

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 11 (106)

30 мая – 19 июня  
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

СИНДРОМ  
СУХОГО ГЛАЗА

ОСТЕОПОРОЗ

## ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

КАК ЗАСТАВИТЬ ИХ РАБОТАТЬ?

СТР. 14

## ЗДОРОВЬЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

СОХРАНИМ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

СТР. 16-17

## МЕДВЕЖЬЯ БОЛЕЗНЬ

ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОЛЕГЧАЛО

СТР. 26-27

## КЛУБНИКА

ДОБРЫЙ ДОКТОР  
С ДАЧНОЙ ГРЯДКИ



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 001 1

ЛЕЧИМСЯ  
РИСОВАНИЕМ

СТР. 22

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



БЕЗ СЛЁЗ НЕ ВЗГЛЯНЕШЬ:

ПОЧЕМУ СОХНУТ ГЛАЗА,  
И ЧЕМ ЭТО ОПАСНО

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## КОГДА ПНЕВМОНИЮ «НЕ СЛЫШНО»

*Мужу недавно поставили пневмонию. Но ведь ничто не предвещало, как говорится. Ни температуры, ни сильного кашля. Слабость только, потливость на малейшее усилие и все. И ведь даже «ухом» врач ее не услышала, только на снимке стало видно. Как же так?*

Олеся Веснушкина, г. Шадринск

– Действительно, не каждую пневмонию можно «услышать» даже стетоскопом. А уж самостоятельно понять, есть она или нет, и вовсе не просто. Точный диагноз можно поставить только на основании рентгеновского снимка, который и покажет специфические затемнения. Иногда врач до снимка может назначить анализ крови на С-реактивный белок. Его уровень в крови помогает понять, насколько серьезны воспалительные процессы, протекающие в организме. Так, если уровень приближается к 100 мг/л, то вероятность пневмонии велика. И тогда врач все равно назначит снимок, чтобы в этом убедиться. Если же показатель меньше 20 мг/л, то риск воспаления легких невысокий, и рентген чаще всего не назначают.



## ЧТО ТАКОЕ «СВЕТ АНГЕЛА»

*Слышала, что во время гражданской войны в США солдат от воспаления ран и дальнейшего сепсиса спасал «свет ангела». Что это за лекарство такое?*

Варвара Окунева, г. Москва

– Это не совсем лекарство. Вернее, совсем не лекарство. Красивым словосочетанием «свет ангела» называли свечение от ран, заметное в темноте. Светились раны, светились повязки, которыми эти раны были закрыты. Конечно, солдаты верили, что это знак свыше о скорейшем выздоровлении. Ведь и правда, те больные, чьи раны источали свет, выздоравливали гораздо чаще без серьезных последствий. Чудо, да и только. Современные же ученые объясняют это явление довольно прозаично – свечение было вызвано бактериями, живущими в... нематодах. А

попросту в глистах. Как ни странно, но в желудке круглых червей-паразитов действительно обнаружилась бактерия, способная выделять антибиотик, действующий на целый ряд грамотрицательных бактерий. А несколько лет назад ученые обнаружили ранее неизвестные типы антибиотиков в бактериях, живущих в желудках гусениц некоторых бабочек. Другие молекулы такого типа специалисты нашли в крови личинок мух, крокодилов и комодских варанов. Более того, сегодня ведутся активные исследования в этом направлении – ученые пытаются поставить это открытие на службу врачам.

## МОЖНО ЛИ МЫТЬСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ?

*Когда болею, всегда задаюсь этим вопросом. Вроде и нельзя, так мама всегда учила. А ведь потеешь, хочется освежиться. Так можно или все-таки нельзя?*

Алиса Петрова, Владимирская обл.

– Нужно смотреть по своему состоянию. Обычно врачи разрешают, но не ванны омовения, которые могут усугубить течение болезни и привести к осложнениям, а быстрый душ, и только соблюдая ряд правил:

- температура тела не должна быть выше 38 градусов, как и температура воды в душе;
- перед процедурой рекомендуется обильное теплое питье;
- дверь в ванную желательно приоткрыть, чтобы не спровоцировать ухудшение состояния из-за высокой влажности, а душ принимать не дольше 15 минут;
- процедуру лучше проводить вечером и после нее лечь спать;
- мытья головы лучше все-таки избегать, как и переохлаждения после душа;
- вытираться насухо и выпить теплого чая или морса после процедуры.



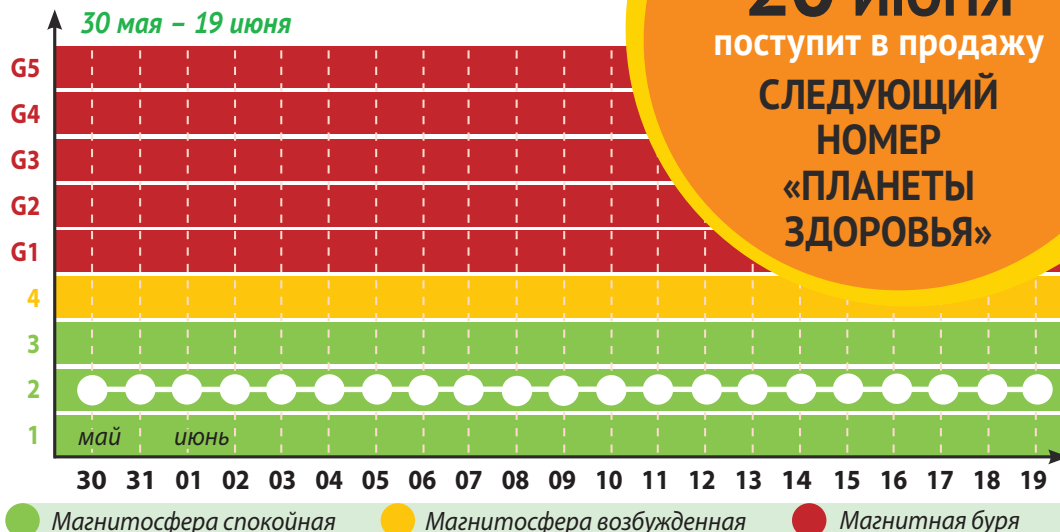
# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**● 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.



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

**20 июня**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ»

**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.



## ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА 65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НА 35

У меня проблем накопилось за всю жизнь видимо-невидимо, а мне уже 65 лет... Как все, вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить, – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35! Вот я и с ходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается. «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. Если бы не увидела в

газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, наверное, уже никогда б и не увиделись. Б.В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим бороться с различными проблемами. Кстати, академику уже 90 лет, и он прекрасно себя чувствует,

а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- поддержания давления, сахара, зрения;
- при проблемах со спиной и суставами;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова.

Где приобрести уточняйте по тел.: **+7 (499) 350-44-74**

Реклама. ООО «Авицена», СоГПП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД

250 ml  
1190 руб

500 ml  
1640 руб



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ СКОРЛУПА И ЛИМОН, КОЛЬ СЛУЧИЛСЯ ПЕРЕЛОМ

Бабуля моя недавно сломала шейку бедра. Все бодрячком была, суетилась по до-  
му, в огороде и вдруг перелом на ровном месте, приковавший ее к постели. Я столь-  
ко страшных историй про эту травму у стариков слышала, расстроилась жутко. При-  
готовилась, что бабушка будет лежать, слабеть. О, это точно не про мою бабулю.  
Она быстренько вытребовала у меня эспандер, «колючий мяч» для массажа, брата  
моего заставила над кроватью сделать ей турник. Честное слово, завидую ее ак-  
тивности и оптимизму. Она мой герой! Занимается все время. А вечерами мне еще

и тунику крючком вяжет. Говорит мне недавно: «При-  
готовь мне лекарство, чтобы косточки быстро сра-  
стались». И наговорила рецепт. В порошок яич-  
ной скорлупы (четверть чайной ложки) нужно кап-  
нуть 1 каплю жидкого раствора витамина D и 3–4  
капли лимонного сока. Трижды в день я даю ей  
это снадобье во время еды. Только хочу предупред-  
ить, для приготовления порошка из яичной скор-  
лупы, ее необходимо измельчить в кофемолке.

Но прежде, чем это сделать, следует скорлупу  
тщательно промыть и обеззаразить. Например,  
в содовом растворе: на стакан воды потребу-  
ется 1 чайная ложка соды. Выдержать в рас-  
творе скорлупу 2-3 часа. Скорлупки также  
можно хорошо протереть спиртом, помыв  
предварительно хозяйственным мылом.  
Перед измельчением нужно так же убрать  
пленку с внутренней стороны скорлупы. Это  
мы с бабулей вместе уже вычитали. Я вот ни-

сколько не сомневаюсь, что мы с ней  
еще станцует не раз. Да что там,  
бабушка и сейчас танцует. Си-  
дит в кровати и под музы-  
ку плечиками крутит,  
подпекает музыке в  
телефоне. Умни-  
ца моя!

*Марина, г. Пермь*

*Анна Ким,  
г. Москва*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ПУШИСТЫЕ РЕСНИЧКИ

Чтобы брови и реснички были гуще и крепче,  
многие советуют регулярно наносить на них касторо-  
вое масло. Я же время от времени заменяю его рыбьим  
жиром. Эффект еще более потрясающий.

### ✉ ИШИАС ОДОЛЕЛ? ЛИСТ КАПУСТНЫЙ ПОДОСПЕЛ!

Защемило у меня тут седалищный нерв. И смех, и грех. Ногой шевельнуть не мо-  
гу. Ни прилечь, ни присесть. Вот тебе и посадила картошечку – матушку, вот и по-  
копалась в огороде. Что делать, куда бежать, коль не бежится? Пришла ко мне со-  
седка по даче. «Спасать тебя, – говорит, – буду». И достает из авоськи с десятков ка-  
пустных листьев. Помыла один, прожилки деревянной толкушкой отбила, кипятком  
ошпарила и приложила мне к больной спине. Сверху пищевую пленку и платком  
шерстяным укутала. «Как потемнеет лист, говорит, поменяй на новый. И так  
пока боль не утихнет. А там и в город ехать можно, к врачу». И ведь прав-  
да полегчало. Я даже к врачу не ездила. Знаю, что так нельзя, но ведь  
не болит же больше. Честное слово. Правда, чую, соседка меня  
в покое не оставит, пока к доктору не схожу. А я схожу, обещаю.

*Елена Мосина, Тверская обл.*

### ✉ НАСТОЙ ДУШИЦЫ ПРИ АЛЛЕРГИИ ПРИГОДИТСЯ

Как только начинает цвести бе-  
реза и до самого октября, пока  
сорные травы пылить не переста-  
нут, я мучаюсь от аллергического  
кашля. Честное слово, на улицу не  
выйти. Я, конечно, стараюсь маску  
или респиратор носить, но привыч-  
ка не выработалась, да и люди вни-  
мание всегда обращают, косятся.  
Сейчас-то нет, сейчас мы все в ма-  
сках, но все равно. Чуть запылило,  
и комнату не проветрить, сразу каш-  
ель донимает. Таблетками все вре-  
мя лечиться не будешь, и дома всю  
жизнь не просидишь. Приходится ис-  
кать средства. Вот мне, например, от  
аллергического кашля один сбор хо-  
рошо помогает, из которого я настой  
готовлю. Беру сухое сырье мать-и-  
мачехи, корня алтея лекарственного,  
травы душицы обыкновенной в про-  
порции 2:2:1. 1 ст. ложку измельчен-  
ного сбора заливаю стаканом круто-  
го кипятка, даю настояться под по-  
лотенцем не менее часа. Принимаю  
охлажденным по три столовые лож-  
ки до 6 раз в сутки месячными курса-  
ми. Делаю неделю перерыва и снова  
принимаю. Благо, все травы доступ-  
ны сейчас в аптеке.  
Спасибо тем, кто со-  
бирает их для нас!

*Полина Петровна О.,  
Кемеровская обл.*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### РЕАНИМИРУЕМ ТУШЬ

Если любимая тушь закончилась, а купить  
новую пока нет возможности, капните в тюбик  
пару капель любых увлажняющих капель для глаз.

*Ольга Супина, г. Орск*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ДУШИСТАЯ МЯТА ЖЕЛУДКУ ПРИЯТНА

У моей внучки обнаружили гастрит с повышенной секреторной функцией. Девочка на первом курсе только, а уже гастрит. Уж что только она ни пила – и антибиотики, и какие-то порошки-гели, и обезболивающие. А живот все болит. Пора, думаю, травушки присоединять к лечению. Мне в свое время очень от гастрита помогли. Сделала я ей настой. 2 ч. ложки сухих листьев мяты перечной смешать с половиной чайной ложки золототысячника обыкновенного, заварить 1 стаканом крутого кипятка в стеклянной или эмалированной емкости. Укутать. Дать настояться в течение 3 часов. Процедить. Принимать по 0,5 стакана дважды в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель. Вообще золототысячник хорош при гастрите с пониженной кислотностью, но в этом рецепте в сочетании с мятой он и воспаление поможет снять, и боли успокоит. Внучка пила настой ответственно, видно, что легчало ей. А сейчас вот и кушать уже начала получше, щечки округлились. Отрада для бабушкиных глаз.

Валентина Савушкина, г. Рязань



**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

## МОЁ ЛУЧШЕЕ ПИТЬЁ – ОТ ИЗЖОГИ МУМИЁ

Не сказать, чтобы я уж очень мучилась от изжоги. Но время от времени нападает. Вот тогда-то я и вспоминаю про дедов способ погасить «пожар» в пищеводе. Может, кому и из читателей пригодится. Покупаю в аптеке очищенное мумие. И принимаю по 0,2 г дважды в день. Развожу таблеточку в половине стакана молока и добавляю чуть меда для вкуса. Пью утром натощак и вечером перед сном. Мне сразу помогает. А тем, кто мучается постоянно от изжоги, нужно месяц так принимать это средство. Так мой дед делал. Всем здоровья!

Аким Полушин, г. Муром

<p><b>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха</b> Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благополучием. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.</p>		<p><b>Животворящее масло Шарбеля для миллионов!</b> НАБОР «Исцеляющий Шарбель» 1. Чудотворный образ. 2. Молитва. 3. Животворящее масло. 4. Освященная вода. 5. Образец письма. цена: <b>1299р.</b> При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.</p>		<p><b>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА</b> целебная из камня обсидиан на тесемке цена: <b>399р.</b> «Богородица Казанская» (для слабобидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Святая София» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).</p>			
<p><b>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ</b> <a href="http://wolvesby.ru">wolvesby.ru</a></p>							
<p>Цена одного изделия позолота 24к.: <b>699р.</b>, серебро: <b>399р.</b> Кольцо и серьги «Неделька» Крестики: мужские, женские и детские. Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм</p>		<p>позолота 24к.: <b>1499р.</b>, серебро: <b>1099р.</b> Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем Успей купить! Браслет «Спаси и сохрани» позолота 24к. и серебро: ширина: 10мм. длина: 210мм. и 220мм. цена: <b>1199р.</b></p>		<p><b>Природный Янтарь</b> Бусы 3х видов: ВЕС: 15г. - <b>999р.</b> 35г. - <b>1599р.</b> 45г. - <b>1999р.</b> Браслет: цена: <b>999р.</b> Кольцо «Янтарь» цена: <b>1199р.</b> Серьги «Янтарь» цена: <b>1499р.</b> Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): <b>699р.</b> Цепочка (60см): <b>1099р.</b> Набор (цепочка+браслет): <b>1399р.</b></p>		<p><b>количество ограничено!</b> «Святой Целитель Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении из натуральных камней: Тигровый глаз, Гранат, Горный хрусталь, Яшма, Лунный камень, Аметист, Агат, Сердолик, Бирюза, Нефрит, Ламбрадор, Сапфирин, и др. Кулоны <b>499р.</b> из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь.</p>	
<p>Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» 16+ Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы! цена: <b>899р.</b> ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления цена: <b>499р.</b> Бесплатный звонок по всей России: <b>8-800-200-15-57</b> Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567300029590 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-2</p>							



# Реабилитация ЩАВЕЛЯ

Щавель прежде не применяли в кулинарии, а что уж говорить об использовании его лечебных свойств? Еще в XVII веке наши соотечественники посмеивались над немцами, которые добавляли «сорную траву» в салаты. Но потом и сами присмотрелись к щавелю повнимательнее...

Сегодня специалисты отлично знают, что щавель может быть не только вкусным и полезным ингредиентом в рецептах блюд, но и эффективным лечебным средством. Его употребление улучшает аппетит, нормализует пищеварение, работу печени. Средствами на основе щавеля не рекомендуется злоупотреблять при беременности, наличии камней в почках и панкреатите. В остальных случаях – наши рецепты вам в помощь!

**ЭТУ ТРАВУ НА РУСИ  
ДОЛГОЕ ВРЕМЯ СЧИТАЛИ  
СОРНЯКОМ...**

## ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ

При сильных простудах и ангине полоскание горла отваром из молодых листьев щавеля поможет снять воспаление.

100 г листьев тщательно промойте и ошпарьте кипятком. Затем разомните их деревянной ложкой (или толкушкой), и прокипятите в течение 3–5 минут в 1 л воды. Отвар после процеживания используйте для полосканий.

## ЕСЛИ ДЁСНЫ КРОВОТОЧАТ

Листьев для снадобья понадобится не менее 300 г. Их надлежит мелко порубить и вручную (либо с применением соковыжималки) отжать из них всю жидкость. Концентрированный щавелевый сок необходимо разбавить кипяченой водой в соотношении 1:2. Этим раствором полощите рот 4–5 раз в сутки до улучшения состояния десен.

## УЛУЧШАЕМ ПЕРИСТАЛЬТИКУ

Стимуляция гладкой мускулатуры кишечника – одно из главных целебных свойств щавеля. При затрудненной перистальтике приготовьте такой отвар. Свежие листья промыть, ошпарить кипятком и растолочь толкушкой. 1 ст. ложку полученной массы залить 400 мл воды и кипятить 10–15 минут. Настаивать 1 час, укутав емкость во что-то теплое.

После профильтруйте отвар и употребляйте 4 раза в сутки по 50 мл, небольшими глоточками на протяжении 3 недель.



## ПРИ НОСОВЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Если же у вас частенько идет носом кровь, листья щавеля, а точнее, содержащиеся в них витамины С, В9 и К, поспособствуют остановке кровотечений.

40 г листьев залейте 2 л холодной воды и проварите на слабом огне не менее 20 минут.

Дайте отвару охладиться, процедите его, после чего пейте по 1/3 стакана 2 раза в день.

## ЧАЁВНИЧАЕМ И УГРИ ЛЕЧИМ

Чай из щавеля – отличное средство для избавлений от угревой сыпи и воспалений на коже!

2 ст. ложки высушенных листьев залейте 250 мл кипятка. Настаивайте 10 минут, затем процедите. Пейте по 2 чашки такого чая ежедневно до улучшения состояния кожных покровов. Вместе с тем, этот же чай (но остывший, само собой) можно использовать и наружно, для умываний и в качестве примочек.

## ОТ ЦИСТИТА

При цистите помогут принимаемые перед сном ванны с настоем щавеля. Тут листьев понадобится побольше – 500 г. Заварите их в 1 л кипятка, настаивайте 1 час, затем вылейте раствор в теплую ванну. Длительность нахождения в такой ванне должна составить 8–10 минут.



Приведённые ниже общие рекомендации показаны практически в любых случаях при необходимости дезинфекции жилья. От общего перейдём к частностям, и расскажем, как обезопасить свой дом не только от вирусов и бактерий, но и от возбудителей паразитарных заболеваний.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### ? ЧТО ДЕЛАЕМ

При дезинфекции необходим комплексный подход. Первым делом проведите сухую уборку. После пропылесосьте мягкую мебель. Твёрдую мебель обработайте раствором на основе хозяйственного мыла. Дверные ручки, телефон, клавиатуру компьютера и другие предметы, которые вы чаще всего трогаете руками, обработайте спиртовым раствором либо антисептиком на основе хлоргексидина или перекиси водорода. Всю верхнюю одежду оставьте проветриваться на балконе на несколько часов под открытыми солнечными лучами.



Затем проведите уборку кухни с использованием дезинфицирующих средств, а также ванны

и туалета (не забудьте про мусорное ведро!). Последний этап – мытье полов во всем доме.

### ! Обратите внимание

После дезинфекции желательно на несколько часов покинуть квартиру открытыми окнами для проветривания!



## ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

### ? ЧТО ДЕЛАЕМ

Постельное белье, а также все поверхности в доме обработайте с помощью самостоятельно приготовленного дезинфицирующего средства.

В 1 стакан 3%-ой перекиси водорода добавьте 3 столовых ложки соды и 2 капли жидкого мыла. Смесь залейте в пульверизатор, разбрызгайте по обрабатываемой поверхности, затем удалите с помощью пылесоса (с постельного белья) или влажной губки (с остальных поверхностей).

С этой же целью можно использовать раствор уксуса в воде (1:3) или нашатырного спирта.

Дверные ручки, стульчак унитаза и выключатели можно обработать хлорсодержащим средством.

### ! Обратите внимание

При обработке поверхностей обязательно защитите глаза и руки!

Также помните, что дезинфицирующие вещества

по-разному воздействуют на пластик, дерево, ДСП, и так далее. Поэтому прежде убедитесь, что используемые вами средства не агрессивны к ним.



## ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ БАКТЕРИАЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ

### ? ЧТО ДЕЛАЕМ

Не менее чем на 1 час поместите в заранее приготовленный дезинфицирующий раствор (1 стакан перекиси водорода на 10 литров воды) постельное белье, после – постирайте и просушите его на солнце. Используемую посуду прокипятите в течение 15 минут с добавлением 2 столовых ложек пищевой соды.

Также желательно обдать крутым кипятком твердые игрушки, а мягкие – отдать на спецобработку в химчистку.

### ! Обратите внимание

Если в доме находился больной туберкулезом, целесообразнее обратиться за помощью к профессионалам! Они используют в своей работе генераторы тумана, благодаря которым дезинфицирующее вещество проникает в любые щели и трещины. Самостоятельно добиться такого же результата, увы, невозможно.

## ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ПАЗАЗИТОВ

### ? ЧТО ДЕЛАЕМ

Постельное белье прокипятите и прогладьте утюгом с обеих сторон. Одежда, ковры, подушки, матрасы и пледы обработайте с помощью специальных дезинфицирующих средств.

Предметы общего пользования продезинфицируйте при помощи кипятка или 5%-го раствора карболовой кислоты.

### ! Обратите внимание

Следуя общим рекомендациям, ограничьтесь применением водного раствора на основе хозяйственного мыла. Средства на основе хлора и спирта в данном случае будут бесполезны.

Около 17% населения России страдают от синдрома «сухого глаза». Думая, что это вполне безобидное заболевание, многие даже и не считают нужным обратиться за помощью к офтальмологам.



## ЭКСПЕРТ

Развевает это опасное заблуждение наш эксперт – к. м. н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург Алла АНИКИНА

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЕСТЬ ПРОБЛЕМА

– Алла Юрьевна, как возникает синдром «сухого глаза»?

– Синдром сухого глаза или сухой кератоконъюнктивит – комплексное заболевание, которое возникает как следствие снижения количества или качества слезной жидкости. А именно она формирует слезную пленку, которая защищает и питает глаза.

Недуг сопровождается дискомфортом, зрительными нарушениями и повреждением поверхностных структур глаза вследствие нарушения стабильности прероговичной слезной пленки. К нему могут приводить нарушения слезопродукции и формирования слезной пленки, воспалительный процесс в тканях

передней поверхности глаза. Это влечет за собой чрезмерно быстрое испарение слезы с поверхности роговицы и преждевременный разрыв слезной пленки.

Это заболевание часто путают с обычной усталостью глаз. Но понять, что у вас синдром «сухого глаза», совсем не сложно. Итак, если вы обнаружили у себя следующие симптомы, лучше показаться доктору:

- повышенная сухость и раздражение глаз,
- в глазах чувствуется жжение, покалывание, ощущение инородного тела и «песка»,
- глаза быстро утомляются,
- четкость зрения снижается,
- чувствительность к свету и слезотечение повышаются.

### ОСТОРОЖНЕЕ С ГАДЖЕТАМИ

– На сухость и жжение в глазах часто жалуются те, кто проводит много времени за компьютером, и те, кто носит контактные линзы. Эти люди в группе риска?

– Развивается синдром «сухого глаза» под воздей-

# СИНДРОМ чем опасен

ствием нескольких факторов, и прежде всего это длительная работа за монитором компьютера. Дело в том, что, когда мы долго работаем за компьютером, мы моргаем в два раза реже нормы. Поэтому поверхность глаза меньше увлажняется, а роговица пересыхает.

А когда человек носит контактные линзы и особенно когда делает это неправильно, то процесс испарения влаги с поверхности глаза тоже только ускоряется. Считается, что ежедневное ношение линз дольше положенного срока или их несвоевременная замена становятся причиной сухости глаз.

Способствует развитию синдрома и использование неподходящих средств по уходу за линзами, а точнее тех, что не содержат смачивающих компонентов. Они не увлажняют линзы, и те быстрее подсыхают. К развитию синдрома сухого глаза может привести и неправильная посадка линз на роговице, в результате чего они мешают нормальной циркуляции слезной жидкости.

Еще одна причина заболевания – чересчур сухой воздух в помещении. Отопление и кондиционеры, непрерывная работа офисной техники снижают уровень влажности до 15–20%. А комфортный показатель – не менее 40%.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

- Чаще всего сухость глаз возникает в весенний период времени, когда в воздухе наиболее сконцентрированы различные аллергены.
- Американские исследователи заявляют, что синдром сухого глаза – более распространенное заболевание в городах с высоким уровнем загрязнения воздуха.





# «СУХОГО ГЛАЗА»: и как предотвратить

Некоторые эндокринные и аутоиммунные заболевания, в том числе сахарный диабет и ревматоидный артрит, а также прием определенных лекарственных препаратов могут также вызвать эти неприятные ощущения.

## «ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ»

– Синдром «сухого глаза» встречается у людей всех возрастов?

– По статистике, синдромом сухого глаза страдает почти половина пациентов, которые приходят лечение у офтальмологов, а после 50 лет эта цифра резко возрастает. Дело в том, что в этом возрасте железы век начинают вырабатывать меньше слезной жидкости, что и способствует развитию синдрома.

По некоторым данным около 17% населения России страдает этим заболеванием в основном в возрасте старше 40 лет, при

## Советы от доктора Аникиной:

- соблюдайте режим ношения и замены контактных линз,
- носите солнцезащитные очки,
- увлажняйте воздух в помещении,
- отдыхайте при работе за монитором, при чтении книг и во время других занятий с визуальной концентрацией; моргните несколько раз, и слезная жидкость равномерно распределится по поверхности глаза,
- располагайте экран вашего компьютера ниже уровня ваших глаз, что замедлит испарение слезной жидкости с поверхности глазного яблока,
- применяйте препараты искусственной слезы, даже если вы не страдаете от хронической сухости глаз,
- бросайте курить – сигаретный дым провоцирует развитие синдрома «сухого глаза»,
- пользуясь вентиляторами, не направляйте их на лицо, старайтесь не открывать окна в машине во время движения.



этом девять из десяти больных – женщины.

Так, согласно исследованиям, 42% женщин в возрасте 45–54 года, которые отмечают у себя затуманивание зрения, уже имеют синдром «сухого глаза». А синдром сухого глаза, ассоциированный с синдромом Шегрена, встречается всего у около 1–3% населения, из них 90% – тоже женщины.

Все дело в менопаузе. Именно она становится провокатором развития заболевания практически для каждой второй представительницы прекрасной половины человечества. Виной всему изменение уровня половых стероидных гормонов. Эстрогены, андрогены и прогестерон влияют на функционирование слезных и мейбомиевых желез,

а также железистых клеток конъюнктивы. Поэтому прием оральных контрацептивов тоже является фактором развития синдрома «сухого глаза».

## ЛЕЧИТЬ ВАЖНО!

– Что же будет, если не обращать внимание на этот синдром?

Читайте дальше  
на стр. 10



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ПРИЛОЖИЛА МЫЛО И ПРО ШПОРУ ЗАБЫЛА

«Гвоздь» в ноге – вот что такое шпора. Как же это больно, жизнь прям не мила. Я вот все раньше думала, ну чего люди жалуются? А теперь поняла, чего. Сама вот подруге со слезами звонила, да рассказывала, как мне плохо. Хорошая она у меня, Наташка. И мудрая. Все спокойно выслушала, пожалела. А потом рассказала, как подлечить эту бяку. Нужно взять брусок самого темного хозяйственного мыла, натереть на мелкой терке и растопить на водяной бане. Полученную массу выложить на бинт и к больной пятке приложить. Сверху прикрыть полиэтиленом и зафиксировать бинтом. Замотать шерстяным шарфом. Делать ежедневно, пока не станет легче. Делаю, уже легче. Но делаю все равно. Надеюсь, что совсем боль уйдет.

Татьяна Орешкина, Московская обл.



Пусть еда будет вашей защитой,  
пока лекарства не стали вашей едой.

**Nattokinase**  
(натпокиназа)

Биологически активная добавка  
для здоровой сердечно-сосудистой системы.

Консультация и адреса продаж  
по номеру: 84952959064

БАД, не является лекарственным средством, перед употреблением необходима консультация специалиста.

Реклама

Продолжение.  
Начало на стр. 8

## СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»:

### ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Ответьте на вопросы анкеты «МакМонниса о симптомах сухости глаз» и узнайте, если у вас синдром сухого глаза.

#### Возраст:

- до 25 лет – 0 баллов;
- 25–45 лет – мужчины – 1 балл, женщины – 3 балла;
- старше 45 лет – мужчины – 2 балла, женщины – 6 баллов.

#### Носите ли вы:

- мягкие контактные линзы – 1 балл;
- жесткие – 2 балла;
- не пользуетесь контактной коррекцией – 0 баллов.

Назначали ли вам когда-нибудь глазные капли или другое лечение синдрома сухого глаза:

- да – 2 балла;
- нет – 1 балл;
- не знаю – 0 баллов.

Испытывали ли вы какие-либо из указанных ниже симптомов со стороны органа зрения:

- болезненность – 1 балл;
- зуд – 1 балл;
- сухость – 1 балл;
- ощущение песка – 1 балл;
- жжение – 1 балл.

Как часто вы отмечаете появление этих симптомов:

- никогда – 0 баллов;
- иногда – 1 балл;
- часто – 2 балла;
- постоянно – 3 балла.

Чувствительны ли более, чем обычно, ваши глаза к сигаретному дыму, смогу, кондиционированному воздуху, в помещениях с теплым воздухом:

- да – 2 балла;
- нет – 0 баллов;
- иногда – 1 балл.

Становятся ли ваши глаза очень красными и раздраженными во время плавания:

- не применимо – 0 баллов;
- да – 2 балла;
- нет – 0 баллов;
- иногда – 1 балл.

Становятся ли ваши глаза сухими и раздраженными на следующий день после употребления спиртных напитков:

- не пью спиртные напитки – 0 баллов;
- да – 2 балла;
- нет – 0 баллов;
- иногда – 1 балл.

Принимаете ли вы:

- антигистаминные таблетки/антигистаминные глазные капли, мочегонные – 2 балла за каждый вариант;
- снотворное, транквилизаторы, оральные контрацептивы, препараты для лечения язвы 12-перстной кишки, проблем с пищеварением, артериальной гипертензии, антидепрессанты – 1 балл за каждый вариант.

Страдаете ли вы артритом:

- да – 2 балла;
- нет – 0 баллов;
- не знаю – 1 балл.

Испытываете ли вы сухость в носу, рту, горле, грудной клетке или влагалище:

- никогда – 0 баллов;
- иногда – 1 балл;
- часто – 2 балла;
- постоянно – 3 балла.

Есть ли у вас нарушения функции щитовидной железы:

- да – 2 балла;
- нет – 0 баллов;
- не знаю – 1 балл.

Спали ли вы когда-нибудь с приоткрытыми глазами:

- да – 2 балла;
- нет – 0 баллов;
- иногда – 1 балл.

Испытываете ли вы раздражение в глазах после сна:

- да – 2 балла;
- нет – 0 баллов;
- иногда – 1 балл.

### РЕЗУЛЬТАТЫ:

Если при суммировании всех баллов у вас получилось:

**менее 10 баллов** – не стоит волноваться, синдром «сухого глаза» не имеет к вам никакого отношения.

**от 10 до 20 баллов** – пограничный случай, лучше обратиться к специалисту.

**более 20 баллов** – патологический сухой глаз, срочно к врачу!

– Не думайте, что это лишь ежедневный дискомфорт. В запущенной форме синдром может стать причиной частичной или полной потери зрения. К тому же, страдает иммунитет, и значит, возникает риск возникновения конъюнктивита, кератита и некоторых других инфекционных заболеваний. На роговице глаза могут возникать точечные эрозии, снижающие ее прозрачность, что приводит к ухудшению качества зрения и даже может привести к язве роговицы.

**– Можно ли вылечить это неприятное заболевание?**

– Успешность лечения зависит от степени тяжести заболевания. Симптомы легкой или средней степени хорошо лечат препараты – заменители слезы. Но помните, что эти препараты лишь облегчают симптоматику, но не устраняют причину. Поэтому к решению проблемы следует подходить более глобально: для начала стоит устранить действие провоцирующих факторов, а затем подобрать хорошие линзы и раствор, всегда помнить про гигиену век и своевременное лечение воспалительных процессов.

Стоит отметить, что не всегда лечение синдрома «сухого

### КСТАТИ

● Согласно японским исследованиям, более 75% женщин, постоянно использующих компьютер на работе, могут стать жертвами синдрома «сухого глаза». Среди работников мужского пола таких 60,2%. Проведение за компьютером более восьми часов в день – фактор риска.

● У тех, кто страдает синдромом «сухого глаза», снижается скорость чтения.





# ЧЕМ ОПАСЕН И КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ

глаза» может быть успешным. У пациентов с синдромом Шегрена или у тех, кто долго не получал лечения, прогноз менее благоприятен. Таким больным предстоит длительная курс терапии.



за монитором часов. Хотя бы раз в два часа делайте перерывы в работе за компьютером, увлажняйте воздух в течение дня выполняйте самую простую гимнастику для глаз. Если вы носите контактные линзы, помните о правилах ухода за ними и во время работы за компьютером пользуйтесь увлажняющими каплями для контактных линз. Если в вашей комнате установлен кондиционер, включайте его реже. Ну, а если у вас такой возможности нет, сядьте подальше от кондиционера и запаситесь увлажняющими каплями.

Эти простые действия помогут вам с комфортом работать и не вспоминать о проблемах с глазами. Будьте здоровы!

Наталья Киселёва

## Что можем мы сделать сами

Мы часто предупреждаем о том, что самолечение в той или иной ситуации недопустимо. Но при синдроме «сухого глаза» кое-что мы можем сделать для себя сами.

- Работая за компьютером, в телефоне или читая, стоит чаще моргать и делать перерывы на то, чтобы посмотреть в окно, сделать гимнастику для глаз, сменить вид деятельности на тот, который снимет напряжение с глаз.
- Соблюдать гигиену глаз, регулярно умываться теплой чистой водой. Следить за уровнем влажности дома и на работе.
- Увлажнитель воздуха и комнатные растения – вот что нужно, чтобы поддерживать оптимальный микроклимат дома и в офисе.
- Работая за компьютером, стоит чуть наклонять вниз монитор и устанавливать размер шрифта больше привычного.
- Не пренебрегать ношением солнечных очков, особенно с хорошо облегающей лицо оправой, чтобы уменьшить воздействие ветра и солнца.
- Соблюдать пищевую диету, включая в рацион продукты, содержащие незаменимые жирные кислоты, которые помогают уменьшить симптомы «сухих глаз».
- По возможности стараться избегать факторов, увеличивающих «сухость глаз», например, чрезмерно высокой температуры в помещении, пользования феном, сидения у костра.
- Стараться пить больше жидкости (от 8 до 10 стаканов в день).
- Пользоваться растворами для увлажнения глаз.

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

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

**Р Т К А**  
**Т Е И**

**ОТВЕТЫ**

трек, катер, актер, театр  
Полет, планета, огорчение  
трак, трамвай, трактор  
трек, кератит, катер,  
Полет, траектория



## АНАГРАММЫ

НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА



**САМЫЙ РЕДКИЙ ЦВЕТ ГЛАЗ**

Зеленый. Таким цветом могут похвастаться только 2% населения Земли. Еще большей редкостью (около 1%) встречаются обладатели разного цвета радужки левого и правого глаза.

# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

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

## ✉ ЛОКОТЬ, НЕ БОЛИ

*Проснулся ночью от того, что заболел локоть. И он болит уже больше месяца. Что с этим делать?*

*Дмитрий, г. Касимов*



## ЭКСПЕРТ

**Светлана ЕРМАКОВА**

*врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт*

**С**корее всего, это эпикондилит – поражение локтевого сустава. Это прогрессирующий дистрофический процесс, который происходит в области сустава, там, где мышцы крепятся к выступам на плечевой кости. Чаще всего боль возникает после какой-либо чрезмерной нагрузки, например, когда рука была долго поднята вверх либо человек поднимал тяжести снизу. Это бывает и у тех, кто спит с вытянутой и свисающей с кровати рукой – сила тяжести преобладает, и происходит перерастяжении связки.

Первое, что стоит сделать – обеспечить руке покой. Можно надеть на руку специальный налокотник, чтобы не перерастягивать больную связку. Смазать локоть противовоспалительной мазью. А затем обязательно посетить терапевта, который разберется в причине вашего недомогания.

## ✉ МЯСО ЕСТЬ!

*После того, как муж перенес инсульт, многое изменилось, в том числе и его предпочтения в еде. Скажите, нужно ли ему есть мясо? Какие виды предпочесть и в каких количествах?*

*Ольга Алексеевна, г. Рязань*

**М**ясо должно обязательно присутствовать в рационе инсультного больного. Конечно, это должно быть нежирное мясо. От свинины лучше отказаться. Дело в том, что современные беконные свиньи вырастают за четыре месяца. Белок за это время не успевает сформироваться, и он не выполняет свои функции. Поэтому пользы от такого белка, конечно, не будет. А 50–100 г животного белка в виде мяса обязательно должно ежедневно присутствовать в рационе больного. Лучше пусть это будет индейка, куриная грудка, нежирная говядина или телятина. Это должна быть легкоусвояемая пища. Не жареная!

фото из личного архива Светланы Ермаковой, Марины Шлыковой

## ✉ ГОЛОВА ИДЁТ КРУГОМ

*Бывает так, что у меня кружится голова. Можно ли как-то обезопасить себя от этого достаточно неприятного ощущения?*

*Лидия, г. Краснодар*



## ЭКСПЕРТ

**Марина ШЛЫКОВА**

*заведующая дневным стационаром, терапевт высшей категории*

**К**ак правило, головокружение случается почти у всех. Оно является безвредным до тех пор, пока не повторяется регулярно. В этом случае оно может свидетельствовать о каком-то заболевании. Поэтому, если головокружение мучает вас достаточно часто, обратитесь к врачу. Причин для его появления может быть множество, и только специалист может поставить правильный диагноз и предложить эффективное лечение.

Что касается профилактики, то исключите из вашего рациона поваренную соль, алкоголь и попробуйте не курить, меньше пейте кофе, добавьте в рацион больше овощей и фруктов. Ежедневно делайте зарядку, избегайте стрессов, не делайте резких движений головой и шеей. Соблюдайте режим труда и отдыха. Причем отдыхать лучше на природе и ближе к водоемам. Помните о полноценном сне и, если у вас есть возможность, спите на ортопедическом матрасе с анатомическим эффектом. Так вы предотвратите перегибание и ущемление кровеносных сосудов. Ну, а если головокружение мучает вас в транспорте, принимайте специальные средства от укачивания.

## НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

### ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ

Так говорят о женщинах, которые имеют длинную изящную шею. Хотя с по-настоящему лебединой шеей ходят женщины племени падаунг (живут в Мьянме и Таиланде). Их шея может достигать до 40 см в длину. Правда, в этом виновата не матушка-природа, а большое количество металлических обручей, которые местные девушки носят на шее в течение жизни.





## Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 1 по 10 июня «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 2-е полугодие 2020 года. Успейте подписаться в этот период на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru) **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

# СКИДКА до 20%\*

\* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2020 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

**Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru) на 2-е полугодие 2020 года**

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 1 по 10 июня
1 месяц	57,49 руб.**	45,92 руб.**
6 месяцев (12 номеров)	344,94 руб.**	275,52 руб.**

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

\*\* 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>



16+

Журнал выходит 2 раза в месяц



**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться сидя дома или на даче без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)

- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О БЛИЗКИХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ В ДРУГОМ РЕГИОНЕ**

# Заставляем ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

## МОБИЛИЗУЕМ ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ

Учёные давно доказали, что все наши эмоции и душевные состояния регулируются и контролируются гормонами. Так вот, за счастье отвечают четыре природных вещества, вырабатываемые организмом: серотонин, дофамин, окситоцин и эндорфин. Как заставить организм вырабатывать их чаще, а значит, и быть счастливее, расскажет наша статья.

### СЕРТОНИН

Выброс серотонина сопровождается подъемом душевных и физических сил, работоспособностью, сопряженной с неумной энергией творить и готовностью браться за несколько дел сразу.

#### Стимулируют выброс:

- Сон. Крепкий, 8-часовой. Прямая связь с эпифизом и деятельностью мелатонина и выработкой внутреннего серотонина.
- Пища. Тыква, молочные продукты, бобовые – источники триптофана, без которого синтез гормона невозможен.
- Ограничение сладкого. Высокий уровень глюкозы в крови ведет к короткому выбросу гормона, но он же ведет и к привыканию рецепторов. В итоге привыкший к маленьким дозам серотонина организм перестанет реагировать, а перегрузка сахаром никуда не денется.

### ОКСИТОЦИН

Найдется ли человек, не знакомый с этой эмоцией?

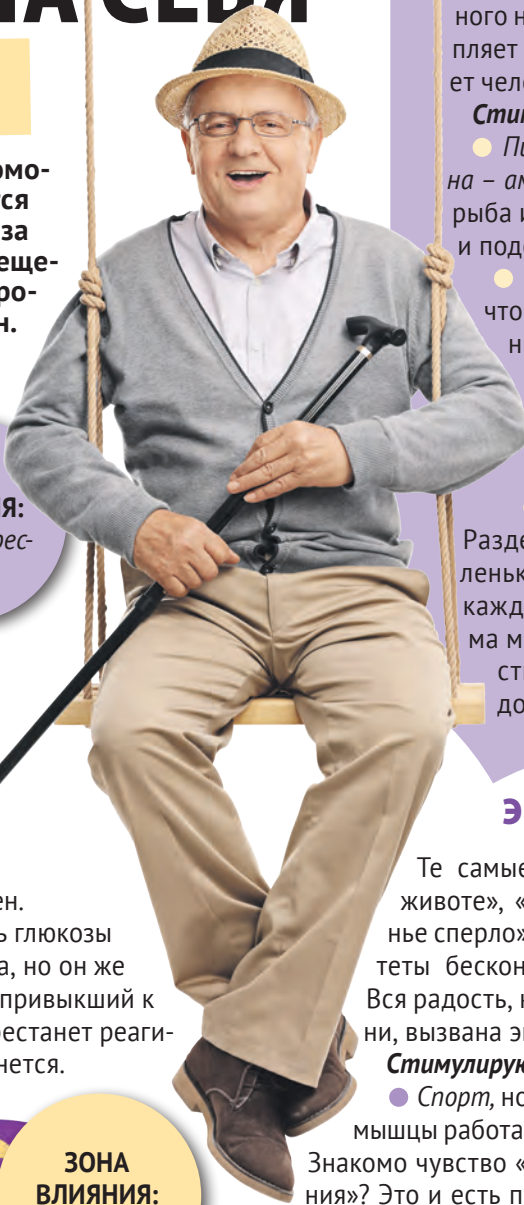
#### Стимулируют выброс:

- Объятия, разговоры и другие близкие контакты с любимыми людьми. Главное, чтобы они были искренними.
- Заведите домашнее животное. Даже такой убежденный вредина, как почталъон Печкин, признавался, что самый быстрый способ подобрать – завести зверюшку: «Ты приходишь домой, а она тебе радуется». А добреют хозяева домашней живности как раз за счет окситоцина.
- Сходите на массаж. Тоже прикосновения, в конце концов.



**ЗОНА ВЛИЯНИЯ:**  
любовь.

**ЗОНА ВЛИЯНИЯ:**  
антидепрессант.



**ЗОНА ВЛИЯНИЯ:**  
обучение,  
мотивация.

### ДОФАМИН

Вы точно знакомы с эффектом дофамина, если испытываете удовольствие от доведенного до конца дела, выученного материала, отточенного навыка. Именно дофамин закрепляет нейронную цепочку и заставляет человека учиться вновь и вновь.

#### Стимулируют выброс:

- Пища, богатая сырьем для гормона – аминокислотой «тирозин»: мясо, рыба и морепродукты, мягкие сыры и подсолнечные семечки.
- Кофе. Но тут нужно помнить, что у кофеина и дофамина одни рецепторы, «точки приложения». Кофеин быстро раздражает рецепторы, вызывая выброс гормона, и так же быстро пропадает.
- «Разделяй и... радуйся!».

Разделите каждое действие на маленькие этапы, звенья. Выполнение каждого звена станет для организма маленьким поводом для гордости, и он начнет вырабатывать дофамин.

### ЭНДОРИН

Те самые «бабочки в животе», «в зобу дыхательные сперло» и другие эпители бесконечного счастья. Вся радость, которую вы испытывали в жизни, вызвана эндорфином.

#### Стимулируют выброс:

- Спорт, но тот, в котором мышцы работают на пределе. Знакомо чувство «второго дыхания»? Это и есть признак выброса эндорфина в кровь.
- Хорошее кино. То, что способно вызвать у вас слезу, заставить улыбнуться, похихотать. Или музыка, вызывающая те же эмоции. Сложно поверить, но эти эмоции тоже вызваны эндорфином.
- Смех. Не знаем, продлевает ли он жизнь, но качество его смех точно улучшает. Хотя бы стимулированием выработки эндорфина.

**ЗОНА ВЛИЯНИЯ:**  
счастье.





Сколько же драгоценного времени отнимает у нас уборка. Здорово было бы убраться один раз, и чтобы всё время был порядок. Но волшебных палочек хозяйшкам не выдают, а желание быть в уюте и чистоте никто не отменял. Вот и трём, моём, разбираем и перебираем порой до усталости и изнеможения. А между тем, есть простые секреты, которые помогут, да вот хоть в шкафу, поддерживать порядок постоянно.

# Все ПО ПОЛОЧКАМ

**КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ШКАФУ РАЗ И НАВСЕГДА**

## ВЕРТИКАЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ

Футболки, маечки, пижамы и многое другое совершенно необязательно вешать на вешалки, занимая драгоценное место на штанге. Попробуйте хранить эти вещи в выдвижных ящиках или на полках в горизонтальном виде. Во-первых, это удобно тем, что сразу видно ту вещь, что необходима в данный момент. Во-вторых, если взять нужное, то стройность вещей не нарушится. Ну и в-третьих, это очень аккуратно выглядит.

*Кстати, если полки у вас широкие или длинные, на помощь придут всевозможные корбки и ящички, их легко можно соорудить самостоятельно или купить на распродажах.*

## ХРАНИМ АКСЕССУАРЫ ПРАВИЛЬНО

Покупная или собственноручно сделанная коробочка, разбитая на отдельные ячейки – отличное решение для хранения аксессуаров. Например, ремней, шарфиков, солнечных очков, галстуков. Кстати, сделать ее довольно просто из тубусов от туалетной бумаги или пряжи, склеенных вместе и декорированных по своему вкусу.

## ЯЩИК ДЛЯ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

Для этих нежных обитателей наших шкафов тоже необходимо выделить отдельную коробочку. Ни к чему им болтаться среди джинсов и колгот. В коробке им и уютно будет, и поиски нужного не будут походять на археологические раскопки в залежах одежды.

## РАЗВЕШИВАЕМ ПО ЦВЕТУ И СЕЗОННОСТИ

Сгруппировав вещи на штанге по цвету и сезонности, вы не только добьетесь удобного зонирования, но и избежите ежеутренних мук из разряда «что с чем надеть».

## СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Такое частенько имеется на полке под висящей на штанге одеждой. Использовать его тоже можно с умом. Например, для хранения сумок, джинсов или корзинок с шарфиками, ремнями и иными аксессуарами.

## ЗАВЕРНЁМ В НАВОЛОЧКУ

Постельное белье перестанет раздражать своей «скученностью» на полках и цветовой разрозненностью, если каждый комплект хранить в наволочке от него же.

## НОСКИ И КОЛГОТКИ ТРУБОЧКОЙ

Носки и колготки, свернутые в трубочку и нашедшие «приют» в отдельной коробке, займут значительно меньше места к шкафу, всегда будут в порядке и не потеряют свою пару. А главное, их легко будет найти в нужный момент.

Любовь Анина

# «ПАЛЕЦ БОГА» – К ЗДОРОВОМУ

В древнем Талмуде ей дано было название «палец бога». А современные учёные зачастую величают ее «фабрикой ферментов и гормонов». И все потому, что поджелудочная железа синтезирует ферменты, необходимые для расщепления белков, жиров и углеводов, производит гормоны, регулирующие уровень глюкозы в крови. Вот почему так важно, чтобы эта «фабрика» работала слаженно и без сбоев.

## ЭКСПЕРТ

От чего зависит здоровье поджелудочной железы и как поддерживать ее работу на должном уровне, расскажет наш эксперт – гастроэнтеролог **Ольга Смирнова**



## КАК РАБОТАЕТ ВАЖНАЯ ЖЕЛЕЗА

Поджелудочная – единственная железа в организме человека, обладающая экзокринной и эндокринной функцией.

Экзокринная часть поджелудочной железы представляет собой сложную альвеолярно-трубчатую железу, клетки которой синтезируют и выделяют белковый секрет, 98% которого составляют ферменты.

**Наиболее важными из панкреатических ферментов являются:**

- *липаза* – помогает переваривать жиры;
- *амилаза* – отвечает за углеводы;
- *химотрипсин и трипсин* – расщепляют белковые цепочки.

После такого расщепления полученные с пищей питательные вещества всасываются в кишечник. Если же расщепления не произойдет, большая часть пережеванной пищи просто пройдет через кишечник,

не принеся организму никакой пользы.

Эндокринная часть железы представляет собой гормональную систему и отвечает за выработку инсулина, глюкагона, соматостатина, «гормона голода» и не только.

## А ЕСЛИ ОРГАН «ЗАБОЛЕЕТ»?

Если клетки поджелудочной железы повреждаются, то ферменты могут активироваться досрочно, и в результате происходит острое воспаление железы – панкреатит.

При заболевании поджелудочной железы происходит нарушение работы всего желудочно-



фото из личного архива Ольги Смирновой

кишечного тракта, что сказывается и на качестве жизни:

- *изменяется pH среды тонкого кишечника в кислую сторону, так как не происходит достаточной нейтрализации действия соляной кислоты, выделяемой из желудка, соками поджелудочной (возникают изжога, жжение в кишечнике);*

- *ферменты не выделяются в 12-перстную кишку, скапливаются внутри же-*

*лезы, и начинается процесс самопереваривания тканей, что ведет к сильнейшим болям в эпигастрии;*

- *интоксикация;*
- *из-за нарушения выделения инсулина возникает сахарное мочеизнурение (еще одно название сахарного диабета).*

## КАКИЕ СИМПТОМЫ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ?

Начальные проявления хронического панкреатита могут не сразу себя проявить. Многие списывают их на переедание, нарушения питания и т.д. Для панкреатита характерны опоясывающие боли, могут отдавать в спину, появляются в основном через 1–1,5 часа после еды, сопровождаются послаблением стула.

## — НЕ ТОЛЬКО ПАНКРЕАТИТ

**Поскольку поджелудочная железа отвечает и за выработку инсулина, важно знать, что сбой в ее работе может привести и к сахарному диабету. Виды этой эндокринной патологии классифицируют на 1, 2 типы и другие. Отличаются они частичным или полным отказом органа синтезировать инсулин.**



# ПИЩЕВАРЕНИЮ ДОРОГА

## КАК ИЗБЕЖАТЬ СБОЕВ В РАБОТЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

### ЧЕМ НЕ СТОИТ «КОРМИТЬ» ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ?

Рафинированная (жирная, жареная), острая, копченая пища, попадая в желудок, стимулирует высокую выработку желудочного сока, который в свою очередь стимулирует выработку ферментов поджелудочной железы. Большая нагрузка на поджелудочную может приводить к недостаточной выработке ферментов, нарушению эндокринной функции.

### А ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ФЕРМЕНТЫ?

Прием ферментов возможен «по требованию» во время еды при переизбытке в питании. Но если соблюдать все правила здорового питания, то можно обойтись и без ферментов. Прием ферментных препаратов не вызывает привыкания. Но с лечебной целью требует курсового приема.

### ЧТО ЕЩЕ НЕ ЛЮБИТ «ФАБРИКА»?

Стрессы, курение, алкоголь негативно отражаются на поджелудочной железе. Все эти пристрастия и привычки относятся к факторам риска развития панкреатита. Алкоголь – главный фактор в развитии острого панкреатита и панкреонекроза.

Всегда помните: заболевания поджелудочной железы хорошо корректируются пу-

тем изменения образа жизни и питания.

### КОГДА ЖИРОК ПОДНАЕЛИ

Лишний вес – это первая ступень развития метаболического синдрома, в триаду которого помимо ожирения входит еще сахарный диабет и артериальная гипертензия. При выраженном лишнем весе чаще всего имеется липоматоз поджелудочной железы (локальное увеличение количества жировой клет-



### — АККУРАТНЕЕ С ДИЕТАМИ

Решив сбросить вес, помните, строгие ограничительные диеты, основанные на голодании, могут с большой долей вероятности привести к развитию хронического панкреатита!

чатки) в сочетании с хроническим панкреатитом и сахарным диабетом.

### КАК ПРАВИЛЬНО «КОРМИТЬ» ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ?

Питание должно быть регулярным и сбалансированным. Для слаженной работы органов ЖКТ наиболее подходит 5-разовое питание: 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Строго по часам есть не надо, так вы загоняете себя в рамки. Всегда должен быть диапазон 30–60 минут.

Есть лучше небольшими порциями. Отказаться от перекусов на ходу, от курения, алкоголя, жевательной резинки, сдобы, жирной и жареной пищи. Обязательно присутствие фруктов и овощей в рационе, достаточный питьевой режим.

### КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН?

Завтрак должен быть наиболее насыщенный, калорийный, сбалансированный по жирам, белкам и углево-



желудочной железы возможен прием настоя ромашки, пиж-

мы, барбариса, зверобоя – они обладают противовоспалительным эффектом и благоприятно сказываются на работе органов ЖКТ. При обострении панкреатита самолечение опасно, здесь необходима консультация гастроэнтеролога. Если панкреатит не лечить или лечить неправильно, то может начаться разрушение поджелудочной железы, интоксикация, острая почечная недостаточность.

### ЭТО ВАЖНО!

Если появились сильные боли в верхней области живота, понос, не приносящая облегчения рво-

та. Лучший вариант – это каша со сливочным маслом.

Обед может быть в виде супа (отдавать предпочтение вегетарианским супам), мяса в виде котлет, тефтелей и овощей с гарниром в тушеном виде.

Ужин предпочтителен легкий – мясо и овощи оптимальный вариант, также подойдет и белковый омлет с овощами.

### А ЧТО НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА?

С целью профилактики развития заболеваний под-



незамедлительно вызывайте скорую помощь! Самолечение при болях в животе запрещено!

### ПРОФИЛАКТИКА

В первую очередь, для поддержания здоровья поджелудочной необходимо нормализовать образ жизни – сон, физическую активность, психоэмоциональные проблемы. Соблюдать режим и правила питания.

Наталья Неклюдова

# КЛУБНИКА: СУПЕРВКУС И АРОМАТ,

Чтобы укрепить иммунитет, лучше ягод средства нет! Особенно летом. В сезонных ягодах, особенно выращенных на любимых грядках, максимальное количество пользы и полезных витаминов, помогающих нашему организму справляться с любыми болячками.

**К**лубника – конечно же, фаворит среди известных летних лакомств, ее обожают абсолютно все за ее необыкновенный вкус и умопомрачительный аромат. Да и полезных свойств у этой чудо-ягоды невероятное множество! Поэтому имеет смысл приложить все усилия, чтобы с наступлением лета клубника обязательно оказалась у вас на столе.

## ТРУБАДУР И КАРДИНАЛ

Известная нам клубника – это, на самом деле, земляника садовая, крупноплодная, гибридного происхождения. Самые популярные сорта клубники были выведены в Шотландии («Трубадур»), Голландии («Гигантella Макси»), Франции («Гаригуетта») и Америке («Кардинал»).



**1** **Кладезь витамина С.** В 100 г клубники содержится 60 мг витамина С. Достаточно съесть неполный стакан свежей клубники, чтобы покрыть суточную потребность организма взрослого человека в аскорбиновой кислоте.

**41 ккал на 100 г**

**Низкокалорийна.**  
Не вредит фигуре.

**2**

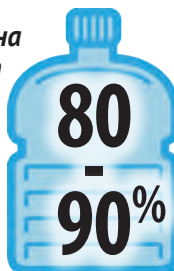
**ЛУЧШЕ ЯГОДЫ С ВЕТКИ, ЧЕМ ЛЮБЫЕ ТАБЛЕТКИ**

**3**

**Источник клетчатки,** подходит людям, следящим за своим весом, и даже помогает похудеть.



**4** **Плоды клубники на 80–90% состоят из воды,** поэтому обладают выраженным мочегонным эффектом, полезны при заболеваниях мочеполовой системы.



**32 единицы**

**Имеет низкий гликемический индекс** (показатель скорости усвоения углеводов) – 32 единицы, поэтому подходит для ежедневного рациона людей с сахарным диабетом.

**5**

## КЛУБНИЧНЫЙ БУТЕРБРОД ТАК И ХОЧЕТ ПРЫГНУТЬ В РОТ!

Все знают, что бутерброды – не самая полезная еда. Но мы предлагаем вам сделать такие бутерброды, которые будут и вкусными, и полезными, и оригинальными. Главным ингредиентом в них будет, конечно же, клубника! Для приготовления бутербродов понадобится: цельнозерновой хлеб, мягкий сливочный сыр или творог, тщательно вымытая свежая клубника и несколько капель бальзамического уксуса или соуса (можно заменить на мед). Хлеб нарезать тонкими ломтиками, подсушить на сухой сковородке, намазать сыром, сверху выложить кусочки свежей клубники, сбрызнуть бальзамическим уксусом или соусом. По желанию украсить свежим базиликом. Вуаля! Это блюдо не хуже, чем в итальянском ресторане. Приятного аппетита!

## ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Клубника может вызвать аллергические реакции, поэтому необходимо обращать внимание на индивидуальную непереносимость, с осторожностью включать ее в рацион детей и беременных женщин.

## ЛИСТОЧКИ С КОРЕШОЧКАМИ

Полезными свойствами обладают не только ягоды клубники, но и листья. Земляничный лист – популярное средство народной медицины, источник витаминов, микро- и макроэлементов. Отвар земляничного листа помогает при отложении солей в хрящах, сухожилиях, связках и суставах, обладает противовоспалительным свойством. В земляничном листе содержится природная салициловая кислота, поэтому его отвары эффективно снижают жар, обезболивают и снимают воспаления. Теплый отвар из корневищ садовой земляники применяют для полоскания полости рта при стоматитах, гингивитах, пародонтозе и неприятном запахе изо рта.



# ВИТАМИНОВ ЦЕННЫЙ КЛАД!



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Исследования показывают, что клубника улучшает память и препятствует преждевременному старению клеток мозга.

6 Содержит полезные кислоты (в том числе фолиевую кислоту), сахара, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, каротин, Е, К, РР, антоцианы и флавоноиды, необходимые для отличного самочувствия и крепкого иммунитета.

7 Клубника на страже молодости и красоты! Фруктовые кислоты, содержащиеся в ней, отбеливают, питают и омолаживают кожу. Популярна в косметической индустрии.

8 Является природным афродизиак, способна пробудить страсть как в женщинах, так и у сильной половины человечества.

9 Экстракт клубники способствует активации антиоксидантов, положительно действует на липидный обмен.

10 Стимулирует работу ЖКТ. Обладает легким слабительным действием.

## И ЗИМОЙ БУДЕТ ЯГОДА, КОЛЬ ЗАГОТОВИТЬ ЗАГОДЯ

Конечно же, самая вкусная и полезная клубника – свежая! Однако заготовить ее впрок тоже совсем неплохо. В замороженной ягоде сохраняется львиная доля витаминов и микроэлементов. Только не забывайте, что перед заморозкой ягоду нужно почистить, помыть и обсушить. А замораживать в один слой. Либо перетерев с сахаром.

Также клубника хорошо подвергается сублимации, высушиванию. Ягодные снеки удобно делать в электрических сушках или дегидрататорах, которые избавляют ягоды от влаги, позволяя сохранить их надолго, при этом не уменьшая количество витаминов и полезных микроэлементов. Клубнику можно сушить даже в духовке. Для этого нужно нарезать ее на тонкие пластинки, разложить на противне и поставить в духовку с небольшим нагревом. Пара-тройка часов – и у вас готова ароматная сушеная ягода.

Елена Васина

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

**ЗАГОТОВКИ**  
украинские • кавказские  
молдавские

№2

12+

## Домашний повар<sup>СВ</sup> КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Номер в продаже  
с 6 июня!

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

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

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

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

\* При их наличии на складе



# Двое в кухне,

«Люблю грозу в начале мая», – пронеслось у меня в голове, когда в очередной раз бабахнуло, и на кухне задребезжали оконные стекла. Кошка Маруся испугано мявкнула и прыгнула ко мне на колени. Я рассеянно погладила её по спине, тревожно взглядывая в почерневшее небо.

## ТРУДНО НАМ БЕЗ МУЖЧИН

– Я, Маруся, тоже боюсь, но меня погладить некому, – зачем-то сообщила я кошке, грея руки о чашку с горячим чаем.

– Мя, – ответила кошка и ткнулась холодным носом мне в подбородок.

– Ну хорошо-хорошо, давай включим свет. Согласна, темнота в два часа дня пугает. Молоко будешь?

Я поднялась и, щелкнув кнопкой выключателя, разогнала неожиданно навалившуюся, пугающую, грозовую тьму.

– Вот и повеселело, – улыбнулась я Марусяке, которая при слове «молоко» спрыгнула с коленей и закрутилась волчком у своих мисок в ожидании угощения.

Не успела я оторвать холодильник, чтобы выудить молоко, как в кухне снова стало темно... и в холодильнике. От неожиданности я захлопнула его, так ничего и не взяв. Маруся посмотрела на меня недоуменно.

– Та-а-ак, – протянула я, – свет выключили. И что нам теперь делать?

На столе пикинул телефон, сообщив, что заряда в нем осталось с гулькин нос, и скоро я останусь без связи. Оказаться в мезозое не хотелось, а потому, поскорее набрав в поисковике «куда звонить, если погас свет», я вооружилась телефоном аварийной службы.

– Трудно нам без мужчин, – поделилась я болью с такой же незамужней кошкой, слушая при этом в трубке мобильного электронный голос о том, что все-все операторы сейчас заняты.



Потопала ножкой, походила по кухне, телефон снова пикинул, прозрачно намекая, что скоро отключится.

## БАБА С ЧЕРВОТОЧИНОЙ

– Показывайте, что тут у вас, – на пороге стоял высокий мужчина в синем комбинезоне и с чемоданчиком инструментов в руке.

– У меня свет погас, – сказала я, ошарашенно глядя на красавца-электрика.

И тут же, как только я это произнесла, коридор озарился мягким голубоватым светом – бра, оставленный мне щедрою рукой бывшего мужа. Я вздрогнула.

– Вы волшебник, что ли? – невпопад спросила я у мужчины.

– Я только учусь, – не растерялся тот и улыбнулся мне обворожительной белозубой улыбкой.

– Мя, – послышалось с кухни требовательное кошачье.

Маруся тоже досталась мне от мужа – подарок его мамы. «У меня кошка окотилась, котят вот раздаю, вам самого красивого подобрала», – выдала,

помнится, с порога бывшая свекровь и, сунув в руки мужу рыжее нечто, ретировалась так быстро, что мы и пикнуть не успели. А через полгода вслед за мамой ретировался и муж. Мамочка подобрала для него красивенькую хозяйственную фифу «не то, что твоя мышь серая». Муж всегда говорил с матушкой по громкой связи, поэтому «мышь» – я то есть – всегда была в курсе ее планов. «И не бесплодна, как эта твоя».

Я не была бесплодна, и свекровь об этом знала. Просто у нас с мужем никак не получалось завести детей. Без видимых причин. Просто не получалось, и все. Но матушка Петра все равно настойчиво внушала сыну, что я «баба порченная, с червоточиной, и если и родит, то неизвестно, каким еще ребенок получится».

Словом, так вот и остались мы с Марусякой бабий век коротать, незамужние, а некоторые еще и разведенные.

– Кошка, – глупо улыбнулась я электрику, зачем-то поведя рукой в сторону кухни.

– О! – удивленно поднял брови тот, – я, грешным делом, решил по голосу, что это кот.

Я прыснула. А через пятнадцать минут мы с моим нечаянным гостем уже пили на кухне чай с брынзой, в то время как Маруся самозабвенно лакотилась молоком.



*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru). Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Планета здоровья»)



# не считая Маруси

## ПЯТЕРО ДЕТИШЕК И СОБАКА

– Маруся, ну почему-почему я не попросила у него номер телефона? – мучила я слезными вопросами кошку два дня спустя.

Вениамин, а именно так завали моего электрика-волшебника, исчез так же неожиданно, как и появился. Мы попили чаю, немного поболтали, и он засобирился, глядя на часы, заторопился. Я проводила его и... поняла, что не знаю ни его телефона, ни где живет.

– Мяв, – укоризненно глянула мне в глаза кошка.

– Нет, ничего не украл, – ответила ей и заревела, – кроме моего сердца.

Конечно же, это было глупо, реветь из-за случайной встречи. Да и можно ли влюбиться за двадцать минут? Да, может, Веня и вовсе женат. Пятеро детишек у него и собака... две. А я тут нюни распустила.

В общем, нюни я распускала три дня. Сама от себя не ожидала, честное слово. А потом решила заболеть Маруся, и стало не до саможаления. Срочно нужно было ехать в ветлечебницу.

## ОБА МЫ НЕ РАСТЕРЯЛИСЬ

– У вашей питомицы, похоже, аллергия. Чем вы кормите ее? – погладила ослабевшую Марусю добрая молоденькая доктор.

– В общем-то как обычно, только молоко она стала все чаще выпрашивать, – ответила я.

– Похоже, перестаралась с лакомством, у взрослых кошек иногда бывает аллергия на казеин или денатурированный белок молока. Я выпишу лекарства и расскажу, как лечить. Все скоро наладится. Не переживайте.

– Ой, – пискнули мы с доктором в унисон, когда в кабинете погас свет.

– Да что такое? – посетовала она. – Подождите, не уходите, я сейчас элек-

трика вызову. Надо бы для верности Марусе УЗИ сделать.

И девушка кинулась звонить в аварийную службу. Когда десять минут спустя в кабинете свет загорелся сам собой, я уже знала, что произойдет через секунду. Так и есть, в кабинет вошел Вениамин.

– Привет, рыжая, – улыбнулся он Марусе, – а я все гадал, какой повод придумать, чтобы к вам в гости наведаться на чай, – это Веня уже мне сказал.

– У меня розетка в коридоре коротит, – тут же нашлась я, а Маруся подтвердила это коротким мявом, – ну и вообще, – залилась я краской.

На этот раз я не забыла взять у Вени номер телефона. Да и он больше теряться не стал. Оба мы не растерялись, и через месяц у нас свадьба. Спасибо электричеству, Марусе и бывшей свекрови, что нашла моему бывшему мужу «молодую красоту без червоточины»!

Татьяна

## ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**НОВЫЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ С 6 ИЮНЯ!**  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ Реклама

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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

## ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



12+ Реклама

**НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 6 ИЮНЯ!**  
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>

Арт-терапия – молодое направление в практической психологии. Лечение искусством включает не только просмотр или прослушивание произведений классического, академического искусства, но и собственноручное творчество. Наша статья расскажет, как поможет организму рисование, и что же надо изобразить, чтобы почувствовать эффект на себе.

## КОРНИ – В ДЕТСТВЕ

Детские психологи давно знают такой прием, как арт-терапия. Беспокойство во сне, низкая социализация в саду или легкая возбудимость – лечение этих проблем включает рисование. Здесь не так важен объект творчества, как сам процесс. Даже банальное рисование больших кругов заставляет ребенка концентрироваться, находить нужные комбинации цветов и тем самым снижает возбуждение нейронов головного мозга. Образно говоря, если раньше импульсы в голове ребенка шли беспорядочно, то после рисования они приобретают направление. Однако мозг с возрастом усложняется, простыми образами его уже не отвлечь. Присоединяются серьезные органические процессы, расширяется эмоциональная сфера вкупе с притуплением восприятия. Тут рисунки нужны посложнее.

## ВАЖНО ПОМНИТЬ

Хоть нервный компонент и присутствует во многих патологиях и осложняет их, но причину все же нужно лечить квалифицированно. Арт-терапия – инструмент вспоможения, отвлечения. За каждой головной болью может скрываться серьезная проблема. Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом и будьте здоровы!

# РАЗНОЦВЕТНЫЕ лекарши



КАК  
КАРАНДАШИ  
И БУМАГА  
ПОМОГУТ  
ОЗДОРОВИТЬСЯ

## ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Главной «точкой приложения» арт-терапии является головной мозг. Благоприятно на него действуют правильные геометрические образы холодных оттенков. Возьмите лист и попытайтесь изобразить на нем стоянку северных кочевых народов. Шарообразные иглу, бескрайний снежный горизонт, олени упряжки в перспективе. Не умеете рисовать? Не беда – важно, чтобы вы представляли картину, а качество передачи в данном случае вторично.

## НЕВРОЗЫ

Нервное перенапряжение, стрессы и прочие неврозы очень зависят от эмоций. Никогда нельзя предугадать какие образы спровоцируют тревогу, а потому психологи советуют отвлекаться от подобных проблем черно-белыми, нейтральными изображениями. Композиция опять же не важна, главное – соблюдать баланс между темными и светлыми участками. Оптимально – портреты. Главное – быть уверенным, что натурщик оценит ваше творчество.

## КИШЕЧНЫЕ БОЛИ

Да, даже органические расстройства могут отступить перед рисованием. Здесь нужно помнить, что во многих дисфункциях ЖКТ есть нервный компонент. Синдром раздраженного кишечника вообще не имеет четкой этиологии (причины), являясь полиэтиологичным. Выручают теплые, яркие картины. Например, изобразите последний отпуск. Он ведь был ярким и солнечным? И эмоции освежите, и организм поможет.

## ШПАРГАЛКА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

- Устал? Рисуй цветы.
- Злишься? Рисуй линии.
- Скучно? Рисуй разноцветную абстракцию.
- Грустно? Рисуй радугу.
- Не можешь расслабиться? Рисуй узоры.
- Не можешь что-то вспомнить? Рисуй лабиринты.
- Чем-то недоволен? Срисуй картину или рисунок.
- Впал в отчаяние? Рисуй дороги.
- Не можешь что-то понять? Рисуй мандалы.
- Нужно пополнить силы? Рисуй пейзажи.
- Не можешь разобрататься в собственных чувствах? Рисуй автопортрет.



- Хочешь запомнить состояние? Рисуй цветочные пятна.
- Не можешь привести в порядок мысли? Рисуй соты или квадраты.
- Не можешь сконцентрироваться на мысли? Рисуй точками.
- Ищешь выход из ситуации? Рисуй волны и круги.
- Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше? Рисуй спирали.
- Не можешь выбрать цель? Рисуй сетки и мишени.

Илья Садовников



# Зарядка ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Минерализация и плотность костей у физически активных людей на 30% больше, чем у малоподвижных.

Скелет человека нуждается в постоянной физической нагрузке. Только так он может сохранить свою подвижность и функциональность. Существует целый ряд упражнений, которые способны эффективно развивать и укреплять костную массу. Однако, если диагноз остеопороз уже поставлен, необходимо соблюдать ряд важных условий.



## БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

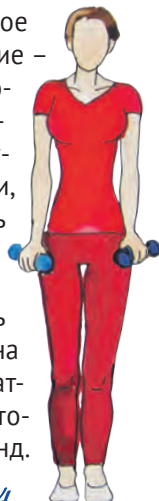
### Упражнение 1

Исходное положение – стоя, ноги вместе, в руках гантели, руки вдоль тела. Сделать небольшой выпад одной ногой вперед, вторую ногу распрямить. Вернуться в исходное положение. Повторить второй ногой. Выполнить 5–10 повторений на каждую ногу.



### Упражнение 2

Исходное положение – стоя, ноги вместе, в руках гантели, руки вдоль тела. Приподнимать и опускать плечи, спина ровная, лопатки сведены. Повторять 45–60 секунд.



## СОВЕТ ДАМАМ

Для женщин, вступивших в пору менопаузы, крайне важна физическая нагрузка. Если упражнения выполнять регулярно, мышечная масса будет увеличиваться, что, в свою очередь, поможет предотвратить и потерю костной массы.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

Важно понимать, большим остеопорозом, прежде чем приступать к выполнению упражнений, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Это нужно для того, чтобы, в зависимости от степени развития заболевания, доктор откорректировал нагрузку, сведя до минимума риск переломов. Все упражнения, которые показаны при остеопорозе, должны выполняться без резких движений и рывков.

## КАК ЧАСТО ЗАНИМАТЬСЯ

Оптимальная частота и продолжительность физической нагрузки для больного остеопорозом – 45–60 минут 3–5 раз в неделю.

### Упражнение 3

Встать перед столом, опереться в него ладонью, ноги слегка согнуты в коленях. В свободную руку взять гантель и плавно отвести руку в сторону. Вернуть обратно (вдоль тела). Сделать 10 повторений. Гантель переложить в другую руку, повторить то же упражнение.



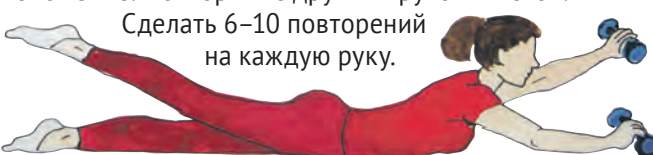
### Упражнение 5

Исходное положение – лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед и чуть приподняты над полом. Ноги оторвать от пола, удерживать положение 10–20 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз.



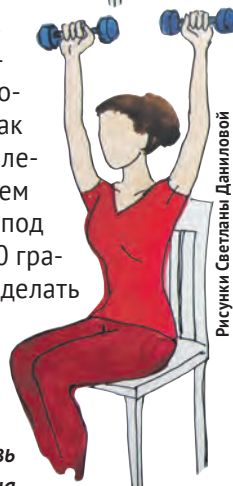
### Упражнение 6

Исходное положение – лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, лежат на полу. Оторвать одну руку с гантелей и противоположную ей ногу от пола. Удерживать положение 10–20 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой рукой и ногой.



### Упражнение 4

Исходное положение – сидя на стуле. В руки взять гантели, согнуть руки в локтях под углом 90 градусов. Подтянуть руки к плечам, затем поднять их вверх. Вернуть в исходное положение так же – к плечам, затем согнуть под углом 90 градусов. Сделать 10–20 повторений.



Любовь Анина

# День Святой Троицы

## ПЯТИДЕСЯТНИЦА

День Святой Троицы – праздник переходящий, его отмечают на 50-й день после Пасхи. Поэтому он имеет ещё и наименование – «Пятидесятница».

### РОЖДЕНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТОВОЙ

В Новом Завете рассказывается о событии, произошедшем в Иерусалиме на 50-й день после Пасхи. В одной из горниц дома вечного города собрались все апостолы и другие ученики Иисуса Христа вместе с Божией Матерью. Раздался шум с неба, и явились огненные языки и остановились по одному на каждом из присутствующих. «Все исполнились Духа Святого и стали славить Бога на разных языках, которых прежде не знали».

И уже тогда множество людей, пришедших в Иерусалим на праздник урожая из разных стран, услышали от апостолов проповедь о Воскресении Христа на своих родных языках. Около трех тысяч человек с радостью приняли Крещение во имя Христа. Так начало устанавливаться Царство Божие на Земле, так родилась Церковь Христова.



### ДВЕ ИКОНЫ ПРАЗДНИКА

У дня Святой Троицы не только два названия, но и две главные иконы.

В основе иконы «Троица» лежит ветхозаветный сюжет, который изложен в Священном Писании: праотец Авраам встретил у дубравы Мамре троих странников. Он узнал Всевышнего и двух ангелов, пригласил их отдохнуть и подкрепиться. В христианстве этот сюжет получил название «Гостеприимство Авраама». По нему к Аврааму явилась Святая Троица в образе ангелов: Бог Отец, Сын Божий и Дух Святой. Поэтому трапезу в доме Авраама называют еще «Ветхозаветной Троицей».

На иконе «Пятидесятница» изображается суть события – явление человечеству третьей ипостаси Бога – Духа Святого, в виде сошедших на апостолов языков пламени.

7 июня

2020 года православные христиане отмечают день Святой Троицы. Это один из двенадцати православных праздников, один из 12-ти главных праздников после Пасхи.

## Рождение в вечность

Троицкая суббота – в церковном православном календаре это Вселенская родительская суббота, поминальный день.

По христианской вере у человека три даты рождения: когда он родился, когда принял Крещение и когда переходит в жизнь Вечную, к Небесному Творцу. Смерть, побежденная воскресением Иисуса Христа, не властна над верующими, кто ушел в мир иной через усупие. Все люди, ушедшие из земной жизни, живы у Бога, а значит, живы у нас в сердцах и душах, пока живет о них наша память. Для поминовения усопших и служат родительские субботы.

Вселенская Троицкая родительская суббота – особый день поминовения усопших. Накануне праздника Троицы (в этом году 6 июня) во всех православных храмах проводится общее заупокойное богослужение – Вселенская панихида.

Для христиан смерть тела – это рождение для духовной жизни в вечности. В Церкви есть родительские субботы. Но вместе с тем следует знать и помнить, что родителей можно и нужно помянуть всегда, в том числе и в домашней молитве.



Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



# БЫЛА ЛИ УРОДЛИВОЙ герцогиня Тирольская?

Самая уродливая женщина в истории, гигантский пельмень, Тирольская волчица – какими прозвищами только не называли Маргариту Тирольскую. Даже имя её до нас дошло как Маргарита Маульташ. А ведь «маульташ» – это как раз по-немецки пельмень и есть.

Ну ужели герцогиня действительно была настолько уродлива, беспутна и обладала дурным характером? Попробуем разобраться.

## РАЗОЧАРОВАНИЕ ОТЦА

Родившаяся в 1318 году Маргарита стала единственным выжившим ребенком тирольского герцога Генриха Хорутанского. Потеряв старшую дочь и жену, батюшка юной герцогини смотрел на малышку с нескрываемым разочарованием. Мало того, что девчонка, да еще и дурнушка. Для отца, мечтавшего о наследнике, коем можно было бы передать управление герцогством, Маргарита была «бельмом в глазу». Нежен он с ней не был и на троне герцогства не видел. А ведь в те времена это было вполне себе самостоятельное маленькое независимое государство, со своими законами, парламентом высшей знати, экономикой, войском. Габсбурги давно положили на него глаз, и печальный Генрих не верил, что Маргарита сможет дать им достойный отпор после его смерти.

## КОШМАР МУЖА

Решив подстраховаться, а, вернее, подстраховать свое герцогство, Генрих сосватал дочь за третьего сына короля Чехии – 8-летнего Иоганна Генриха. Маргарите к тому моменту исполнилось 11. Ох и не понравилась «некрасивая дылда» юному жениху.

Когда отец Маргариты почил, девушке едва-едва исполнилось 17. Оживились Габсбурги, тоже не увидевшие в девушке сильного соперника. Австрийский герцог Альбрехт оккупировал Каринтию и Крайну – западные и южные части Тироля. Но неожиданно для всех юная Марго



проявила характер и мудрость, предотвратив конфликт и вселив в сердца своих подданных веру в свои силы. И простой народ, и знать Тироля поддержали свою правительницу, прогнав захватчиков и утвердив Маргариту на престоле.

И только юный муж Иоганн смотрел на жену волком, продолжал жить в отдельном замке, проводя время в компании повес, женщин и безбожно пьянствуя.

## ЛЮБОВЬ ПРИНЦА-КРАСАВЦА

Кажется, у дурнушки Маргариты, пусть и доброй, справедливой правительницы, не было никаких шансов стать счастливой по-женски. Но судьба подарила ей встречу с 28-летним принцем Баварии Людвигом. Женщине шел 25 год, сердце жаждало любви, а Людвиг был невероятным красавцем. И он ответил на пылкие чувства герцогини. И вот вопрос – так ли уж некрасива была Маргарита, если красавец Людвиг ради нее отказался от престола, рассорился с родичами и составил партию нежной Марго, которая родила ему 4 детей? Более того, счастливая пара была отлучена от церкви, когда обиженная родня ее бывшего мужа начала строчить обличительные пасквили в Рим, обвиняя женщину в распутстве, жестокости и невероятном уродстве. Папская курия встала на сторону обиженного Иоганна и вот уже в документах Маргарита названа безобразной распутницей. Информационная война против Маргариты велась жестокая, слава о ее уродстве пережила ее на много веков. И уже мало кто помнил, что современники, знавшие ее, считали женщину красивой, что была она справедливой и доброй правительницей.

Любовь Анина

## КАРИКАТУРА КВЕНТИНА МАССЕЙСА

Фламандский художник Квентин Массейс в 1531 году нарисовал знаменитый портрет «Уродливая герцогиня», делая отсыл к описываемой в архивах внешности Маргариты Маульташ. Но стоит иметь в виду, что в то время были крайне популярны карикатуры. Да к тому же ни одного прижизненного портрета Марго не сохранилось. Кроме разве что изображения на ее личной печати, где она выглядит как высокая, стройная девушка. В 2008 году хирурги из Лондонского университетского колледжа тщательно изучили картину и привели свои доводы в пользу версии о том, что на картине изображена жертва редкой формы болезни Педжета, в основе которой лежит деформация костей под воздействием вирусов. Тяжелое заболевание, которое вряд ли бы позволило герцогине благополучно родить четверых детей и дожить до 51 года.

## КСТАТИ

Женщина с портрета «Уродливая герцогиня» являлась прообразом для сказочной герцогини из сказки Льюиса «Алиса в стране чудес».

# Загоним в берлогу МЕДВЕЖЬЮ БОЛЕЗНЬ

Время нынче тревожное, постоянно приходится перестраиваться под меняющиеся обстоятельства, приспосабливаться к ситуации, перекраивать планы. В этих стрессовых обстоятельствах у многих людей случается острое расстройство живота, в народе называемое медвежьей болезнью. Можно ли справиться с этой напастью с помощью правильного питания – давайте разберёмся.

## ОТКУДА ЧТО БЕРЁТСЯ

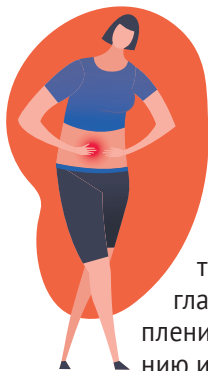
Медвежья болезнь, или синдром раздраженного кишечника – это устойчивая взаимосвязь между стрессом и болями в животе, в том числе диареей. Однако не стоит ставить себе такой диагноз самостоятельно. Синдром раздраженного кишечника является диагнозом, который ставят в порядке исключения – то есть сначала после обследования исключаются другие возможные причины.

Если же вы все про себя знаете, закономерности такого состояния вам тоже известны, то стоит сосредоточиться на профилактических мерах, чтобы психоэмоциональные реакции не давали реакцию в виде острой диареи или болей в животе. И помочь в этом может, как ни удивительно, выверенное питание и режим дня.



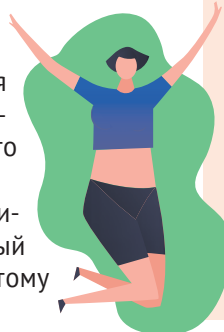
## ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ

Главное, что нужно понимать – если у вас уже случился приступ диареи или спазматические боли на фоне стрессовой ситуации, то экстренно садиться на какую-то диету совершенно бессмысленно. Так же как и непосредственно перед каким-то волнительным событием. Поэтому, если вы знаете свою особенность, начинайте заранее и будьте готовы к тому, чтобы поменять свой рацион и режим дня в целом. Ваша главная задача – наладить сбалансированное регулярное поступление необходимых нутриентов, приучить себя к здоровому питанию и постепенному исключению из рациона всех вредных блюд.



## 5 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

- 1 Ведите дневник питания, куда записывайте съеденные блюда, время приема пищи, ее количество, волнительные события дня и проявление симптомов медвежьей болезни. Это позволит выявить закономерности и скорректировать режим дня, исключить неподходящие продукты.
- 2 Исключите из рациона копченое, жареное, острое, холодную и чрезмерно горячую пищу, кофе и алкоголь, бобовые, капусту, сырые молочные продукты, свежий хлеб, а также продукты, вызывающие лично у вас раздражение ЖКТ.
- 3 Наладьте строгий режим дня так, чтобы в любых обстоятельствах питаться регулярно, в одно и то же время.
- 4 Контролируйте объем выпиваемой воды – при отсутствии симптомов надо пить до 2 литров в сутки, а если случился приступ, то объем жидкости надо увеличить хотя бы до 2,5 литров в сутки. Вода должна быть чистая и свежая, и помните, что чай, соки, компоты не заменяют питье, а лишь дополняют.
- 5 Проконсультируйтесь с лечащим врачом относительно приема дополнительных витаминов и микроэлементов. Особый акцент следует сделать на укрепление нервной системы: этому способствует магний, витамины группы B и витамин D.



## ОСНОВА РАЦИОНА

*В обычное время, при отсутствии приступов медвежьей болезни, следует сделать акцент на:*

- мясо птицы, кролика, нежирную говядину и телятину;
- рыбу нежирных сортов;
- макароны, овсянку, манку, рисовую кашу;
- запеченные или отварные крахмалистые овощи;
- подсушенный хлеб, сухие хлебцы, галеты;
- запеченный омлет, творожные запеканки и макаронники;
- крепкий чай, отвар шиповника, ягодные компоты и кисели.

*В период обострения заболевания или если вы знаете, что впереди вас ждет волнительное событие, следует ужесточить диету и сделать упор на:*

- каши на воде, сваренные из хлопьев длительного приготовления и перловки;
- рыбные и мясные супы с пониженным содержанием жиров;
- белковый омлет;
- суточный кефир;
- хлебные сухарики;
- печеные яблоки.



Как сделать антистрессовый завтрак, обед и ужин – об этом мы спросили наших читателей. И они с удовольствием поделились проверенными рецептами блюд для всей семьи, которые помогут и настроение поднять, и нервы успокоить, и с честью преодолеть различные волнения.

# СТРЕСС НЕ БЕДА – поможет еда

## РЫБНОЕ СУФЛЕ

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 1 кг филе белой рыбы (минтай, хек, треска, окунь и т.п.)
- 1,5 стакана молока
- 6 яиц
- соль, специи по вкусу

Филе рыбы приготовить на пару до готовности. Порезать на мелкие кусочки, остудить. Отделить желтки от белков, белки убрать в холодильник. Соединить желтки с молоком и как следует взбить, добавив небольшое количество соли. Залить рыбу желтковой смесью, размешать, добавить специи и досолить по вкусу. Теперь охлажденные белки взбить миксером в крепкую пену и осторожно вмешать их в рыбную смесь. Смазать форму для запекания сливочным маслом и ровно выложить в нее будущее суфле. Поставить в духовку, разогретую до 220°C, на полчаса.

*Галина Шахворостова, г. Москва*

Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
120 ккал



## ОВСЯНЫЙ КВАС И КИСЕЛЬ

**Ингредиенты на 5 порций:**

- 500 мл кипяченой воды
- полстакана овсяных хлопьев
- 3 ст. ложки дробленого овса или овсяной клетчатки
- 1 ст. ложка кефира

В литровую банку всыпать овсяные хлопья и дробленый овес, влить кефир. Залить теплой водой (40–50°C), перемешать. Накрыть банку марлей, закрепить резинкой вокруг горлышка. Поставить в темное теплое (23–25°C) место для брожения. Обычно требуется двое суток, в жару – меньше. Смесью разделится на две фракции: внизу будет овсяный жмых, вверху почти прозрачная жидкость. Содержимое банки откинуть на дуршлаг, установленный на кастрюлю, чтобы слилась жидкость. Овсяный жмых отжать, залить в дуршлаге стаканом кипяченой воды и снова слить в ту же кастрюлю. Затем жмых выбросить. Жидкость слить в банку, прикрыть марлей, оставить в тепле на 16 часов. В банке снова будут две фракции: верхняя жидкость – это и есть овсяный квас. Ее нужно аккуратно слить, охладить, подсластить по вкусу и можно пробовать. А густой осадок – это закваска, из нее получится овсяный кисель: 2 ст. ложки закваски развести в 1 стакане воды, затем влить в кипящую воду (тоже 1 стакан), варить на тихом огне, постоянно помешивая, до желаемого загустения.

*Анна Румянцова, Тверская обл.*

Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
30 и 80  
ккал



## МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА «КАК В ДЕТСКОМ САДИКЕ»

**Ингредиенты на 10 порций:**

- 250 г вермишели
- 3 яблока
- 150 г кураги
- 3 яйца
- 2 ст. ложки меда
- 3 ст. л. сливочного масла
- соль по вкусу
- сметана и варенье

Курагу промыть и замочить в горячей воде на полчаса, затем обсушить салфеткой. Вермишель отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Просушить. Яблоки очистить, нарубить вместе с курагой мелким кубиком. Взбить миксером яйца с медом (или сахаром) до бела. Аккуратно вмешать в яичную смесь макароны, яблоки и курагу, размешать. Выложить смесь в форму для запекания, смазанную сливочным маслом, и поставить ее в духовку, разогретую до 200°C. Сразу убавить температуру до 180°C и выпекать, пока сверху запеканка не зарумянится. Подавать чуть-чуть остывшей со сметаной, вареньем, медом.

*Ирина Лапина, г. Екатеринбург*

Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
93 ккал



## ПЕРЛОВАЯ КАША (рецепт для мультиварки)

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 300 г сухой перловки
- 650 мл воды
- 100 г сливочного масла
- соль, сахар по вкусу

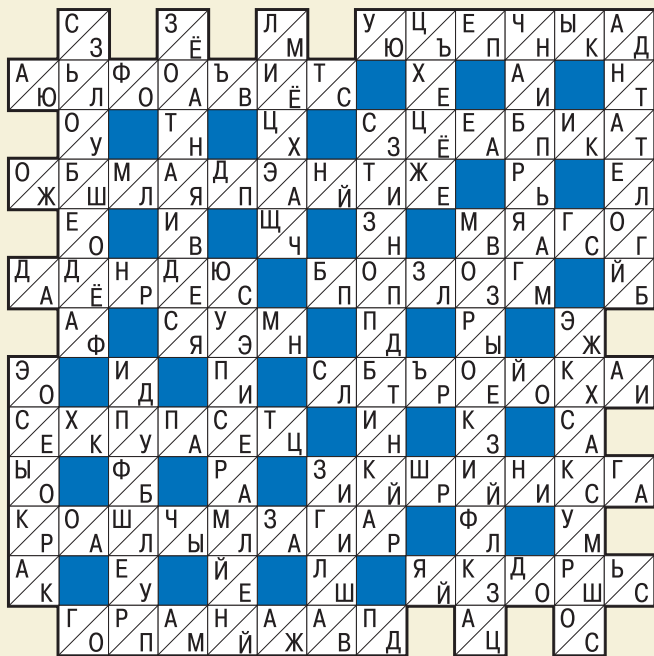
Перловку тщательно промыть, перебрать и залить кипятком. Оставить на 15 минут, слить и снова промыть. Теперь положить крупу в чашу мультиварки, залить холодной водой, посолить и добавить сахар, если любите сладкое. Закрыть крышку, включить режим «Каша» (в некоторых моделях мультиварок он называется «Тушение» или «Крупа») на 45 минут. После выключения таймера подождать еще 15–20 минут, затем открыть, положить сливочное масло, размешать – и можно подавать к столу.

*Мария Наседина, г. Брянск*

Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
172 ккал

## КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.



### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** Ученка, Алфавит, Сленка, Обладание, Мяс, Адрес, Лого, Сум, Стройка, Скупец, Икрашка, Коштыма, Якорь, Ордая, Си-  
**По вертикали:** Слобода, Занавес, Лухар, Цеце, Напряг, Аналой, Си-  
нопка, Морозшка, Сурмерен, Эккурс, Осока, Дублер, Игла.

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЧАЙНВОРД



1. Кто перебирает лады отпрыска баяна и фортепиано? 2. «Инструктор по фитнесу» у гимнастки. 3. Ответствие по-мужски. 4. Воин с одной лычкой. 5. Аппарат для «сканирования» перелома. 6. Пребывает в сомнении и боится людей и вещей. 7. Легкая, растворяющаяся в желудке оболочка некоторых лекарств.

### ОТВЕТЫ

1. Аккордеонист. 2. Тренер. 3. Рукопожатие. 4. Эфрейтор. 5. Рентген. 6. Невротик. 7. Кансуля.

## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА



Крестьянину нужно перевезти на другой берег волка, козла и кочан капусты. В лодке помимо крестьянина может поместиться только один пассажир. Если оставить волка с козлом на одном берегу, волк съест козла. Если оставить козла с капустой, козел съест капусту. Как быть?

### ОТВЕТЫ

**Задание «Найдите 5 отличий»:** лист у вшити в руке, поштина полосок фона, цветок на шее, прядь волос справа, полнота губ.  
**Логическая загадка:** Сначала свелет перевезти козла и оставить его на другом берегу. Потом перевезти волка, забрав обратно козла и высадить козла на первом берегу, забрав козла и капусту. Переправить капусту к волку и вернуться за козлом.



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

Судоку

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

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

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

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

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

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

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

## ГОРОСКОП НА 30 МАЯ – 19 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам стоит прислушаться к сигналам организма. Больше нервничать, больше спать и чаще гулять. Это время подходит для начала детокс-диеты. И не забудьте заменить спиртные напитки на травяной чай.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Водные процедуры и солнечные ванны улучшат самочувствие Близнецов и придадут им жизненных сил. Только не забывайте про питание, где должны преобладать овощи и фрукты. А также про спорт-тренировки.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

В июне самочувствие Львов будет зависеть от распорядка дня. Хорошо бы взять небольшой отпуск и побыть на природе. Но избегайте сквозняков и не переохлаждайтесь, иначе визита к врачу не избежать.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Звезды советуют Весам пройти медосмотр. Но не впадайте в ипохондрию и не ищите у себя болезни. Просто прислушайтесь к своему организму. Регулярные или нарастающие симптомы – повод обратиться к врачу.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит обогатить свой рацион овощами. Справиться с нагрузками поможет и восьмичасовой сон. Кстати, в июне Стрельцам можно есть все и не бояться набрать лишних кило.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Начало лета для Водолеев может ознаменоваться простудой. Если вы склонны к заболеваниям горла, не налегайте на холодные напитки и при первых симптомах обратитесь к врачу. Чаще бывайте на воздухе.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам, пребывающим в стрессе, не стоит пренебрегать физическими нагрузками и здоровым рационом. Жесткие диеты только усугубят нервное состояние. Старайтесь не переутомляться, больше отдыхайте.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит следить за тем, что едят, если не хотят набрать лишнего и получить проблемы с пищеварением. Остановите свой выбор на фруктах, нежирном мясе и кашах на воде. Лучше исключить газировку и острые продукты.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит поменьше нервничать и больше отдыхать. Следите за давлением и старайтесь ложиться спать в одно время. Силовые тренировки или бег помогут сбросить лишние килограммы и меньше нервничать.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Сохранить здоровье Скорпионам поможет отдых. Не нервничайте по пустякам, помните о здоровом питании и любите спорт. Скажите жесткое «нет» переутомлению и самолечению. Здоровье доверяйте врачам.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Профилактические осмотры помогут Козерогам избежать обострения хронических заболеваний. Причиной плохого самочувствия может стать повышенное давление. Чаще бывайте на свежем воздухе и практикуйте йогу.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В июне Рыбам хорошо бы посетить зубного врача, даже если зубы не болят. И уделите особое внимание их чистке. Хорошее время для приумножения красоты и посещения косметолога и парикмахера.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



23 мая – 4 июня  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

**30 мая – 4 июня** – хорошее время для ухода за собой, особенно для депиляции и косметологических операций. Хорошо париться в русской баньке или финской сауне, начинать цикл тренировок для проблемных зон – неважно, целлюлит ли вас беспокоит или артроз, зарядка поможет решить массу проблем. В это время эффективно получится избавиться от вредных привычек.



5 июня  
ПОЛНОЛУНИЕ

**5 июня** – вы можете почувствовать излишнюю раздражительность. Держите себя в руках. В это время полезно «почистить» организм, особенно кишечник. И в этом вам поможет «сухая» диета. Откажитесь от алкоголя и никотина и почувствуете себя значительно лучше.  
**6–13 июня** – хороший период для ухода за кожей. Повышенная физическая нагрузка улучшит результаты трениро-



6–20 июня  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

вок. Можно устроить семейное или дружеское застолье, главное – не переедать, а уделить внимание теплоте общению.  
**14–19 июня** – избегайте стрессов и переутомлений, а также переохлаждения и людных мест. Сейчас существует вероятность подхватить простуду и вирусы, поскольку иммунитет снижен. Отдайте предпочтение отдыху на природе, хорошо погулять в хвойном лесу.

## «Планета здоровья».

Pressa.ru

Издание зарегистрировано  
Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
Свидетельство ПИ № ФС 77 -  
77743 от 29.01.2020 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 «Издательская группа  
«КАРДОС»

Генеральный директор:  
БАВИЛОВ А. Л.

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

Адрес издателя: 111675, Россия,  
г. Москва, ул. Святоозерская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

Главный редактор:

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

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: [distrib@kardos.ru](mailto:distrib@kardos.ru)

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

Ведущие менеджеры

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

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

Телефон рекламной службы:

8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: [reklama@kardos.ru](mailto:reklama@kardos.ru)

№ 11 (106). Дата выхода:  
30.05.2020

Подписано в печать: 26.05.2020  
Номер заказа – 2020-01694  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 29.05.2020

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

Тираж 232 500 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

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

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



# ДУШЕВНЫЕ ДАТЫ

## для доброго чаепития

Зачастую в круговерти дел мы забываем позвонить близким людям, редко собираемся за чаем с пирогами и скушаем по душевным беседам. Мы подкинем вам пару поводов набрать заветный номер и обсудить за чашкой молока что-нибудь этакое.

### ВЫПЬЕМ МОЛОКА

Ибо именно сегодня отмечается Всемирный день этого вкусного и полезного напитка. И пусть молоко любят не все, но продукт этот настолько многогранен, что сможет предложить любому привереде блюдо по вкусу – ряженка, йогурт, кефир, лакомая сгущенка, творог, кашка, молочный суп. Да те же пироги и то наивкуснейшие, если на основе молока.

#### А знали ли вы, к примеру, что:

- ... в среднем корова дает около 200 тысяч стаканов молока на протяжении всей жизни?
- ... козье молоко исключительно богато витамином B12, благотворно влияющим на обменные процессы?
- ... верблюжье молоко скисает гораздо медленнее коровьего?
- ... исследователи установили, что подавляющее большинство долгожителей, проживших более ста лет, постоянно употребляли в пищу молоко и молочные продукты?
- ... печенье становится вкуснее, если обмакнуть его в молоко?

### А КАКИЕ ЕЩЁ ПОВОДЫ СОЗВОНИТЬСЯ В ИЮНЕ?

#### 2 июня

День здорового питания и отказа от излишеств в еде

#### 5 июня

Всемирный день окружающей среды

#### 6 июня

День русского языка (Пушкинский день в России)

#### 12 июня

День России

#### 14 июня

Всемирный день донора

#### 15 июня

Всемирный день ветра

#### 19 июня

Международный день прогулки



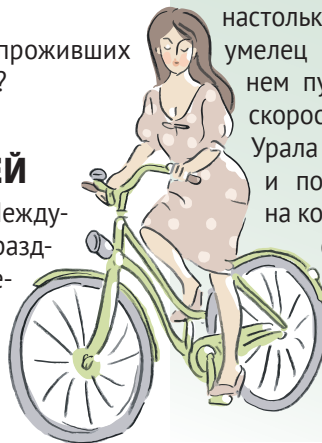
1  
июня

### ПРОКАТИМСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Отметим таким образом Всемирный день велосипеда. Во-первых, это самый экологически чистый вид транспорта, и его использование способствует бережному отношению к окружающей среде. А, во-вторых, это исключительно полезно для здоровья и поиска единомышленников.

И еще один повод отметить сей знаменательный день – гордость за своих соотечественников. Ведь считается, что первый в мире двухколесный велосипед изобрел уроженец Прикамья Ефим Артамонов, крепостной Пожвинского завода. Конструкция «железного коня» была настолько прочна, что

умелец совершил на нем путешествие (со скоростью 10 км/ч) от Урала до Петербурга и попал прямоком на коронацию Александра I в 1801 году, где и презентовал императору свое изобретение.



9  
июня

### ОБЗВОНИМ ВСЕХ ДРУЗЕЙ

Зачем? А потому что сегодня Международный день друзей. И пусть праздник неофициальный, зато какой теплый и трогательный. Ведь «Старый друг лучше новых двух» и «Не имей сто рублей, а имей сто друзей» – гласят русские пословицы. А на Руси дружить умели и умеют.

#### А знаете ли вы что:

- ... психологи уверены, что в окружении друзей окружающий мир выглядит привлекательнее, так как с ними рядом мы чувствуем себя более уверенно?
- ... примерно 90% всех пользователей социальных сетей утверждают, что дружбу возможно создать только с помощью живого общения и только при реальных встречах?




### СВЯЖЕМ ЧТО-НИБУДЬ ДЛЯ БЛИЗКИХ

Потому что сегодня во всем мире отмечают Всемирный день вязания на публике. А можно что-нибудь и сшить, ведь сегодня же Международный день швейной машинки. Ах, какие великолепные даты! Сердце каждой женщины, каждой рукодельницы трепещет перед возможностью что-то сотворить своими руками. Это ни с чем не сравнимое удовольствие. Да к тому же исключительно полезно для здоровья.

13  
июня

Любовь Анина

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

				Богатырь из Муром	Девочка с виллы "Курица"		Игра за золото и серебро		Рукоять коробки передач			Вуз Моск-вы, где готовят послов	"Миссис" из Познани		Гребная деталь парохода
Шерстяные, что ноги были в тепле	Управа на озорника (разг.)		Балетный клан России	Валенки по-сибирски				Рекламная рас-сылка в Интернете	Смесь злаков для завтрака		Чуковский - писатель и ...				
Двуглавая мышца голени	Завоз 2-го дома Стар-собеса						"Крова-вый" яхонт в царском перстне		Маша, да не наша			Острова с базой Перл-Харбор	"Цел-ковый" чилийца		Пиджач-ная шерсть
				Купол в ранце десан-ника							Большая змея	Сыграл Ахиллеса в "Трое"			
Дву-створ-чатый деликатес	Товари-щеский спор со ставками		Держава Влади-мира Мономаха	Тянет пахарь или трактор				Общность сопле-нников		10 га ку-курузных початков				Глаз не оторвать	Аббат, обогатил Дантеса
По весне выходит из берегов	"Абзац" поэмы					Нарезной или гор-чичный хлеб		Девочка, стубившая Бастинду				Прямая на дуге	Строил курганы в степи		
			Бежит на логотипе ГАЗ	Уоррен ... (фильм "Бонни и Клайд")						Турге-невский немой		"Природ-ный" цвет армейской формы			
Подвид человека разумного	Старое "имя" турка						Фиксиру-ет перелом ко-нечности		Георгий для своих				"Клинч" давно не видевших-ся друзей		Большой и Малый дворец Версаля
				Тот же пример на иной ...		Компози-тор Фри-дерик ...						"Детали" скелета			
Венце-носный батюшка принца	Дерево семейства березовых			Имя Равеля, автора "Болеро"				Гость из тропиков в кадке		Ветхая лачуга бедняка					
Расши-ренный сосуд при варикозе	"Украше-ние" кита					Феде-ральное ... рассле-дований		Прозрач-ный пакетик для бумаг				Известь для обез-заражи-вания		Рост коротышка без учета кепки	Спортив-ный союз чемпио-нов
				Знак-ори-ентир в геодезии		Основа над-стройки					"Игра вни-чью" на шахматной доске	Там рас-положен Салехард			
	Лжец	Санта-... (замор-ский Дед Мороз)		Эстрадно-е "ассорти" из лучших номеров			Алан, зар-ряжавший воду с экрана	На флаге этой страны - ее карта				Мамин "трим" для век			
	Кампу-чийский абориген					Продюсер Линды и Глюкозы	Волоса-тик из "Звездных войн"					Общая сумма набранных баллов			
				Хлебный летний напиток		"Голод" - не ...				Кабак итальянского пошиба					
Вывоз из зоны бедствия	Певца ... Абдла-лова		Дальне-восточная рыба				Номер Аполяна	Прощай, италья-нец!		Сколько процентов в целом?					
	Пора прилета грачей		"Польза" от мед-вежьей услуги				Время на потеху								
				Взрыв царя наро-довольцами											
"Авангард рабочего класса" в СССР	Что "отмени-ли" в Бе-ловежье?	Напиток для усталого самурая				Видящее при зубе, который неймет									
		На нем играет Башмет					Имя родона-чальника детектива		"Линейка" на корпу-се градусника						
Драго-ценный кирпич		... и лебедь (миф.)	Горе-"ас" из мифа	Древо Аполлона	Контора фирмы	Ремонт-ная масте-рская порта		В тихом - черти водятся							
Правитель племени (иронич.)						"Глуши-тель" для вопящего заложника									
				Дала имя одному из темпе-раментов											
"Кот" на логотипе авто-мобиля	Страна, родина гандбола					Хутор из юрт									
						Госуда-рство суровых греков									