

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 19 (114)

10 – 23 октября
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ЭКЗЕМА

ХОЛКА
НА ШЕЕ

ОБМОРОК

МОЗОЛИ И НАТОПТЫШИ

ИЗБАВЛЯЕМСЯ СУМОМ

СТР. 16-17

ВДОВИЙ ГОРБИК

7 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

СТР. 13

КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ

ЕСЛИ В ПАСПОРТЕ 50+

СТР. 15

ОГУРЦЫ + ПОМИДОРЫ

СОЧЕТАЕМ ПРОДУКТЫ ПРАВИЛЬНО



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



ПОЛЕЗНОЕ
ВАРЕНЬЕ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЭКЗЕМА

КАК ВЕРНУТЬ КОЖЕ
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● НА ПОДХОДЕ НОВЫЙ АНТИБИОТИК?

Правда ли, что ученым наконец удалось синтезировать новый антибиотик, который воздействует на все известные виды бактерий?

Любовь Журова, г. Москва

Российские ученые не синтезировали, а скорее, открыли новый природный антибиотик, который, по их заверениям, способен преодолеть устойчивость патогенов к лекарственным препаратам. Природной силой в виде белка эмерициллипсина А с исследователями поделился один из видов почвенных грибов.

В опубликованной в специализированном журнале статье отмечается, что выделенный белок способен успешно бороться практически со всеми известными науке инфекциями не только у человека, но и у животных. Новый антибиотик обладает важной особенностью – он универсален, поскольку способен успешно воздействовать и на грибки, и на бактерии.

Ученые возлагают на свое открытие большие надежды, полагая, что эмерициллипсин А перспективен и как самостоятельное лечебное средство.



Рисунок Светланы Жучковой

● ПОЗА СНА И БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Много читаю про болезнь Альцгеймера, в том числе и в своей любимой газете «Планета здоровья». Где-то вскользь попала информация, что даже от позы сна зависит развитие этого заболевания. Неужели это действительно так?

Ника Леонидовна, Новосибирская обл.

Коварное заболевание, это правда. Пусковым механизмом к его развитию может послужить множество факторов – и генетическая предрасположенность, и климатические особенности, и нездоровая диета, плюс частые стрессы. И вот новые научные исследования в этой области: выяснилось, что риск развития болезни Альцгеймера растет, если спать на животе. Оказывается, если долго находиться в таком положении, риск дегенеративных процессов в нервных клетках увеличивается, что может спровоцировать развитие деменции. Ученые советуют спать на боку, считая эту позу самой физиологичной. Но также в ходе исследования было выяснено, что особенно опасно спать на животе в преклонном возрасте, когда в целом растет риск развития нейродегенеративных расстройств. Объясняется это тем, что при таком положении блокируется ток лимфы – в итоге клетки хуже справляются с выведением токсинов. Риски тем выше, чем больше сопутствующих развитию болезни факторов, в особенности, если наличествует генетическая предрасположенность.

● В КИТАЕ РАСКРЫЛИ ТАЙНУ...

Мне очень нравится смотреть передачи о разных странах, узнавать что-то новое. Вот летом, например, в одной из передач говорили, что в Китае обнаружили новую гробницу с каким-то загадочным сосудом. Интересно, а секрет сосуда уже разгадали?

Ольга Н., Томская обл.

Вероятно речь идет о древней гробнице, обнаруженной археологами в городе Саньмэнься провинции Хэнань. Ученым удалось выяснить, что возведена она была во времена правления династии Цинь, приблизительно в 221-207 годах до нашей эры. И в гробнице действительно был обнаружен сосуд с неизвестной жидкостью. Конечно, эту тайну ученые попытались раскрыть, но она пока лишь немного приоткрыла свою завесу. Жидкость, возраст которой две тысячи лет, похоже, является лекарственным средством, помещенным в бронзовый кувшин. Есть мнение, что это некий целебный напиток, который, судя по всему, использовали для остановки кровотечения и уменьшения воспаления. Доскональный его состав ученым еще предстоит выяснить. Также в их планах разгадать тайну приготовления снадобья.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

24 ОКТЯБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ»

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

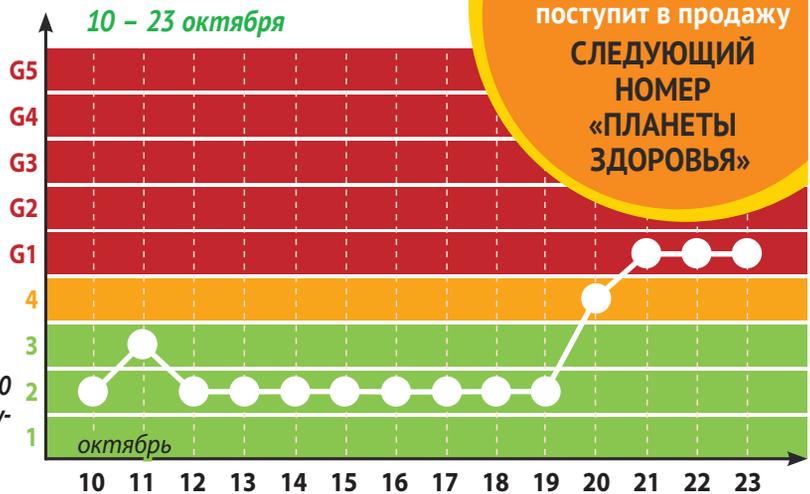
● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от

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

20 октября 2020
возможны возмущения
магнитосферы Земли

21, 22 и 23 октября 2020
возможна магнитная буря
уровня G1 (слабая)



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и 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.

Икона Святой Целитель Шарбель
На холсте.
В рамке под стеклом.
Ширина: Высота: Цена:
13см x 18см 1999р.
18см x 24см 2399р.
21см x 27см 2699р.
Выполняется только под заказ!!!

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
целбная из камня обсидиан
на тесемке
цена: 399р.

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

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

Крестики: мужские, женские и детские.

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

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

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

Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.

Кольцо: «Янтарь», «Лунный камень», «Малахит», «Бирюза», «Аметист»

количество ограничено!
699р.

«Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
16+
450 страниц + чудотворные образы!
цена: 899р.

«Розовая мечта», «Морская волна», «Зимняя вишня»
Кольца: «Изысканный алмаз», «Изысканный изумрудный глаз»

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.

«Розовая мечта», «Зимняя вишня», «Морская волна», «Изысканный алмаз», «Изысканный изумрудный глаз», «Уникальное тройное кольцо «Божественность»

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.

«Янтарь», «Бирюза», «Лунный камень», «Малахит», «Аметист»
Серьги: «Аметист»
Природный Янтарь Бусы 3х видов: ВЕС: 16г. - 999р., 36г. - 1699р., 46г. - 1999р.
Браслет: цена: 999р.

«Лунный камень», «Малахит», «Аметист»
Серьги «Лунный камень» цена: 1199р.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские: позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р., Цепочка(60см): 1099р., Набор(цепочка+браслет): 1399р.

Кольцо «Лунный камень» цена: 999р.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПОКРАСНЕЛИ ВЕКИ? ОБОЙДЁМСЯ БЕЗ АПТЕКИ

Я работаю бухгалтером, что называется, на удаленке. Кручусь как могу. Детей трое, денег надо немало, чтобы поднять. Вот и засиживаюсь за компьютером порой допоздна – свожу дебет с кредитом. Иногда с утра встаю, а веки красные, припухшие. В такой ситуации очень выручает простое народное средство. У меня на этот случай всегда есть масляный настой цветков василька, который я делаю сама. В хорошем оливковом масле настаиваю цветки в течение двух недель, смешав ингредиенты в пропорции 0,5 стакана: 1 ст. ложка. Будущий настой помещаю в бутылку темного стекла, убираю в темное место и периодически встряхиваю. Средство готово. Теперь, когда замечаю, что веки припухли и покраснели, пропитываю настоем пару ватных тампонов, прикладываю к векам и отдыхаю на диване 15–20 минут. После этого излишки масла убираю ватным диском, смоченном в теплом ромашковом отваре. Его готовить еще проще: 1 ст. ложку залить стаканом кипятка и дать настояться в течение получаса.

*Ирина Кирилловна Якушева,
Рязанская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВОЛШЕБНАЯ ТОЧКА

Когда мне приходится долго ходить на каблуках, ноги устают и гудят. Я справляюсь с этим очень просто – массирую точку Сёдзан, которая располагается на задней стороне ноги в середине икры. Нажимаю на нее подушечками больших пальцев минут 5–7. Ножки как новые!

Ольга, г. Москва

✉ ПРОПОЛИС РАЗМЯГЧИТЕ – ЗУБ ПОЛЕЧИТЕ

Нашел для себя отличное средство от зубной боли. Прихватило как-то во время сплава по Пре. Возвращаться в город с середины маршрута обидно, а продолжать сплав с больным зубом – тяжело. Одна из участниц сплава заметила мои метания и предложила помощь. Вот я удивился, когда увидел, что у нее в аптечке не аспирин с зеленкой, как у всех нас, а мед, прополис и всякие травки. Очень скептически поначалу к такому «лечению» отнесся. Я таблетки глотаю обезболивающие, а легче не становится, а тут вообще ерунда какая-то из бабкиных закромов. Но зуб болел, и я все-таки решил воспользоваться помощью сотоварища по сплаву. Взяла она кусочек прополиса с горошинку, над костром слегка расплавила и сказала приложить к корню больного зуба. Слушайте, через два часа я уже огурцом был. Самому не верилось. До конца сплава так этим средством и спасался. А по приезде домой, сразу к врачу пошел, все подлечил. Но прополис-то все-таки теперь дома тоже держу, мало ли что.

Пётр Романов, г. Раменское



✉ КАШТАН КОНСКИЙ ОТ ШПОРЫ ОСТРОЙ

Прошлым летом я упала со стремянки, когда обрывала груши в саду. Сильно ударились пяткой о нижнюю перекладину. К врачу не пошла, боль была терпимая. А зря. Через какое-то время почувствовала «гвоздь в пятке». «Шпора», – догадалась я. Ох, не было печали. Лечить надо. А как? Я давай своей подруге на Урал звонить. Знаю, что она тоже от этой напасти маялась лет пять назад. Подруга мне и рассказала, как со шпорой справиться. Пожурила только, что звоню редко и только по делу. Есть такой грешок, вечно в саду да огороде занята, некогда. Надо исправляться. Тем более, рецепт действенным оказался. Итак, брала я 100 г семян конского каштана, измельчала их в порошок, добавляла 100 г натертого на мелкой терке чеснока и 2 ст. ложки спирта. Получалась довольно густая однородная масса. Из нее я делала компресс, выкладывая небольшое количество на вдвое сложенную марлевую салфетку и прикладывая к больной пятке. Делала так дважды в день в течение трех недель. И прошла боль. Вот недавно снова груши обрывала, да про случай этот вспомнила, решила в газету написать, вдруг кому пригодится.

*Галина Ершкова,
г. Екатеринбург*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БОЙ ПИГМЕНТНЫМ ПЯТНАМ

С возрастом на лице у меня стали появляться неэстетичные темные пятна. Паниковать не стала, справляюсь с ними так: на ночь делаю маску из простокваши или кефира. Наношу тонким слоем, даю подсохнуть и ложусь спать. Смываю утром.

Вероника Удальцова, г. Орел

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ **МАЗЬ ПРИГОТОВИМ – СУСТАВЫ УСПОКОИМ**

Замучил мужа моего артрит. Колени болят, охает, злится. Мужики они же как, чуть где кольнет, все, хоть из дому беги. «Самый тяжелобольной в мире человек», не иначе. Я его давай по врачам водить. Даже в больнице отлежал. Вроде станет полегче, а время проходит, и опять боль возвращается. «Не пойду больше в больницу, смысла нет», – заартачился мой благодетель. Ох-хо-хонюшки. Надо изворачиваться, жалко же мужа, чай сорок лет вместе прожили. Приготовила я по совету мамы мазь. 20 г сухих листьев и цветков донника лекарственного залила стаканом кипятка, кипятила на малом огне 25 минут. Процедила. Заранее купила деревенское сливочное масло и смешала его с отваром – 1 часть холодного отвара на 4 части масла. Удобно пробить блендером. Убрала в холодильник и дважды в день мужнины колени мазала. Намажу, полиэтилен сверху положу, утеплю шарфом, и ходит так часа два. Делала компрессы в течение месяца. И стало любимому полегче, даже за стамеску опять взялся, мастерит в гараже своем чего-то. И прекрасно! Мазь у меня припасена, если что, опять мазать будем.

Анна Петровна Кора, Новосибирская обл.



**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

✉ **ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ ДЛЯ ТАЛИИ ОСИНОЙ**

Не так давно прошла курс по коррекции веса. Среди прочего очень понравились «жиросжигающие» ванны. С удовольствием поделюсь рецептом. Закипятить 50 г сухой травы лапчатки гусиной в 5 литрах воды. Выдержать на небольшом огне при легком кипении 15 минут. Влить отвар в ванну с водой. Вода должна быть чуть теплее привычной вам. Принимать ванну 15 минут. Желательно не обтираться полотенцем, дать коже высохнуть. Я после ванны на мокрую кожу делала массаж с обычным детским кремом.

Евгения Немчина, Краснодарский край



ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

*Оптимальная форма
кальция для организма
Содержат 23 микроэлемента
УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ*

КАЛЬЦИД

(яичная скорлупа, витамины С и Д3)

Препятствует вымыванию кальция, укрепляет костную ткань, улучшает состояние зубов и ногтей

КАЛЬЦИД + МАГНИЙ

(яичная скорлупа, магний, витамины швейцарского производства С, Д3, В1, В6, РР, А, В2, Е, В12, Р)

**ОКАЗЫВАЕТ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ**

- Восполняет дефицит кальция и магния
- Защищает кости от разрушения
- Благоприятно влияет на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем



Спрашивайте в аптеках!
*Средняя стоимость препаратов
около 160 руб.*

Произведено в России. Наличие препаратов уточняйте по тел: 8 (800) 250-24-26

СОПР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 • СОПР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14 • Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Яркие гроздья осенней ягоды так и манят своей привлекательностью, но плоды могут здорово разочаровать своим вкусом. Горьковатая, с резким ароматом, калина мало у кого вызывает гастрономический восторг. Попробовали и забыли – таков наиболее частый алгоритм знакомства с этой культурой. Но мы вас уверяем, ваша любовь к ягоде вернется, стоит вам узнать о её пользе и целебной силе.

ПОЗНАКОМИМСЯ

В России калина издавна ассоциируется с девичьей красотой и невинностью. На свадьбах дома украшали кистями ягод, молодоженам дарили саженцы калиновых кустов. И неспроста. Ягодка – богатейший источник витаминов А, Е, С и К, дубильных веществ, пектина. Последний, кстати, здорово помогает в очищении кишечника от всего ненужного и бесполезного. Калина помогает держать в тонусе кровеносные сосуды, неплохо обезболивает, готова дать бой стригущему лишая, позитивно влияет на гормональный фон женщин, способствует обновлению крови, снижает болевые ощущения при гастрите. Быть может, наши бабушки и прабабушки не очень разбирались в составе и действии нутриентов, но уж о пользе ведали точно. А мы поведаем о паре несложных рецептов.

КРАСНАЯ КАЛИНА ПОЛЬЗОЙ ПОМАНИЛА

КОЛИ МУЧАЕТ ГИПЕРТОНИЯ...

...можно попробовать применять калиновый сок с медом. 1 стакан калины смешать с 1 стаканом сахара. Сначала все хорошо перемешать, а затем помять толкушкой до выделения из ягод сока. Процедить, жидкость отжать. Жмых залить стаканом кипятка и варить на малом огне 5 минут. Процедить. Получившийся отвар смешать с ранее отжатым соком. Добавить 2 ст. ложки меда. Дать немного настояться. Принимать трижды в день по 2 ст. ложки за полчаса до еды.

ОСТОРОЖНО!

Употреблять калину стоит очень осторожно, если у вас:

- гастрит с высокими показателями кислотности;
- тромбоз;
- язва (при этом заболевании не рекомендуется калина с медом);
- гипотония.

ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ МОРЩИНКИ...

... и снова калина спешит на помощь. Смешать по 3 ч. ложки протертых ягод калины и жирного творога, добавить 1 желток и 1 десертную ложку овсяной муки. Из получившейся массы сделать маску для лица, шеи и зоны декольте. Через полчаса смыть теплой водой. Делая такую маску дважды в неделю, уже через месяц можно заметить, как уменьшились морщинки, посвежела и стала более упругой кожа.

КОГДА НАВАЛИЛАСЬ ПРОСТУДА...

... пришло время заварить калиновый чай. 1–2 ч. ложки протертой с сахаром калины (пропорции 1:1) добавлять в горячий чай и пить трижды в день. Это средство поможет снизить температуру и убрать неприятные симптомы, повысить сопротивляемость организма гриппу или ОРВИ.

ЕСЛИ ТЕРЗАЕТ АРИТМИЯ И БОЛИ В СЕРДЦЕ...

... нужно обратиться к врачу, а параллельно приготовить «компот» из калины и свеклы, для чего 1 кг вымытых и очищенных от черешков плодов калины прокипятить 3 минуты в литре воды. Еще в литре воды отдельно сварить очищенную и натертую на крупной терке свеклу. Соединить вместе два предварительно процеженных отвара и добавить 1 стакан меда. Довести смесь до кипения, охладить и разлить по стерильным баночкам, убрать в холодильник. Принимать по полстакана дважды в день или по 1/3 стакана трижды в день после еды.



Потеря сознания – это неотложное состояние. Причины его могут быть различными, но, если мы оказались рядом с человеком, потерявшим сознание, не важно знать причину, по которой это произошло. Важно знать, как правильно оказать первую помощь.

ПРИЧИНЫ

- *любые перебои в работе сердца, сердечный приступ,*
- *проблемы с мозгом (инсульт, кровоизлияние, черепно-мозговая травма),*
- *высокая температура,*
- *нехватка кислорода,*
- *нехватка глюкозы при долгом голодании,*
- *отравление,*
- *внутреннее кровотечение и т.д.*

2 ГЛАВНЫХ ДЕЙСТВИЯ

которые помогут

сохранить человеку жизнь

1 Если человек упал и находится в горизонтальном положении, нужно убедиться, что он дышит, и повернуть его

на бок (только на боку он может продолжать дышать безопасно, его дыхание не будет под угрозой из-за западающего языка или рвотных масс).

2 Вызвать скорую помощь.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

● Насильно приводить человека в чувство (хлестать по щекам, громко кричать в ухо и тормошить, обливать водой, давать нюхать нашатырь, колоть язык булавкой). **Почему нельзя?** Насильное приведение в сознание может вредить мозгу!

● Поднимать, усаживать. **Почему нельзя?** В сидячем положении сердцу труднее качать кровь к голове. Если у сидящего пострадавшего западет язык

ВАЖНО!
Если человеку стало плохо, а вы находитесь достаточно близко, постарайтесь поддержать его, чтобы, падая, он не травмировался.

Помните! Давать человеку при обмороке и после него нитроглицерин категорически нельзя!

или случится рвота, легкие не будут защищены.

● Поить и кормить, помещать что-либо в рот пострадавшего (давать таблетки, еду, сладости, воду). **Почему нельзя?** Человек может задохнуться, захлебнуться или подавиться.

Потерю сознания часто называют обмороком, хотя, на самом деле, это немного разные понятия. Обморок – внезапная кратковременная потеря сознания, проходящая без какого-либо лечения. Визуально обморок отличить от любой другой потери сознания невозможно. Причиной обморока часто является пониженное артериальное давление. Как правило, при обмороке человек сам довольно быстро приходит в сознание.

Елена Васина

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября по 20 декабря 2020 г. открыта ПОДПИСКА на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года

1 месяц
64,26 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
385,56 руб.*

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



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 и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ 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.

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц

* 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>.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



ЭКЗЕМА:

Встречая человека с экземой, мы невольно стараемся держать-ся подальше. Действительно, кожа при этом заболевании выглядит, мягко говоря, неэстетично. «А вдруг поздороваешься за руку, а болезнь передастся и мне», – возникает непрощенная мысль. Но дерматологи успокаивают – экзема относится к генетически обусловленным заболеваниям, и она не заразна. Один миф мы развенчали.

ПОЧЕМУ ВОСПАЛЯЕТСЯ КОЖА

– *Виталий Владимирович, так что же такое экзема, и насколько распространено это заболевание?*

– Экземой называют заболевание верхних слоев кожи, характеризующееся острым или хроническим течением, в основе которого лежит воспаление. Проявляется в виде покраснений, отека, небольших пузырьков с жидкостью прозрачного цвета. Часто может наблюдаться мокнутие в местах поражения. Сопровождается интенсивным зудом. В последующем кожа утолщается, могут появиться трещины, шелушение. Распространенность заболевания высокая. Пожалуй, экзема является наиболее частой патологией, с которой приходится сталкивать-

ЭКСПЕРТ

А о том, что же такое экзема по своей сути, как она себя проявляет и можно ли ее вылечить, расскажет наш эксперт – **к. м. н., основатель компании «Novolaser», дерматолог Виталий ВОЛОШИН**



Фото из личного архива Виталия Волошина

ся дерматологу. Большинство больных моложе 40 лет, по моим наблюдениям, 90 процентов обратившихся с экземой, являются женщины. Возможно, это обусловлено тем, что женщины тщательнее следят за своим здоровьем и обращаются за консультацией к врачам. Да и эстетическая составляющая внешности для представительниц прекрасной половины человечества важнее.

– *А каковы причины возникновения экземы?*

– Экзема – все еще недостаточно изученное, имеющее много причин (полиэтиологи-

ческое) состояние. Однако выделить факторы риска развития заболевания все-таки возможно. Так, к ним можно отнести чувствительность к растительным аллергенам, пыльце, экстрактам. Металлы могут вызывать острое экзематозное воспаление, пряжка ремня, серьги, кольца, контактирующие с кожей. Наружные лекарственные средства, различные консерванты в продуктах.

Грибковая инфекция кожи стоп, ногтей может послужить причиной экземы голеней, так называемая микробная экзема.

АТОПИКАМ НА ЗАМЕТКУ

– *Связаны ли между собой атопический дерматит и экзема? Приходилось встречать мнение, что атопический дерматит – это тяжелая форма экземы. Так ли это?*

– На этот вопрос нет единого мнения, и сегодня большинство врачей рассматривают эти заболевания как самостоятельные. Главным аргументом является то, что при нуммулярной экземе уровень иммуноглобулина Е (анализ на иммуноглобулин Е используется для диагностики атопических аллергических заболеваний) в пределах нормы. Вместе с тем

КСТАТИ

Экзему принято считать самым распространенным видом дерматитов. Каждый пятый ребенок и каждый тридцатый взрослый хотя бы раз в жизни сталкивался с проявлениями этого заболевания.



откуда берётся, как проявляется и сложно ли лечить?



НАША СПРАВКА ///

Нуммулярная экзема

Она же дискоидная или монетовидная. Названий много, суть одна – дискообразные пятна зудящей, гиперемизированной, потрескавшейся и отекающей кожи. Пятнышки-«монетки» обычно появляются на ногах, предплечьях и туловище.

Этот тип экземы мишени не выбирает, развиваться может в любом возрасте. Причины возникновения монетовидной экземы также остаются загадкой, но называть факторы, способствующие ее развитию вполне возможно:

- » слишком сухая кожа,
- » травмы кожи, например, ожоги или натертости,
- » укусы насекомых,
- » нарушения кровообращения,
- » ветреная и морозная погода,
- » бактериальные кожные инфекции,
- » прием некоторых лекарственных препаратов,
- » реакция на контакт с формальдегидом и металлом.

многие авторы подчеркивают предрасположенность к дисгидротической экземе лиц, склонных к атопическим заболеваниям.

– А как проявляет себя атопический дерматит?

– Проявления атопического дерматита зависят от возраста. Выделяют 3 возрастных периода от 1 года до 2 лет, от 2 до 13, от 13 и старше. Основным симптомом атопического дерматита в любом возрасте является нестерпимый кожный зуд.

● В первом возрастном периоде преимущественно поражается кожа лица, груди, спины, разгибательные поверхности локтей и коленей. Высыпания представлены покраснением, шелушением, трещинами, мокнутием с образованием корок.

● Второй возрастной период характеризуется поражением кожи рук, ног, в тяжелых случаях высыпания распространяются на кожу туловища. Высыпания

представлены покраснением, утолщением кожи в местах поражения, сухостью, шелушением.

● В третьем возрастном периоде высыпания локализуются на сгибательных поверхностях коленей, локтей, лучезапястных суставах, кистях, стопах. Высыпания представлены сухостью, покраснением и утолщением кожи, шелушением, усилением кожного рисунка.

– *Получается, симптомы экземы и атопического дерматита весьма схожи, без врача тут не разобратесь?*

– Любые кожные заболевания должен диагностировать врач. Во-первых, это поможет избежать грозных осложнений, а во-вторых, проще и быстрее справиться недугом. Чем более запущено заболевание, тем сложнее его лечить. Так,

иногда при экземе даже требуется психокоррекция состояния. Ведь чем больше нервничает человек, тем сильнее зудит кожа. А чем сильнее она зудит, тем больше нервничает пациент. Замкнутый круг. А ведь можно обратиться к врачу при первых симптомах болезни и избежать подобных состояний.

Читайте дальше на стр. 10



НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

ПРИКОСНОВЕНИЕ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ

Оказывается, наша кожа – это настоящий проводник позитивных эмоций. Так, прикосновения, нежные поглаживания обладают успокаивающим эффектом. Чем чаще прикасаются к нашей коже любимые люди, тем мы спокойнее и уравновешеннее, тем легче нам справляться с жизненными задачами. Это работает и в обратную сторону. Если мы испытываем стресс или недостаток внимания, то наша кожа «обижается» – реагирует на это, становясь неровной, сухой, могут даже появиться дерматиты и угри. Прикасайтесь чаще к своим любимым, обнимайте детей – ведь нет ничего более целебного и желанного, чем внимание и ласка близкого человека.



КСТАТИ

Из всех органов человеческого тела именно кожа – лидер по площади. У среднего статистического взрослого человека ее площадь колеблется от 1,5 до 2,3 м².



Продолжение.
Начало на стр. 8

ЭКЗЕМА: ОТКУДА БЕРЁТСЯ,



– А что такое атопический марш?

– Атопическим маршем называют последовательное течение проявлений атопического дерматита. Все начинается с минимальных кожных поражений (дерматит), затем поражаются верхние дыхательные пути (ринит) и далее присоединяется поражение бронхов (астма). Контактный дерматит возникает в местах непосредственного контакта с аллергеном, в этом случае мы видим четкие границы поражения кожи. Атопический же дерматит имеет длительное течение, а высыпания локализуются в характерных местах согласно возрастному периоду.

ОТ ЧЕГО «ПУЗЫРИТСЯ» КОЖА НА СТОПАХ

– Что такое дисгидротическая экзема? Что характерно для этого типа заболевания?

– Дисгидротическая экзема – это заболевание кожи кистей рук и стоп. Ее можно отличить по характерной локализации сыпи – это кисти или стопы, и по элементам сыпи, которые представлены глубокими пузырьками с плотной покрывкой и прозрачным содержимым, субъективно интенсивному зуду. Это заболевание может переходить в хроническую форму с болезненными трещинами, может присоединиться вторичная гнойная инфекция. Чаще всего данное заболевание наблюдается у людей, контактирующих с моющими и чистящими средствами, а также у лиц, использующих латексные перчатки.

ОТКУДА БЕРЁТСЯ СЕБОРЕЙНЫЙ ДЕРМАТИТ

– Считается, что себорейный дерматит – это тоже один из типов экземы, в чем же особенность протекания экземы на волосистой части головы?

– Себорейный дерматит не относится к экземе, это самостоятельное заболевание, причины возникновения которого до конца не изучены. Себорейный дерматит поражает кожу лица, волосистой части головы, кожу в области центра груди, меж-

ду лопатками. Высыпания на волосистой части головы представлены очагами покраснения с чешуйками и шелушением. На коже лица сыпь локализуется в области бровей, крыльев носа, нососщечной складки, щек. Сыпь представлена пятнами красного цвета с четкими, неровными границами, на поверхности могут образовываться жирные чешуйки.

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ВАРИКОЗ!

– Кто обычно сталкивается с варикозной экземой? Насколько опасно это заболевание? К каким осложнениям оно может привести?

– Варикозная экзема развивается у лиц, страдающих варикозной болезнью. В результате нарушения венозного оттока возникает отек нижних конечностей, нарушается нормальное питание кожи, что приводит к развитию варикозной экземы, трофическим язвам, склеротическим изменениям кожи.

Изначально локализуется на нижней части ног, сопровождая свой дебют умеренным зудом, повышенной сухостью кожи, а в местах расширенных вен появляются чешуйчатые образования.

По мере прогрессирования пораженная кожа отекает, воспаляется, отеки приобретают бордово-фиолетовый оттенок. На ко-

же появляются мелкие пузырьки с жидким содержимым, которые вскрываются, оставляя после себя мокнущие язвочки. Приблизительно через две недели язвочки подсыхают, превращаясь в корковые наросты. Образования плотные, темные, вплоть до коричневого цвета, отзываются болью при нажатии.

Зуд на запущенной стадии уже сильный, пациенту трудно удержаться от расчесов. Это приводит к образованию ссадин и трещинок на коже, высок риск присоединения вторичной инфекции.

И БАБУШКИ В ЗОНЕ РИСКА

– Астеатозная экзема чаще всего поражает пожилых людей, почему? В чем ее отличие от иных типов экземы?

– Астеатотическая или сухая экзема – это подострый воспалительный процесс, вызванный избыточной сухостью кожи, появлением трещин. Поражает разные участки кожи, часто локализуется на голенях. Болеют чаще пожилые люди, так как с возрастом кожа становится сухой. От других типов экземы она отличается повышенной сухостью кожи, сезонными обострениями (ухудшение в осенне-зимний период), множественными болезненными трещинками на коже.

КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ

– Какие симптомы, присущие экземе, должны насторожить человека и побудить его обратиться за консультацией к дерматологу?



Заразна ли экзема, если её причина – грибок?

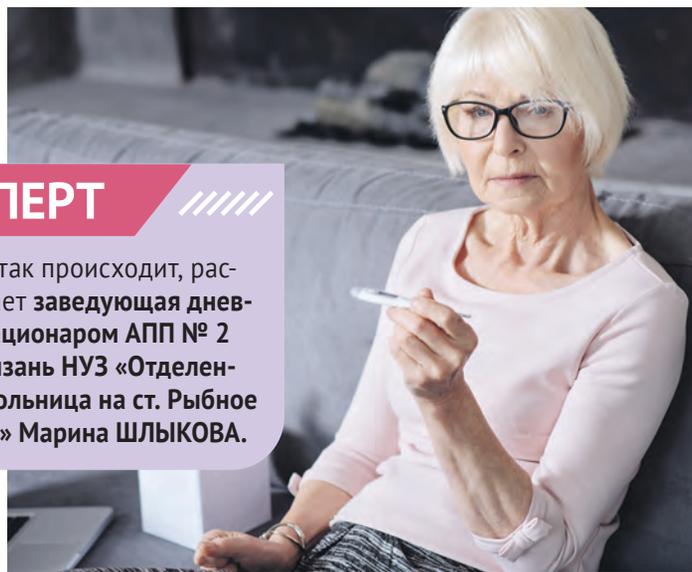
Бактерии или грибки могут негативным образом влиять на иммунитет и создавать предпосылки для развития экземы. Но даже в такой ситуации заболевание остается незаразным, поскольку поражение кожи случается из-за аллергии, спровоцированной инфекцией, а не по причине непосредственного влияния микроба или грибка на кожу.

С чего начинается воздействие на наш организм бактерий, вирусов и аллергенов – конечно, с повышения температуры. Но если во время некоторых болезней она сразу же достигает высоких показателей, то в ряде случаев показатели температуры тела держатся на отметке 37–37,5°C неделями.

Когда



ТЕМПЕРАТУРА НА ВЫСОТЕ



ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Марина ШЛЫКОВА.

ЧТО ТАКОЕ СУБФЕБРИЛИТЕТ

Как известно, нормальная температура здорового человека – 36,6°C. Конечно, она может меняться в течение дня. Это зависит от многих факторов: от биологических ритмов и времени суток, перегрева или переохлаждения, стрессов. А вот когда ваш градусник находится на отметке 37–37,5–38 °C больше трех дней, то это как раз то состояние, которое и называют субфебрилитетом. Оно может наблюдаться в любом возрасте, даже у грудничков.

ЧЕМ ОПАСНО СОСТОЯНИЕ

С одной стороны, кажется, что это достаточно безобидное состояние. Ведь вы можете и не чувствовать никаких изменений. Так, нервное перенапряжение и большие физические нагрузки, передание и ослабление иммунитета, кормление грудью,

климакс, беременность и другие изменения гормонального фона – естественные причины длительного повышения температуры. Также объяснить, почему температура держится неделю, может навалившийся синдром хронической усталости или интоксикация организма. Как только причина, вызывающая это состояние, перестает действовать, исчезает и температура.

А вот с другой стороны, такой симптом может оказаться признаком хронических и острых воспалительных болезней и инфекций, аллергических реакций и опухолей, аутоиммунных и эндокринных заболеваний, недугов нервной системы, глистных инвазий и вегетососудистой дистонии, а также последствием оперативных вмешательств и травм.

ПРИЧИНЫ

- любые воспалительные процессы в организме;
- ЛОР-заболевания: фарингит, ларингит, гайморит, отит, ангина;
- стоматологические заболевания: кариес, гингивит, стоматит;
- заболевания ЖКТ: колит, гастрит, панкреатит, холецистит;
- заболевания мочевыводящих путей: пиелонефрит, цистит, уретрит;
- заболевания половых органов: воспаление придатков и простатит;
- абсцессы и незаживающие язвы при сахарном диабете;
- пищевые токсикоинфекции;
- половые инфекции;
- токсоплазмоз;
- глистные инвазии;
- прием некоторых лекарственных препаратов.

ДИАГНОСТИКА

Для начала необходимо исключить ложный субфебрилитет и внимательно отнестись как к проводимым замерам температуры, так и к возможному искусственному повышению температуры тела. И только после этого проходить клинические и эпидемиологические обследования. Хочу отметить: ввиду того, что существует масса причин, вызывающих это состояние, многое зависит от индивидуального подхода врача к каждому больному.

Стандартные лабораторные исследования включают:

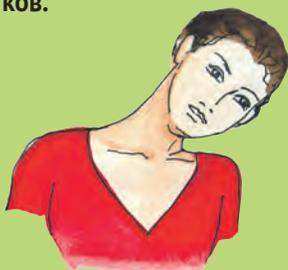
- общий анализ мочи – хронические инфекции мочевыводящих каналов выдают себя тем, что в моче обнаруживаются белок и лейкоциты;
- общий анализ крови – инфекции увеличивают количество лейкоцитов;
- анализ крови на гепатиты В и С, ВИЧ и сифилис;
- ЭКГ – покажет возможные изменения, характерные для бактериального эндокардита;
- рентген грудной клетки – определит симптомы туберкулеза.

Важно понимать, если у вас сохраняется в течение нескольких дней субфебрильная температура тела, не стоит принимать жаропонижающие средства. Лучше обратиться к терапевту, чтобы выяснить причины и начать правильное лечение!

Наталья Киселёва

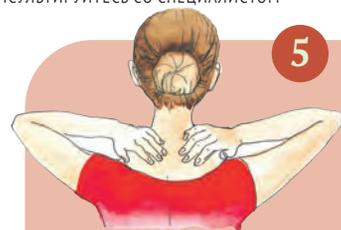
**РАЗМИНКА
ДЛЯ ШЕИ**

Выполнить наклоны, а затем повороты головы и шеи: вперед-назад, влево-вправо. Важно делать медленно, без рывков.



7 УПРАЖНЕНИЙ от холки

«Вдовий горбик», холка – страшный сон любой дамы. Отложение жира в области шеи действительно чаще наблюдается у женщин старше 45 лет. Климакс, неправильная осанка, лишние кило... Причины появления жировика немало. Как и неприятных последствий его возникновения. Так, холка препятствует должному кровоснабжению головного мозга, может являться причиной гипертонии и головных болей. Однако несложная зарядка способна избавить от множества проблем, да и от самой холки, если ее формирование не слишком запущено.



5

Встать прямо, расслабить мышцы шеи и опустить голову вниз. Двумя руками выполнить поглаживающий массаж: воздействовать на мышцы плеч и шеи расходящимися движениями от позвоночника к плечам, с силой нажимая на кожу. *Выполнять в течение минуты.*

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки развести в стороны на уровне плеч. Наклониться вперед, стараясь правой рукой дотянуться до левого носка. Вернуться в исходное положение и повторить для левой руки и правой ноги. *Выполнить по 10–15 повторений на каждую сторону.*



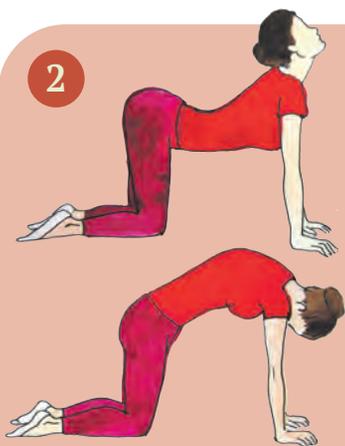
1

Встать прямо, руки вдоль туловища. Носом рисовать круги, восьмерки (по горизонтали и вертикали), цифры, буквы разной величины и диаметра. Для начала можно остановиться на кругах и восьмерках. Рисовать в обе стороны поочередно. *Выполнять в течение минуты.*

4

Встать в дверной проем, руками взяться за внешнюю сторону наличников. Ноги продвинуть вперед на 10–15 см. Выполнить подтягивание: грудь идет вперед, лопатки сходятся вместе, голова чуть отклоняется назад. *Выполнить 10–15 подтягиваний.*

6



2

Встать на четвереньки, выгнуть спину кверху дугой, затем прогнуться, поднимая голову и вытягивая шею. Можно, не меняя исходного положения, сделать растяжку: голову и плечи стараться тянуть вперед, а бедра и ягодицы назад. *Каждое упражнение выполнять в течение 1–2 минут.*

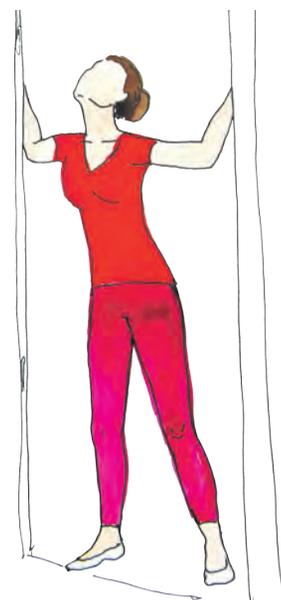


8

Лежа на полу на спине, согнуть в коленях ноги. Положить под холку теннисный мячик и выполнять круговые массирующие движения в течение 5 минут.

7

Лежа на животе, руки вытянуть вперед. Прогнуться в спине, оторвав от пола руки и ноги. Задержаться на несколько секунд, вернуться в исходное положение. *Повторить 10–15 раз.*



Ольга Бельская

Рисунки Светланы Даниловой

КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ?

Для профилактики появления холки стоит выполнять упражнения хотя бы 3–4 раза в неделю. Если «вдовий горбик» уже сформировался, выполнять упражнения стоит 2 раза в день.

Юбка – вещь удобная и многофункциональная. Но почему-то дамы в последнее время не слишком жалуют этот элемент гардероба. Значит ли это, что юбки совсем вышли из моды? Совершенно нет – уверена модель и фэшн-эксперт Анна БЖЕДУГОВА.

Модные ЮБЧОНКИ ДАМАМ И ДЕВЧОНКАМ!

КЛАССИЧЕСКАЯ ЮБКА-МИДИ

Чтобы миди-юбка смотрелась выигрышно, важно соблюсти баланс пропорций. Эти юбки плотно облегают талию, но становятся свободнее вокруг бедер и ног. Имейте это в виду, выбирая одежду для сочетания. Особенно это касается верхней одежды. В большинстве случаев подходят только короткие куртки, возможно, оверсайз. Никаких длинных пальто и плащей!

Актуальный вариант – юбка-миди поверх облегающего боди. Сочетание массивной юбки с простым облегающим верхом и укороченной курткой будет смотреться идеально. Продемонстрировать фигуру можно также с помощью облегающей рубашки, блузки или топа, который заправлен в юбку на талии.

ДЖИНСОВАЯ ЮБКА-МИДИ



В моде все еще стиль 90-х. Модели нового сезона – это отличный баланс между повседневным и элегантным. Такие юбки отлично подходят для сочетания с лодочками, ботильонами и белой футболкой или рубашкой. Согласитесь, сегодня мы уже не можем жить без денима ни в брюках, ни в юбках, ни даже в рубашках, он никогда не выходит из моды и подходит большинству людей.

ЮБКА ИЗ ТЮЛЯ

Отдельное место уже несколько сезонов подряд занимают юбки из нескольких слоев прозрачного тюля. В сочетании с объемным верхом и грубыми ботинками смотрится очень здорово. Еще один ультрамодный способ носить такую юбку, если вы все-таки хотите поиграть с объемами – поверх юбки, при условии, что она из легкой ткани, можно, не заправляя, надеть джемпер чуть большего размера, толстовку или даже свитер.



Незаменимый элемент женского гардероба сохранил свои классические очертания и всё так же на пике современных модных тенденций. Анна поделилась с нашими читательницами актуальными советами и рассказала, с чем выгодней всего сочетать юбки.



ЯРКАЯ ЮБКА-КАРАНДАШ

Хорошо иметь в своем гардеробе юбку яркого цвета, так как с ее помощью можно добавить яркий акцент в любой сдержанный образ. И желательно, чтобы она была одного из трендовых цветов этой осени, например красного, синего, желтого и т. д. Обувь с такой юбкой можно надеть абсолютно любую, так что ориентироваться лучше на топ. Если вы наденете базовую футболку или рубашку, допустимы кроссовки или кеды. Если на вас изящная блузка – туфли на любом каблуке. Если джемпер или водолазка – ботинки, ботильоны.

Ольга Бельская



– О! Какая на тебе великолепная шляпка! Это, наверное, последний крик моды?

– Да, последний, если не считать крика моего мужа, когда он узнал цену этой шляпки.

Познакомиться с мужчиной можно, вопрос только – зачем? И на этот вопрос вы должны дать себе максимально честный ответ. В первую очередь, необходимо определиться, чего вы ждете от отношений, для чего именно вам мужчина рядом. Представьте, что вы будете делать вместе, куда станете ходить, как проводить вместе время. Вы всё ещё жаждете знакомства? Тогда за советом, как найти свою половинку, обратимся к нашему эксперту – психологу Татьяне ВЛАСЕВСКОЙ.



УЖ ЗАМУЖ НЕВТЕРПЁЖ

Ответьте себе на вопрос, зачем вам замужество? Например, вы мечтаете об эмоциональных отношениях, хотите делиться с близким человеком своими переживаниями, вместе смеяться и грустить, радоваться и обмениваться впечатлениями о просмотренном фильме. Жаждете вместе путешествовать или завести огороδικ с ровными грядками огурцов и моркови. То есть, первоначальная задача – это определиться со своими целями, вторая – с теми качествами, какими, на ваш взгляд, должен обладать избранник.

Соответственно двум вышеуказанным параметрам и нужно искать мужчину. Самое главное, это не бояться знакомиться и проявлять те эмоции, которые вы таите в сердце и которые хотели бы разделить с мужчиной. Наверняка человек, которому ваши чувства созвучны, найдется.

Он не обязательно должен быть вашей копией. Напротив, притягиваются, как правило, противоположности. Так, если вы живая и энергичная дама, которая не любит сидеть на месте, вашу буйную эмоциональность сможет немало уравновесить спокойный, чуть скуповатый на эмоции мужчина. К этому тоже стоит быть готовой, выбирая свою вторую половинку.

КАК ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ... ...если тебе за 50



ГДЕ ИСКАТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Конечно, сидя дома, с мужчиной для семьи или просто совместного досуга не познакомиться. Это очевидно. Поэтому нужно быть максимально активной, бывать в тех местах, где можно встретить мужчин. И это, как ни странно, не театр и не кино. Ведь, как правило, такой досуг предпочитают пары.

Посещайте общественные мероприятия, ходите на так называемые «быстрые свидания», знакомьтесь в сети – для этих целей есть специальные приложения, проявляйте активность в социальных сетях.

Статистика говорит, что в зрелом возрасте проще и легче заводят новые знакомства и устраивают личную жизнь те люди, у которых есть увлечения – живопись, йога, горные лыжи, туризм и т.д. А еще те, у кого много друзей. Ведь друзья могут поспособствовать интересным знакомствам, выступив в роли своеобразных «свах».

– Дорогая, ну на что ты обиделась?
– А ты думаешь, не на что? Вот что, что ты мне сказал, когда у меня рука в мясорубке застряла?
– ... Ты зря себя накручиваешь ...



Если вам действительно хочется устроить личную жизнь и обрести семью, не стоит отказываться от услуг профессиональной свахи или брачного агентства. Конечно, такое удовольствие стоит недешево, зато есть шанс, что вам подберут наиболее подходящего партнера.

Кстати, согласно мнению как раз таки профессиональных свех, свободных мужчин в возрасте 50+, желающих устроить свою судьбу и обзавестись семьей, достаточно много. Так что недостатка в кавалерах этой возрастной группы вы не испытаете. Многие из этих мужчин пережили потерю второй половинки или развод, поэтому они готовы к новым отношениям и нуждаются в женской заботе, ласке и внимании.

Светлана Сидорчук

С мозолями или натоптышами, наверное, сталкивался каждый, зачастую считая, что это всего лишь неприятный пустяк. Однако это не так, сначала болит только мозоль, а при отсутствии лечения – и вся стопа.

ЭКСПЕРТ

Как этого не допустить, рассказывает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.

НЕМНОГО ТЕОРИИ

Мозоль – это, по сути своей, участок огрубевшей кожи, возникающий в области повышенного трения или давления. Мозоли не заразны, они являются своеобразной защитной реакцией кожи, предохраняющей ее от образования водянистых волдырей и ран в месте постоянного трения.

ВСЁ ДЕЛО В РАЗМЕРЕ

Ни для кого не секрет, что мозоли часто образуются при ношении тесной или новой, не разношенной еще обуви. Однако мамочкам, кто в целях экономии покупает своим деткам обувь, что называется «на вырост», стоит знать, что и слишком свободная обувь тоже частенько является причиной болезненных натертостей.

Поклонницы шпилек также в зоне риска. Постоянное ношение подобной обуви провоцирует усиленное и непрерывное давление на весь передний отдел стопы. Конечно, в такой ситуации прелестницы бонусом к красивым туфелькам на шпильке получают и болезненные мозоли.

ВОДЯНАЯ МОЗОЛЬ

Она же мокрая или мягкая, как правило, приносит больше всего неудобств. Представляет собой небольшие скопления жидкости под кожей на месте трения.

Мозоль небольших размеров врачи обычно рекомендуют не трогать, а просто на время сменить обувь на более удобную. Не лишним будет и обработать кожу вокруг образования любым антисептиком. А для более быстрого подсыхания мозоли – нанести на мозоль цинковую мазь. Чтобы уменьшить боль от трения обуви, мозоль необходимо заклеить бактерицидным пластырем.

Если мозоль крупная, ее рекомендуется проколоть сбоку стерильной иглой, а затем обработать антисептическим раствором, в завершение заклеить антибактериальным пластырем. Хотя, конечно, лучше доверить эту манипуляцию врачу.

Увидев, что с мозоли сошла белая кожица, ранку

ТОПАЕМ БЕЗ

ВАЖНО!

Мозоли могут представлять опасность для людей с некомпенсированным сахарным диабетом или недостаточностью кровообращения. В таких ситуациях высок риск инфицирования и развития воспалительного процесса, который крайне трудно лечится у таких пациентов.

хорошо промойте, обработайте антисептиком, заклейте пластырем. Его нужно менять 1–2 раза в день до полного заживления раневой поверхности. Если вдруг начнется нагноение, необходимо рану обработать антибактериальной мазью.

ВАЖНО! Если оставить мокрую мозоль без внимания, с временем она трансформируется в сухую, которая может начать врастать вглубь тканей, превратившись в стержневую мозоль.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ЕРМАКОВОЙ

- Чтобы не образовывались мозоли, выбирайте обувь из натуральных материалов с вместительной носовой частью и низким каблуком. Обувь должна подходить вам по размеру!
- При плоскостопии или других проблемах со стопой носите корректирующие стельки.
- Ежедневно мойте ноги с мылом и обрабатывайте их щеточкой или пилкой от мозолей и натоптышей.
- На ночь наносите увлажняющий крем.
- При повышенной потливости стоп используйте антиперспиранты для ног.



НАТОПТЫШЕЙ

СУХАЯ МОЗОЛЬ

Она же твердая – представляет собой огрубение и утолщение кожи на подошвах или ладонях. Выглядит как желтоватые сухие корки.

Сухие мозоли менее болезненны, чем мокрые, а, чтобы их удалить, потребуются огрубевшую корку сначала размягчить. Для этого в течение 10 минут ногу или руку, на которых образовалась мозоль, распарить в теплой воде, а затем мозоль просто потереть мокрой пемзой или специальной пилкой. Только не нужно делать этого через боль, негативных ощущений при этой процедуре быть не должно, иначе высок риск повредить здоровую кожу.

Чтобы сухие мозоли больше не появлялись, можно использовать после ванночки крем для ног на основе салициловой кислоты, мочевины или лактата аммония.

Если самостоятельно справиться с проблемой не удалось, может помочь врач-подолог или дерматолог, который удалит мозоль с помощью скальпеля или специального лезвия в условиях медкабинета.

СТЕРЖНЕВАЯ МОЗОЛЬ

Мозоль похожа на круглое образование с небольшим отверстием посередине. Отверстие как бы закрыто круглой шляпкой, от которой и отходит внутрь тканей корень длинной в несколько миллиметров. Удалить самостоятельно такое об-

разование крайне тяжело. При этом мозоль доставляет довольно ощутимый дискомфорт в виде боли и зуда, поскольку стержень давит на окружающие его нервные окончания.

Излюбленное место врастающей мозоли – пальцы ног. Частенько «прячется» между первым и вторым пальцами или между четвертым и мизинцем, на подушечках пальцев или в центре пятки.

Процедуру по удалению (высверливанию) мозоли обычно проводят в косметологическом салоне во время аппаратного педикюра. Удаляют мозоль тонкой фрезой, подобранной по размеру образования. Затем в место мозоли помещают лекарственное вещество, которое не даст стержню появиться вновь.

Удалить врастающую мозоль можно также с помощью криодиструкции (жидким азотом), либо лазером.

НАТОПТЫШИ

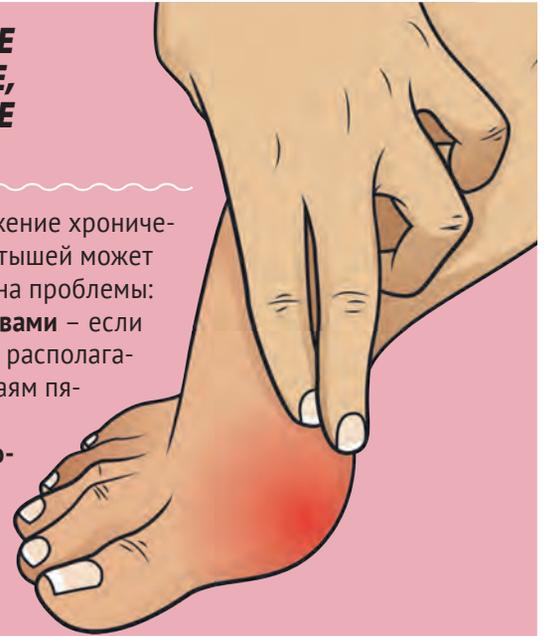
Образование меньше сухой мозоли, часто образующееся поверх или между пальцев ног, на подошвах (там, где кожа вплотную прилегает к костям). Натоптыш представляет собой круглые участки утолщенной кожи вокруг жесткого центра сероватого цвета.

Причиной его образования может стать как но-

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ

Расположение хронических натоптышей может указывать на проблемы:

- **с суставами** – если натоптыши располагаются по краям пятки,
- **с позвоночником** – по наружной стороне ступней,
- **с кишечником** – под пяткой,
- **с печенью** – под мизинцем на правой ноге,
- **с щитовидной железой** – по краям больших пальцев,
- **остеохондроз или половые органы** – подушечки под большими пальцами,
- **нервная система** – под тремя средними пальцами,
- **сердечно-сосудистая система** – под мизинцем на левой ноге.



шение неудобной обуви, так и плоскостопие, когда нарушены амортизационные свойства стопы. Спровоцировать их появление

может и вальгусная деформация стопы, при которой большой палец под углом отклоняется от других пальцев, а его сустав выпирает наружу.

Опасны натоптыши тем, что значительно снижают чувствительность кожи ног, а спустя время начинают довольно ощутимо болеть при ходьбе, а также могут стать причиной воспалительного процесса.

Борются с натоптышами так же, как с сухими мозолями – распариванием и пемзой. А также рекомендуется сменить обувь на более мягкую и комфортную, носить носки (даже дома) и соблюдать гигиену ног.

Наталья Киселёва

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Если натоптыши уже появились, но пока не болят, помогут косметические масла. Пропитайте ими хлопковые носки и наденьте их на ночь. Утром удалите наросты щеткой или пилкой.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ «НЕ ДРУЖАТ»

Квас, колбаска и картошка – получается окрошка. Всё кефиром мы зальём. Где здесь польза? Разберём!

ЭКСПЕРТ



А разбирать вопросы о сочетаемости продуктов, их теплой дружбе и непримиримой вражде мы будем с экспертом – **к. м. н., диетологом, ведущим специалистом консервативного лечения ожирения в Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н.Э. Баумана Дарьей РУСАКОВОЙ.**

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

– Дарья Сергеевна, правда ли, что молоко нельзя ни с чем мешать, мол, оно только препятствует усвоению продуктов? Гречка с молоком – это плохо?

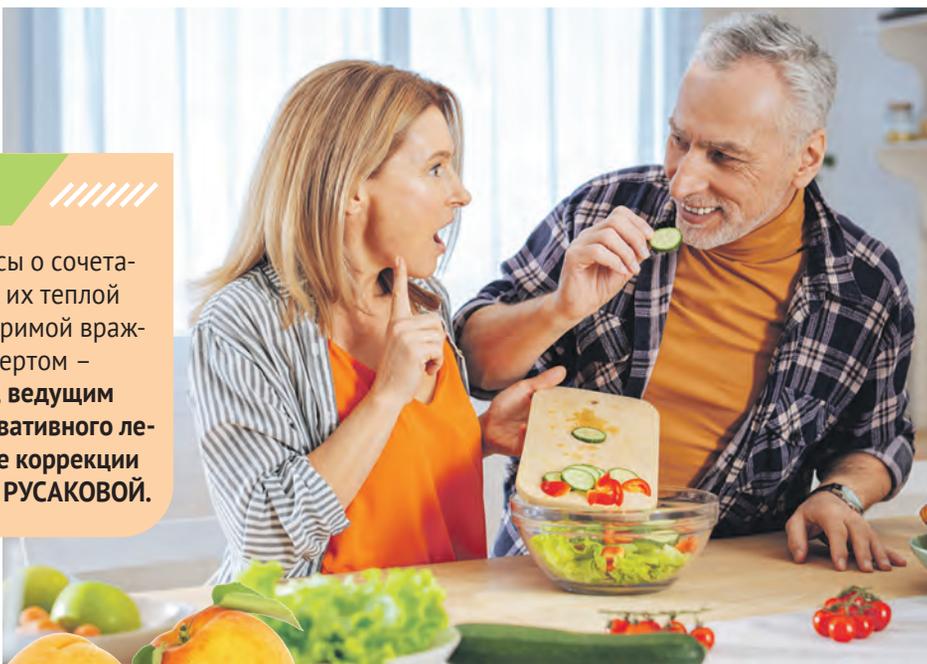
– Молоко не препятствует усвоению продуктов, но в настоящее время нередко встречается пищевая непереносимость белка коровьего молока. Гречка с молоком хорошо сочетается, если рассматривать с точки зрения комбинации кальция и фосфора. Но молоко может препятствовать усвоению железа из фармакологических препаратов, поэтому не рекомендуется запивать им лекарства.

– Есть ли идеальные «друзья» у кисломолочных продуктов и непримиримые «недрузья»?

– Кисломолочные продукты хороши сами по себе. Идеальные друзья – овощи, фрукты, ягоды и орехи. Не рекомендуется сочетать с сахаром и крахмалом.



Вообще в холодильник я заглядываю только для того, чтобы взять яблочко. Но кроме яблочка там еще лежат колбаса, котлеты, пельмени, жареная курица, и, чтобы они на меня не обиделись, приходится съедать и их.



СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

– Почему фрукты лучше есть отдельно от других продуктов?

– Сладкие фрукты могут вызвать брожение, поэтому их нежелательно употреблять в вечернее время и после обильного приема пищи. Помните, что избыток углеводов в рационе, даже если они получены в виде фруктов и ягод, превращаются в жировые отложения.

– Мед – настоящее природное лакомство. Как его правильно употреблять? Есть ли продукты, с которыми мед не совместим?

– Мед – продукт, близкий по составу к сахару, имеет высокий гликемический индекс, поэтому я, как диетолог, не рекомендую его к ежедневному употреблению. Если говорить о совместимости, то это сладкое лакомство хорошо дружит с кисломолочными продуктами, а также крупяными блюдами. В день не рекомендуется употреблять более 2-х чайных ложек меда.

КАРТОШКА С КОТЛЕТОЙ – ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

– Крепка ли дружба белков и крахмалов? Ну, например, макароны с мясной подливкой или картошечка с котлеткой, или сыр с кусочком ржаного хлеба – насколько правильны эти привычные нам сочетания?

– Я не приверженец теории раздельного питания, поэтому вполне допускаю подобные сочетания, если у человека не наблюдается пищевой непереносимости, заболеваний желудочно-кишечного тракта в фазе обострения и избыточной массы тела. Главное – соблюдать суточную калорийность рациона, подходящую под ваш образ жизни и энергозатраты организма.

– А жиры в рационе? Насколько оправданно их добавление в блюда?

– Жиры усиливают вкус пищи, поэтому добавление масла делает блюда вкуснее. Нежелательно комбинировать жиры с сахарами, такое сочетание высококалорийно, дает большую нагрузку на органы пищеварения, к тому же может способствовать развитию атеросклероза.

ДРУГ С ДРУГОМ

...А У КАКИХ ВЗАИМНАЯ ЛЮБОВЬ

ПОМИДОРЫ ПРОТИВ ОГУРЦОВ

– *Есть мнение, что помидоры не сочетаются с огурцами. Так ли это на самом деле? И со всеми ли продуктами зелень и овощи сочетаются?*

– Научные данные по этому вопросу весьма противоречивы. В разнообразных кухнях мира всевозможные сочетания овощей в салатах имеют устойчивую рецептуру, что позволяет говорить о их хорошей сочетаемости и усвояемости. Как правило, овощи и зелень хорошо сочетаются между собой, но нельзя исключить пищевую непереносимость у некоторых людей. Есть такое понятие, как национальная еда, что подходит одному народу, может вызывать диспепсические явления у представителей других национальностей.

КОГДА ДРУЗЬЯ ВСЁ «ПЕРЕТЁРЛИ»

– *Смузи – довольно популярное блюдо. Любят ли овощи*



и фрукты можно в него добавлять? Есть ли сочетания, которых лучше избегать? И может ли быть смузи полноценным приемом пищи?

– Смузи – довольно коварный продукт, калорийность и влияние на организм которого зависит от компонентов: фруктов, ягод, овощей, зелени, семян, орехов, масел, протеина и т.д. Нежелательными ингредиентами являются сахар и сиропы. И всегда помните о возможной индивидуальной непереносимости тех или иных продуктов.

Если в составе смузи помимо углеводов присутствуют белки и жиры, то можно считать его полноценным приемом пищи. А также не забывайте, что высокое содержание фруктовых кислот и пищевых волокон в составе смузи может вызвать диспепсические явления (обострение гастрита, колита, диарею).

С КЕМ «ПЛАВАЕТ» РЫБА

– *Можно ли худеющим есть жирные сорта рыбы? Например, бутерброд из цельнозернового хлеба с кусочком соленой семги допустим в меню?*

– Жирные сорта рыбы богаты не только белком, но и полиненасыщенными жирными кислотами, которые очень важны: они улучшают работу сосудов, состояние волос и кожи, ускоряют восстановление после травм. Но это, если мы говорим о правильно приготовленной рыбе – отварной, запеченной, тушеной. А вот засол и копчение – не самые диетические способы приготовления рыбы, так как имеют ряд ограничений в употреблении (не рекомендуются лицам с гипертонией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердца и почек).

– *Насколько правильным можно считать блюдо «блины с икрой»? Быть может, блинчики лучше есть со сгущеночкой?*

– В качестве праздничного блюда возможно сочетание блинов с икрой и рыбой, а также блинов с творогом и сметаной. Сгущенка же – высокожирный и сладкий продукт, поэтому назвать ее полезной весьма сложно, особенно в сочетании с блинами из белой муки.



ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Рыба – это богатейший источник витамина D, ценного нутриента, отвечающего, в том числе, за здоровье костей и хряща. Но усваивается он только в присутствии кальция. А потому рыбное блюдо, обильно посыпанное зеленью, да еще вприкуску с брокколи – прекрасное сочетание!

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

– *Часто к праздничному столу покупается арбуз, дыня, торт, которые подытоживают и без того обильное застолье. Как правильно есть арбузы и дыни? Можно ли их есть сразу после еды? И когда правильно подавать к столу торт?*

– Арбуз и дыню лучше есть в отдельный прием пищи, перерыв должен быть не менее 2-х часов. К тому же важно помнить, что дыня не совместима с молоком, ее также не рекомендуется запивать водой и употреблять на голодный желудок. Торты и десерты желателно употреблять в первой половине дня на 2-й завтрак и только по «особым случаям», с чаем или кофе без добавления сахара. И уж точно не стоит завершать ими хлебосольное застолье.





...и будет у нас



Тимка понравился мне. Он был юн, горяч и амбициозен. Настя будет за ним, как за каменной стеной. И всё же сердце после знакомства с ухажером дочери было не на месте. В задумчивости я убирала со стола, мыла посуду, протирала столы, но никак не могла поймать за хвост настойчиво ускользящую из сознания причину моей тревожности.

СЧАСТЬЕ ЧЕРЕЗ ДВА РЯДА

– Мам, а правда, Тимур на папку похож? – дочь ворвалась на кухню радостным ураганом и, крутанувшись на месте в неудержимом восторге первой любви, чмокнула меня в щеку.

– На папку, – тихо повторила я, доча сама вложила мне в руку хвост неуловимой ящерицы под именем «тревога».

Я потянула, и воспоминания посыпались на меня как из рога изобилия.

– Ух ты! А вы где такую кукурузу нашли? – рыжеволосый красавец бесцеремонно нырнул в недра моей тележки с продуктами и выудил банку с малюсенькими консервированными початками. Он смотрел на это «чудо» с таким нескрываемым восторгом, что мое первоначальное желание отчитать любопытного усача сменилось искренней жадной помощью.

– Через два ряда от масел, напротив стеллажа со специями, с торца, – я улыбалась красавцу так широко, что в какой-то момент искренне испугалась, что мне сведет скулы, и я так и оста-

нусь навсегда улыбчивой обладательницей чудо-кукурузы.

– Э-э-э, – беспомощно огляделся он и почесал в затылке.

– Я провожу, – с готовностью откликнулась я, от чего рыжий тоже опасно широко заулыбался.

И склеив наши тележки металлически-сетчатыми боками, мы бодро зашагали, плечом к плечу на поиски выделенных консервов... и семейного счастья, как оказалось позже.

ТУНЕЦ РАЗДОРА

– А ведь кукуруза тогда только поводом была, – признался мне, спустя год после свадьбы, Никита, – я ее, честно говоря, терпеть не могу.

– А я тебя ею все время кормила, – ахнула я, – надеялась путь к твоему сердцу вкусняшками проторить.

– Ты путь к моему сердцу проторила походкой и осанкой. Я, когда увидел, как ты по супермаркету дефилируешь, чуть ума не лишился. Схватил тележку и рванул к тебе, даже не представляя, чем цеплять и что говорить. А тут эта кукуруза в твоей тележке.

Я расхохоталась, услышав это откровение. Честно говоря, я смеялась с Никитой довольно часто. У него было отменное чувство юмора. Он был горяч и пылок. А еще крайне амбициозен.

– Когда заработаю свой первый миллион, расширю дело, со временем открою филиалы по всей России, купим с тобой дом на побережье.

И у Никиты здорово получалось. Бизнес шел в гору, а Никита шел за бизнесом. Много работал, редко бывал дома, часто был в отъезде, налаживая работу очередного филиала.

Как-то, накануне его возвращения из очередной командировки, я забежала в супермаркет после работы. Хотелось встретить мужа при параде и вкусным ужином.

– Ничего себе! Это где вам такого тунца довелось раздобыть, – я услышала знакомый голос и выглянула из-за полки с крупами, где пыталась выбрать между булгуром и рисом.

– Там, – неопределенно махнула рукой молоденькая блондинка, не сводя плотоядного взгляда с моего мужа.

– Покажете? – нежно смахнул он с ее плеча воображаемую соринку и задержал руку на обнаженной коже чуть дольше, чем требовали приличия.

– Не только покажу, но могу приготовить и угостить, – зазывно пообещала кокетка.

А Никита не отказался. Они вместе ушли из супермаркета, забыв про мно-

Присылайте нам свои истории!

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



домик на берегу моря

гострадального тунца, которому, видно, не суждено было быть приготовленным.

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПРОСТИТЬ

– Ты думаешь, Тимур похож на твоего отца? – я подала дочери бокал воды с долькой лимона.

– Мне кажется, да, – с готовностью кивнула Настена, жадно отхлебнув из бокала.

У дочери был диабет, ее часто мучила жажда. Моя вина. Я разводилась, будучи беременной. И вопреки обещанию, данному себе, не плакать и не нервничать, билась в истериках, когда никто не видит, и постоянно получала выговоры от своего гинеколога за регулярную потери в весе, пока не загремела в больницу.

Ничего удивительного, что у дочери довольно рано диагностировали диабет. Но, как ни странно, именно это помогло мне справиться с депрессией. Я

Предательства совершаются чаще всего не по обдуманному намерению, а по слабости характера.

Франсуа Ларошфуко



ринулась спасти свое выстраданное чадо, и потихоньку боль от развода притупилась.

Никита, узнав о рождении дочери, возжелал принимать деятельное участие в ее воспитании. Я не препятствовала. Достаточно было и того, что мы уже натворили. А отцом он оказался хорошим – внимательным, заботливым, щедрым.

– Папка обещал нам с Тимуром на свадьбу подарить домик, – поделилась со мной Настя.

– Это щедрый подарок, – уклончиво ответила я, не зная, как отнестись к этой новости.

– Да, – кивнула дочь, – но Тимка отказался, сказал, что сам заработает и

купит нам дом у моря. Тогда папка сказал, что обещал дом у моря тебе, но ты вряд ли примешь такой подарок.

– Правильно сказал, не приму, – я отвернулась и посмотрела в окно.

Никита все девятнадцать лет, что мы были в разводе, пытался вернуть меня. Просил прощения, так и не женился.

– Я буду ждать тебя столько, сколько нужно, – сказал он мне однажды, – и все-таки у нас будет дом, наш общий дом.

Я люблю море, и домик на побережье мне тоже всегда хотелось, вот только... Не получается у меня простить предательство. Не получается, Никита.

Варвара

Домашний повар^{св} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 10 ОКТЯБРЯ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

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

* При их наличии на складе





КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ

Правильно подобрать светильники для дома – задача не из лёгких. Ведь важно не только, чтобы было светло, уютно и красиво, но и чтобы от света лампы здоровье только прибавлялось. Зачастую же получается наоборот: света мало – глаза устают, голова болит, хандра накатывает. Будем исправлять!

ГОСТИНАЯ

Гостиной чаще всего является самая большая комната в квартире, поэтому освещение в ней должно быть разноуровневым, светильники тщательно подобраны по размеру и мощности. Для комнаты со стандартными потолками (240–260 см) больше подойдет средний или большой плоский потолочный светильник, нежели высокая люстра. Он может располагаться в центре комнаты на высоте 210 см от пола.

Если светильник располагается над журнальным столиком или диваном, это расстояние

может быть меньше. Также идеальным решением для гостиных является освещение, созданное с помощью потолочных спотов – точечных поворотных светильников направленного свечения. Такие люстры с открытыми плафонами позволяют регулировать освещение, направляя его в нужные стороны.

ПРИХОЖАЯ

Это место в квартире, куда, как правило, плохо проникает естественный свет, поэтому освещение в коридоре будет искусственным, а значит, оно должно быть достаточным. Яркий свет в прихожей мгновенно дарит радостное настроение, поэтому желательно, чтобы в ней было светло. Самое удачное расстояние от пола до светильника – 210 см. Удобны светодиодные лампочки, встроенные в мебель, а также точечные потолочные светильники.

КСТАТИ

Доказано, что яркое освещение придает сил, повышает работоспособность, заряжает энергией. Для стимуляции ума специалисты даже рекомендуют пребывать в ярко освещенных комнатах.

КАК РАССЧИТАТЬ РАЗМЕР СВЕТИЛЬНИКА

Чтобы узнать примерный диаметр светильника, нужно сложить длину и ширину комнаты (см) и разделить эту цифру на 10. Так, например, в комнате 4 x 3 будет уместно смотреться светильник диаметром (или сторонами – если он квадратный) не менее 70 см. Также можно ориентироваться на «правило дюжины»: комната выглядит пропорционально, если диаметр светильника не превышает 1/12 данной суммы (длина + ширина комнаты).

СПАЛЬНЯ

Здесь будут уместны несколько источников света. Например, верхний свет от люстры или встроенного потолочного светильника как основной и бра над кроватью как дополнительный. Также в спальне отлично чувствуют себя маленькие уютные настольные лампы на прикроватных тумбочках и высокий торшер в углу спальни.

КСТАТИ

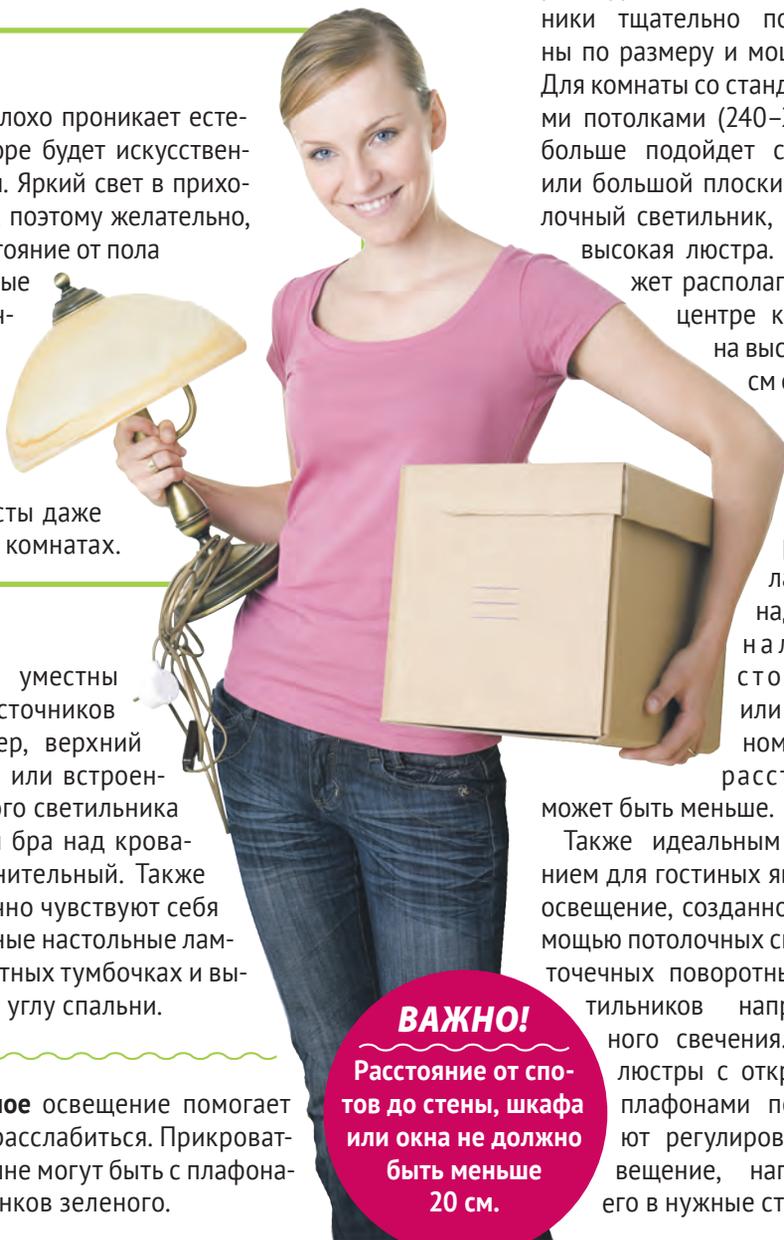
Мягкое зеленое освещение помогает снять стресс и расслабиться. Прикроватные лампы вполне могут быть с плафонами теплых оттенков зеленого.

ВАЖНО!

Расстояние от спотов до стены, шкафа или окна не должно быть меньше 20 см.

КСТАТИ

В гостиной совсем не лишними будут и цветные светильники. Тем более, что такие источники света могут выступить в роли настоящих «психотерапевтов». Так: **Желтый** свет помогает побороть чувство усталости и сонливость. **Красный** – зарядиться бодростью и даже немного повысить давление. **Голубой** – способен положительно влиять на течение кожных заболеваний.



ОСВЕЩЕНИЕ ДЛЯ ДОМА?



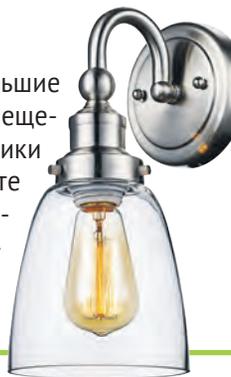
КУХНЯ

Кухня – самое теплое и уютное место в доме, не зря здесь так здорово смотрится красивый абажур над столом, сидя за которым так приятно беседовать с чашечкой чая в руках. Организуя такое освещение, важно помнить, что абажур должен висеть над головой на расстоянии не менее 30–32 см. Цвет внутренней поверхности абажура также будет иметь значение: белый даст мягкий свет, золотой – теплый, цветная внутренняя поверхность даст освещению кухни соответствующий оттенок, черный – снизит яркость света, придав помещению камерности и таинственности.

В кухне очень важно наличие центрального света и подсветки рабочей поверхности. От пола до основного светильника должно быть не более 180 см, а от края светильника до рабочей поверхности 71–86 см. Чем больше столешница, тем выше должен быть светильник. Над барной стойкой гармонично впишутся несколько светильников в ряд на расстоянии от 50 см до 1 м друг от друга.

ВАННАЯ И САУЗЕЛ

Как правило, помещения небольшие по площади, поэтому для их освещения подойдут потолочные светильники средней мощности. В ванной комнате можно расположить пару бра по бокам зеркала или приобрести зеркало со встроенной светодиодной подсветкой.



КАКУЮ ЛЮСТРУ ВЫБРАТЬ

Помните, что рожки люстры, направленные вверх, дают более мягкий, рассеянный свет, отраженный от потолка.

Чтобы освещение с такими люстрами было достаточным, может понадобиться больше ламп или лампы большей яркости. Рожки, смотрящие вниз, дают прямой и более яркий свет. Люстра с такими рожками может слепить. Чтобы уменьшить этот эффект, нужно выбирать лампочки с матовой колбой. Матовые лампочки и лампочки в матовом корпусе дадут комфортное рассеянное освещение. Лампочки, прикрытые плафоном или абажуром, более щадящие для наших глаз и безопасны для зрения.



В РАБОЧЕЙ ЗОНЕ (НАД СТОЛОМ)

Доказано, что правильно размещенное продуманное освещение значительно повышает эффективность, собранность и внимательность – общая работоспособность может повыситься до 32 %. Тут уместна будет светодиодная лампа с белым, холодным светом – такой вариант пробуждает инициативность и работоспособность.

СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

НА ВСЕ РУКИ ОТ СКУКИ

1 Журнальный столик, сделанный из старого чемодана, мгновенно превратится в дизайнерский предмет интерьера в стиле винтаж, если снабдить его специальными мебельными колесиками или ножками от старой тумбочки.



2 Хранение уютных пледов и покрывал очень удобно «поручить» вместительной плетеной корзине, доставшейся от любимой бабушки. Это и красиво, и стильно!



3 Круглый пуфик-стул с декоративной тканевой обивкой, сделанный из старой автомобильной покрышки, может стать прекрасным местом для хранения вещей.



4 Не спешите выбрасывать картонную втулку от туалетной бумаги – ее можно приспособить для хранения usb-проводов, зарядных устройств вместе с наушниками.

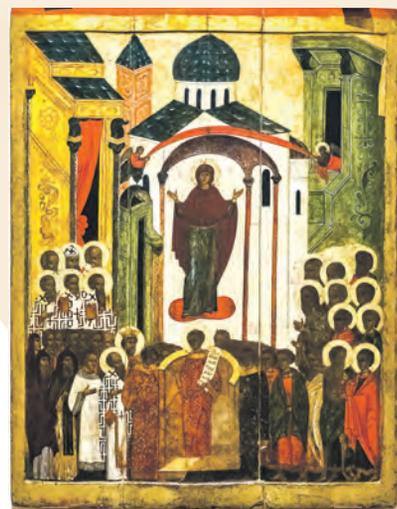


КСТАТИ Оранжевый свет пробуждает аппетит. Если ваши дети или внуки малоежки, оранжевое бра над обеденным столом – то, что доктор прописал. А если добавить в освещение кухни нотку голубого, то аппетит, напротив, станет не таким зверским. И второй кусок торта точно есть не захочется, а, значит, шансов вернуть тонкую талию станет больше.

Елена Васина

Покров Пресвятой Богородицы

14 октября православные христиане отмечают Великий праздник – Покров Пресвятой Богородицы. Праздник установлен в честь явления и чуда Пресвятой Матери во Влахернском храме Константинополя, которое произошло в 910 году.



Чудо Покрова

О событиях праздника рассказано в «Житиях Святых» (Четьи-Минеи) святителя Дмитрия, митрополита Ростовского. В начале десятого века в Константинополе, православной столице Византийской империи случилась беда. Когда императора Льва VI с войском не было в городе, на византийскую столицу напали враги. Опасность гибели и разорения нависла над

Константинополем. Жители с молитвами о защите стали обращаться к Божией Матери и Спасителю.

В одном из храмов, где молились византийцы – Влахернском, хранилась святыня – омофор (головное покрывало Богородицы). Во время вечерней молитвы юродивый Андрей увидел дивное сияние над головами молящихся. Ни на что не по-

хожий свет озарял фигуру Пречистой Девы, вокруг нее были видны ангелы и апостолы. Богородица молилась вместе с жителями и затем распростерла над ними свое покрывало.

Святой Андрей обратился к Епифанию, своему ученику, с которым молился вместе, видит ли он Царицу небесную? Ученик подтвердил, что и он видит молящуюся о всем мире Богородицу. После службы Андрей рассказал о чуде. Ободренные заботой и вниманием Великой заступницы нашей, жители Константинополя продолжили свой молитвенный подвиг, и вражеская осада была снята.

В одной древней книге поучений раскрывается христианский взгляд на духовный смысл праздника Покрова Божией Матери: «Как Ты покрыла Своєю любовью народ, молящийся в Константинопольском храме, так и нас, грешных рабов Твоих, огради Своим благодатным покровом от злых действий против нас, и спаси нас по милости Сына Твоего».

Молитва пресвятой Богородице

Этой молитвой в Праздник Покрова мы испрашиваем у Пресвятой Богородицы защиты и помощи: «Помяни нас в Твоих молитвах, Госпожа Дева Богородица. Да не погибнем мы за умножение грехов наших, покрой нас от всякого зла и лютых напастей. На Тебя уповаем и Твоего Покрова праздник чествуем, Тебя величаем».

«Потому, милоч, и не страшно нам ничего, под таким-то Покровом. Нам с тобой не будет ничего страшно: роботай-знай – и живи, не бойся, заступа у нас великая».

Иван Шмелёв
Роман «Лето
Господне»

КАК ПРАЗДНИК ПРИШЁЛ НА РУСЬ?

Историки считают, что почитание праздника Покрова Пресвятой Богородицы пошло на Руси от князя Андрея Боголюбского, второго сына Юрия Долгорукого. По одной из версий ладья, на которой плыл князь со своей дружиной в Суздаль, где Боголюбский родился, оказалась на грани гибели. Князь молил Божию Матерь защитить его своим Святым Покровом, а в случае спасения возвести храм. Трагедия не произошла, и князь сдержал слово – по воле Андрея Боголюбского был возведен (в 1165 году) храм Покрова на Нерли, который в наши дни получил всемирную известность.

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

ЭВОЛЮЦИЯ НАУКИ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

До конца XIX века хирургическая операция была больше похожа на пытку, хотя частенько и спасала жизнь пациенту. Однако сильнейшая боль не оставляла шанса справиться с недугом ряду оперируемых. Да и само количество хирургических манипуляций из-за этого было ограниченным и применялось исключительно в малой хирургии: иссечении отмерших тканей, ампутации конечностей... Всё изменила анестезиология.

1 ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, ЭТО НЕ ОБМАН

История этого раздела клинической медицины начинается в Массачусетской многопрофильной больнице города Бостон, где 16 октября 1846 года была проведена операция по удалению поднижнечелюстной опухоли.

Именно тогда принимавший участие в операции, в ходе которой был проведен первый в мире наркоз эфиром, хирург Джон Уоррен произнес свою историческую фразу: «Джентльмены, это не обман!». Как называется этот раздел медицины?

- А. морфология,
- Б. анестезиология,
- В. комбустиология.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗ-ПОД СТОЛА

В ноябре 1847 года врачом-акушером из Эдинбурга Джеймсом Симпсоном впервые был использован более сильный анестетик, чем эфир. Сначала доктор испытал его действие на себе и коллегах. Вещество было разлито по стаканам, и врачи принялись вдыхать пары, собираясь по ходу рассказывать друг другу о собственных ощущениях. Вместо этого они почувствовали легкость и расслабление, а затем, как писал Симпсон «оказались под столом через минуту или две». Пораженный эф-

КСТАТИ

Дочь одного из коллег Симпсона, которая была рождена под хлороформным наркозом, получила от благодарных родителей имя Анестезия.



фектом, он решил применить вещество при родах и остался доволен результатом: препарат действовал быстрее и продолжительнее эфира и не вызывал посленаркозной депрессии. Как называется этот анестетик?

- А. хлороформ,
- Б. прокаин,
- В. лидокаин.

3 ПОДСМОТРЕНО У ИНДЕЙЦЕВ

Препараты на основе этого яда сделали возможным появление миорелаксантов. Они создают условия для оперирования без глубокой анестезии и почти без угнетения сердечно-сосудистой системы, а выход из анестезии происходит быстрее. Впервые самый сильный из входящих в состав этого яда алкалоид был использован в 1943 году в Монреале доктором Гарольдом Гриффитом и в 1946 году в Ливерпуле профессором Томасом Грэйем. Однако через 12 лет было выяснено, что препарат повинен в увеличении летальности среди пациентов, его получавших. Как называется этот яд?

- А. яд кобры,
- Б. кордицепс,
- В. кураре.



Наталья Киселёва

ОТВЕТЫ

1-Б. Анестезиология. История развития анестезии обширна и включает в себя историю применения различных веществ для обезболивания. В 40-е годы XX века стало использоваться винилхлорид. Впервые в 1846 году Джеймсом Симпсоном был применен эфир. В 1847 году Джеймс Симпсон использовал хлороформ. В 1848 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1851 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1852 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1853 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1854 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1855 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1856 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1857 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1858 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1859 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1860 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1861 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1862 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1863 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1864 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1865 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1866 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1867 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1868 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1869 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1870 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1871 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1872 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1873 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1874 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1875 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1876 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1877 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1878 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1879 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1880 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1881 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1882 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1883 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1884 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1885 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1886 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1887 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1888 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1889 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1890 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1891 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1892 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1893 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1894 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1895 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1896 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1897 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1898 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1899 году Джеймс Симпсон использовал закись азота. В 1900 году Джеймс Симпсон использовал закись азота.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ – польза неоценима



По мере приближения сурового времени года мы всё чаще задумываемся об укреплении здоровья. Наш организм, как известно, нуждается во множестве витаминов и микроэлементов. Но и поддержка хорошего настроения и снятие стресса – тоже немаловажный фактор крепкого здоровья. Суперпродукт, который отвечает всем этим требованиям, существует – это так называемое живое варенье. Об особенностях его приготовления, пользе и противопоказаниям поговорим в этой статье.

ПОЧЕМУ ЖЕ ОНО «ЖИВОЕ»?

Ягоды и фрукты, из которых делают традиционное варенье, содержат широкий спектр витаминов. В большинстве даров природы содержатся витамины С, Е и витамины группы В. Однако при варке, особенно длительной или в несколько приемов, аскорбиновая кислота и витамин Е разрушаются. Витамины группы В более стабильны при воздействии высоких температур, но и их концентрация в варенье может упасть. Так что же там останется? Практически только одна клетчатка и сахар, которые при известной сдержанности в употреблении тоже принесут свою пользу, но живым такое лакомство уж никак не назовешь.

Отличие «живого» варенья от обычного в том, что оно не подвергается термической обработке, а его длительная сохранность достигается за счет большого количества сахара и кислот, содержащихся в исходном продукте. Конечно, не каждый полезный плод можно сохранить таким способом, тем не менее перечень исходных ингредиентов довольно широк. И в него попадают ягоды и фрукты, которые осенью только появляются на прилавках рынков и магазинов.



И МЁД В ДЕЛО ПОЙДЕТ

Для живой заготовки можно использовать мед – только при условии, что он полностью натуральный. Ягоды, растертые ступкой, заливаются жидким медом. К таким заготовкам можно добавлять и лечебные травы, опять же, если вы уверены в их экологической чистоте. Банки в прохладе могут простоять до следующего урожая.



ИЗ ЧЕГО ГОТОВИМ?

В рейтинг исходных продуктов входят в основном ягоды – именно они содержат достаточное количество кислоты, необходимой для естественного консервирования. Но и некоторые фрукты тоже могут стать прекрасной основой для такой зимней заготовки.

- Калина: витамины А, С, Е, Р, К, минералы, фитонциды.
- Облепиха: витамины А, С, Е, Р, группы В, минералы, фитонциды, уникальные органические кислоты.
- Клюква: витамины А, С, В6, минералы, дубильные вещества, эфирные масла.
- Фейхоа: витамины С, группы В, йод, эфирные масла.
- Лимон: витамины А, С, группы В, Е, минералы.
- Черноплодная рябина: витамины А, С, Е, каротин, антоцианы, рутин.
- Малина: витамины С, группы В, салициловая кислота.
- Ежевика: витамины А и С, группы В, салициловая кислота, антоцианы.
- Абрикос: витамины А, С, Е, РР, минералы.



ВАРИМ БЕЗ ВАРКИ

Общие принципы приготовления сырого варенья:

- 1 Один продукт – одно варенье, разные продукты лучше не смешивать (исключение – это добавление лимона или апельсина).
- 2 Ягоды или фрукты нужно с особой тщательностью перебрать и удалить все порченные, мятые или просто подозрительные.
- 3 Косточки и плодоножки обязательно удалить (исключение – мелкие косточки, как в крыжовнике или малине).
- 4 Ягоды или фрукты следует промыть в нескольких водах и просушить.
- 5 Как правило, продукт пробивается блендером в пюре или протирается через сито.
- 6 Перетертый продукт засыпается сахаром из расчета на 1 кг продукта 1 кг сахара.
- 7 Смесь оставляют до полного растворения сахара, затем перекалывают в стерилизованные банки и закрывают стерильными крышками.
- 8 Хранить в холодильнике.



Чайк с вареньем ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Полезьа от консервированных даров урожая не только в сохранности витаминов, но и в бесподобном сладком вкусе, ярком летнем аромате – ах, как это поднимает настроение в хмурые деньки! Наши читатели знают толк в приготовлении таких волшебных угощений и охотно делятся своими любимыми рецептами.

✉ ЧЕРНОПЛОДКА С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты на 2-литровую банку:

- 1 кг черноплодной рябины
- 2 апельсина
- 1,2 кг сахара

Черноплодку лучше всего собрать после первого морозца. Чистые просушенные ягоды измельчить в блендере. Апельсины вымыть и вместе с кожурой перемолоть в блендере отдельно от черноплодки. Смешать все вместе, всыпать сахар, перемешать и оставить на несколько часов до полного растворения сахара. Периодически смесь надо перемешивать. Когда сахар полностью растворится, смесь можно раскладывать по стерилизованным баночкам, закрывать и убирать в холодильник.

Полина Рубина, г. Коломна



Энерг. ценность на 100 г – 223 ккал

✉ ФЕЙХОА С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Ингредиенты на литровую банку:

- 500 г фейхоа
- 100 г чищенных грецких орехов
- 600 г сахара

Фейхоа тщательно промыть, перебрать, отрезать кончики. Не чистить! Измельчить блендером в пюре. Грецкие орехи прокалить на сухой сковороде, произвольно измельчить, смешать с пюре и всыпать сахар. Размешать и оставить до полного растворения сахара, иногда помешивая. Разложить по чистым банкам, закрыть. Хранить в холодильнике не больше 1–2 месяцев.

Елизавета Мудрова, г. Санкт-Петербург



Энерг. ценность на 100 г – 290 ккал

✉ ЗАСАХАРЕННАЯ СЛИВА

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг сливы
- 350 г сахара
- 50 г сахарной пудры

Ягоды смешать с сахарным песком. Выложить в один слой на противень и поставить в духовку, разогретую до 200°C. Когда смесь запенится, убавить до 100°C и оставить на полчаса. Затем ягоды перевернуть и оставить на 4–5 часов в духовке с приоткрытой дверцей при температуре 40°C или в электросушилке на соответствующем режиме. После этого обвалить в сахарной пудре и сложить в стеклянную банку на хранение.

Раиса Невзорова, г. Саратов



Энерг. ценность на 100 г – 138 ккал

✉ ЖИВАЯ ОБЛЕПИХА НА ЗИМУ

Ингредиенты на литровую банку:

- 500 г облепихи
- 500 г сахара

Удалить у облепихи хвостики, перебрать, прополоскать в нескольких водах и слегка обсушить. Засыпать облепиху сахаром и пробить смесь блендером. Оставить на 15 минут, перемешать и разложить (а скорее, разлить) по стерилизованным банкам. Закрывать крышками, хранить в холодильнике. Это прекрасная приправа к блюдам из творога, попробуйте, не пожалеете!

Зинаида Румянова, г. Ржев



Энерг. ценность на 100 г – 165 ккал

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ШАХМАТНЫЙ КРОССВОРД

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



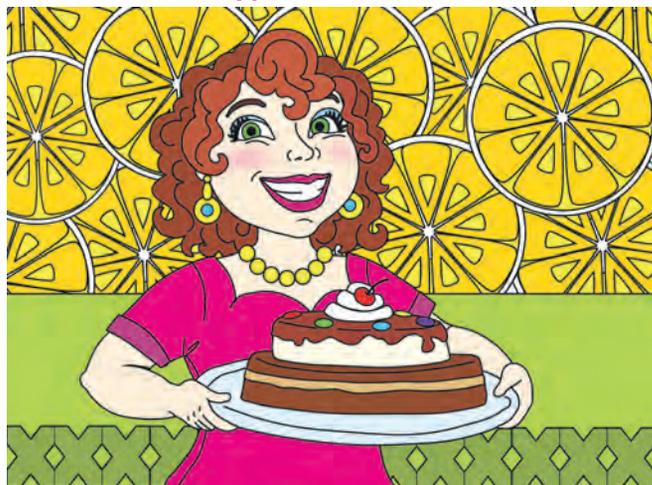
Н	⁵ Б	С	П	Е	¹³ П	А	³ В	Г	Я	¹¹ Ф	Т
П	И	А	Р	С	Е	Р	К	Н	И	Н	
Р	Д	И	Р	Л	² П	К	О	А	Е	И	И
Ч	О	Й	Ч	О	В	Р	А	Е	Л	Ж	И
У	А	⁹ П	О	Ш	И	Т	О	Д	Н	Л	Р
Й	И	Г	⁸ Р	Е	Д	А	Ь	К	О	Н	¹ В
З	Л	З	Р	Е	П	У	С	В	А	О	¹⁵ Б
Н	Т	Д	Ь	В	И	Р	Е	¹² П	Ы	Я	Е
О	О	¹⁶ Т	¹⁴ В	О	К	Т	Д	Н	¹⁰ У	Е	Н
У	К	⁶ П	С	Т	О	Л	Р	Р	А	Л	Т
⁷ В	Е	И	О	Т	В	А	К	Н	Е	И	С
Л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

- ... Терешкова.
- В старые времена вручную строили дубликаты книг.
- Песня Октябрьской революции.
- Машина, вырабатывающая ток.
- Наконечник «рукава», который везет пожарная машина.
- Коврик в прихожей для лучшего друга человека.
- Созвездие с яркой звездой Капелла.
- Веселье во всю ивановскую.
- «Первый зам» в институте.
- Цель заклейки окон на зиму.
- Какая ювелирная техника стала эталоном для изящно выполненной работы?
- Едущий налегке грузовик.
- Сливово-яблочная отрасль.
- А, В, С, D – азбучные истины для медика.
- Полное отсутствие всяких гражданских свобод.
- Нерасторопный, неуклюжий человек, мямля.

ОТВЕТЫ

1. Валентина. 2. Переплетчик. 3. «Варшавянка». 4. Индуктор. 5. Врандспойт. 6. Подстаканка. 7. Возничий. 8. Разгуляе. 9. Порок. 10. Утеплитель. 11. Фигурная. 12. Лоржана. 13. Лодоводство. 14. Витмания. 15. Беспроект. 16. Губошпатель.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Купил крестьянин на базаре лошадь за 50 рублей. Походив по рядам, он обнаружил, что цена на лошадей поднялась, и тут же продал свою лошадь за 60 рублей. Но, уходя с базара, он понял, что ему не на чем ехать – пришлось ему возвращаться и покупать обратно лошадь, но она уже стоила 70 рублей. Совершив покупку, крестьянин понял, что за такое дорогое приобретение не носить ему головы от жены. И тут же продал лошадь за 80 рублей, решив, что доедет домой на попутной телеге. Сколько крестьянин заработал в результате этих сделок?



ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: размер апельсина на стене справа, бор-дюр на стене, сережка, завитушка локна там же, нижний корж тор-та. Логическая загадка: $-50+60-70+80 = 20$ рублей.



СУДОКУ

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

поме́ре

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

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

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

посложнее

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

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

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

о́тветы

€	†	1	6	5	2	7	8	9
7	8	€	1	9	†	6	5	€
6	9	5	†	7	8	1	€	2
2	6	€	8	†	1	5	9	7
8	7	9	€	5	6	1	†	7
1	5	†	7	9	6	€	2	8
9	1	7	5	8	€	2	†	6
†	€	2	5	8	7	8	1	€
5	8	6	1	2	†	9	7	€

€	1	€	†	8	5	2	7	9	6
6	5	†	7	2	9	€	1	8	€
9	8	2	€	1	6	5	7	†	€
†	2	9	5	7	1	8	6	€	€
1	€	5	6	†	8	7	2	9	€
8	6	7	9	€	2	1	†	5	€
5	†	8	2	6	7	9	€	1	€
2	9	6	1	5	€	†	8	7	€
€	7	1	8	9	†	6	5	2	€

2	1	9	€	5	8	†	7	2	6
€	†	5	1	7	6	9	8	2	€
7	8	6	†	2	9	€	1	5	€
8	6	7	2	9	5	1	†	€	€
†	5	€	7	8	1	7	6	9	€
1	9	2	6	†	€	7	5	8	€
€	5	8	9	1	7	6	2	€	†
9	7	€	†	8	6	2	5	€	1
6	7	1	5	€	†	8	9	7	€

5	2	€	1	8	€	†	7	6	9
1	8	6	9	†	2	5	€	7	€
†	9	€	7	5	6	8	2	1	€
2	7	†	8	9	1	€	5	6	€
8	1	5	6	€	†	7	9	2	€
6	€	9	5	2	7	1	†	8	€
7	†	8	€	6	9	2	1	5	€
9	5	2	†	1	8	6	7	€	€
€	6	1	2	7	5	9	8	†	€

5	9	8	6	1	†	7	2	€	€
†	1	€	2	9	7	8	5	6	€
7	6	2	8	€	5	†	9	1	€
2	7	5	†	6	9	€	1	8	€
1	8	9	5	7	€	6	†	2	€
6	€	†	1	8	7	9	2	5	€
8	†	6	7	2	1	5	€	9	€
9	7	2	€	5	6	1	8	†	€
€	5	1	9	†	8	7	2	6	€

6	2	8	7	5	€	1	9	7	€
8	9	1	7	6	2	€	5	1	€
†	€	7	9	1	5	2	8	6	€
€	1	†	6	5	8	7	2	9	€
5	6	7	€	2	9	8	1	†	€
9	7	8	2	†	1	5	6	€	€
7	5	9	1	2	6	€	†	8	€
1	†	6	8	€	7	9	5	2	€
2	7	8	5	9	†	6	2	1	€

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАВЛИШЕВ» 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от **500** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в журнале» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

ГОРОСКОП НА 10–23 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют избегать как моральных, так и физических перегрузок. Гуляйте, высыпайтесь, ешьте овощи – не дайте шанса разгуляться хроническим заболеваниям.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы, хотите сбросить лишние килограммы? Время пришло! В октябре максимальным эффектом будут обладать диета и спорт. Да и просто ходить пешком крайне полезно для здоровья.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам нужно держать эмоции в узде и ни с кем не конфликтовать. Это уберет нервную систему от встрясок. А значит, и у хронических заболеваний нет шанса поднять голову.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Отдых и внимание к себе помогут Весам преодолеть временное ухудшение самочувствия и восстановить силы. Стоит поберечь позвоночник: не поднимать тяжести и делать зарядку.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

В октябре Стрельцам будет проще, чем до сего момента, побороть вредные привычки. Вы сразу ощутите прилив сил, отказавшись от никотина, гиподинамии и быстрых углеводов.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

По мнению звезд, октябрь Водолеев – это время отдыха. Эффективны будут водные процедуры. Посещение бани хорошо совмещать с процедурами красоты и расслабляющим массажем.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит особое внимание уделить здоровью мочеиспускательной системы. Теплее одеваться, больше пить, ввести в рацион клюкву и бруснику. И поменьше острого и соли!

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Интуиция – главный помощник Раков в октябре. Прислушивайтесь к себе, и тогда проблемы со здоровьем обойдут вас стороной. Самое время наладить рацион питания и начать делать зарядку.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам особое внимание стоит обратить на состояние зубов, волос и ногтей. Самое время пересмотреть питание и режим дня, если до сего момента эти стороны жизни оставляли желать лучшего.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не стоит злоупотреблять фаст-фудом и сладкими напитками. Так вам будет легче справиться с небольшим упадком сил, который возможен во второй половине октября.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Во второй половине октября у Козерогов возможны проблемы с сердцем. Чтобы этого не произошло, не употребляйте спиртное и следите за состоянием своего иммунитета.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам не стоит переутомлять зрение, иначе возможны снижение его остроты и головные боли. При необходимости посетите офтальмолога. И не забывайте про упражнения для глаз.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



3–15 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

10–11 октября – хороший эффект обещают домашние уходовые процедуры.

12–13 октября – хорошее время для избавления от любых кожных недостатков. Пора уделить внимание здоровью стоп, если есть необходимость, приобретите ортопедические стельки.

14–15 октября – не переохлаждайтесь и избегайте людных мест, тогда простуда обойдет вас стороной.



16 октября
НОВОЛУНИЕ

16–17 октября – непростой период для почек, мочевого пузыря и эндокринной системы, поэтому стоит исключить из рациона на это время жареное, жирное и острое, заменив его на молоко, творог и растительное масло.

18–19 октября – остерегайтесь переохлаждения, больше двигайтесь, употребляйте больше овощей и фруктов. Время проверить слух и поделаться массаж ушей.



17–30 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

20–21 октября – поберегите нервы и избегайте стрессов. Отдыхайте, подняв ноги вверх, это разгрузит вены нижних конечностей.

22–23 октября – на пользу пойдет умеренная физическая нагрузка, но стоит опасаться травм. В эти дни можно немного нарушить диету – вреда не будет.

«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

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

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:

ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225

e-mail: reklama@kardos.ru

№ 19 (114). Дата выхода:
10.10.2020

Подписано в печать: 06.10.2020
Номер заказа – 2020-03549

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

Дата производства: 09.10.2020

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»

214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 204 300 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

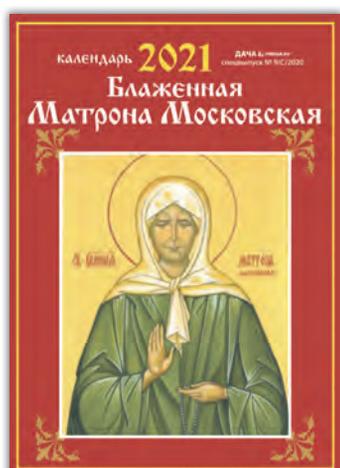
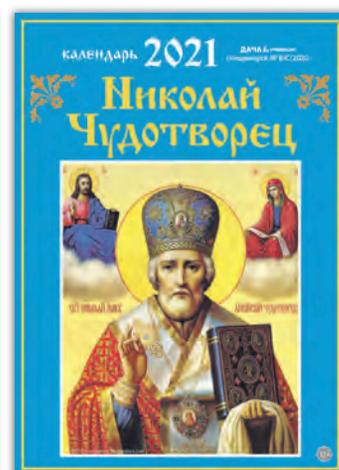
Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
в свой адрес произведения,
обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает
согласие их автора
на использование присланных
материалов в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Спецвыпуски газеты «ДАЧА pressa.ru»
НАСТЕННЫЕ КАЛЕНДАРИ НА 2021 ГОД



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
 И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

				Коллега домоовенка Кузи из мультика	... Мамонтов		Краситель черного слоя торта "Зебра"	Дамы из гарема барана												
"Человек и ..." на Первом	Искусство смешивания чая	"Хвостатый" пиджак светского льва	Несоленое ... против зубной боли					Комический номер коверного	Имя Городничего у Гоголя		Орудие плотника и хирурга	... Эфрон – актер							Та самая фрау Меркель	
"А ... - награда за смелость"	Имя актера Крайга (Джеймс Бонд)	Князь с княгиней на светском рауте					Истощенный ... роженицы	"Что Сибирь, что ... - два берега"												
			"Спутник V" против ковида								Плановый крах ветхого дома								Прыжок с переворотом в акробатике	
Имя художника Делакруа			Национальность киношного Обеликса					Хосе ... Капа-банка		"Тандем" из гласной и согласной										
"Корсет" на переломе	"Сквозняк" в печной трубе					Карманник с домушником		Вражда и ссоры											"Пыж" для мытья бутылок	
			Отопительный зимой								Прибавление в коровнике									
Вредный для хлеба злак	"Колючая" мужская прическа	Что проверяет отиатр?					Утиная или на ведьм	Муза истории		Обмен претензиями										
						"Клыкастая" травма	Зуб между резцом и коренным					Хранилище магазинных припасов	Почтенная дама солидных размеров						Атлет на бруснях, бревне и кольцах	
Блокнот-календарь	Она роднит работу швеи и хирурга	Столица Кубы	Вторичное сырье							Защитник ковбоя калибра 45		"Пролетающий" отрезок времени								
	Пуля охотничьего ружья							... (или алгоритм) лечения		"Едут, едут по Берлину наши ..."										
			Доминошный ноль				Ростки злаков в квасоварении					Доказательство рыбацкой удачи							Его закись - для наркоза	
"Мерин" среди свиной	Косолапый у Киплинга	"Наполеон" в смириательной рубашке						"Выполняйте приказ!" - "...!"	Музыкальная "награда" победителям		"Дрова" в реакторе									
"Никого не узнающий" газ						Стыд и ...	Античная "масленка" в виде кувшина				Прогнувшаяся ветвь кишмиша									
			"Напарница" усушки					Ролик, "раскручивающий" лекарство												
	Вечеринка во фраках					Мелодия парадов					Студент-медик на практике (шутливо)	735,5 в одной лошадиной силе								
	Жирок, застывший в щях	Брикеты топлива с болота					Отмазка с помощью денег			Сдельная ... труда										
			Упрек в очах	Ворчливый слуга Хлестакова																
	Забег с преодолением оврагов	Купля партиями	Витаминный напиток из фруктов				Золото на переплавку			"Принц воров"										
						"Желто-розовый" матрос														
Тампон после укола	Хоромы, в которых не шуметь						Там озорует водяной													
						Гигиеническая "защитница" губ														



А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я
А	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц</								