

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 13 (60)

9 – 22 июля
2018 года

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

**КАК ЛЕТОМ НЕ СТАТЬ
ЖЕРТВОЙ КИШЕЧНЫХ
ИНФЕКЦИЙ**

стр. 8–11

**10 ВАЖНЫХ
ПРИЧИН
ЕСТЬ ТВОРОГ**

стр. 18–19

**ВЫБИРАЕМ
ГЛЮКОМЕТР
ДЛЯ ДОМА И СЕМЬИ**

стр. 16–17

**ПРЕОДОЛЕВАЕМ
СТРАХ ПЕРЕД
ПОЛЁТОМ**

стр. 14

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

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



«АГРОФИТНЕС»:

**чтобы тело не болело,
чтоб душа помолодела –
дача примется за дело**

16+

стр. 22–23

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

P2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

✉ **Письмо в номер**

РЕДИСКА ПОМОЖЕТ ОТ РАСТЯЖЕК

Недавно узнала, что всеми нами любимый корнеплод редис годится не только для приготовления салатов, но и для лечебных целей. Как оказалось, он очень помогает при растяжках. Если регулярно

применять этот рецепт, то их количество может заметно снизиться.

Возьмите редис, натрите его на терке так, чтобы получилась кашка. Добавьте одну чайную ложку красного перца

и все смешайте. Наносите полученную смесь на кожу интенсивными круговыми движениями. Лучше всего это делать ежедневно вечером перед душем, так как нужно обязательно смыть кашку. Попробуйте, главное, помнить о том, что все хорошо в меру!

Ольга, г. Иваново



НОВЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ОНКОЛОГИИ

Российские ученые протестировали инновационный метод аутофлюоресцентной стоматоскопии – выявление опухолей полости рта при помощи света с определенной длиной волны. С помощью нового прибора полость рта подсвечивают специальным светом, который заставляет здоровые ткани светиться зеленым. Если свечения нет, или оно приобретает другой цвет – это повод для более детальной диагностики. При этом занимает обследование всего несколько минут.

Ученые отмечают, что сегодня стоматологи, как правило, не диагностируют рак и предраковые заболевания, поскольку эта часть работы передана дерматологам. Однако к этим специалистам пациенты зачастую попадают уже с запущенными стадиями рака. Проблема эта общемировая и требует детальной проработки. В группе риска, кроме заядлых курильщиков, и те, кто жует табак или любит острую пищу. Даже слишком острые зубы, которые постоянно травмируют слизистую полости рта, могут привести к тяжелым последствиям.

ПИЦЦА ПРОТИВ РАКА

На родине пиццы в итальянском Неаполе ученые в содружестве с поварами создали пиццу для профилактики рака и болезней сердечно-сосудистой системы. Звучит странно, не правда ли? Однако, тамошние медики назвали свое изобретение не иначе как «Пицца, продлевающая жизнь». Так в чем же ее секрет?



Пицца Паскалина сделана на основе компонентов средиземноморской диеты, которые известны своими полезными

свойствами. В нее не добавляли сыр и мясо – жиры, содержащиеся в этих продуктах, могут приводить к развитию заболеваний сердца. Зато она богата помидорами, оливками и листо-

вой итальянской брокколи – рапини. Цель акции – приучить как можно больше людей к здоровому питанию, пусть и таким необычным способом.

К слову, недавнее исследование показало, что помидоры могут замедлять рост злокачественных опухолей желудка. ВОЗ было рекомендовано

следовать диете, богатой оливковым маслом, фруктами и овощами.

Кстати, ученые уже не первый раз обращают внимание на противораковый потенциал пиццы. Так, в 2003 году исследованием было показано, что люди, которые едят пиццу не менее двух раз в неделю, болеют раком пищевода на 59% реже, раком гортани – на 34% реже раком кишечника – на 26%.

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



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● МАГНИТОСФЕРА

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

● МАГНИТОСФЕРА

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

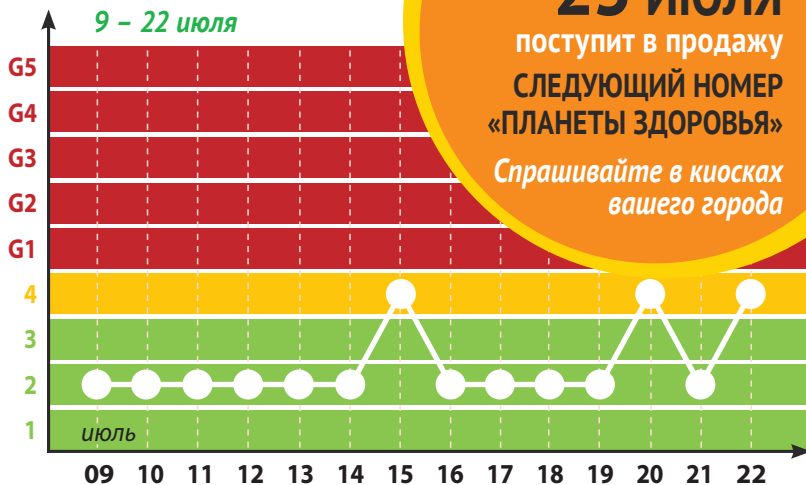
УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

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

15, 20 и 22 июля 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.



- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбуденная
- Магнитная буря

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

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



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

Для мужчин ВСЕГДА БЫТЬ МУЖЧИНОЙ! - жизнь БЕЗ ПРОСТАТИТА!

- Раз в год/полгода ощущали потягивание в области паха?
- Иногда чувствуете покалывание, давление в промежности?
- Заметили, что ходите в туалет чаще?
- Видите, что эрекция стала слабее?
- Снизилось сексуальное влечение?
- Хоть раз испытывали сложность с мочеиспусканием?

Если вышеперечисленные симптомы знакомы Вам не понаслышке, – **НЕМЕДЛЕННО НАЧНИТЕ ЛЕЧЕНИЕ!** Купить современный прибор-аппарат для лечения простатита «СМАРТ-ПРОСТ» – означает дать своему организму возможность настроиться на самооздоровление.

Самое главное, что **Прибор-аппарат «СМАРТ-ПРОСТ» борется с первопричиной заболевания** – застойными явлениями в простате. Этот компактный аппарат прост и удобен в использовании. В комплексной терапии он усиливает лечебное действие медикаментов. Этот прибор позволяет значительно снизить дозу лекар-

ственных препаратов. А в ряде случаев и вовсе обойтись без них*.

Вы станете более сексуальны и желанны!

Женщины сразу это оценят.

Бороться с простатитом можно и просто необходимо! Отнеситесь к своему здоровью со всей серьезностью: не пренебрегайте такой серьезной проблемой, как простатит. Просто стоит уделить своему здоровью немного внимания.

Если Вы уже столкнулись с симптомами простатита, звоните и получите подробную консультацию по поводу применения прибора-аппарата, о принципе его работы и устройстве. Задайте все интересующие Вас вопросы про аппарат: **ТЕЛ. 8-800-700-83-84** – звонок по России **БЕСПЛАТНЫЙ**, в том числе с любых мобильных телефонов!

Каждый мужчина должен быть здоров, жить полноценной яркой жизнью – вести активную половую жизнь в любом возрасте! И это возможно!

*ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Реклама

Foto: Astarina / Shutterstock.com

Per. yudostover. № P3H 2013/82



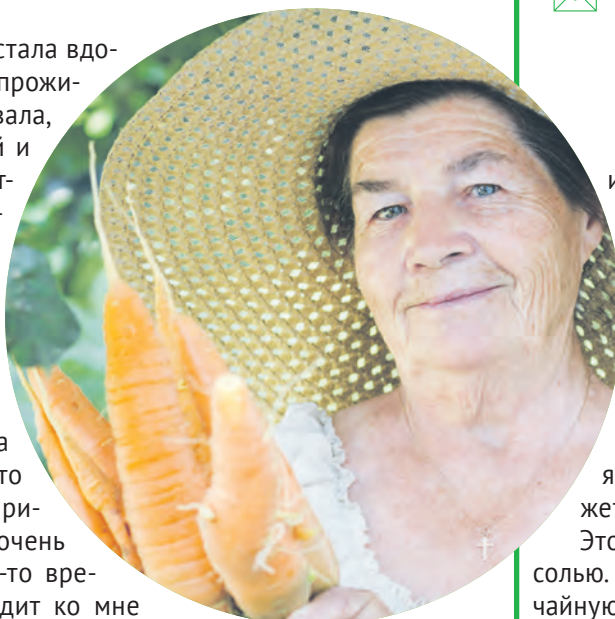
*Каждый организм – особенный.
Собираясь испробовать то или иное
средство, посоветуйтесь с врачом.*

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ **МОРКОВКА ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ – И ТЕЛЕСНЫЕ, И ДУШЕВНЫЕ**

Моя соседка по лестничной клетке стала вдовой – умер ее муж, с которым они прожили больше 50 лет. Уж так она горевала, так убивалась. Только, говорит, дачей и спасалась. Хоть немного удавалось отвлечься. Все лучше, чем одной дома сидеть. Ведь дети их разъехались далеко, по другим городам, осталась она одна.

Заметила я, что часто ходит она перевязанная, то палец, то нога. Я и спросила, чего это ты. А она говорит, что, наверное, от рассеянности стала неловкой, то тупкой по ноге попадет, то ножом по пальцу. Я посоветовала ей прикладывать к ранам тертую морковку, очень она хорошо заживляет. Через какое-то время приходит ко мне



эта соседка с бла-

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДИЧКА ДЛЯ ВОЛОС И ЛИЧИКА!

Хочу дать отличный совет для жарких дней – используйте для опрыскивания лица и волос термальную воду! Она отлично освежает и увлажняет кожу и волосы.

Лескова Настя, г. Москва

годарностями и пирогом, хотя раньше мы только здоровались. Попили мы чаю, разговорились и просидели до самого вечера. На следующий день я к ней в гости пошла, так и подружился. Я ведь тоже была одинокая, но теперь нам вдвоем не так грустно.

*Антонина П.,
Московская обл.*

✉ **К СВОБОДНОМУ ДЫХАНИЮ ПОДОЙДЁМ СО ЗНАНИЕМ**

Недавно я ездила в Индию и там узнала старинный метод, которым пользуются йоги, избавляясь от насморка. У меня с детства хронический насморк, замучил меня уже, поэтому этот метод меня заинтересовал. В Индии он мне очень помог, и я надеялась, что дома тоже поможет.

Этот промывание с морской солью. На пол-литра воды берут 1 чайную ложку морской соли, размешивают до растворения и промывают нос. Сначала одну ноздрю, потом вторую. Я привезла морскую соль из Индии, но она продается у нас в аптеках.

Всем рекомендую, можно пользоваться даже маленьким детям. Только детям раствор берут по-другому – 1 чайную ложку на 1 литр воды.

Светлана Николаевна Р., г. Саратов

✉ **МЯТНЫЙ ЧАЁК ОТ ИЗЖОГИ ПОМОГ**



Для меня лучшее средство от изжоги – мятный чай. Это меня еще бабушка научила. Мятю, только листочки, заваривают как чай, хорошо еще добавить листик черной смородины или калины. Этот чай надо пить 3 раза в день по стакану, и изжога пройдет.

Наталья Печёнкина, г. Владимир

✉ **ЧТОБ ОЧКИ НЕ НОСИТЬ, ТРАВКИ МОЖНО ЗАВАРИТЬ**

С годами стала замечать, что садится зрение. Так обидно, ведь я люблю рукодельничать. Особенно плести из бисера и вязать крючком. А тут стало все расплываться, вместо одной бисеринки вижу две. Непорядок. Но и возраст уже, все закономерно. Да только сдаваться мне уж больно не хотелось. Всю жизнь без очков, и сейчас поборюсь. И знаете, нашла свое средство. Нашла! Пока до сих пор так и плету из бисера без очков. А мне ведь уже почти шестьдесят. Делюсь с удовольствием.

Беру в равных частях шесть ароматных, вкусных ингредиентов: цветки липы, листья и ягоды черники, бруснику, зверобой, почки березы и косточки синего винограда. 1 столовую ложку смеси заливаю 1 стаканом крутого кипятка. Ночь вся эта вкуснятина настаивается в термосе. Утром я ее процеживаю и пью по полстакана два раза в день перед едой. И в глаза капаю, чуточку подогрев. Прodelываю это все два месяца, потом два месяца перерыв и курс повторяю. Вкусно и полезно, попробуйте!

Александра Крапивушкина, г. Суздаль



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МАСКА ОТ КУПЕРОЗА И ИЗЛИШНЕГО БЛЕСКА

Хочу предложить вашему вниманию отличную маску для комбинированной кожи. Хороша она и там, где есть участки купероза на лице. Сама я косметолог, но от домашних масок не отказываюсь. Вижу, что результат от них порой просто потрясающий. Итак, для маски нам понадобится:

- горсть черешни;
- чайная ложка меда;
- чайная ложка какао.

Смешаем мед и какао-порошок, затем добавим измельченную в пюре черешню. Я советую наносить маску, распределяя ее по линиям массажа. Держать минут 15–20. За это время все, что нужно, уже впитается в кожу в достаточном количестве. Очищать кожу можно привычным вам способом – умыться или протереть лосьоном. Наносите такую маску два раза в месяц, и вы удивитесь, как улучшится качество вашей кожи.

Маргарита Вилочкина, г. Москва

Рисунок:
Светлана Данилова



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

✉ ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ ПОМОЖЕТ ЧЕСНОК

Когда очень потеют ноги, полезно делать чесночные примочки. Один-два зубчика чеснока измельчить или пропустить через пресс, добавить пару капель постного масла и эту кашицу нанести на подошвы ног. Чтобы чесночная кашица держалась, можно закрепить ее чистой тряпочкой или обмотать пищевой пленкой. Держать примочки нужно полчаса, после чего ноги хорошо вымыть с мылом и вытереть досуха.

Делать примочки нужно три недели каждый день.

Владимир Казаков, Ивановская обл.

Фото: Irina Timokhina / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

Не только в поход...

с универсальным кремом для защиты «Мазь Походная»!

Каждый человек в быту, так или иначе, сталкивается с ударами, царапинами, случайным прикосновением к горячему и т. д. Опасность подстерегает на каждом шагу: как готовя на кухне или работая на огороде под палящим солнцем, так и просто играя с детьми. Очень часто даже мелкие повреждения на коже могут принести массу неприятных ощущений, если под рукой вдруг не оказывается специального средства для защиты кожи.

Современные технологии позволили создать оптимальный сбалансированный вариант такого средства – это **универсальный крем для защиты «Мазь Походная»!**

КОМПЛЕКС АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЭТОГО КРЕМА МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ:

- ☑ при мелких повреждениях кожи (царапинах, ссадинах и т.п.)
- ☑ при синяках и ударах
- ☑ при покраснении
- ☑ при раздражении, шелушении, опрелостях
- ☑ при небольших повреждениях кожи от горячего воздействия и солнца

В его составе натуральные природные элементы: высокоактивные эфирные масла (облепиховое, миндальное, соевое, масло ши); экстракты ценных растений (календулы, подорожника, арники, тысячелистника), которые оказывают благотворное влияние на кожу. Витамин Е помогает восстановлению кожного покрова. Аллантоин интенсивно смягчает и увлажняет кожу, успокаивает раздраженную кожу. Д-пантенол устраняет сухость кожи, мелкие повреждения, небольшие повреждения от горячего воздействия и солнца.

Крем начинает действовать непосредственно после нанесения и ускоряет все процессы, способствуя сокращению периода восстановления тонуса и эластичности кожи.

Универсальный крем для защиты «Мазь Походная» – ваша «скорая помощь» в борьбе с повреждениями кожи!

ПОКУПАЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ



Косметическое средство. На правах рекламы

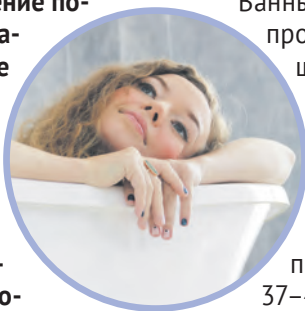
ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Средневековые лекари использовали английскую соль уже в XVII веке, еще не зная ее химического состава. Название свое соль получила по месту производства – ее выпаривали из минеральной соли, которую добывали в Англии.

Сегодня известно, что своими целебными свойствами соль обязана химическому составу. На самом деле, английская соль является соединением магния и серы – сульфатом магния, хотя на первый взгляд ничем не отличается от обычной поваренной соли.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- очищение организма от шлаков и токсинов;
- восстановление поврежденных тканей (в том числе костной и суставной);
- улучшение обмена веществ;
- обезболивание при ревматоидных и головных болях;
- антисептическое и антигельминтное действие;
- успокаивающее и расслабляющее действие, способствует хорошему сну;
- противосудорожное и слабительное действие;
- отбеливание пигментных пятен и удаление зубного налета;
- укрепление ногтей и волосяных фолликулов;
- омолаживание организма;
- способствует похудению;
- помогает бороться с целлюлитом.



ЧТО ТАКОЕ АНГЛИЙСКАЯ СОЛЬ,

и в чём её польза

Читатели часто спрашивают нас в письмах, что такое английская соль? Английская соль продается в аптеках, но не все знают о её целебных свойствах. Поэтому мы решили рассказать о ней подробно.

ВАННЫ

Ванны с добавлением английской соли – самое распространенное ее применение. Такие ванны хорошо расслабляют, выводят избыточную воду из организма, нормализуют метаболизм, способствуют сбросу лишнего веса, укрепляют волосы и ногти, омолаживают кожу, восстанавливают ее тургор.

Принимать ванны с английской солью лучше перед сном, оптимальная температура воды – 37–40 градусов, длительность процедуры – не более 25 минут. На стандартную ванну используется до 1 кг английской соли. Для полного расслабления можно добавить в воду несколько капель любого приятного именно вам ароматического масла. Принимать ванны с английской солью можно не чаще трех раз в неделю.

КАК ПИТЬ

Принимают английскую соль, разводя ее в воде. В качестве мочегонного и желчегонного средства – 30 г соли на 100 мл воды за 40 минут до еды. В качестве слабительного средства при длительных запорах принимают 10–30 г соли в день до окончательного налаживания стула.

Максимальная суточная доза английской соли для взрослого здорового человека – 40 г. Превышение этой дозы опасно и может вызвать диарею, тошноту, рвоту, головную боль, повышенное потоотделение, атонию кишечника, способствовать возникновению ряда неприятных других недугов и заболеваний.



– Как у тебя дела?

– Как дела?

Я отвечаю аллегорией: я как мокрая соль в солонке...

– В смысле?

– Не высыпаюсь.

– Ой, соль рассыпалась – это к ссоре.

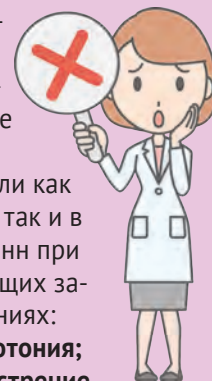
– А может, обойдется?

– Нет, дорогой. Я уже настрилась.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Недопустимо применение английской соли как внутрь, так и в виде ванн при следующих заболеваниях:

- гипотония;
- обострение болезней ЖКТ (особенно при непроходимости кишечника);
- почечная недостаточность и желчекаменная болезнь;
- в период кризиса инфекционных заболеваний, сопровождающихся жаром;
- инфекционные кожные болезни;
- варикоз;
- повышенное внутричерепное давление;
- риск сердечного приступа.



ЧИСТИМ МИНДАЛИНЫ И НЕ БОЛЕЕМ

Миндалины стоят на страже нашего здоровья, их задача – не пропускать болезнетворные бактерии внутрь организма. Но случается, что защита не срабатывает, и миндалины сами воспаляются. Это сигнал к тому, что их пора чистить.

Воспаление миндалин опасно тем, что образовавшиеся в результате токсины могут проникать глубже в наш организм. Это может стать причиной не только ЛОР-заболеваний, но и воспалений нервной и сердечно-сосудистой систем, сбоя в эндокринной системе, болезней ЖКТ и даже позвоночника. Чистые здоровые миндалины, конечно, не гарантируют, что таких проблем не возникнет по другим причинам, но точно их не спровоцируют.

ПОЧЕМУ «ЗАГРЯЗНЯЮТСЯ» МИНДАЛИНЫ

Механизм загрязнения миндалин довольно прост. Болезнетворные бактерии, попадая на миндалины, захватываются и всасываются внутрь их поверхность, которая напоминает губку. Внутри миндалин на бактерии бросается армия лейкоцитов – наших естественных защитников. Результатом этой битвы становятся гнойные мешки – лакуны, которые в случае нормальной работы миндалин самоочищаются, чему способствуют простые и привычные для нас движения: глотание, повороты головы, зевота и т.д. В случае если этого недостаточно, и миндалины остаются забитыми, их необходимо очи-

щать. Проще всего делать это с помощью специальных упражнений.

ПОЗА ЛЬВА

Сидя или стоя, вытяните руки перед собой (как будто отталкиваясь от чего-то), откройте как можно шире рот, высуньте как можно дальше язык, прижимая подбородок к груди. Держать позу необходимо столько, на сколько хватит задержки дыхания, повторять – не менее трех-пяти раз.

НАКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Наклоны и повороты головы (вперед-назад, вправо-влево и т.д.) отлично стимулируют очищение миндалин. Важно только фиксировать голову на некоторое время в конечной точке наклона или поворота.

КОЛЕЧКО

Сидя или стоя с закрытым ртом, заверните язык назад как можно дальше и зафиксируйте его в этом положении настолько, насколько хватит задержанного дыхания. Повторите упражнение 5–7 раз.



ЯЗЫК ДО ПОДБОРОДКА

Высуньте язык и постарайтесь дотянуться его кончиком до подбородка. Делать упражнение надо не торопясь, лучше про себя считать до пяти. Повторите упражнение 10 раз.

СКАЖИТЕ «А»

Встаньте перед зеркалом, покажите ему язык и произнесите звук «А». При этом кончик языка должен упираться в заднюю часть передних зубов, а корень – опуститься как можно ниже. Повторите упражнение 6–8 раз.

ЛАКОМСТВО НА БЛЮДЧЕКЕ

Налейте на блюдце любимое лакомство (сгущенку, мед, варенье), поставьте блюдце на стол и слизывайте его понемногу языком (как собака или кошка).

КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

В целях профилактики (например, в «простудный» период) упражнения следует делать 1–2 раза в день, в качестве лечения – 6–8 раз в день.

После выполнения упражнений необходимо тщательно прополоскать горло подсоленной водой.



Подготовила Виктория Ленская

Лето – не только время долгожданных отпусков, но и разгула кишечных инфекций. Как известно, в жару микробы активно размножаются и, попадая в организм человека, вызывают у него различные заболевания.

КАК ПРОЖИТЬ ЛЕТО

ЭКСПЕРТ



Как же не стать жертвой кишечных инфекций, рассказывает ассистент кафедры инфекционных болезней Рязанского государственного медицинского университета, врач-терапевт приёмного отделения больницы им. Семашко Кира АГЕЕВА



СТОЙКИЕ САЛЬМОНЕЛЛЫ

– Кира Александровна, лето – пик кишечных инфекций, а какая из них самая распространенная?

– К кишечным инфекциям можно отнести большую группу инфекционных заболеваний, повреждающих желудочно-кишечный тракт. Всеми виной вирусы, бактерии и токсины, зарождающиеся в процессе их жизнедеятельности.

Сальмонеллез – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний. Его вызывают бактерии рода *Salmonella*, которые очень жизнеспособны. Так, в воде открытых водоемов они живут от 11 до 120 дней, в почве – до 140 дней, в комнатной пыли – до 90 дней.

– Кто может стать его жертвой?

– В последние годы сальмонеллез чаще всего передается через мясо птицы и яйца, а также продукты, приготовленные из них – полусырые бифштексы, яйца всмятку, даже яичница-глазунья. Рыбные и раститель-

ные продукты подвержены заражению в меньшей степени. Причем заражение мяса может происходить как при жизни животного, так и в случае нарушения санитарных правил его приготовления и хранения.

Также заразиться сальмонеллезом можно и через загрязненную воду, при ее питье или купании.

КАК РАСПОЗНАТЬ АТАКУ?

– Как же понять, что кишечная инфекция атакует?

– Обычно заболевание начинается остро, повышается температура тела, появляются общая слабость, головная боль, озноб, тошнота, рвота, боли в животе, а позднее – расстройство стула. При тяжелом течении лихорадка и рвота могут длиться более пяти дней.

Причем сальмонеллез не всегда проявляется клинически. При употреблении в пищу зараженных продуктов с небольшой концентрацией бактерий и

хорошей сопротивляемости организма зараженный человек, внешне оставаясь клинически здоровым, может долгое время являться носителем сальмонелл.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ?

– Можно ли вылечить сальмонеллез дома?

– Лечение обязательно должно проходить под контролем врача. Нередко сальмонеллез может протекать в тяжелой форме, и больные нуждаются в обязательной госпитализации. Следует отметить, что исчезновение признаков заболевания еще не говорит о полном выздоровлении. Нередко следствием сальмонеллеза бывают различные осложнения, например, холецистит, гепатит, гастрит и др. Поэтому большое значение имеет

своевременное выявление и изоляция больных или носителей бактерий и вовремя начатое адекватное лечение.

80 ГРАДУСОВ + 10 МИНУТ

– Как обезопасить себя от этого заболевания?

– Нужно строго соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления пищи, своевременно и тщательно мыть руки с мылом. Не стоит приобретать продукты сомнительного качества. Помните, молоко, не упакованное в стерильную тару, нельзя пить некипяченым. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Для разделки сырых и вареных продуктов, овощей и мяса используйте отдельные разделочные доски и ножи. Мойте кури-

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

На сегодняшний день известно более

2500

различных бактерий рода *Сальмонелла*.



БЕЗ РАССТРОЙСТВ?!

ные яйца перед готовкой, не употребляйте сырые и варите их не менее 5 минут после закипания.

Конечно, в процессе варки и жарки сальмонеллы уничтожаются, но температура во всех частях продукта должна достигнуть 80°C и поддерживаться на этом уровне не менее 10 минут.

ВНИМАНИЕ! ГЕПАТИТ А

– Еще одно острое инфекционное заболевание – гепатит А. Его возбудителем является вирус кишечной группы, который достаточно жизнеспособен. При температуре +40°C он сохраняется в течение нескольких месяцев. При кипячении – погибает через 45 минут.

Следует помнить, – источником инфекции является больной человек. А в организм человека вирус заносится грязными руками или при употреблении инфицированных продуктов, овощей и фруктов, при купании в грязных водоемах.

После попадания вируса в организм здорового человека в течение 14–35 дней проходит скрытый, так называемый инкубационный период. Затем повышается температура тела, появляется головная боль, снижается аппетит, наблюдаются вялость, тошнота, рвота. У большинства заболевших отмечаются катаральные явления, покраснение зева. Моча темнеет, приобретает цвет насыщенного пива, а фекалии больного, наоборот, – становятся светлыми.

Гепатит А может протекать в желтушной форме, то есть с проявлением желтушного окрашивания слизистых глаз, кожных покровов. Но могут быть, чаще всего у детей, и безжелтушные формы. При той и другой форме заболевания прежде всего поражается печень, что проявляется ощущением тяжести в правом подреберье и увеличением ее размеров. При появлении первых симптомов нужно срочно обратиться к врачу!

СЛАВА МЫЛУ ДУШИСТОМУ...

– Как можно избежать гепатита А?

– Меры профилактики гепатита А просты и доступны каждому – строгое выполнение правил личной гигиены. Своевременно мыть руки. Овощи, ягоды, фрукты, зелень мыть под сильной струей водопроводной воды, а потом ополаскивать кипяченой водой. Пить только кипяченую воду и стараться не пить из незнакомых источников и не купаться в водоемах сомнительной чистоты.

Поддерживайте чистоту там, где вы живете и работаете. Работая на даче, ни в коем случае не используйте в качестве удобрения некомпостируемый помет.

Кстати, на мой взгляд, самым эффективным методом профилактики вирусного гепатита А является вакцинация, которая защищает от заболевания на срок до 20 лет.



ВАЖНО!

БЕЗЖЕЛТУШНАЯ ФОРМА ОПАСНЕЙ?

– Когда больной наиболее заразен?

– Вирус гепатита А начинает выделяться с испражнениями больного значительно раньше, чем появляется желтуха. Именно тогда заболевшие являются наиболее опасными для окружающих. С появлением желтушного периода выделение вируса резко уменьшается, и заразность резко снижается.

Безжелтушная форма гепатита еще более опасна. Поэтому нужно знать и помнить, что больной любой формой гепатита А является источником заражения для окружающих.

БОТУЛИЗМ – СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЯД

– Еще одна острая инфекция – ботулизм. Нейротоксин, продуцируемый бактериями клостридиями,

Читайте дальше на стр. 10



10

июля

1810

год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Состоялось торжественное открытие Шереметьевской больницы при Странноприимном доме графа Шереметьева.

Ныне это Московский городской научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н. В. Склифосовского. Сам граф Шереметьев, меценат и основатель больницы, ушел из жизни в 1809 г., и двери первым посетителям Странноприимный дом открыл лишь через полтора года после его смерти. Помимо больницы и богадельни в благотворительном заведении располагалась церковь Святой Троицы. К слову, сам Николай Склифосовский в Шереметьевской больнице не был ни разу. Однако, равно как и граф, Николай Васильевич всего себя отдавал людям. На дверях его усадьбы висела даже такая же надпись, как и у Шереметьева: «Сгорая сам, свети другим».



НАМ 12 ЛЕТ!

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

<p>предъявителю СКИДКИ*</p> <p>25% на протезирование</p> <p>11% на лечение</p> <p>ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ 3000 руб.</p> <p>подарочные сертификаты – скидка 10%</p> <p>РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ</p>	<p>Металлокерамическая коронка (ед.) 3300 руб. – 2750 руб.</p> <p>Съемный протез (отеч.) 8500 руб. – 7500 руб.</p> <p>Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс) 16000 руб. – 9500 руб.</p> <p>Компьютерная томография зубов 3D 2500 руб. – 2000 руб.</p> <p>Панорамный рентген 470 руб. – 400 руб.</p> <p>Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed) 21 000 руб. – 17 850 руб.</p>
--	---

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 01.06.18 по 31.07.18

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КАК ПРОЖИТЬ

Продолжение.

Начало на стр. 8

вызывает поражение нервной системы, которое может привести к параличу. В настоящее время известно восемь типов данного токсина, причем образование антител к одному виду во все не защищает от других. Ботулотоксин признан самым сильным биологическим ядом. Его токсичность сравнивают с зарин, которую он превосходит в 20–100 тысяч раз.

– Как же происходит заражение ботулизмом?

– Бактериальный токсин был обнаружен в 1897 году. Самым распространенным путем отравления ботулизмом считается употребление в пищу непригодной консервации, особенно приготовленной в домашних условиях. Это объясняется невероятной устойчивостью спор к факторам внешней среды: они выдерживают кипячение; прямые ультрафиолетовые лучи им безразличны; их не убивает концентрация соли до 18%; они могут жить в кислой среде; не боятся заморозки. Да, страшно.

Но! Опасность возникает, когда споры прорастают и происходит размножение возбудителя. А для этого требуется целый набор определенных условий. А именно – отсутствие кислорода (открытого воздуха), достаточный температурный режим, определенный уровень кислотности среды, а также наличие других микробов. Чтобы развилось заболевание, все эти факторы должны обязательно присутствовать. А это, есте-

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

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при кишечных инфекциях

Марина НИКУЛИНА

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



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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
Сорбенты – препараты, которые при попадании в кишечник впитывают в себя токсины и выводят их в неизменном виде, не допуская всасывания			
МНН: КРЕМНИЯ ДИОКСИД КОЛЛОИДНЫЙ			
ПОЛИСОРБ	банка пор. д/приг. р-ра, 25 г	Россия	200 руб.
МНН: АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ			
УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ	таб. 215 мг, 20 шт.	Россия	9 руб.
КАРБОПЕКТ	капс. 110 мг, 20 шт.	Россия	87 руб.
УЛЬТРА-АДСОРБ	капс. 200 мг, 15 шт.	Испания	290 руб.
МНН: ПОЛИМЕТИЛСИЛОКСАНА ПОЛИГИДРАТ			
ЭНТЕРОСГЕЛЬ	паста, туба 225 г	Россия	389 руб.
МНН: СМЕКТИТ ДИОКТАЭДРИЧЕСКИЙ			
СМЕКТА	порош. д/приг. сусп., пак. 3 г, 10 шт.	Франция	152 руб.
НЕОСМЕКТИН	порош. д/приг. сусп., пак. 3 г, 10 шт.	Россия	144 руб.
Антибиотики – препараты, назначаемые для борьбы с бактериями и кишечной палочкой			
МНН: ЦИПРОФЛОКСАЦИН			
ЦИПРОФЛОКСАЦИН	таб. п/пл. об. 500 мг, 10 шт.	Венгрия	120 руб.
ЭКОЦИФОЛ	таб. п/пл. об. 500 мг, 10 шт.	Россия	87 руб.
ЦИФРАН	таб. 500 мг, 10 шт.	Индия	77 руб.
ЦИПРОБАЙ	таб. 500 мг, 10 шт.	Германия	387 руб.
ЦИПРИНОЛ	таб. 500 мг, 10 шт.	Словения	123 руб.

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

ЛЕТО БЕЗ РАССТРОЙСТВ?!

ственно, происходит далеко не всегда. Благодаря этой причине ботулизм не является распространенным заболеванием.

КИСЛОРОД УБИВАЕТ ТОКСИН?

– Правда ли, что при употреблении свежей пищи отравление невозможно, даже если в ней содержатся споры?

– Действительно, это так, споры в этом случае не производят токсин. Главное условие, когда может возникнуть заболевание – это употребление в еду только тех продуктов, которые хранились без доступа кислорода (например, в виде консервов в банках) или с незначительным его поступлением и которые не были предварительно обработаны термически. Идеальная термообработка – 120 градусов и выше.

При этом внешние признаки ботулизма в консервации отсутствуют – блюда не имеют неприятного запаха, внешне выглядят нор-

мальными, поэтому вычислить зараженные продукты нельзя.

Мой совет: не можете создать должные условия (например, по той же термообработке) – лучше откажитесь от консервирования «под крышку без доступа кислорода» мяса, рыбы, грибов, зелени. Еще совет, если перед употреблением консервы прокипятить 15 минут, то ботулинические токсины полностью нейтрализуются. И, конечно, не консервируйте порченные и лежалые овощи и фрукты. Обязательно тщательно обрабатывайте банки и крышки, соблюдая температурный режим.

СИМПТОМЫ БОТУЛИЗМА

– Что отличает ботулизм от других инфекционных заболеваний?

– Дело в том, что начало болезни может быть как острым, так и постепенным. Тяжесть симптомов также различна. В одних случаях



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Каждый год около в мире регистрируется около **1,4 млн** случаев гепатита А.
- Ботулизм поражает около **200–300** человек в России ежегодно.

они могут быть легкими, а в других – значительно выраженными. Общими признаками ботулизма, которые отличают его от других заболеваний, являются: отсутствие повышения температуры; симметричное развитие неврологической симптоматики; отсутствие угнетения и потери сознания за исключением случаев острой недостаточности дыхательной системы; отсутствие нарушений чувствительности.

Первые звоночки ботулизма – сухость во рту; трудности при рассматривании близко расположенных предметов; затруднения при чтении обычного шрифта, который ранее легко воспринимался; перед глазами появляется сетка; раздвоение рассматриваемых предметов.

У некоторых пациентов на этом прогрессирующие

симптомов прекращается, и человек выздоравливает. При более тяжелом течении заболевания появляются новые признаки заболевания: голос становится грубым и охрипшим; речь – неясной и смазанной с характерным французским прононсом; ощущается ком в горле; поперхивание; недостаточное образование слюны; человек ничего не хочет делать из-за мышечной слабости; у него случаются запоры и возникают затрудненность мочеиспускания и т. д.

Точный диагноз может поставить только врач, поэтому при появлении подобных симптомов нужно сразу же обратиться к инфекционисту.

Позаботьтесь о себе и своих родных, соблюдайте элементарные правила гигиены, и инфекции вам будут не страшны!

Наталья Киселёва



Центр Психологии «ВИТА» из СПб.
МОСКОВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РЕФЛЕКСОЛОГИИ (по В.М.БЕХТЕРЕВУ)

vita-ap.ru

- **ЛИШНИЙ ВЕС** (пенсионерам льгота 50%)
- **КУРЕНИЕ**
- **пристрастие К СПИРТНОМУ**

(495) 211-40-66
(499) 390-67-72
У М Бауманская

Реклама

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 642-38-84

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КОГДА СДЕЛАЮТ СНИМОК?

На ноге на месте перелома возникла небольшая шишка, я пошла к хирургу, который направил меня на снимок. Дело было в конце июня, а сделать бесплатный снимок мне предложили в конце июля. Платный снимок можно было сделать сразу же. Входит ли месячное ожидание в программу ОМС?

Ольга, Московская обл.



ЭКСПЕРТ

Ольга СУСЛИНА

начальник Управления защиты прав и информирования застрахованных в г. Москве АО «МАКС-М»

Если специалист посчитал необходимым проведение рентгена, он должен и оценить, насколько экстренно необходимо его сделать. Если показания экстренные, то снимок делается незамедлительно. Если исследование плановое, то сроки ожидания рентгенографического исследования установлены Московской областной программой бесплатного оказания гражданам медицинской помощи и не должны превышать 14 календарных дней со дня назначения. Если сроки ожидания превышены, вы имеете право обратиться с жалобой в страховую медицинскую организацию.

✉ ПОЧЕМУ ИЗМЕНИЛАСЬ ПОХОДКА?

Стала замечать, что по утрам моя старенькая мама прихрамывает. Потом «расходится» и, вроде, ничего. Спрашиваю про жалобы, отвечает, что все хорошо. Но я переживаю. С чем может быть связана утренняя хромота?

Ирина Васильевна К., г. Владимир



ЭКСПЕРТ

Дмитрий САМУСЕНКО

к. м. н., врач ортопед-травматолог Курганской областной детской клинической больницы им. Красного Креста, мануальный терапевт

✉ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИХВАТИЛО СПИНУ?

Как себя вести в моменты обострений боли в спине? Лето, грядки. А спина у меня нездоровая. Хочу быть во всеоружии, если что.

Любовь Дужкина, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Денис ДЕМБОВСКИЙ

к. м. н., невролог, мануальный терапевт

Боль в спине может возникнуть где угодно – в шее, в грудном отделе, в поясничном. Если боль появилась, когда вы наклонились, подняли тяжесть, или она возникла после какого-то долгого статичного положения, то ваше первое действие – обезболивание любым имеющимся в вашем распоряжении обезболивающим препаратом.

Если вы чувствуете, что присутствует обострение – боль сохраняется через сутки или она достаточно выражена, то нечего заниматься самолечением, а нужно идти к доктору.

Если речь идет о поясничной боли, то вспомните про поясничный корсет. Он включается в этот алгоритм – выпил обезболивающее, надел корсет, а если через сутки боль не проходит, то идите к врачу!

Чем быстрее мы вылечим обострение, тем меньше вероятность превращения этой боли в хроническую. Достаточно часто такая ситуация, когда человек в течение длительного времени, более трех месяцев, мучается болями в спине, неэффективно ее лечит. Вот тогда и приходится заниматься лечением хронического болевого синдрома. Дело в том, что если на раннем этапе, когда у человека возникает боль, он пьет таблетку или делает укол, то наутро он здоров. Но со временем эти эпизоды могут учащаться. Если запустить ситуацию, то этот затянувшийся процесс потребует уже интенсивного лечебного воздействия.

Хромота может быть следствием любого аутоиммунного воспаления крупных суставов, чаще всего, коленного или тазобедренного. Это может быть реактивный артрит, ревматоидный артрит. Характерной особенностью такой хромоты является ее максимальная выраженность в начале ходьбы, после расхаживания боли проходят. По утрам отмечается скованность не менее 30 минут. Для диагностики таких заболеваний существуют как традиционные лабораторные тесты, так и современные – антитела к циклическому цитруллинированному пептиду. Если результаты анализов в совокупности с другими симптомами подтвердят наличие данного заболевания, потребуется серьезное медицинское лечение у опытного ревматолога и хирурга.

Эмоции и головную боль – под контроль!

Какой тип личности чаще страдает головной болью, и как ему помочь?



«...Мучаюсь головными болями, мигренями. Связываю с нервами, хронической усталостью, подавленностью. Работаю механически, как робот, а это равносильно непрофессионализму – я учитель. Волнуюсь, плохо сплю. От пустыря пересыхает во рту, язык не ворочается... Преподают физику в престижном лицее, должна быть в безупречной форме...»

Анна Михайловна К., 44 года, г. Воронеж

«ЛЮБИТЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВА»

Есть мнение, что хроническая головная боль свойственна особой «мигренозной» личности с характерными чертами: чувствительностью, ответственностью, требовательностью к себе и другим. Работа такого человека требует напряжения, а в поведении чередуются возбуждение и апатия. Эмоциональный «надрыв» может ухудшать память, внимание, работоспособность. Десятки раз на дню страдающий произносит: «Нет сил...». Судя по всему, Анна Михайловна принадлежит к данной категории. А её проблемы имеют общую природу.

Отладив эндорфинную систему, есть шанс поправить весь организм.

«НА СВЕТЕ СЧАСТЬЯ НЕТ?»

Вероятно, в организме упала выработка эндорфинов – «гормонов счастья». Они регулируют

ДЛЯ ВСЕХ, КТО ЦЕНИТ ОТЕЧЕСТВЕННОЕ

ТЭС опирается на принципы доказательной медицины и с успехом применяется в ведущих клиниках: Институт скорой помощи им. Н. В. Склифосовского, Военно-клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко, Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова. *

функции важных органов, управляют антиболевой, жаждающей, гормональной, антистрессовой и иммунной системами. Дефицит эндорфинов истощает организм. Значит, его нужно восполнять.

РАЗРАБОТАНО СОВЕТСКИМИ УЧЁНЫМИ!

В конце XX века ленинградские учёные Института физиологии им. И. П. Павлова АН СССР совершили прорыв в медицине. Они установили, что слабые импульсы тока активируют синтез эндорфинов самим мозгом. Транскраниальная электростимуляция (ТЭС) явилась долгожданным средством, способным лечить безопасно и результативно, используя защитные и восстановительные резервы человека.

«ЛИКВИДАТОР БОЛИ ДЛИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ»

Венцом исследований стали физиотерапевтические аппараты. Замечателен высокотехнологичный миниатюрный аппарат для клинического и домашнего применения «Доктор ТЭС-03». Он направлен на то, чтобы улучшить обменные процессы и кровоток мозга, обеспечить очистку от токсинов, антиоксидантную защиту и всплеск уровня эндорфинов.

«ДОКТОР ТЭС» ИСПОЛЬЗУЮТ, ЧТОБЫ:

• Устранить приступ головной боли, мигрени с первых же сеансов;

«ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ»

Всего 1 сеанс ТЭС способен увеличить содержание бета-эндорфина – «гормона счастья» в плазме крови и спинномозговой жидкости в несколько раз.*

- избавиться от головных болей при постоянной курсовой поддержке;
- наладить эмоциональную сферу;
- нормализовать сон, исключая риск опасных мозговых нарушений;
- освободиться от хронической усталости, получить прилив энергии;
- улучшить память, внимание, самочувствие, чтобы жизнь стала легче и лучше.

НЕ БЫТЬ КАК ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН!

Ещё важные плюсы аппарата «Доктор ТЭС-03»:

1. Не вызывает привыкания и зависимости. Передозировка невозможна, потому что эндорфины используются целенаправленно в нужном количестве.
2. Нацелен на долговременное положительное действие. 30 минут сеанс – и о боли можно забыть на 12 и более часов. Интервал до следующего курса может потребоваться от 3 месяцев до 1 года!
3. Удобен, состоит из 3 электродов и блока управления. Весит 100 грамм, можно брать на работу, на дачу – везде пригодится!
4. ТЭС имеет убедительные результаты применения, используется более чем в 300 больницах России, СНГ, Болгарии, Израиля.***
5. ТЭС удостоена российских и международных наград, в т. ч. медали им. академика П. Л. Капицы и премий Правительства РФ – знак качества и надёжности.*

Из опроса в поликлинике № 3, г. Хабаровск**:

Наталья Н., 52 года: «Что я жду от аппарата «Доктор ТЭС»? Чтоб не быть как выжатый лимон. Чтоб не колотило в висках. Мечтаю расслабиться, уйти от гнетущих мыслей, радоваться весне, праздникам... Наслаждаться жизнью хочу... Да просто ночами спать – уже счастье».

«Доктор ТЭС-03» – для устранения головной боли и усталости. Быстро и надолго.

* По данным ЕПЗ.

** <http://gorod-plus.tv/blog/87.html>

*** TÜV NORD CERT EC-Certificate Reg.-No.44 232 117836, Report No.35 18 4640

ПОКУПАЙТЕ «Доктор ТЭС-03» с БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ по Москве и консультацией:

Магазин «МЕДТЕХНИКА» – Товары для здоровья.

• м. «Академическая» или м. «Профсоюзная», ул. Вавилова, д. 54, корп. 1 (вход со двора). Ориентир: дом находится через дорогу от Больницы № 64 (пешеходный светофор) Гагаринского района

• м. «Парк Культуры», Зубовский бульвар, д. 29. Ориентир: Внешняя сторона садового кольца, 200 метров от метро, Вход со двора, проход между банками ВТБ 24 и Юникредит Банк

www.blagomed.ru Тел: 8 (499) 519-00-03



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

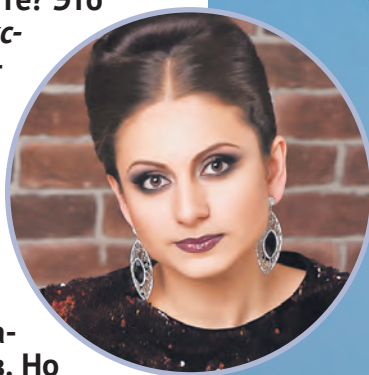
Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьяма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).

Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2010/07219. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

6 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПРИЯТНОГО ПОЛЁТА

Вам впервые предстоит путешествовать на самолёте, и вы переживаете? Это естественно, заверяет *наш эксперт – психолог Саона*. На самом деле, людей, которые боятся летать на самолёте даже после многочисленных перелётов в разные страны мира, очень много. А лёгкий мандраж при посадке в самолёт и при подъёме судна в воздух испытывает большая часть пассажиров. Но есть простые правила, которые помогут это преодолеть.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД ПУТЕШЕСТВИЕМ НА САМОЛЁТЕ?

1 ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Заранее готовьте себя к перелёту, думая больше о том, что на отдыхе вы получите массу прекрасных впечатлений, которые ни в какое сравнение не идут с теми страхами, которые вы испытаете за 2–3 часа полета на самолете. Моральная подготовка может заключаться в просмотре фотографий, чтении отзывов путешественников о стране, в которую вы собираетесь лететь отдыхать или работать.



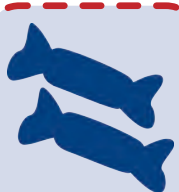
2 БЕЗОПАСНЫЙ ТРАНСПОРТ

Тем, кто летит впервые, можно порекомендовать почитать в интернете статьи на темы полетов, где приводится различная статистика по количеству аварий, которые приходятся конкретно на самолеты. Доказано, что вероятность погибнуть в авиакатастрофе составляет 1 к 11 миллионам. Самолеты являются одним из наиболее безопасных видов транспорта – погибнуть в автомобильной аварии у каждого пассажира самолета шансов гораздо больше.



4 СПАСИТЕЛЬНЫЕ КОНФЕТКИ

Перед полетом запаситесь леденцами, скачайте в телефон или планшет любимые фильмы, музыку, мультики. Как только самолет оторвется от земли, займите себя просмотром кино, прослушиванием песен и рассасыванием леденцов, чтобы не думать о своих страхах.



3 ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Можно также отправиться на психологический тренинг и преодолеть собственный страх вместе с профессиональным психологом или коучем.

6 ПРАВО ВЫБОРА

Если вам кажется, что вы не в состоянии преодолеть свои страхи – не путешествуйте на самолетах, выбирайте другие маршруты, которые можно преодолеть на поездах или машинах.

5 НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ОБЕДА

Если ваша авиакомпания предлагает обед на борту самолета, то отказываться не стоит, так как прием пищи занимает достаточно много времени и помогает не думать о плохом.



Старайтесь не заморачиваться! Помните, с каждым новым полетом все будет происходить гораздо спокойнее!

Прочитала в №11 историю семьи, где малышу-первенцу был поставлен диагноз ДЦП. Читала и плакала. А потом решила написать. Может, и моя история для кого-то будет спасением.

И СТОЛЬКО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ РЯДОМ

С Леной мы дружим еще с детского сада. Учились в одном классе, а потом поступили в один и тот же институт. Только я училась на физмате, а она – на филологическом. На втором курсе Ленка выскочила замуж за парня с истфака. Любовь была сумасшедшая, ребятам завидовал весь институт. А когда у молодых родилась дочка, казалось, – вот оно, счастье, о котором мечтает каждая девчонка.

Но вышло так, что из-за врачебной ошибки у крохотной Ирочки развилось ДЦП. Плохо еще и то, что в то время, а было это в конце 80-х, с такими диагнозами были проблемы. Короче, болезнь заметили не сразу. Лечить начали тоже не быстро. Первое время Лена храбрилась – мол, вылечим, найдем врачей, все будет хорошо. Но не стало. Со временем проблемы дочки становились все заметнее – ей уже потребовалась инвалидная коляска, потому что самостоятельно ходить она никак не могла начать, даже с костылями. Бесконечные массаж, врачи, больницы.

Муж Вадим вскоре ушел, оставив жену с трехлетней дочкой без всякой помощи. Лена плакать не стала, а просто вычеркнула предателя из своей жизни. И стала бороться за нормальную жизнь своей дочери в одиночку. Спустя несколько лет она встре-

тила другого человека, художника. Он не испугался того, что у ребенка проблемы с ногами и речью. Девочку возили на экскурсии, много читали, занимались с ней. В общем, Ирочка росла развитой не по годам. И даже, казалось, не замечает своего недуга. И не считала себя неполноценной. Да и окружающие старались поддержать семью, помочь если не делом, то хотя бы советом.

Однако Лена не оставляла мысли об исцелении своей единственной дочери – на рождение второго ребенка после всей этой истории она так больше и не решилась. В 90-е уже можно было открыто ходить в церковь, стали открывать монастыри. Лена даже ездила к старцам за советом. И все время молилась об исцелении дочери. Но не забывала она и о земном лечении. Ирочке провели несколько операций. Так что она со временем наконец-то смогла самостоятельно ходить, правда, в ортопедической обуви. Но и это в ее ситуации было большим успехом. У жизнерадостной симпатичной девушки появились друзья и даже поклонники. Лена все еще мечтала об исцелении дочери – чтобы была как все. И только когда Ирочка превратилась в красивую стройную девушку и поступила в педагогический, Лена поняла, что можно выдохнуть.



Однажды, когда мы в очередной раз устроили чайные посиделки на Лениной кухне, она внезапно остановилась, подумала и сказала:

– А ты знаешь, я только сейчас поняла, что моя дочь исцелилась. Ведь все эти годы не прошли даром. Да, у нее на всю жизнь останутся проблемы с ногами. Но она живет полноценной жизнью, у нее есть друзья, есть любимый человек, есть профессия. И главное – она счастлива. Но ты знаешь, я даже благодарна судьбе за все, что с нами случилось. Ведь если бы не эта болезнь, мы бы просто не познакомились со столькими замечательными людьми.

Инна Сыропятова, г. Москва

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

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 или пишите на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»).

ДОМАШНЯЯ МИНИ-



ВЫБИРАЕМ УДОБНЫЙ ГЛЮКОМЕТР



ЗАЧЕМ НУЖЕН ГЛЮКОМЕТР:

- Измеряет уровень глюкозы в крови.
- Диагностирует углеводный обмен у людей, страдающих сахарным диабетом.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Делается прокол в подушечке пальца, а выступившая кровь наносится на тест-полоску.

Полоска вставляется в специальное гнездо глюкометра, а дальше все зависит от типа глюкометра.

• ФОТОМЕТРИЧЕСКИЙ ГЛЮКОМЕТР

Способ действия – определяет изменение окраски реагента крови и сравнивает его со стандартной цветовой шкалой, после чего выдает результат на цифровом экране.

Плюсы:

- + удобство и простота;
- + измерения сохраняются как в памяти устройства, так и на компьютере;
- + можно вычислить средние показатели за определенные промежутки времени;
- + в комплект входят тестовые полоски, иглы и ланцет.

Минусы:

- повышенная хрупкость;
- глюкометры-ветераны исчезают с полок магазина;
- возможные погрешности, так как реактив может меняться под воздействием как углеводов, так и температуры.

Если вы решили взять под контроль свой сахар, значит, самое время задуматься о приобретении глюкометра.

ЭКСПЕРТ



Татьяна ФИЛАТОВА

Как же грамотно выбрать эту домашнюю лабораторию, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории

• ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКИЙ ГЛЮКОМЕТР

Способ действия – определяет состав крови, измеряя электрический ток: чем выше уровень сахара в крови, тем больше сила заряда. После чего результат появляется на цифровом экране.

Плюсы:

- + высокая точность;
- + требуется совершенно немного крови для анализа;
- + быстрый результат;
- + дополнительные измерения: уровень холестерина, кетонов и триглицеридов в крови;
- + доступность тест-полосок;
- + большой выбор моделей.

Минусы:

- сложность при использовании пожилыми людьми;
- небольшой срок действия тест-полоски.

• НЕИНВАЗИВНЫЙ ГЛЮКОМЕТР

Способ действия – основан на методе спектроскопии и не требует прокалывания кожи. Определяет уровень сахара, анализируя мышечный тонус, измеряя давление, используя ультразвуковые, тепловые и электромагнитные волны.

Плюсы:

- + не нужно прокалывать кожу и использовать тестовые полоски;
- + достаточная точность измерений;
- + можно узнать как уровень глюкозы в крови, так и артериальное давление.
- + большое разнообразие видов.

Минусы:

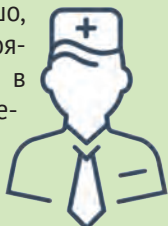
- все еще находятся в стадии разработки;
- большие габариты;
- высокая цена.

ЛАБОРАТОРИЯ



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Хорошо, что в настоящее время в нашем арсенале есть прибор, который позволяет в домашних условиях определять уровень глюкозы в крови. Это очень актуально, ведь больных сахарным диабетом 2 типа громадное количество, и с каждым днем их становится все больше. А пациентам с преддиабетическим состоянием и с нарушением толерантности к углеводам точно так же надо контролировать глюкозу крови. Так что смысл и необходимость глюкометров не вызывает сомнений: чтобы не всегда зависеть и от поликлиники, и от врача – сам взял и померил! Вы можете воспользоваться им в любое время, например, узнать свой дневной гликемический профиль или измерить его в три часа ночи, чтобы правильно подобрать дозу инсулина. Это очень удобно, да и совершенно не больно! Главное, проведите оценку показателей и не забывайте про свежие, не просроченные тест-полоски.



А ВДРУГ ОШИБКА?

В каждом глюкометре заложена вероятность 20% ошибки, и только швейцарские производители обещают 11% ошибку. Но нам нужна не цифра, а тенденция. Нам важно знать, есть ли склонность к гипогликемическим состояниям, и сахар то и дело падает, или сахар скачет – он то низкий, то высокий. Что же делать?

- Покупаете глюкометр и идете в лабораторию, где сдаете кровь на сахар.
- Там же при помощи вашего нового глюкометра меряете глюкозу тест-полоской.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

- если разница между результатами составляет 0,1–0,2 ммоль/л – хороший достоверный глюкометр, и ему можно верить.
- если разница составляет 1–4 ммоль/л – что-то не так, и надо идти в фирму, которая занимается обслуживанием вашего глюкометра.



КАКАЯ ПАМЯТЬ ВАМ НУЖНА:

Большая – 500–800 измерений. Она вам не помешает, если вы не любите вести дневник измерений.

Очень большая – 2000 записей. Для тех, кто пользуется глюкометром постоянно.

Маленькая – 40–50 записей. Приемлемо для тех, кто просто следит за своим здоровьем.

Наталья Киселёва

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

СЧАСТЬЕ ВАШИХ НОГ

? Много слышала о том, что делать массаж стоп очень полезно. Скажите, а можно ли это делать самостоятельно?

Анна, Московская обл.

Массаж стоп ног очень полезен, он устраняет усталость, улучшает сон и продлевает жизнь. Поэтому давайте научимся делать его самостоятельно.

1. Разомните пальцы стопы и перейдите к легкой вибрации. Это разомнет уплотнения под кожей.

2. Начинаем с легкого поглаживания стопы по направлению от пятки к пальцам.

3. Затем проводим легкое похлопывание.

4. Растираем стопу, но не пальцы.

5. Катаем стопой палку, не сильно на нее нажимаем.

Время воздействия – несколько минут ежедневно.

? У меня постоянно мерзнут ноги, и летом, и зимой. Просто не знаю, что делать, может порекомендуете народный способ?

Ирина, г. Ярославль

После мытья ног, пока они еще влажные, полезно протереть подошву ноги хорошо просушенной поваренной солью, после чего ноги досуха растереть полотенцем. Это предохранит вас от простуды и усилит приток крови к стопам.

НАДО ЗНАТЬ

Показатель (ммоль/л)	Для больных диабетом	У здоровых людей
Сахар утром натощак	5,0–7,2	3,9–5,0
Сахар через 1 и 2 часа после еды	ниже 10,0	обычно не выше 5,5

ТВОРОГ – ЗУБАМ, КОСТЯМ

Он невероятно полезен как маленьким детям, так и пожилым людям. Его просто обожают спортсмены и уважают приверженцы здорового питания. В старину его варили в каждом доме в русской печи, а сегодня из него делают сыры и готовят массу вкусных и полезных блюд. Речь об одном из самых здоровых кисломолочных продуктов – Его Величестве Твороге!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Существует мнение, что творог – продукт, который часто в массовом порядке подделывают. Что делать покупателям? Во-первых, помнить, что в составе натурального творога содержится только молоко, закваска и сычужный фермент. Во-вторых, смотреть на срок годности и внешний вид упаковки. Она должна быть герметичной. Не должно быть большого количества сыворотки. Цвет творога должен быть только белым. Никаких посторонних вкусов и запахов у творога быть не должно. И в-третьих, лучше выбирать творог, который сделан на крупном производстве или у проверенного вами фермера.

КАК ХРАНИТЬ?

Творог нужно хранить в холодильнике. От момента вскрытия упаковки продукт полностью безопасен всего в течение суток. Если вы не успеете съесть творог, заморозьте его. Так он не испортится, сохранит свои полезные свойства и после разморозки вполне подойдет для приготовления вкусных сырников или запеканки.

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН?

Творог – высокобелковый продукт, поэтому от него лучше воздержаться людям с заболеваниями почек в период обострения.

7 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ТВОРОГА



1 Является строительным материалом для наших мышц. Съедая 300 г творога в день, вы пополните суточную потребность организма в белке.

2 Продукт для тех, кто следит за весом. Помогает похудеть, поскольку белок, содержащийся в твороге, ускоряет метаболизм.

3 Снижает риск развития остеопороза. Укрепляет зубы и костную ткань благодаря большому количеству кальция и фосфора.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Творог хорош в любом виде, но особенно в свежем. Сегодня в магазинах представлен большой выбор различных видов творога и творожных продуктов: творог натуральный, творог зерненный, творог мягкий. Жирности 5%, 9% и обезжиренный. К кому отдать предпочтение?

• **Зерненный творог** – это сплошной белок, он очень вкусный и питательный, содержит небольшое количество сливок и соль. Его очень любят спортсмены и те, кто занимается фитнесом.

• **Мягкий творог** – вид творога, который больше популярен в Европе, но сейчас полюбился и россиянам. Он больше похож на йогурт и сметану, в нем сохраняется больше сыворотки, кальция, фосфора. Полезен так же, как продукты детского питания. Подходит людям старшего возраста, помогает избежать проблем с костями.

• **Обезжиренный творог.** Говорят, что кальций из обезжиренного творога усваивается хуже, потому что в нем вместе с жиром удалены и жирорастворимые витамины, в том числе витамин D, важный для усвоения кальция. Однако витамин D поступает в наш организм не только с творогом. Просто нужно следить, чтобы в организме не было дефицита витамина D. У нежирного творога больше плюсов, чем минусов. Он эффективно приносит полезный белок, но не так отягощен жиром и калориями.



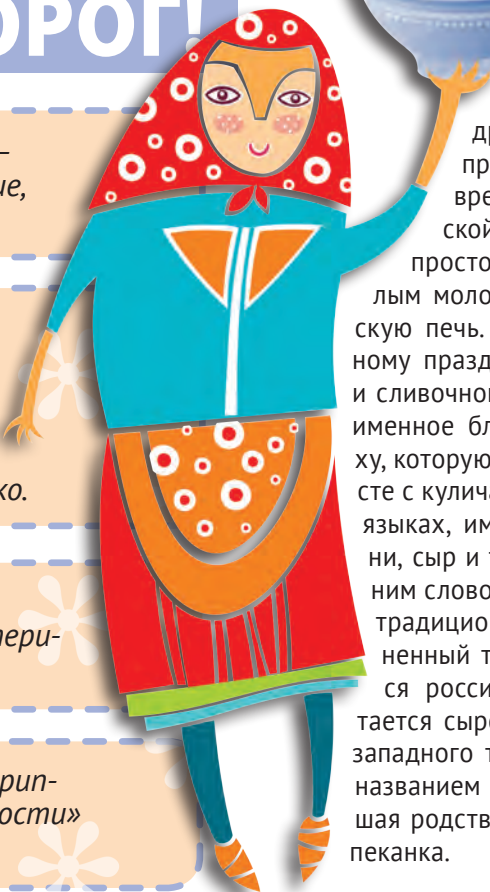
И МЫШЦАМ ДОРОГ!

4 *Полезен для ЖКТ. Белок из творога – элитный белок, он усваивается лучше, чем мясо.*

5 *Творог можно употреблять людям с аллергией на молочный сахар – лактозу. В процессе брожения бактерии перерабатывают почти весь молочный сахар в молочную кислоту, и творог усваивается лучше, чем молоко.*

6 *Полезен для печени. Уменьшает уровень вредного холестерина в крови.*

7 *Улучшает настроение. Содержит триптофан, продуцирующий «гормон радости» серотонин.*



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Творог в России – издревле очень популярный продукт. В стародавние времена его варили в русской печи из простокваши, просто поставив горшок с кислым молоком в остывающую русскую печь. К великому православному празднику, Пасхе, из творога и сливочного масла готовили одноименное блюдо – творожную Пасху, которую освещали в церкви вместе с куличами и яйцами. Во многих языках, имеющих славянские корни, сыр и творог – называется одним словом «сир». Отсюда название традиционных сырников, а зерненный творог, так полюбившийся россиянам, за рубежом считается сыром. Даже у знаменитого западного творожного десерта под названием «Чизкейк» есть ближайшая родственница – творожная запеканка.

Елена Васина

фото: Danka Puzhova, OlgaChernyak / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

В продаже с 16 июля!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927.

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

В продаже с 23 июля!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

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

**СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА****КАКИЕ УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ ПОМОГАЮТ ВАМ ПРОСНУТЬСЯ И ВЗБОДРИТЬСЯ?**

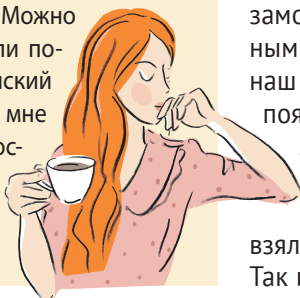
Эксперт:
Марианна
АБРАВИТОВА,
клинический
психолог

Утро – важное время для любого человека, ведь весь день зависит от того, как вы его начнете. Поэтому мой первый совет касается того, как надо правильно просыпаться. Утром не надо спешить вставать с кровати! Позвольте себе немножко полениться. Проснитесь, медленно потянитесь прямо в кровати. Потягивания очень важны. Именно они запускают процессы во всем организме.

После потягиваний можно позволить себе бодрящий напиток. Можно воспользоваться рецептом моего чая с имбирем, медом, облепихой и острым перцем чили. А можно заварить обычный ройбуш, который также является тонизирующим напитком, сохраняющим женскую силу.

За чаем можно подумать о том, чтобы вы хотели сегодня сделать. Возможно, в выходной вам совсем не хочется выходить из дома, и в этом нет ничего плохого. Дома можно провести время с пользой: например, посмотреть любимую комедию или увидеть те серии вашего сериала, на которые по будням у вас не хватает времени. Можно почитать книгу.

Если через какое-то время вам все-таки захочется выйти из дома, вы можете попробовать такие виды спорта, которые добавляют адреналина: например, отправиться с детьми прыгать на батуте, картинг, стрельба. Можно сходить на танцы или позволить себе китайский массаж. Например, мне он очень помогает восстанавливать силы – буквально возрождает из пепла.

**СВОЕЙ ЛЮБОВЬЮ**

Даниил обнял свою тоненькую рыжеволосую спутницу за талию и аккуратно усадил на пассажирское сиденье в машине. Вслед за ней в авто нырнул сногшибательный букет белых лилий. Я их обожала. Почему же Даниил не дарил мне такие, когда мы были вместе?

ЗАДУШИЛА СВОЕЙ ЗАБОТОЙ

– Рай, ты не понимаешь, – часом позже изливала я душу подруге. – Она такая красotka. Он вокруг нее вьется вьется. Со мной он таким никогда не был, – я всхлинула и пустила слезу.

– Зато ты вокруг него скакала. Данечка то, Данечка это, – осадил меня Рая. – Ты же ему продохнуть от своей заботы не давала. А он мужик. Это он заботиться должен.

Возможно, подруга была права. Моя влюбленность в Даниила, что называется, «глаза застила». Я была готова в лепешку расшибиться ради мужа-красавца, умницы, эрудита. Словом, самого-самого.

Мы поженились уже не юными. Нам было по тридцать. Даниил устроился на предприятие, где я работала, сразу замом генерального. Я же была скромным кадровиком. Ох, как оживился наш дамский муравейник, когда в нем появился такой красавец! Я наблюдала за всем со стороны, внутренне посмеиваясь и тая от взглядов нового сотрудника. А потом он взял, да и пригласил меня на свидание. Так и закутилось. Но это в прошлом.

А в тот вечер после наших посиделок я приняла решение...

– Вы меня со своими разборками достали, честное слово, – выпалил в сердцах Виктор Степанович, когда я на следующий день пришла к нему с заявлением об уходе. – То один заявление на стол кидает, то другая. Не уволю, поняла?

– Не имеете права, – вяло попыталась урезонить я генерального.

– Имею, – рыкнул он на меня. – Я где хорошего кадровика так быстро найду? Ты у меня сколько работаешь? Во-о-от! И Даниила не отпущу. Хоть всю бумагу заявлениями испишите.

Я вылетела из кабинета злая и расстроенная. Значит, Даня тоже заявление писал, и его тоже не отпустили. Ну что ж. Остается одно – как можно реже попадаться на глаза друг другу.

ГДЕ БЫ ТЫ ХОТЕЛА ПОБЫВАТЬ?

А через полгода Даниил женился на своей рыжей. Все предприятие было приглашено на природу, чтобы отметить это радостное событие. Лишь я сидела дома и глотала слезы. Почему-то в глубине души все это время я на-

ТЫ МЕНЯ ОКРЫЛЯЕШЬ



деялась, что он одумается, поймет, как сильно я его любила, и вернется.

– Э, подруга, да ты совсем раскисла, – прилетела на мой звонок Рая. – Так, давай, собирайся.

– Куда? – недоуменно спросила я.

– Мы едем... Хм, где бы ты хотела побывать?

– На Гоа, – тут же отозвалась я, уже внутренне веселясь.

– Точно, решено. Едем в Ярославль.

Никогда не понимала, как это у Райки получается, но уже к концу дня мы бродили с ней по Ярославской набережной и любовались судами на Волге.

– Это вы еще наш город ночью не видели! – наши спутники, которых, как по мановению волшебной палочки, Рая буквально «достала из рукава», с восторгами и красочными эпитетами рассказывали нам о Ярославле. На мой недоуменный взгляд, когда двое статных мужчин встречали нас с поезда

парой часов ранее, Рая лишь повела плечом:

– В Интернете познакомились.

НЕКОГДА ПРОПАДАТЬ

А ночной Ярославль и правда был красив. Это я увидела уже через три года, когда мы с Артёмом вернулись в его родной город. Мы бродили по улицам, держались за руки и просто молчали. Мы любили вместе молчать. И говорить друг с другом любили. Мне было с Артёмом так легко и спокойно.

Забавно, когда мне приходило в голову встать с утра пораньше и приготовить ему вкусный завтрак, я просыпалась от щекощущего нос запаха омлета или овсянки с клубникой. Муж оказывался расторопнее меня. А стоило лишь подумать, что пообшарпались

обои, как мы уже клеили новые. Это было так странно и так радостно, дышать одним воздухом, думать одинаково и одинаково поступать.

– Артём, скажи честно, – как-то поинтересовалась я у мужа. – Я не слишком душу тебя своей любовью?

– А разве любовью можно задушить? – улыбнулся он в ответ. – Своей любовью ты меня окрыляешь.

Я чувствовала то же самое рядом с Артёмом. Крылья за спиной. А с работы я все-таки уволилась. Виктор Степанович покричал, но отпустил. И даже позвонил какому-то своему приятелю, владельцу обувного предприятия.

– Не хочу, чтобы такие кадры пропадали.

А я и не собиралась пропадать. Мы с Артёмом ждали своего первенца...

Евдокия, г. Москва

“ Самая лучшая одежда для женщины – это объятия любящего её мужчины.

Ив Сен-Лоран

Ваш журнал «Дачный спец»!

Выходит 1 раз в месяц.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
Спрашивайте в киосках,
супермаркетах
и почтовых отделениях

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>

СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ



ХОЗЯЮШКИНЫ ХИТРОСТИ

• Чтобы картофель не зеленел и не прорастал, положите в тару, где он хранится, обыкновенное яблоко.

Вероника Копылова, г. Муром



• Если хотите, чтобы бананы хранились дольше после покупки, отделите один от другого, а хвостик каждого оберните пищевой пленкой.

Кира Светикова, г. Москва

• Чтобы картофельное пюре было вкуснее и не посерело, разведите его только горячим молоком.

Любовь Ярцева, г. Ярославль



• Пиццу, чтобы она вновь стала мягкой и вкусной, словно свежеприготовленная, нужно разогревать не в микроволновке, а на обычной сковороде. Под крышкой и без добавления масла. Огонь при этом должен быть минимальным.

*Олег Суровый,
г. С.-Петербург*



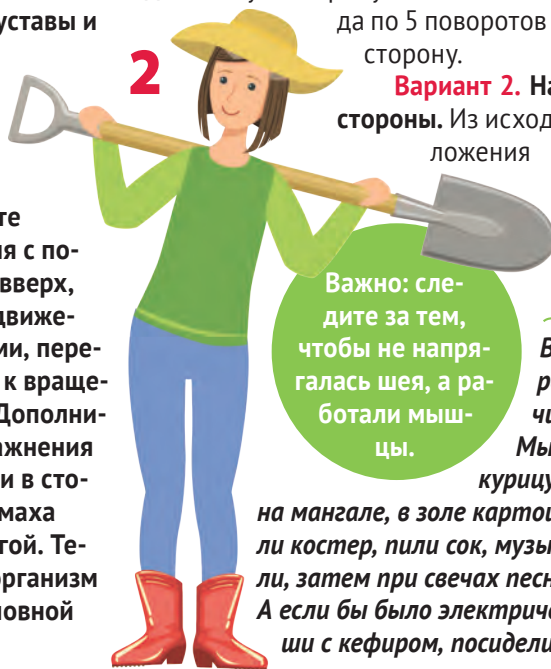
ЧТОБЫ ТЕЛО НЕ БОЛЕЛО –

В продолжение темы пользы агрофитнеса предлагаем комплекс упражнений на садовом участке, который позволит поддержать вашу фигуру красивой и подтянутой.

ВАЖНО!

Прежде чем приступить к основным занятиям, сделайте небольшую разминку. Это поможет подготовить суставы и сердечно-сосудистую систему к нагрузке.

Начинайте упражнения с потягиваний вверх, круговых движений плечами, переходящими к вращениям рук. Дополните эти упражнения поворотами в стороны, 2–3 маха каждой ногой. Теперь ваш организм готов к основной нагрузке.



УПРАЖНЕНИЯ С ЛОПАТОЙ

Укре-
пление
мышц
спины и пресса

Для выполнения упражнения черенок лопаты необходимо положить на плечи. Руки согнуть в локтях.

Вариант 1. Повороты. Медленно поворачивайтесь то в одну, то в другую сторону. Выполняйте 3 подхода по 5 поворотов в каждую сторону.

Вариант 2. Наклоны в стороны. Из исходного положения делайте наклоны: сначала влево, потом вправо. Выполняйте 3 подхода по 5 наклонов в каждую сторону.



1

Важно: следите за тем, чтобы не напрягалась шея, а работали мышцы.

В выходные, вечером, на даче отключили электричество.

Мы сразу замариновали

курицу в гранатовом соке – пожарили на мангале, в золе картошки напекли. После ужина зажгли костер, пили сок, музыку включили в машине – плясали, затем при свечах песни пели до рассвета под гитару. А если бы было электричество – поели бы гречневой каши с кефиром, посидели в соцсетях и спать легли.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Я долго боялась себе признаться, что люблю хорошо выглядеть. Да, вот такая глупая. Все мне казалось, что это что-то стыдное и неправильное. Мне же шестьдесят с хвостиком, а в голове все каблучки да помада. Пока подруга не привела в чувство. Мол, чего это ты, Катя, крест на себе поставила? В нашем возрасте еще и замуж можно. Вон, на звезд посмотри. А и то верно. И давай с ней всякие рецепты молодости обсуждать. И, оказалось, что обе мы любим... виноградные косточки. Заприметили, что они и самочувствию по-

мощники, и для внешности ой как хороши. Берем 10 столовых ложек сушеных виноградных косточек, смальваем их в кофемолке. А можно, как я, в ступке истолочь. Хранить порошок можно в стеклянной банке под крышкой в темном месте. А для приготовления «молодильного эликсира» потребуется взять половину чайной ложки порошка, залить полулитром кипятка, укутать и дать настояться полчаса. Пить 4–5 раз в день за час до еды. А можно и маску для лица сделать, разведя порошок оливковым маслом и добавив кашицу любых ягод.

Екатерина Максимова, Ярославская обл.

ПРИМЕМСЯ С УМОМ ЗА ДЕЛО!

Наклоны вперед. Для выполнения этого упражнения воткните лопату поглубже в землю. Положите ладони обеих рук на основание черенка. Далее наклоняйтесь вперед, при этом отходя назад так, чтобы спина была ровной, а руки выпрямлялись. Прогибайтесь как можно ниже, но при этом голову держите ровно и смотрите прямо перед собой.



Делайте 2 подхода по 3 наклона.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОПОЛКА»

Укрепление ягодиц и мышц ног

Приседания. Лучше при прополке присесть. Старайтесь это сделать таким образом, чтобы стопы находились на ширине плеч, колени не выглядывали за носки и находились под прямым углом.

Выпады в сторону. Разнообразить приседания можно выпадами в сторону. Это упражнение помогает подтянуть внутреннюю сторону бедра. Присядьте на правую ногу, колено зафиксируйте под прямым углом, левую ногу выпрямите в сторону. Задержитесь в этой позе на 1 минуту. Поменяйте ноги.

Чередуйте во время прополки выпады с приседаниями.

Для того чтобы не перегрузить мышцы ног, их необходимо растянуть. Каждые 5–10 минут приседания чередуйте с наклонами. При этом спину удерживайте прямо, ноги не сгибайтесь.

Завершив прополку, сделайте финальное упражнение, чтобы закрепить эффект от упражнения: согните ногу в колене и притяните ее к подбородку. Замрите на 30 секунд. Повторите тоже с другой ногой.

После активных занятий на огороде обязательно отдохните! Попейте чай с травами на свежем воздухе и полюбуйтесь на результаты проделанной работы!

Татьяна Ерёмина



Важно: при прополке старайтесь избегать позы с согнутой в форме дуги спиной. Такая поза может не лучшим образом повлиять на давление и спровоцировать боли в спине.

Письменность появилась у древних людей вместе с необходимостью подписывать горшки с рассадой, чтобы весной не перепутать.



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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только с 1 июля по 31 августа вы можете подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 года по ЦЕНАМ 2-го полугодия 2018 года!

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

Стоимость ЛЬГОТНОЙ подписки на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 г.

1 месяц	6 месяцев (12 номеров)
47,81 руб.*	286,86 руб.*

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

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

ПРЕОДОЛЕВАЯ СВОИ страсти и пороки

Со времён земного пути Иисуса Христа, за две тысячи лет наш мир не просто поменялся, он стал другим. Но человек по сути остался таким же, в том числе со своими страстями и пороками, которые мешают ему приблизиться к спасению, к Богу.

Бог есть Любовь, он не оставляет заблудившихся, открывает двери: «...стою у двери, и стучу: если кто услышит голос Мой, и отворит дверь, войду к нему, и буду вечерять с ним, и он со Мною».

КАК ЗАЖИГАТЬ СВЕЧУ В ХРАМЕ

? Коллега утверждает, что зажигать свечу в церкви можно только от лампы, а от другой свечи только чужие грехи собирать. Как правильно?

Ирина Кузина, Новая Москва

Это суеверия. Можно зажигать от горящих в храме свечей свою.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ НЕ ОТДАЛ ДЕНЬГИ?

? В магазине не хватило три рубля, чтобы заплатить за покупку. Я продавцу пообещала, что занесу, но

так и не сподобилась. Магазин просто не по дороге. Теперь мучает совесть, ведь прошло больше месяца. Как покаяться, и простится ли мне, если так и не отдам деньги?

Ирина Ветрова, г. Коломна

Церковь осуждает присвоение чужого имущества и считает греховным. Важно сохранять не только поступки честными, но и помыслы. Желательно деньги отдать, обманывать нехорошо. Нет возможности – можете подать милостыню, но больше, чем должны. А на исповеди надо покаяться.

МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬСЯ ВМЕСТЕ С МАМОЙ?

? Мама и я покрестились в один день. Это можно считать правильным с точки зрения Русской Православной Церкви?

Маруся, г. Москва



Фото: Dmitri Ma, Vector Tradition SW / Shutterstock.com

Святое Крещение можно принимать в один день. Это знак Божией милости для вашей семьи. Кстати, во время Крещения Руси многие жители принимали таинство Крещения целыми семьями.

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

Что такое суточный круг Богослужения?

– Услышала в храме, что есть суточный круг Богослужений, и он начинается с вечерни. А почему не с утра, как мы привыкли?

Татьяна К., г. Москва

Существует три круга Богослужений: суточный, седьмичный и годовой. В храме ежедневно звучат молитвы всех трех кругов.

Суточный круг состоит из Вечерни, Повечерия, Полунощницы, Утрени, Часов (1-го, 3-го, 6-го и 9-го) и Литургии (в просторечии – Обедни).

Вечерня стоит первой по установившейся церковной традиции. День начинается с вечера, так как Бог сотворил мир и человека вечером. Вечерня связана с воспоминанием о грехопадении людей и спасении через Иисуса Христа.

На **Повечерии**, которое совпадает со временем отхода ко сну (сон напоминает об успении, за которым следует воскресение), напоминает молящимся о пробуждении от вечного сна. **Полуночный час** посвящен воспоминаниям о молитве Иисуса Христа в Гефсиманском саду, о Его втором пришествии и страшном Суде.

На **Утрени** прославляют пришествие в мир Спасителя, а на «**часах**» – христианские события. На 1-м – суд над Иисусом Христом у первосвященников (примерно 7 часов утра), на 3-м – сошествие Духа святого на Апостолов (около 9 утра), на 6-м – страдания на кресте Иисуса Христа (около 12 часов дня), на 9-м – Крестная Смерть Спасителя (около 3-х пополудни). Обычно все «часы» служатся в монастырях.

Главной церковной службой является **Литургия**. Литургия появилась раньше других и смогла соединить воедино христианскую общину через таинство Святого Причастия. Литургия, или Обедня, построена так, что на службе вспоминается вся земная жизнь Спасителя и совершается установленное Им таинство Святого Причастия (евхаристия).



КОГДА НАДО ОТДЫХАТЬ?

Известная поговорка гласит: отдыхать надо за пять минут до того, как вы почувствуете, что надо отдыхать.



ЭКСПЕРТ

Как узнать, что это время пришло и необходимо бронировать отель и паковать чемоданы, рассказывает заведующий отделом профилактической и консультативной работы Областной клинической психиатрической больницы им. Н.Н. Баженова Динар ЧЕЛЯНОВ



СКОЛЬКО ОТДЫХАТЬ?

foto: Dubova / Shutterstock.com

КОГДА НУЖНО УХОДИТЬ....

Как известно, отпуск – не просто приятное времяпрепровождение, но и жизненная необходимость. И выходить в отпуск нужно вовремя. Давайте узнаем, не опоздали ли вы. Возможно, откладывать отдых уже просто опасно для организма.

Дайте ответ на нижеперечисленные утверждения:

- У вас расстройства сна – каждый вечер вы мучаетесь с бессонницей, а по утрам вас просто не поднимешь с кровати. К тому же после ночного отдыха вам кажется, что вы совершенно не отдохнули.
- К вечеру вы чувствуете себя хуже, чем утром. За день накапливается сильная усталость.
- Вы стали подвержены частой смене настроения. Нервозность и плаксивость – теперь ваши спутники.

- Вы стали выполнять свою работу менее продуктивно и эффективно, чем обычно.
- Вы постоянно чувствуете усталость, бурно и эмоционально реагируете на все.
- Вы стали раздражительны и истеричны. Знакомые говорят, что у вас испортился характер.
- У вас появились проблемы со здоровьем. У вас постоянно что-то болит, а что – непонятно.
- Иногда у вас небольшая температура без выраженных симптомов, которая сопровождается головными болями.
- Вы стали замечать, что у вас появились проблемы с давлением и тахикардия.
- Ваша память стала хуже, порой вы не помните, куда положили ключи и закрыли ли дверь на замок.

Если вы положительно ответили на большинство вопросов, то в отпуск идти уже

поздно. К сожалению, в этом случае, он уже не поможет. Все признаки неврастения на лицо! Организм находится в таком состоянии, что сам восстановиться не может. В таком случае без помощи медицинских работников не обойтись.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

Рекомендации санитарных врачей для правильной работы и отдыха:

- Каждый час нужно делать перерыв хотя бы на 10 минут.
- Отдыхайте в выходные дни – не берите работу на дом и не проводите выходные за уборкой и стиркой.
- Старайтесь все домашние дела решить в течение недели, а в субботу и воскресенье делать то, что вам приятно и комфортно. Если нравится куда-то не ходить – сидите дома, нравится гулять – гуляйте. Именно тогда ваш организм зарядится энергией, и вы выправите свое эмоциональное состояние.
- Не перегружайтесь физически в выходные, помните, что впереди рабочая неделя.

Согласно Трудовому кодексу РФ ежегодный оплачиваемый отпуск не может быть меньше 28 календарных дней. Причем дробить его можно сколько угодно, но один из отпусков должен быть не меньше 14 дней. А вот сколько отдыхать – две недели или месяц, это вам самому решать.

- Два лучше, чем один. Два раза по 14 дней – как два отпуска. Взяв их в разные периоды года, вы получите разные эмоции, да и с финансовой стороны так удобнее.
- Согласно медицинским показаниям отпуск должен составлять не менее 14 дней, иначе человек не успеет восстановиться и отдохнуть.
- Но иногда бывает, что можно отдохнуть и за пару дней. Уехав туда, где вам комфортно, вы восстановитесь за достаточно короткое время, но только в том случае, если вы не довели себя до такого состояния, что вам уже пора на прием к психотерапевту.
- Помните, что после долгого отдыха проблемно входить в работу и восстанавливаться.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– В отпуск надо идти тогда, когда вы чувствуете себя нормально, чтобы не допустить истощение нервной системы и организма. Вот для чего нужен отпуск! А когда вы почувствовали все эти симптомы, тогда уже поздно отдыхать, надо лечиться. Ведь ничего не проходит бесследно. Так что не перегружайтесь и берегите себя. Ваш организм не ишак, на котором вы едете, это вы!

Наталья Киселёва

БЕЗ УЖИНА ПОДУШКА под головой вертится



УЖИН В ЦИФРАХ

Средний объем порции
300 г

Калорийность ужина
должна составлять **20%**
от суточной нормы (при-
мерно **300–400** Ккал)

Идеальный ужин состоит
из белка и овощей в соот-
ношении **1 : 2**

Отмерить безопасную
для фигуры порцию
можно с помощью ладо-
ней (без учета пальцев):
1 ладонь с белковым
продуктом и **2** ладони с
овощами и зеленью.

Трапеза, от которой отказываются худеющие и с нетерпением ждут работающие, которая объединяет семью за одним столом и нередко превращается в веселый праздник – и это всё об ужине! Давайте разбираться, как правильно ужинать, чтобы не навредить фигуре, какие продукты предпочесть и стоит ли игнорировать этот приём пищи.



ПРИНЦИПЫ ВЕЧЕРНЕЙ ТРАПЕЗЫ

Поесть вечером так же важно для здорового образа жизни, как и позавтракать или пообедать. Мы помним, что для обеспечения хорошей работы пищеварительной системы лучше всего питаться дробно, 5–6 раз в день. И если в течение дня вам удастся сделать несколько приемов пищи и распределять норму калорий, то и от ужина отказываться не стоит, ведь он пойдет на пользу вашему обмену веществ и обеспечит хороший сон. Главное – не объедаться на ночь.

Планируя свой рацион, следует иметь в виду, что закончить ужин нужно не позднее чем за 3 часа до сна, а лучше даже за 4. А вот более долгий перерыв между последней едой

и сном нежелателен – вполне вероятно, что сон будет нарушен, и кроме того, повышается риск обнаружить себя ночью у холодильника с колбасой или куском торта в руке.

Идеальный с точки зрения пользы для фигуры и здоровья ужин состоит из вареного, тушеного или запеченного белкового продукта (рыба, птица, яйца), небольшого количества тушеных (вареных) овощей и салата из свежих овощей. Так можно питаться хоть каждый день. Пару раз в неделю вполне можно съесть на ужин тарелку цельнозерновой каши с растительным маслом или творог с йогуртом и несладкими фруктами.

КСТАТИ

Если очень хочется что-нибудь съесть перед сном, хотя вы уже ужинали, попробуйте такой способ отбить не вовремя разгулявшийся аппетит – выпить стакан воды и почистить зубы.

ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ:

- Мучные и кондитерские изделия
- Продукты с добавленным сахаром (сладкие йогурты и т. п.)
- Жареное, копченое, соленая и маринады
- Фаст-фуд, полуфабрикаты, колбасные изделия



ОГРАНИЧИТЬ:

- Картофель, макароны, белый рис
- Сладкие фрукты (бананы, персики, манго, виноград)
- Орехи и сухофрукты
- Белокочанная капуста
- Бобовые

ЛУЧШЕ ВСЕГО:

- Рыба, морепродукты
- Мясо птицы (курица, индейка)
- Творог, сыр, вареные яйца
- Цельнозерновые каши, овощи, зелень
- Кисломолочные продукты с несладкими фруктами или ягодами

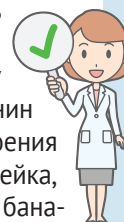
Ольга Бельская

А вы знали, что...

Когда совладать с вечерним голодом трудно, стоит пойти своему организму навстречу и угоститься низкокалорийным, сытным и быстроусвояемым напитком: на стакан кефира добавить по 1 ч. ложке без верха молотой корицы и имбиря и залпом выпить. Этот коктейль утолит голод, успокоит, расслабит и согреет, а также наладит пищеварение.

КРЕПКИЙ СОН ПОСЛЕ ЕДЫ

Сейчас различные нарушения сна стали привычной реальностью. Во многих случаях бессонница вызвана нарушением выработки гормона сна – мелатонина. Помочь организму в этом случае можно, пересмотрев свой рацион. Во-первых, следует категорически исключить жареное мясо, кофеин и алкоголь после 18 часов. А во-вторых, стоит добавить к своему привычному набору продуктов те, что содержат в себе мелатонин и триптофан, необходимый для нормального усвоения и выработки гормона сна. Это овсяные хлопья, индейка, твердый сыр, яйца, томаты, сладкий красный перец, бананы, изюм, инжир, морковь, кукуруза и некоторые другие.



УЖИНАЕМ С ОГОЊЬКОМ!

Летом вечерний приём пищи приобретает важное значение, ведь после дневной жары и множества дел наконец-то пробуждается аппетит, желание общения и маленьких праздников. Особенно приятен летний ужин, когда есть возможность устроить его на природе, приготовить блюда на мангале или запечь в углях. И в этот раз мы предлагаем подборку рецептов для полезного летнего ужина от наших читателей.



РЫБНЫЙ ШАШЛЫК

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 кг филе трески • 3 ст. л. йогурта без добавок
- 2 ст. л. томатной пасты • 6 долек чеснока
- 20 г имбиря • 1 ст. л. молотой паприки
- 2 ст. л. растительного масла для жарки • соль по вкусу

Имбирь и чеснок натереть на мелкой терке. Смешать их с йогуртом, томатом, маслом и специями. Обмазать рыбные куски маринадом, сложить в емкость, накрыть и оставить в холодильнике на 4–5 часов. Затем приготовить рыбу на мангале – удобнее всего делать это на решетке, прожаривая филе по 4–5 минут с каждой стороны. Идеальным гарниром будет запеченная в углях картошка.

Елизавета Фоменко, Омская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 111 ккал



САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНЫХ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 баклажана • 2 молодых кабачка • 2 помидора
- 2 сладких перца • 0,5 головки чеснока
- 1 крупная луковица • пучок кинзы, петрушки, укропа
- 3 ст. л. растительного масла

Надеть на шампуры помидоры и перцы целиком, баклажаны и кабачки нарезанными на кружки толщиной 1–1,5 см, луковицу разрезанной пополам. Запекать на углях до мягкости. Затем порубить овощи мелким кубиком, выдавить чеснок и добавить мелко нарезанную зелень, заправить маслом. Салат готов! Лучше всего его подавать к шашлыку вместе со свежим лавашом, украсив букетиком из свежей зелени.

Энерг. ценность на 100 г – 78 ккал



Лия Ахмаддулина, г. Казань

ЗАПЕЧЁННЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 8 куриных голеней • 150 мл греческого йогурта
- 1 ч. л. горчицы • 2 ст. л. соевого соуса
- любимые приправы для курицы
- 2 ст. л. растительного масла для жарки

Энерг. ценность на 100 г – 197 ккал

Соединить йогурт с горчицей, специями и соевым соусом. Тщательно обмазать этим маринадом куриные ножки и оставить в нем на 1–2 часа, а можно замариновать с утра, чтобы приготовить вечером. Смазать чашу мультиварки маслом, выложить в нее курицу и включить режим «Выпечка» на 45 минут. Затем перевернуть ножки и запекать еще 45 минут. Подавать такую курицу лучше всего с бурым рисом и овощным салатом.

Марина Протапова, г. Новороссийск



КЕФИРНО-ОВСЯНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес» • 400 мл кефира
- 1 спелый банан • 2 персика • 50 мл воды
- щепотка корицы и ванили

Залить овсянку кипятком на 10 минут. Банан порезать на кусочки и на такое же время отправить в морозилку. Из персика вынуть косточку. Соединить все ингредиенты в чаше блендера и перемешивать в течение 2 минут. стакан украсить листиками мяты и долькой банана. Пить сразу же, пока напиток достаточно прохладный. Это прекрасный вариант быстрого, сытного и в то же время легкого ужина.

Лариса Ермолаева, Курская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 62 ккал



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 На даче выключили свет. Вам нужно зайти на кухню, где есть свеча на столе, газовая плита и керосиновая лампа. Что вы зажжете в первую очередь?
- 2 Один катер идет из Ниццы в Сан-Ремо, другой – из Сан-Ремо в Ниццу. Из гаваней они вышли одновременно. Первый час катера шли с одинаковой скоростью (60 км/ч), затем первый катер увеличил скорость до 80 км/ч. Какой из катеров будет ближе к Ницце в момент их встречи?
- 3 Полтора палтуса стоят 1,5 тысячи рублей. А сколько стоят 13 палтусов?



ОТВЕТЫ

Загадка 1. Спичку. **2.** В момент встречи они будут на одинаковом расстоянии от гаваней. **3.** 13 тысяч рублей.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



				Автор "Алых парусов"	"Насест" для пушкинских русалки	Профиль - бок, фас - ...	Часть плуга, срезающая дерн			Сборище российских законодателей	Создатель образа Мегрэ	Упакован для юбиляра
Палка, вразумляющая холопов	Укол в фехтовании	Плетеный чехол вазона	Совет новгородских старейшин	Звук удара металла о металл	Самая знаменитая кукла	Воевода аргонавтов			Зажигалка с трутом и кремнем	Подмости для строителей	"... шито белыми нитками"	
С нартоленей погоняет	Лидер "пингинов Мадагаскара"		Столица, где погиб Грибоедов	"Изолятор" в больнице		Часть игры в теннисе	Мать Елены Пресняковой					
Разыгрался ураган, ревет Тихий ...	"Земля, прощай! В добрый ...!"	Мера эквивалента взрыва	"Загрузка" кислорода в легкие	Заключенный на мысли	"Импресарио" жрицы любви							
Валюта монгольского скотовода	Крепость, ее взял Суворов		Итальянская новогодняя фея	Измерить ... талии или бедер	Вокальный монолог							
		Пластиковое искусство	Хоккей с мячом для слепых		"Штатив" под котелок							
	Половинка секстета	Игровое "амплуа" Поттера в квиддиче		Вздущаяся от натуги	Знак Зодиака с жабрами							
			Купленный мужик	"Напавший" аппетит								
Принц, называвший Горацио другом	Старинные строения Египта											
Разделка чурбаков	Древний род Маклаудов			Флоэма - ткань растений								
			Группа островов в Вест-Индии									



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

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: ПОДДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а также 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 «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»
 ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73,
 м. «Аэропорт»,
 курьер БЕСПЛАТНО

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

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

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

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 9 – 22 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют в эти дни особенно беречь мочеполовую систему – не ходить в мокрой обуви, не сидеть на холодном. Соблюдая эти меры безопасности, представители знака уберегут себя от возможных проблем.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды рекомендуют особенно аккуратно обращаться со своей дыхательной системой – возможны простуды и другие малоприятные проблемы. На жаре лучше отказаться от очень холодных напитков.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Некоторых Львов поджидает период возможного травматизма. Но неприятностей легко можно избежать. Будьте внимательны и осторожны, особенно на дорогах и при обращении с потенциально опасными предметами.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Некоторым Весам, возможно, придется посетить стоматолога, и затягивать с этим визитом не следует. Чем быстрее будет оказана профессиональная помощь, тем лучше и долговечнее будет результат лечения.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы могут переохладиться, увлекшись купанием или сидя на холодной земле. Самое невинное, что может из-за этого произойти – простуда, что очень неприятно именно летом. Опасайтесь переохладения!

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи могут ожидать проблемы с кожей. Это могут быть зудящие укусы насекомых или обгорание на солнце. Представителям знака необходимо принимать превентивные меры – использовать защитные средства.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам необходимо составить сбалансированное расписание работы и отдыха и неукоснительно следовать ему. Не следует допускать переутомления, которое опасно нервным срывом и травмами.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам следует быть особенно внимательными в выборе продуктов. Также необходимо тщательно мыть ягоды, овощи и фрукты. Все это поможет избежать возможного пищевого расстройства.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы могут не опасаться за свое здоровье – они полны сил и хорошей энергии. Единственное, что может огорчить представителей знака, это быстрый набор веса, который подстерегает сладкоежек.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут по неосторожности или рассеянности получить небольшую травму. Звезды советуют представителям знака быть в эти дни внимательнее и не делать резких движений. Но травма может быть и душевной.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам не о чем беспокоиться, здоровье их не подведет, а возможно, даже преподнесет приятный сюрприз. Новые зубы, конечно, не вырастут, но голова или шея, например, болеть перестанут.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыб звезды предостерегают от увлечения самолечением. Заглушая симптомы, представители знака рискуют пропустить начало заболевания. При малейшем недомогании необходимо обращаться к врачу.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



29 июня – 12 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

9 июля – день повышенной конфликтности и стрессов. Избегайте ссор, споров, ненужного или нежелательного общения. Лучше провести этот день вдали от возможных раздражителей.

Мероприятия, проведенные 10 июля, пройдут очень успешно. Также в этот день можно составлять график лечения, планировать медицинские и физиотерапевтические процедуры на ближайшие месяцы.



13 июля
НОВОЛУНИЕ

11 июля. День обещает быть благоприятным и удачным. Стройте планы. Но осторожность никогда никому не помешает.

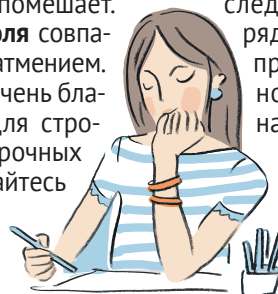
Новолуние 13 июля совпадает с Солнечным затмением. Считается, что это очень благоприятный день для строительства долгосрочных планов. Постарайтесь настроиться на позитив и зарядиться оптимизмом.



14–26 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

14 июля следует соблюдать повышенную осторожность буквально на каждом шагу. На следующий день для разрядки используйте пешие прогулки, а по возможности съездите в лес или на дачу.

Следующие несколько дней будут приятными и спокойными, без особых сюрпризов и без огорчений.



«Планета здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

Заместитель генерального директора по рекламе и пр: ДАНДИКИНА 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

№ 13 (60). Дата выхода 09.07.2018. Подписано в печать 03.07.2018. Номер заказа – 1634

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 300 100 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

ПЁТР-ПАВЕЛ

жару прибавил



Середина лета. На Руси это время всегда было напряжённой и весёлой порой. Июль-страдник не давал расслабляться, звал косить и запасать, но и наслаждаться летом не запрещал.



10 июля

Редкий год в этот день не бывает дождя. Не зря **Самсона Сеногноем** прозвали. Зарядит на Самсона дождь – семь недель сырости.

Зато, если ясная погода – радости нет предела: семь недель на небе не будет ни облачка. Активно поработать на сенокосе старались успеть до Самсонова дня, чтобы создать запас сена. По цвету сена судили о будущем урожае: зеленое сено – будет на столе каша черная (гречневая), а колья сено черно – будет каша белая (пшеничная). В этот день было принято особо заботиться о бедных и нищих.

12 июля

Петров день или **Петры-Павлы**. Петровки в старину считали любимым временем. «Как придет Петро, так и

будет тепло», – говорили в народе. И действительно, лето в полном разгаре, трава в самом соку. «Не то сено, что на лугу, а то, что в стогу». Соловей поет до Петрова дня, а зарница хлеб зарит. Петровка убавляет световой день, зато добавляет жары. Время дорого, поэтому старались многое успеть: заплатить пошлины и налоги («петровскую дань»), на ярмарках поторговать (знаменитые Петровские торги).

17 июля

Ко дню **Андрея Наливы** наливались в полях озимые культуры. «На Андрея озимые в наливах дошли, а батюшка-овес до половины дорос», – подмечали люди. Дождь в этот день звали «андреевским» и считали добрым для будущего урожая. Принято было варить ритуальное блюдо – овсяную кашу с медом и, прежде чем самим отведать, кормить ей лошадей, ведь именно они

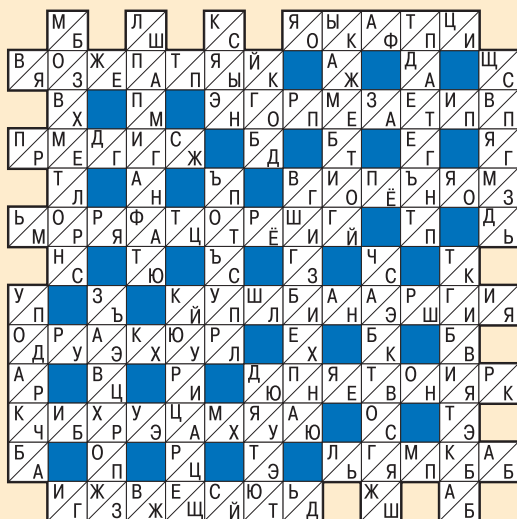
были самыми главными тружениками и помощниками крестьянина. Верили, что от овсяной каши они станут сильнее и выносливее и не будут болеть весь год. Вероятно, от этого обычая и пошла традиция называть овсяную кашу «лошадиной».

21 июля

Прокопий Жнец являл собой начало Жажинок. «Сей хлеб – не спи, будешь жать – не станешь дремать, сбил сенозарник спесь и некогда на полати лезть». Существовал обычай: произносить различные заговоры, чтобы во время жатвы не болела спина, не жалили осы, не донимал гнус. Пока взрослые работали в поле, дети бежали в лес собирать чернику, ведь к Прокопию она как раз поспевала: «Зреет черника – идет жатва лихо». Чернику издревле считали лечебной, чудодейственной ягодой, потому старались запастись ею на всю зиму.

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

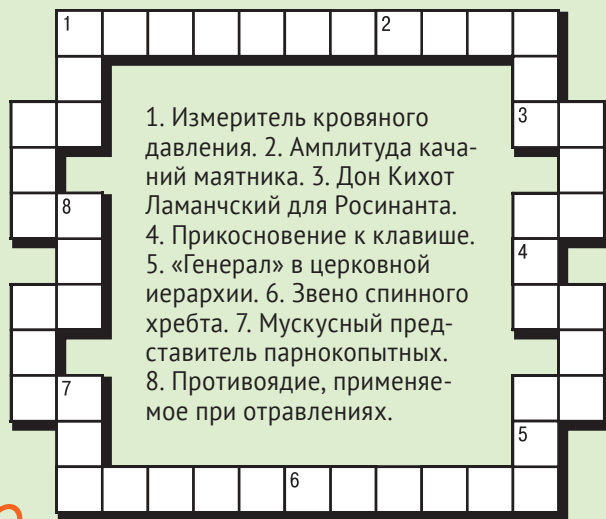
В каждую клетку этого кроссворда вписаны две буквы. Нужно вычеркнуть лишние буквы, и в итоге у вас должны получиться слова, которые переплетутся, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

По горизонтали: Ожиг, Вожатый, Норматив, Редис, Пиноз, Мороз, пуй, Кулинария, Оракул, Дневник, Чухахаха, Лямка, Известь.
По вертикали: Моеyton, Ламинат, Сын, Камбид, Ламент, Иод, Связь, Лосил, Лугена, Сакважж, Кибитка, Лорна, Эвехоз, Кураре, Думт.

ЧАЙНВОРД



ОТВЕТЫ



1. Тоннометр. 2. Размах. 3. Хозяин. 4. Нажатие. 5. Епископ. 6. Позвонок. 7. Кабарга. 8. Антидот.

				Морское животное отряда сирен	"Колдун" над пробирками	Казачье украшение прически		Петраркина зазноба			"Увертюра" к роману	Просеивающая утварь	Курица с непростыми яйцами	
Шествие "колонны" врачей по палатам	"Дума", думающая по-монгольски	Трюфель по сути	Осуждение на грани брани				Затычка, лишаящая "права голоса"	Ощущение потребности	Автор отмазок-небылиц					
"Босс" капитана Гастингса	В него стреляют, щекоча дулом	Несмеяна в детсадовской группе		"Кол-кость" шприца	Газ из холодильника	"Ток", идущий от человека	"Авангард" толстяка			Лопух, проворонивший кошелёк	Имя драматурга Бомарше	Паспорт по "фене"		
Пребывание во вражеских застенках			Дом казаха				Герой "самой печальной повести"	Бессонная ...		Недуг "мокрого носа"	"До встречи!"		"Грудная" стенокардия	"Колосок" из русских пряжей
Яблоня "имени Чехова"	Багаж на верблюде			Друзья Бело-снежки		"Вешалка" для таксофонной трубки			Вид мужской прически					
		Шаг в сторону с мертвой точки	Снасть для уборки парусов					Гибкий, растяжимый материал	Дисциплина на юрфаке					
	Двухколенный прицеп ишака	Остановленное мгновение фильма	Шит, к которому крепят стенгазету			Резиновая змейка в аптечке	Уотсон, сыгравшая Гермюну		"Адрес" больного в стационаре					
			Поза для медитаций	"Вход" в кратер вулкана из недр				"Упрямая" жизненная реалья	Самый низкоголосый хорист		"Она - ... по знаку Зодиака" (из песни)			
Модельер Кензо ...	Это масло - в кремах и шампунях	Мексиканский приятель					Фигуристая рама со струнами		Большой брат хамелеона	Бывает колленчатый, крепостной		Судьбоносная борода на ладони		
Самые демократичные штаны				"Банда" в бане		Пелена в антураже таинственности	Рыба, бьющая током		Бык на эмблеме МАЗа					
			Пересекает стрит	Стержень для соединения деталей				Игра "...-разбойники"						
Ответвление хребта	Мини-инструкция	У Чехова на шее, у Толстого на рельсах				"Гранатовое" кольцо	Скоростной в небоскребе		У какой планеты спутник Оберон?					
Верхний слой земли				Всегда выдает себя за другого	Сапожник (устар.)				Команда псу к кусанию	Волосы, растущие от висков по щекам				
		"Всеум голова" от пекаря	Рулон, раскатанный по стене					"Солянка" из лучших футболистов						
На родном читает он Коран	Батяка русских анархистов			Огнедышащая с острова Сицилия	Загородный "уголок рая"		Слепой жених невесты эльфа							
Случай, смешной до коллик	Место, где река вытекает в море	"Атасный" коллектив			Сооружение для ремонта судов									
			Врач, "заглядывающий" в уши											
"Сердце" домашнего уюта	Колобок в подавленном состоянии				"Пока!" от макаронника									
		Чё-чё? Аргентинский пастух!	Поставщик воздуха в шину	Задор фаната игровых автоматов										
	Правда ему ни к чему	Амбал с габаритами шифоньера	Поведение зверей в брачный период		Преграда на пути врага	Длиннотка морянки		В поле - хлопкок, в аптеке ...						
			"Чадо-носец"				Ритон для вина							
Младший из трех богатырей	Направленные политического развития			Валюта для Чиполлино										
			Один круг вокруг оси											
Супруг кабаняки	Выпендрёж щеголя			Ленивое блаженство										

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