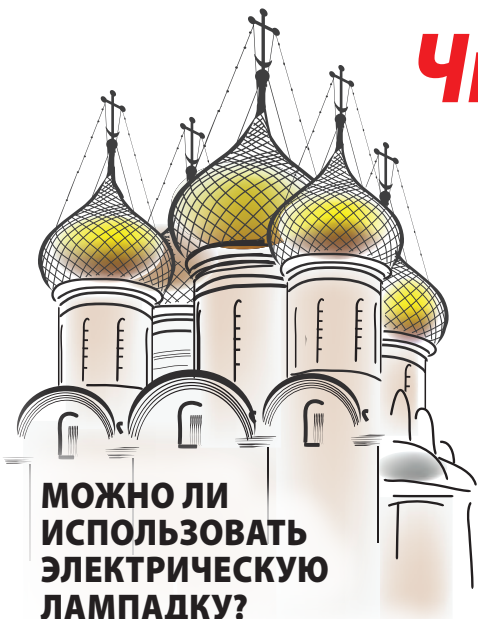
### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

#### МОРЩИНЫ ОТ СМЕХА

*Это такие морщины, которые появляются в тех случаях, когда мы смеемся. Ну, а если вы не любите смеяться, а морщины тем не менее у вас есть, то знайте, что это сигнал от вашей поджелудочной железы, которой нужно немного помочь.*



Подготовила Наталья Киселёва



## МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ЛАМПАДКУ?

**?** У меня дома иконы, и, когда молюсь, зажигаю на время молитвы лампадку. Может, будет лучше, если лампадка будет электрической и гореть постоянно? Да и запаха от нее нет. Можно ли зажигать лампадки одновременно в двух комнатах?

*Наталья Бычкова, Подмосковье*

Молиться можно и без лампадки. Сила молитвы зависит от силы веры вашей. Что касается электрических лампадок, электрических свечей – наша церковь сознательно пользуется живым огнем. Живой огонь, зажженная свеча – это наша жертва Богу. Никаких запретов на одновременное зажигание лампад в нескольких помещениях нет, в храме же горят одновременно несколько лампадок.

# Чтобы жить по вере – НЕОБХОДИМ ТРУД



«Православно думать легко, но для того, чтобы православно жить, необходим труд», – так писал старец Паисий Святогорец.

## МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ МЫСЛЕННО?

**?** Иногда бывают моменты, что хочется помолиться, но обстановка на рабочем месте просто не располагает – то совещание с нудным докладом, то еду на работу в переполненном троллейбусе или метро. Можно молиться мысленно, или такую молитву Спаситель не услышит?

*Валерия Александровна, г. Москва*

Молиться мысленно можно. Частая молитва укрепляет нашу веру и нас в вере нашей. Еще апостол Павелставлял верующих: «Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением» (Послание Колоссянам 4:2).

## МОЖНО ЛИ РАСПЕЧАТЫВАТЬ ТЕКСТ МОЛИТВЫ?

**?** Я работаю в офисе. Практически любую молитву можно найти в Интернете и распечатать. Бабушка говорит, что надо молитвослов (сборник молитв) обязательно купить в церковной лавке. Или самостоятельно переписать ту или иную

молитву. Можно ли не переписывать от руки, а просто распечатать текст молитвы на принтере?

*Татьяна Т., г. Подольск*

Тексты молитв можно распечатывать, только надо знать, что эти тексты выбрасывать нельзя. Если они станут не нужны, лучше отнести их в храм или сжечь. При поиске той или иной молитвы в Интернете (если вы ее не знаете или ни разу не слышали, не читали), существует одна опасность – не спутать молитву с заговором. Кстати, в молитве человек веряет себя в руки Божии и готов принять любую Его волю. Лучше посоветоваться со священником в любом храме о том, какая вам нужна молитва для той ситуации, из-за которой вы решили обратиться к Богу. И обязательно показать текст распечатанной молитвы. Молитва – это то, что исходит из сердца, то, что нас меняет. То, что у вас может оказаться текст молитвы с «неправильными» словами, сильно повлияет на вашу ситуацию. Насколько правильна молитва, пусть оценит священник.

*Подготовила Светлана Иванова.*

*Благодарим за помощь в подготовке материала отца Дионисия (Киндюхина)*

## Зачем надо венчаться?

*– Мы с мужем живем душа в душу, любим друг друга. Надо ли венчаться?*

*Андрей и Екатерина, г. Домодедово*

Таинство Венчания – это призывание благословения Божиего на семью, приглашения Господа быть частью этой семьи. Ведь неслучайно семью в этом отношении называют малой церковью. В ней глава семьи как священник, символизирующий Спасителя, а жена, как церковь, обрученная Иисусу Христу. И в этой церкви своя жизнь в виде жертвенности друг другу, рождения и воспитания детей, духовного совершенствования. Для верующих христиан Венчание важный шаг, новый уровень бытия супругов в Небесах. В Таинстве Венчания Небесный Царь становится нашим помощником во время семейных нестроений, радостей и побед.



## Хочу продать венчальное платье

*– Хочу продать свадебное венчальное платье, так как понимаю, что больше его не надену – стала полнее. Бабушка говорит, что нельзя ни в коем случае.*

*Таня, п. Малаховка*

Православными правилами не предписано сохранять или продавать венчальное платье, крестильные рубашки. Есть просто такая благочестивая традиция, хранить и передавать детям и внукам. Можно поступить так, как подсказывает ваше сердце.



Униформа современного врача – белый халат. Оказывается, спецодежда у людей, ответственных за наше здоровье, появилась сравнительно недавно – в XIX веке. Однако исследователи до сих пор не могут определить, кто первым надел предмет одежды, ставший символом медицины.

### ФАРТУК ВМЕСТО ХАЛАТА

До второй половины XIX века хирурги не использовали халатов. На врачах того времени можно было увидеть лишь фартуки и иногда нарукавники – и то только во время проведения серьезных операций.

Особой спецодежды у докторов не было – в отличие от сестер милосердия, форма которых существовала к тому моменту достаточно давно: темное длинное платье с белым передником, на голове – белый платок-косынка.

В 1860-х годах английский врач-гигиенист Джозеф Листер распространил среди коллег теорию антисептики. Антисептические свойства он отводил белому халату и заговорил о необходимости стерильной обработки одежды докторов. Сам же Листер это делал с применением карболовой кислоты.

# БЕЛЫЙ ЦВЕТ МЕДИЦИНСКИХ ПОБЕД



...или история  
докторского халата

### ХИРУРГИ – ПИОНЕРЫ ГИГИЕНЫ

Вероятно, первыми в постоянную практику халат ввели немцы во время франко-прусской войны 1870 года. К началу XX века белый халат, шапочка и маска повсеместно использовались в хирургии. После страшной эпидемии «испанского» гриппа, случившейся в 1918 году и унесшего жизни 41

### КСТАТИ

#### ПОЧЕМУ БЕЛЫЙ?

Белый цвет для халата был выбран неспроста. На белой униформе лучше видна грязь, а мы ведь рассуждаем о гигиене. Но, в современном мире выбор цвета связан не только со стерильностью, но и с психологией. Судите сами, некоторое время назад в Англии отменили белые халаты, а через некоторое время вернули их снова. Знаете, почему? Выяснилось, что пациенты перестали доверять врачам без униформы и даже относились к ним с опаской. Оказалось, пациент больше доверяет человеку в белом халате, готов открыться перед ним и находится в более расслабленном состоянии.



### ДЕТАЛИ

#### «ЗАПЯТНАННАЯ» РЕПУТАЦИЯ

В XIX веке по белым халатам, а вернее, по пятнам крови на них судили о профессионализме хирургов. Если одежда врача серьезно забрызгана – значит, операция сделана качественно.

миллиона человек, носить униформу и маску стали врачи и других профилей.

В России XIX века халат был домашней, а уж много позже рабочей одеждой. В медицине Российской им-

перии его признали только на рубеже XIX–XX веков.

Называют несколько версий, когда российские врачи начали использовать белые халаты – во время Севастопольской обороны в Крымскую войну и во время Русско-турецкой кампании 1877–1878 годов.

Последняя, наиболее вероятная, связана с использованием халата докторами госпиталя имени Бурденко в Санкт-Петербурге в 1880-х годах.

### А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

#### ВЕЛИКИЙ ПИРОГОВ БЫЛ ЧИСТЮЛЕЙ

По одной из версий впервые носить халаты было предложено российским хирургом Николаем Пироговым в середине XIX века. Ученый был известен своим пристрастием к чистоте. Как значится в его биографии, он даже материал для перевязки осматривал под лупой, прежде чем пустить в дело.



Екатерина Сердечная

# ТВОРИМ ДЛЯ СЕБЯ ДНИ ЛЁГКОСТИ И КРАСОТЫ

Урожайный август – время, когда нет недостатка в овощах и фруктах. Пора устроить себе разгрузочный день – день красоты и лёгкости. Как провести его правильно, чтобы принести действительную пользу организму и доставить себе удовольствие? Об этом наша сегодняшняя публикация.

**М**ожно «разгружаться» двумя способами. Первый – пойти по пути облегченного меню, которое представляет собой сбалансированный дневной рацион со сниженным количеством калорий – не более 1200–1400 кКал за сутки. При этом в меню включаются и белковые продукты, и углеводы, и жиры. А разгрузочный день – это суточный режим питания, когда весь рацион состоит максимум из трех продуктов, сочетающихся между собой. О нем мы и поговорим подробнее.

Основная цель разгрузочного дня вовсе не в похудении. Фактически день разгрузки – это стресс для организма, встряска, которая активизирует обмен веществ и дает отдохнуть пищеварительной системе. При этом благодаря краткосрочности этого процесса организм не успевает среагировать серьезной перестройкой в ответ на ухудшение условий. Согласно исследованиям, суточное ограничение пищи способствует быстрому освобождению от накопившихся шлаков (конечных продуктов обмена). А вот более продолжительная скудная монодиета зачастую может дать обратный эффект – поступающую пищу организм начинает откладывать в жировые запасы, поскольку не понимает, сколько продлится голодное существование.



## ЗНАЙ И ПОМНИ!

### ПОКАЗАНО

Разгрузочный день пойдет на пользу всем здоровым взрослым людям и детям старше 14 лет. При правильном подборе продуктов он особенно полезен для аллергиков, людей, страдающих избыточным весом, болезнями кожи.



### ПРОТИВОПОКАЗАНО

Без прямого указания лечащего врача категорически нельзя устраивать разгрузочные дни детям младше 14 лет и подросткам в период учебы, беременным женщинам, людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.



## Варианты разгрузочных дней

### ● Яблочный (800 кКал).

1,5 кг яблок делится на 6 порций. 3 порции запекаются. В течение дня идет чередование порции свежих и порции запеченных. Можно добавить 1 ч. ложку меда или 1 ст. ложку изюма. За час до сна – 250 мл свежего кефира с низкой жирностью.



### ● Огуречный (330 кКал).

1,5 кг огурцов без соли на 7–8 приемов в течение дня. Можно добавить 1 ч. ложку меда. За час до сна – 250 мл свежего кефира с низкой жирностью.



### ● Овощной (600–1000 кКал).

800 г любых овощей, кроме картофеля, делится на 6–8 порций. 2/3 от общего объема следует термически обработать. В каждый прием пищи соединять свежие и приготовленные овощи.

### ● Арбузный.

Суточный объем вычисляется по формуле: 1 кг мякоти арбуза на каждые 30 кг своего веса. Делится на 6–8 порций. Противопоказано при болезни мочевыводящих путей, желчекаменной и мочекаменной.



## 10 ПРИНЦИПОВ РАЗГРУЗОЧНОГО ДНЯ

- 1 Максимальная суточная калорийность – 1000 кКал.
- 2 Максимальный объем пищи – 2 кг, если это овощи или фрукты, и 600 г, если это продукты другого вида.
- 3 Дробное питание равными порциями – не меньше 5 раз в сутки, а лучше 7–8.
- 4 Обязательное потребление чистой воды – до 2 л в сутки, по желанию и более.
- 5 Регулярность проведения – хотя бы 3 раза в месяц, но не чаще 1 раза в неделю.
- 6 Продолжительность – не более суток.
- 7 Чтобы организм не привык к регулярному стрессу и не перестал на него реагировать, разгружаться следует в разные дни недели.
- 8 В этот день следует избегать больших физических и умственных нагрузок, иначе можно спровоцировать ухудшение состояния нервной системы.
- 9 Накануне разгрузочного дня должен быть очень легкий ужин, а после него – облегченный завтрак и обед.
- 10 При наличии любых хронических заболеваний о возможности разгрузочного дня и предпочтительных для него продуктах нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, а при заболеваниях в острой фазе встряска для организма вообще противопоказана.

– Милый, у нас сегодня разгрузочный день.

– Что это значит, дорогая?  
– До пиццерии пойдем пешком!





# Разгрузить тело – ОТЛИЧНОЕ ДЕЛО!

Регулярное проведение «дней лёгкости», особенно когда в них участвует вся семья, – это серьёзное испытание для хозяйки. Одно дело – посадить всех на кефир или купить арбуз, и совсем другое – приготовить облегчённое, но при этом вкусное и радостное меню на день. Рецепты, присланные нашими читателями, непременно помогут вам превратить разгрузочный день в аппетитный праздник здоровья.



## ☐ СУПЧИК «ПОХУДЕЙКА»

**Ингредиенты на 10 порций:**

- 2 средних кабачка
- 1 корень сельдерея
- 10 стеблей сельдерея
- 2 моркови
- 300 г цветной капусты
- 2 соленых огурца
- греческий йогурт

Вскипятить 2 л воды. Морковь и корень сельдерея почистить, кабачки лучше оставить с кожурой, если она мягкая. Натереть на крупной терке корень сельдерея, морковь, кабачки и огурцы. Стебли сельдерея порезать дольками. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия. Все сложить в кастрюлю, убавить огонь и варить 15 минут. Дать настояться минут 15–20 и подавать, приправив йогуртом. Такой суп можно есть в течение всего дня – и минус 2 кг вам обеспечено!

*Галина Балакова, г. Орёл*



Энерг. ценность на 100 г – 14 ккал

## ☐ САЛАТ «МЕТЁЛКА»

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 2 средние свеклы
- 1 корень сельдерея
- 2 моркови
- 2 яблока
- половинка лимона
- 1 ч. ложка меда

Свеклу, сельдерей и морковь почистить, у яблок удалить семенную камеру. Сельдерей, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Яблоки нарезать тонкими дольками. Смешать, пожать руками и оставить на полчаса. С лимона натереть цедру и выжать сок, смешать все с медом и заправить салат.

*Екатерина Дорофеева, Ивановская обл.*



Энерг. ценность на 100 г – 42 ккал

## ☐ ГРЕЧКА С ГРИБАМИ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 1 стакан гречневой крупы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 400 г отварных лесных грибов или свежих шампиньонов
- 1,5 стакана воды
- 100 г соевого соуса
- 1 ст. ложка растительного масла



Энерг. ценность на 100 г – 75 ккал

Налить масло в чашу мультиварки и включить программу «Жарка» или «Выпечка». Грибы и лук мелко порезать, морковь натереть на крупной терке.

Запустить все в чашу и обжаривать 10 минут, периодически помешивая деревянной лопаткой. Гречку тщательно промыть теплой водой. Высыпать в чашу, залить смесью воды и соевого соуса. Включить программу «Плов» (также возможны варианты «Рис» или «Гречка») и готовить до сигнала.

*Марина Усольцева, г. Кимры*



## ☐ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ПЕЧЁНЫХ ЯБЛОК

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 6 яблок
- 600 мл кефира
- 100 мл свежесжатого яблочного сока
- 1 ч. ложка меда
- 1 ч. ложка корицы
- 1 ч. ложка изюма



Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, положить на сковородку. Мед смешать с корицей и изюмом и положить на яблочные дольки. Плотно закрыть крышкой и томить на тихом огне около 15 минут, при необходимости переворачивать. Остудить до комнатной температуры. Сложить яблоки с изюмом в чашу блендера, вылить туда свежий холодный кефир и яблочный сок и взбивать до полной однородности. При подаче сверху на смузи положить чуть-чуть мелко нарезанных свежих яблок. Вкус напитка получается не диетический, а похожий на всемирно известный десерт – австрийский штрудель.

*Лилия Маркина, г. Россошь*

Энерг. ценность на 100 г – 54 ккал

## ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

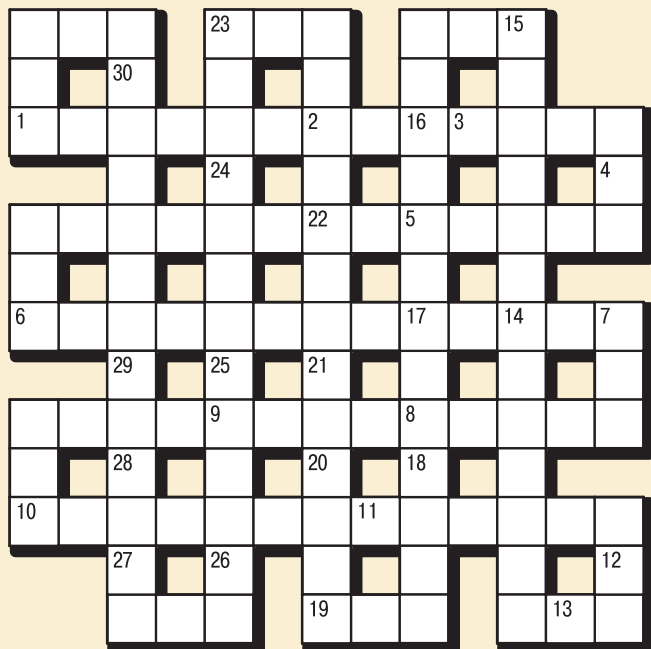


**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru) или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## КРОССЧАЙНВОРД



1. Дело тех, кому первым делом, первым делом самолеты.
2. Старший брат Гримм. 3. Курорт в Германии ...-... 4. Начало расправы с яблоком. 5. Расхваливание себя, любимого.
6. Проплата вперед. 7. Церковный округ, управляемый архиереем. 8. Автомобильная компания, которая до Второй мировой войны сокращенно называлась SS. 9. Пельмени макаронников. 10. Упаковка провода, превращающая его в кабель. 11. Грибник ходит по рыжики-маслята, а он – по чернику-голубику. 12. «Бричка» вдоль по Пикадилли.
13. Нарядный навес над тронем. 14. «Шах», поставленный боксерской перчаткой. 15. Им можно почуять неладное.
16. Потери среди конкурсантов на пути к победе. 17. Туристский променад по странам и континентам. 18. «Щупальце» бактерии. 19. «Кидают» в народ, собирая добровольцев. 20. Отец красавицы Оксаны и предмет вожделений ведьмы Солохи в рождественской повести Гоголя.
21. Галоген спокойствия. 22. Вместе с ним останавливаются ходики. 23. Обращение к другу из уст грузина. 24. Один из самых именитых в России портретистов ... Кипренский.
25. Учитель-добряк вlepил двоечнику ... 26. К реке ходила крошка-мышь послушать, как шумит ... 27. Ниточный след от маршрута, проложенного портным. 28. Летучие войска. 29. Добро прокурора на арест. 30. От улыбки на щеке.

## ОТВЕТЫ

1. Авиация. 2. Якоб. 3. Баден. 4. Надык. 5. Самореклама. 6. Аванс-чеп. 7. Епархия. 8. Ягуар. 9. Рапиолы. 10. Изюмница. 11. Ягодник. 12. Кеб. 13. Бардахи. 14. Нокдун. 15. Нуро. 16. Омсв. 17. Во-роанне. 18. Епархия. 19. Ягуар. 20. Чуб. 21. Бром. 22. Маятник. 23. Ка-пю. 24. Орест. 25. Трояк. 26. Камыш. 27. Шов. 28. ВВС. 29. Санкция. 30. Ямочка.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 С древних времен люди делали это. Сначала в этом деле им помогало солнце, затем вода, спустя годы – песок пришел на помощь, а теперь все делает механизм. О каком процессе речь?
- 2 Этот простой пример стал маленькой сенсацией среди взрослых людей, давно не упражнявшихся в школьной математике. Предлагаем и вам вспомнить детство и решить пример сходу:  $2+2 \times 2$ .



## ОТВЕТЫ

Загадка: 1. Измерение времени. 2. 6.



# СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### 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

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

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

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

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

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

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

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

## ГОРОСКОП НА 13 – 26 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют больше времени уделять активному отдыху. От постоянного перенапряжения возможны головные боли. Нет времени на занятия спортом – ежедневно совершайте пешие прогулки

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Звезды считают, что некоторым Близнецам не хватает витаминов, о чем могут говорить плохой сон и раздражительность. Свежие овощи, фрукты и ягоды помогут представителям знака быстро прийти в хорошую форму.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам необходимо опасаться переохлаждения, особенно связанного с водой. Не пейте ледяных напитков, не купайтесь в холодных водоемах, старайтесь не попадать под дождь, и многих проблем удастся избежать.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам необходимо полноценно отдыхать, обязательно ежедневно высыпаться. Между работами, которых скопилось достаточно много, нужно делать перерывы, от больших физических нагрузок лучше пока отказаться.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, находящимся в постоянном стрессе, звезды настоятельно советуют больше отдыхать. И побыстрее решить, каким образом компенсировать нервные перегрузки – например, с помощью травяных отваров.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям нечего опасаться – звезды на вашей стороне. Можно даже позволить себе некоторые излишества, вроде дополнительной порции вкусной калорийной еды, но особенно усердствовать все же не стоит.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут испытывать некоторые болезненные ощущения в области желудка или кишечника. Звезды рекомендуют обратиться к врачу, хотя, скорее всего, эти боли происходят от постоянных стрессов. Больше отдыхайте.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Многие Раки в текущий период могут порадоваться за свое здоровье. Вместе с тем, это отличное время для повышения физической активности и прохождения оздоровительных и косметических процедур.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Для Дев наступает время отдыха. Звезды советуют отложить все важные дела, привести в порядок свою нервную систему, больше времени уделять лично себе и своему здоровью.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют следить за своим пищевым рационом и уделять больше внимания дисциплине питания. Желательно ограничить прием жирной, жареной, копченой пищи. Больше фруктов и овощей.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды советуют больше внимания уделять ногам. Будьте внимательны и аккуратны, чтобы избежать травм. Дамам звезды рекомендуют чаще отказываться от высоких каблуков в пользу комфортной обуви.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбы без сомнений могут двигаться по избранному пути, особенно если он рекомендован лечащим врачом. Процедуры пойдут на пользу. Будьте активны и настраивайтесь исключительно на позитив.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



12–25 августа  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

**13 августа** – отличный день для принятия решений и строительства долгосрочных планов. Проявляйте активность. Отличный день для медицинских процедур.

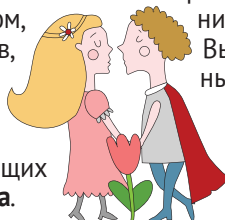
**14–17 августа** можно расслабиться и получать от жизни как можно больше удовольствия. Общение будет приятным, взаимопонимание с родными и друзьями – практически полным. Это хорошее время для выездов



26 августа  
ПОЛНОЛУНИЕ

на природу, дружеских вечеринок и семейных посиделок.

**18 августа** необходимо проявлять осторожность в общении с незнакомыми людьми – этот день может быть наполнен стрессами. Словом, меньше контактов, и поберегите свои эмоции. Не помешает осторожность и в два последующих дня – **19 и 20 августа**.



27 августа – 8 сентября  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

**21 августа** вас может захлестнуть вихрь чувств и эмоций, это прекрасный день для романтиков и влюбленных.

**22–25 августа** – отличное время для учебы и приобретения новых знаний и умений. Вы нацелены, вы внимательны и сосредоточены.

**26 августа** – Полнолуние, которое принесет покой и сбалансированность во все жизненные процессы.

## «Планета здоровья»

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

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

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

Адрес редакции: 115088,  
г. Москва, ул. Угрешская,  
д. 2, стр. 15  
e-mail: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)

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

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

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

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

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

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

№ 15 (62). Дата выхода  
13.08.2018.  
Подписано в печать 07.08.2018.  
Номер заказа – 1958

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт».  
127247, РФ, г. Москва,  
Дмитровское ш., 100.  
Тираж 295 450 экз.

Рекомендованная цена  
в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов.

Фотоизображения  
предоставлены фотобанками  
shutterstock, Лори

Сайт газеты [kardos.media](http://kardos.media)

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

# Спасы ароматные – праздники приятные!

Ни одного дня месяца не пропустили творцы народных календарей, не оставили безмянным, без образной характеристики. Август богат на дожди и непогодицу, а также на большие народные праздники – Спасы.



## 12 августа

В **Силантьев день** наступал лучший срок сева озимой ржи: «Посеешь на Силу, хлеба соберешь силу», «Сила хлеб силит». Считалось, что на Силантия сила прибавляется не только у хлеба, но и у людей, и растения с животными из земли силу берут. Пасмурная и прохладная погода в этот день сулила отсутствие дождя, а вечерний морозящий дождь и ветра обещали мокроту надолго. Мерцание звезд на рассвете также предвещало обилие дождей и гроз.

## 14 августа

Этот день был проводами лета и **первым Спасом**, который назывался **Медовым**. Пасечники выламывают в ульях соты, начинают собирать мед, от чего и название. Пчеловоды с первыми снятыми сотами шли в храм для освящения меда. Хозяйки пекли на Спас медовые пряники, блины, посыпая их маком. Неслучайно Медовый Спас имел еще одно название – **Маковый**.

## 15 августа

**Степана** прозвали **Сеновалом**: в этот день заканчивали сенокосные работы. А еще – всей семьей было принято идти на луга и собирать душистые цветы и травы, сплетая их в так называемый «Степанов венок», который с почетом вешали в избе в красном углу и считали лечебным. Если в течение года кто-то в семье заболел, хозяйка заваривала пучок травы из этого венка, чтобы «дух цветущего луга отгонял недуги». Погода на Степана считалась показателем всей сентябрьской погоды.


## 19 августа

**Второй Спас – Яблочный**. «Пришел Спас – всему час». Начинался массовый сбор яблок, до которого вкушать яблоки не разрешалось, все ждали освящения. Крестьяне нагружали яблоками, грушами и другими плодами телеги и везли в храм. Освященными яблоками щедро одаривали нищих, странников, немощных и больных. В этот день на Руси варили яблочное варенье, пекли пироги и непременно ели яблоки с медом: это обеспечивало крепкое здоровье на весь год.



				Спальное место у русской печи	Актриса, сыгравшая любовь Будуюля	Тренер наших "художниц"	"Пантера" с гусеницами
"Шкатулка" для мозгов	Потеря дедушки, впавшего в маразм	Не фанати истины	Кабинка, застрявшая меж этажами				
Основной ингредиент каши	"Цветок" ветров	Кукленок в стиле ню				"Второе ..." - лысина по-китайски	
			Лодка Стенки				
Яма, вырытая водоворотом			Мост над горным провалом				
Сдвиг по фазе в голове	"Ерш" без водки				Волнь, рвущий связки		Заморский кефир
			Их выпускают, садясь	"Мелодия" сирены			
	Родная валюта для "Понтиаков"	"Седоки" на носу близорукого	Круглые украшения елки		Впадина, прорезавшая поле		И буровая, и сторожевая
	Звери напоказ	Подопечная Тибула					Составляющая поступи
	Творения рифмача	Титул землевладельца в Англии					
			"Третий ... - не брак"	Конфета, которая вязнет на зубах	Старая мужевенница		
	Функция микроволновой печи	Дифирамбы героям	Отвечал Сухов: "Стреляли!"				Смазка "ран" деревьев
	Двусторонние шашки						
			Завитушка из прически	Из ее веток корзины плетут			
Отправление в путь	Ушастый упрямец						
	Царь, прославившийся пирами	Цитрус, в котором свинья не дока	Большая сеть для ловли рыбы				
	Политическое покушение						
	Полемика или дискуссия						
	Выпуклый безугольник	Валюта с родины карате	"Иллюстрация" в паспорте				
				Трудолюбивая семейка из улья			
Имя актера Лундгрена		Мелкая грязь					
Кочующий по стране цирк		Кто построил ковер?					



				Гадальные письмена (сканд.)	Бегунки у самолета	"Пыхик" из песенки	Отец Жири- новского			Плуг смерда	Длина подоло по самое некуда	Точней- ший прибор аптекаря	
Отличный пловец из больших кошек	Тьма- тмущая чего-либо	Триглиц лапотника вместо носки		Сапож- ное, острое			Центр живой клетки	Нынешний статус Зимнего дворца	Сугочная норма лекарства				
Косметика для рисования синяков	Сборка и перета- совка ки- нокадров					Сыграл мента Ларина	Взятка, что не брал Ве- рещагин			Одеяние кающе- гося грешника	"Кол", на который посажено пугало	Послед- няя ста- дия рас- сыпания	
				В СССР - ТАСС, в Китае - ...					"Супчик" для Хавроньи	Колкость розы			
Протирает сидящий лентяй	Самый "кусачий" перец	Стекло, превраща- ющее му- ху в слона	Гонимая лодка "акаде- мика"			Старин- ная монета		Газон с футбо- листами			Древне- русский "скотий бог"	Листья в папиресе	
Главный католик с перстнем рыбака	Боксеры Виталий и Влади- мир			Свиной окорок по- испански		Пожарный "гараж"				Забавы для души	Дедушка для дру- гого деда внучки		
		Янтарь, текущий по столу		Лакей по натуре				Степняк, совершенство на Русь		Мощный "аргумент" драчуна			
	Оружие в корриде	Бронза как смесь				"Дыхало" кожи	Ребенок в утробе				Гнойные струтупы на коже	Сохатое чадо	
				"Каток" в арсенале маляра		Платок на бедрях королевы пляжа			Вожак стаи на скале Совета				
	Может разложить луч в радугу	Маковый дурман		Косая деталь русской рубашки			Резон несоглас- ного	Голевой посыл шайбы в ворота					
Болоньезе для итали- янской пасты	"Патрон- таш" на спине Ро- бин Гуда					Хрустя- щее пи- рожное	Усилитель звука гитары			"Титул" Нестора Махно	Город с явкой Плейш- нера	Кино- звезда ... Дурбин	
				Фарма- цевтиче- ская фирма		Нарезной сосед буханки		От стрел непри- ятеля защитит		Для об- жоры он семь раз на дно			
	Часть но- ги, "при- ютившая" плюсну	Покры- вало на кресле	Автор оперы "Кармен"			Мастер строитель рассуж- дений	Факты - упрямая ...			"Предбан- ник" избы с капустой в бочках			
	Возчик соли в старой Украине				Извечные оппонен- ты крес- тиков	Тяжело- вес среди извозчи- ков				Мебель для на- следника империи			
			Твердое "погоня- ло" на- ездника	Удобрение от природы				Чапаев- ская БМП					
Математи- ческая крайность	Уборка яблока	Корм для прокорма быка				Снасть рыболова	"Спидо- метр корабля	Цветущий, нетрезвый		А С И Р А Л А Ч А М Н О К Р В С К Л И А Р Х У С Р О Р М П Э Р К Т О Р П Ц Е С В С С О О Р К В Ъ И Э А Ш Е Т Д И Л К О Л К Л О С А В И Э И В Э Р Л О К В О Л Л Р А Т О Э М О Н Е С Х			
	Камни на шее	В него собирают и рыбу, и мины		Француз, сидящий напротив		Под- ледный - на мор- мышку				А К Н А Ч А Т Д О В Е Н И М Э Р С Н О Р Т Р И К Л О Л Э К М А Ч Л И Н И С Е Р Ш В Э З И Б И О Д Е Д Т Н О А Т В Л Ч О Ц О С С Р А К А Д Р Н А Ч О Л К О Ч А К О С О Б Р О П О В О А Ч А В Б Р А К Е Л А П А Р Е М А П И Э П Р А Д А К Е Л А П О Д Л О Д К А В Л А Х А Т Е Л И И Л О Х Л Л К А П Т С В А Т О П Д Л И Л И Ч Н Р Е Р О Л Э Ф И К С Л Л Е Ш И П Л А У Х Р Н И С Р Ч А Н Ш С Н Д А Э М Л Ж А Т А Н О М В Р О Р Я В Ч А Р Л Ш И Л Й			
	Степень "скорос- ти" танца	Муску- листая "куриная" собачонка	Выдран- ный из ше- велюры			Болтун в экскур- сионном автобусе	Брежня все это!	"Плац- дарм" для горчич- ников					
			Движи- тель аква- лангиста										
	Заготовка для гвоздя	Особая примета акселерата	Вор со стажем	"Тойот- ная" часть света	Упрямст- ва эталон	Речитатив под мотив	Шаловли- вый сын Афродиты						
	"Сокрови- ща" свалки					Река рядом с домом Ханумы							
				Паниро- вочные ...									
	Столб с натянутым парусом	"Оазис" для прогулок горожан				Сюда кладут ставки игроки							
				Беспри- данница Гузевой									