

25 марта 2019 г.

№ 3 (14)

Тюехани!

По дорогам Удмуртии

● ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ПОСТ – ЭТО НЕ ДИЕТА

Великий пост в этом году начался 11 марта и продлится до 27 апреля для православных. В течение 48 дней – 6 недель и Страстная седмица – время воздержания от утех и приёма некоторой пищи. Под запретом еда животного происхождения, предпочтение рекомендуется отдавать растительной пище.



Между тем, по словам Ирины Белокрыловой, главного внештатного врача-диетолога Министерства здравоохранения Удмуртской Республики, постный стол может быть вкусным и питательным. О том, как не навредить здоровью, получить максимум пользы и выйти из поста физически и духовно обновлённым, мы рассказываем читателям на стр. 3 и 5.



Время особого спроса

Рынок на Сенной в Ижевске – настоящее Эльдorado для тех, кто в мартовские и апрельские дни держит пост.

стр. 5

Свидание с купеческим городом

В начале марта экскурсионный центр «Влюбить-ся в Удмуртию» открыл ещё один туристический маршрут – «Сарапул. Город Первых».

стр. 6

● НОВЫЙ СЕРВИС

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ BLA BLA CAR И ООО «АВТОВОКЗАЛЫ УДМУРТИИ»

Стартовал новый проект по бронированию поездок с автовокзала на сайте BlaBlaCar.

Сервис BlaBlaCar представляет собой площадку на которой водители (частные лица) и пассажиры заранее договариваются о поездке: водитель предлагает свободные места в своём автомобиле, а пассажиры, планирующие отправиться в том же направлении, бронируют их. Пассажир указывает желаемый пункт отправления и назначения, после чего сервис отображает подходящие предложения от водителей. После поездки пользователи оставляют друг о друге публичные отзывы.

В конце января 2019 года BlaBlaCar запустил сервис BlaBlaCarPro, который позволяет легальным перевозчикам публиковать свои предложения о поездках.

Так, в марте этого года на сервисе BlaBlaCar начали публиковаться регулярные рейсы в прямом и обратном направлении с Ижевского автовокзала до Глазова, Сарапула, Можги и Воткинска.

Пассажиры получили возможность бесплатно забронировать поездку с автовокзала на рейсы официальных перевозчиков, имеющих всю разрешительную документацию.

Бронирование билетов на рейсы ООО «Автовокзалы Удмуртии» имеет ряд особенностей:

1) Просто нажать кнопку «бронировать» на сайте BlaBlaCar недостаточно, нужно обязательно получить

номер брони у оператора автовокзала.

2) Без подтверждения оператора бронь недействительна.

3) Оператор сам с вами свяжется в рабочее время с 7.00 до 19.00.

4) Бронируйте поездку не позже, чем за 2 часа до отправления.

5) Бронь необходимо выкупить за 1 час до отправления.

Справочная – 908-888.

Вторая не менее важная новость: с 26 марта 2019 года в нашей группе Вконтакте каждую неделю будет проводиться розыгрыш одного бесплатного билета по Удмуртии.

Итоги акции будут публиковаться каждый понедельник. Победитель получает сертификат на любой бесплатный билет с автовокзала.

Условия участия простые:

- нужно быть участником нашей группы Вконтакте и следить за новостями;

- сделать репост розыгрыша и не удалять его со своей страницы до подведения итогов;

- в комментариях написать свой порядковый номер;

- победитель будет определяться генератором случайных чисел.

Следите за новостями!



Условия участия простые:

1) Нужно быть участником нашей группы Вконтакте vk.com/avvokzaludm и следить за новостями;

2) Сделать репост розыгрыша и не удалять его со своей страницы до подведения итогов;

3) В комментариях написать свой порядковый номер;

4) Победитель будет определяться генератором случайных чисел.

Следите за новостями!
Желаем Вам удачи!

Справки по телефону:

8(3412)90-88-88

Режим работы:

ПН-ВС с 07:00 до 19:00
перерыв с 12:00 до 13:00



● ПУТИ СООБЩЕНИЯ

ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ОТВЕЧАЕТ ПЕРЕВОЗЧИК

Для удобства пассажиров в центре п. Ува ООО «Автовокзалы Удмуртии» открыли кассовый пункт, где можно купить билеты как за наличный, так и за безналичный расчёт.

Автобусы на рейсы предоставляет ООО «УваАвтоТранс» - единственный официальный перевозчик по маршрутам Ижевск-Ува, Ува-Ижевск. У перевозчика имеется вся разрешительная

документация, в том числе страхование пассажиров.

Перед отправлением каждого рейса проводится контроль наличия техосмотра транспортных средств и наличие у водителей медицинского осмотра.

Кассы работают ежедневно с 8.00 до 19.00 по адресу:

п. УВА, ул. ЭНГЕЛЬСА, 10 (центральный вход в супермаркет).

Посадка в автобусы в центре п. Ува осуществляется по маршрутам:

Ува АС - Ижевск АВ Центральный, Удугучин-Ува АС-Ижевск АВ Центральный,

Кильмезь УР - Ижевск АВ Центральный,

Сюмси АС - Ижевск АВ Центральный,

Селты АС - Ижевск АВ Центральный.

● ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ПОСТ – ЭТО НЕ ДИЕТА

Окончание. Начало на стр. 1

– Пост хорош тем, что даёт возможность восполнить дефицит тех овощей, которые мы не съедаем в течение всего года. Овощи в большом количестве полезны, главное – правильно их приготовить, – рассказывает Ирина Игоревна. – То есть полезны в первую очередь печёные овощи – кабачок, баклажан, морковь, свёкла. Правильнее готовить, например, винегрет именно из таких овощей, потому что при таком способе обработки овощей не теряются микроэлементы калий, магний, такой важный элемент как кремний. Второе. Надо чётко понимать, что во время поста есть такие дни, когда разрешено растительное масло. Но только нерафинированное! Рафинированное употреблять в салатах и готовых блюдах не рекомендуется, его следует использовать только для жарки и выпечки. Поэтому в супы и салаты добавляем только нерафинированное растительное масло.

Отсутствие животного белка во время поста диетологи рекомендуют компенсировать белком растительного происхождения, например, стручковой замороженной или консервированной фасолью. Можно добавлять этот продукт в супы. Очень полезна и перловая крупа, из которой получается вкусный и питательный плов с добавлением, например, моркови и репчатого лука.

Великий пост служит вечным напоминанием христианам о времени, которое Иисус провёл в пустыне, где постился в течение 40 суток кряду. Спустя время эти 40 дней стали называться Великой четырёхдесятницей. Сразу за ней следуют 8 не менее важных суток поста. В них входят Страстная седмица, Вербное воскресенье и Лазарева суббота. Именно в эти дни отдают дань памяти Страстям Господним и событиям, которые им предшествовали: Тайная вечеря, последние проповеди Христа, вход Иисуса во врата Иерусалима, Воскресение вифанского Лазаря.



Если говорить о крупах, то следует сделать акцент на том, что лучше всё же употреблять не хлопья, а первоначальный продукт – овальный рис, уже упомянутую перловку, гречу ядрицу, полбу, кус-кус – рацион круп широчайший! А самая полезная – овёс. Из этих продуктов можно готовить как основные, так и десертные блюда. Например, плов из гречи, изюма и чернослива.

Следующий продукт постного стола – это грибы. Если нет обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, грибные супы из шампиньона или вешенок – полезные и вкусные основные блюда. Можно разнообразить постное меню перепечами с грибами, но тесто делать, естественно, без яиц.

В течение всех 48 дней поста не стоит забывать и о воде. Следует пить не менее 1,5 литра чистой кипячёной воды. И плюс различные морсы на основе калины, клюквы, облепихи. Можно также для приготовления морса использовать любые замороженные ягоды их своего сада – смородину, малину, клубнику. Не следует забывать и о компоте из сухофруктов – это источник калия.

– Нужно ли в пост принимать таблетированные витамины?

– Витамины нужно принимать всегда, но по назначению врача. Дело в том, что витамины, и это доказано учёными, надо принимать с едой. И я рекомендую приобретать, особенно людям пожилого возраста, продукты детского питания. Пюре, соки, безмолочные каши. Кстати, и молодым людям, много работающим физически,

● СОВЕТ

К зимним постам надо готовиться летом. Для этого следует сушить и замораживать ягоды, фрукты и овощи. Это исключительно два правильных вида заготовок. Кабачки, тыква и даже баклажаны не теряют свои полезные свойства в замороженном виде. Капуста, морковь, картофель с 1 марта считаются овощами прошлого года. То есть овощи к началу весны теряют до 70% питательной ценности, если они лежат в подвале.

но придерживающимся поста, я бы тоже посоветовала добавить в меню такие каши. Потому что этот продукт уже обогащён витаминами.

– Как определить дефицит витаминов в организме?

– Для этого можно обратиться к диетологу, в частности, в Центр медицинской профилактики. В течение полутора-двух часов специалисты определяют пищевой статус пациента и дадут рекомендации.

– Правда ли, что во время поста, следуя монастырскому уставу, нужно принимать пищу два раза в день?

– Но мы же не в монастыре! О том, какой режим питания надо применять во время поста, решает сам человек и, разумеется, с благословения батюшки. Пост – это не диета, каждый определяет сам, сколько раз надо принимать пищу.

– После окончания поста возрастает количество больных с проблемами желудочно-кишечного тракта?

– Величайшее заблуждение. Если и возникают обострения ЖКТ, то только потому, что в первую неделю после поста люди начинают неумеренно есть всё! Из поста тоже нужно выходить с осторожностью, то есть не употреблять килограммами мясо, рыбу, масло сливочное, сдобу, сладкое.

Любые крайности как во время поста, так и после его завершения могут принести вред организму. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

● СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

КАК «РОЖДАЕТСЯ» ЗЕФИР?

Богатый ассортимент сладостей производства Сарапульской кондитерской фабрики в марте дополнился двумя новинками - зефиром с малиной и зефиром с чёрной смородиной.

Первые покупатели уже успели по достоинству оценить качество сладкого продукта, который уже появился на полках. Сегодня о новинках рассказывает Светлана Щенина, начальник производства Сарапульской кондитерской фабрики:

- Зефир с малиной и чёрной смородиной делается на основе традиционного - ванильного. В его состав входят только натуральные компоненты. Это сахар, яблочное пюре, патока, пектин яблочный, яичный белок, молочная кислота, натуральный краситель кармин. В зефирную основу новинок добавляются натуральные сублимированные (100% натуральный продукт, освобождённый от воды, но сохранивший свои полезные вещества, цвет и запах) ягоды - малина и смородина.

Поскольку при изготовлении зефира на фабрике используются только натуральные продукты без добавления консервантов, в том числе не менее 20-23% фруктово-ягодных заготовок, срок хранения продукта небольшой



- один месяц. В ближайшей перспективе этот срок может быть увеличен за счёт способа упаковки. Уже в апреле на прилавках магазинов появится продукт в новой фасовке - жёсткий корекс в плёнке, - в которой будет продаваться расфасованный зефир по 250 и 300 г., а также мини-упаковки по 3 и 6 штук. Это позволит защитить зефир от высыхания - главного противника столь нежного продукта.

Работа над совершенствованием качества кондитерских изделий и расширением линейки не прекращается на фабрике ни на один день. Так, в скором времени мы представим широкому потребителю зефир со вкусом творога и мяты. Уверена, покупателей ждут новые вкусовые открытия!

По сравнению с другими сладостями у зефира есть большой плюс. Это воздушное лакомство. То есть наслаждения получаешь массу, а съедаешь на самом деле немного. По калорийности целая пачка зефира равна примерно 6 шоколадным конфетам.

ПЛЮС ТРИ

Сразу три оригинальных торта презентуют в марте-апреле кондитеры Сарапульского хлебокомбината. О том, чем готовы удивить и порадовать покупателей мастера, рассказывает Ирина Домаскина, начальник производственно-технологической лаборатории Сарапульского ХК:

- Во-первых, это торт «Королевский бархат», который состоит из бисквитных коржей, приготовленных на основе сливочного масла и кефира. Коржи имеют несколько необычный цвет - красный (добавляется натуральный пищевой краситель). Два слоя торта имеют карамельную начинку. Торт оформляется белковым кремом на основе агар-агара с добавлением сметаны и бисквитной крошки.

Следующая новинка - торт «Идиллия». В этом изделии в качестве основы служат сдобно-песочные коржи с мёдом. Очень интересная начинка. Пять тонких слоёв торта перемежаются двумя видами начинки - варёным с саха-

ром черносливом и кремом из варёной сгущёнки. Сверху аппетитные коржи украшает сливочно-белковый крем и шоколадная глазурь.

И, наконец, ещё одна наша новинка - торт «Снежная королева». Два слоя бисквита пропитаны сиропом, прослоены абрикосовым конфитюром и масляным кремом. Верх изделия украшается розанчиками и зерновым драже.

Все новинки имеют удобный формат от 550 до 650 г. Это удобно для

покупателей, которые смогут покупать вкусный десерт к чаю не только по праздникам, но и в будние дни.



Торт «Королевский бархат»



Торт «Снежная королева»



Торт «Идиллия»

● СЫТНОЕ МЕСТО

ВРЕМЯ ОСОБОГО СПРОСА

Статистика, которая, как известно, знает всё, свидетельствует, что во время Великого поста 18-20% россиян отказываются от мяса и молочных продуктов. При этом на 40% увеличивается потребление замороженных овощных смесей, а продажи фруктов, грибов и орехов вырастают на 10-20%. Увеличивается потребление макаронных изделий и круп. Особым спросом в магазинах пользуются любые продукты с пометкой «постный», хотя их доля в ассортименте чаще всего не превышает и одного процента.

В этой ситуации ижевский Рынок на Сенной – настоящее Эльдorado для тех, кто в мартовские и апрельские дни держит пост. Здесь изобилие овощей, фруктов, орехов и сухофруктов, круп и бобовых, разнообразной зелени. Если заранее составить, например, недельное меню, то один поход на рынок может обеспечить покупателю правильное и рациональное питание на семь дней. Итак, что покупать?

Ну и фрукт!

Со школьной скамьи учение о правильном питании утверждает: сезон сухофруктов – весна. Живых витаминов в местных овощах и яблоках к марту не осталось, а в южных фруктах при сушке сохраняется до 80% полезных веществ! Сухофрукты попадают в Удмуртию из среднеазиатских государств, где процесс сохранения плодов – сушка и вяление – является традиционным на протяжении многих веков. И все рады поделиться тем, чего у них так много! Чернослив, изюм, курага. В последние годы на ижевском рынке появился инжир из Сирии, финики – из Ирана. С каждым годом список фруктов долгого хранения по-



полняется – засушить можно всё что угодно: яблоки, грушу, рябину, папайю, манго, кизил, нектарины, шиповник, боярышник и терновник. В постное меню могут войти даже и банановые чипсы, которые сегодня можно легко найти на прилавках. Помните, что сухофрукты очень сытные, но главная их ценность – витаминный потенциал. В кураге, например, есть калий, каротин, фосфор и кальций, горстка сушёной вишни в день полностью удовлетворит потребность организма в кобальте и магнии, пять черносливин в день налаживают работу кишечника.

Энергия ядра

Знатоки утверждают, что ста граммов любых ореховых ядрышек хватает для того, чтобы зарядиться энергией на долгие часы и быть сытым человеком.

На Сенной выбор этого вкусного «топлива» очень щедрый! Список полезных орехов возглавляет грецкий орех. В его ядрах много магния и калия, необходимых для здоровья сердца. Если есть по два ореха в день, память улучшится, а четыре грецких ореха в день не только улучшат иммунитет, но и зарядят антиоксидантами.

Кедровый орех считается национальным достоянием России. Стоит, правда, недёшево – сложно чистить, зато и польза велика. По количеству содержания белка кедровые орехи превосходят даже куриное мясо, но даже при таком значительном превышении нормы они отлично усваиваются, ведь очень сбалансированы. Для взрослого человека суточная норма

● ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Грецкие орехи лучше покупать неочищенными – без скорлупы они высыхают, теряют вкус и большую часть пользы. Поджаривая их в духовке, не разогревайте её больше чем на 160 градусов, иначе кожура начнёт горчить. Очищенные кедровые орешки храните в холодильнике. Добавляйте их к овощам и салатам. Кешью дома стоит немного поджарить и добавлять во фруктовые и овощные салаты.

кедровых орехов не должна превышать 40 г. Потребляя ежедневную норму, можно привести в порядок нервную, сердечно-сосудистую системы, поднять иммунитет в период вирусных инфекций.

Ещё один орех – кешью, который легко полюбить. Вкус орехов нежный и маслянистый, и они могут показаться жирными, но это не так. Жира в кешью меньше, чем в грецких орехах, арахисе и миндале, зато очень много полезных веществ: это белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, крахмал, натуральные сахара, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

Р. С. Особо надо отметить, что только на Центральном рынке Ижевска можно купить оригинальные целебные травы для чая и несколько видов мёда из экологически благополучных регионов России.

● ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Во-первых, покупайте сухофрукты естественного для их высушенного состояния вида: сморщенные, матовые, непрозрачные. Во-вторых, обязательно обрабатывайте их перед приготовлением или едой, залив кипятком и оставив их в воде до полного остывания.

● УДМУРТИЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ

СВИДАНИЕ С КУПЕЧЕСКИМ ГОРОДОМ

В начале марта Экскурсионный центр «Влюбиться в Удмуртию» открыл ещё один туристический маршрут – «Сарапул. Город Первых». О том, чем этот маршрут может заинтересовать путешественников, рассказывает организатор и экскурсовод Юлия МИХАЛЕВА:

- Одно и то же место может раскрываться по-иному раз от разу. Как калейдоскоп. Так происходит на нашем традиционном туре в Сарапул. Неважно, осень или зима, яркие краски лета или весенние полутона – Сарапул гостеприимен и щедр в любой сезон. Город, заявивший о себе не только на уровне Прикамского берега, но и всей России. Давший миру первых легендарных девиц-воинов – Дурову и Пальшину. Прозвучавший как архитектурное начало стиля модерн и всецело сохранивший его в своём облике. Лучший, прекрасный, обновляющийся, движущийся в настоящем, не забывающий всё самое лучшее из прошлого.

И поэтому мы запустили ещё один «новокупеческий» маршрут в Сарапул. Здесь, дорогие туристы, готовьтесь к совершенно другим историям, о которых мы вам ещё не рассказывали. Попадём на улицу наличников, увидим «хляби небесные», узнаем, как правильно принимать от хозяйки чашку с чаем, отведем все разносолы купеческого стола. Кстати, узнаете, почему ранее садились пить чай,

лишь повесив перед этим на шею полотенце. А ещё мы попадём внутрь особняка купца Корешева – ныне одного из лучших ЗАГСов России и побываем на том самом «императорском» балконе и осмотрим внутреннюю роскошь здания Администрации города (бывший Окружной суд). У вас будет уникальная возможность задать свой вопрос первым лицам города. А на званом обеде лично пообщаться с прапраправнучкой Павла Андреевича Башенина, лучшего городского головы Сарапула.

Фотосессия в зале главы города, персональные сувениры, тёплое застолье и возможность оставить свой след в истории города – всё это ждёт вас на маршруте «Сарапул. Город Первых»!

Антонина Пальшина

Участница Первой мировой и Гражданской войн, кавалер георгиевских крестов 3-й и 4-й степеней и двух георгиевских медалей, Почётный гражданин г. Сарапула Антонина Пальшина родилась 8 января 1897 года в с. Шелырьлово. В августе 1914 года началась война, Антонине



● ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Дом лесопромышленника П. Ф. Корешева
Купеческий дом был построен в 1907 году архитектором И. А. Чарушиным. Выделяется роскошной наружной отделкой и двумя чешуйчатыми куполами с коваными флюгерами. В уральской архитектуре конца XIX - начала XX веков он представляет собой образец неobarocko. Такие аляповатые дворцы становились в провинции символами благополучия и всей своей архитектурой кричали о коммерческой состоятельности и надёжности их владельцев. В здании необходимо было соединить функции жилища, магазина и конторы. Поэтому были чётко разграничены служебные помещения первого этажа и жилые помещения этажа второго.



Торжественная церемония установки памятника героине трёх войн – Антонине Пальшиной состоялась в декабре 2016 года.

шёл семнадцатый год. Купив на рынке старую солдатскую форму, обрезав косы, в конце сентября она села на поезд, шедший в сторону Кавказского фронта. Добравшись до прифронтового города, купила коня по кличке Орликон и прибилась к обозу, направлявшемуся на фронт. Выдала себя за мужчину и под именем Антона Тихоновича Пальшина была зачислена в казачий полк. Пальшина отличилась при штурме безымянной высоты при реке Быстрице, за что была удостоена «Георгия» 3-й степени. В начавшейся Гражданской войне Антонина встала на сторону красных: работала в ЧК, вместе с мужем воевала в 1-й Конной армии. В 1920 году сдала свои серебряные награды в фонд голодающих детей Поволжья. После Гражданской войны вернулась на работу в ЧК в городе Новороссийске. В Великой Отечественной войне Антонина Тихоновна приняла участие в качестве госпитальной медицинской сестры. После войны вернулась в Сарапул.

● ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ

ВЕСНА ДИКТУЕТ ПЕРЕМЕНЫ!

С трудом просыпаешься, устаёшь, часто раздражаешься? Возможно, ты занимаешься не тем и не так. Пора задуматься о сезонной очистке организма. Избавиться от лишнего ему помогут некоторые продукты, которые требуется включить в ежедневный рацион.

Морковь

хорошо справляется с выведением токсинов и очищает ЖКТ и печень. Лучше морковь сочетать с растительным маслом, авокадо, орехами.

Белокочанная капуста

содержит витамин U, а также помогает выводить токсины. Употреблять её можно как в сыром, так и в квашеном виде. Лучше всего добавить к капусте растительное масло.

Чеснок

способствует очистке наших сосудов, а также помогает снизить уровень холестерина. На основе чеснока можно приготовить соус для заправки блюд. Для этого требуется измельчить чеснок и добавить немного мёда и сока лимона.

Свёкла

прекрасно чистит кишечник и печень. Считается, что регулярное употребление свёклы омолаживает наш организм. Можно готовить салат из отварной свёклы с добавлением растительного масла, а также пить соки из этого овоща.

Клюква

известна как противовирусная ягода. К тому же клюква хорошо справляется с очищением мочеполовой системы. Обладает она и омолаживающим свойством. Если вы любите клюкву в свежем виде, то лучше добавить немного мёда. Также полезны будут морсы из этой ягоды.

Грейпфрут

содержит немало витамина C, поэтому его можно назвать противоположным фруктом. А это просто необходимо в весенний период.



Вода

пейте не менее 7 стаканов чистой воды в день. Делайте это медленно, чтобы вода хорошо усвоилась вашим организмом. Тогда с водой вымоются и токсины, скопившиеся за зиму.

Воздух

прогулки помогут восстановить силы и насытить организм кислородом, тратить на них нужно не менее 30 минут. Гулять лучше перед сном.

Для того чтобы очистить организм и сбросить вес, добавляйте в еду специи. Приправы не только делают ярче вкус еды, но и способны превратить процесс похудения в удовольствие.

Корица

снижает уровень глюкозы и холестерина, стабилизирует уровень инсулина, препятствует образованию новых жировых клеток. Аромат корицы хорошо подавляет аппетит.

Имбирь

ускоряет метаболические процессы, снижает уровень холестерина, выводит шлаки и буквально «плавит» жировые клетки. Лучше употреблять после еды.

Чабрец

или тимьян действует как мочегонное средство, способствует выведению токсинов. Самым эффективным для похудения считается зелёный чай с чабрецом и мёдом.

Мята

активизирует обменные процессы в организме, стимулирует выведение токсинов и шлаков. А ещё мята успокаивает и помогает снять стресс, который мы часто «заедаем».

Подготовила
Ирина БОГДАНОВА

● ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

Во-первых, не стоит есть белый хлеб, который кроме лишних простых углеводов ничего не даст вашему организму. Во-вторых, откажитесь от всех газированных напитков и сладких фруктовых соков. Наконец, бесполезным и вредным будет употребление полуфабрикатов.

СКАНВОРД



1		"Остров свободы"	Оценка спортсмена	Титул у мусульман					
						Богиня письма у египтян	Скоростное ...	Картофель в жире	
		Яд на кончике стрелы	Крыша	... Мария					
						... Кобзон	Жемчужина		
Тип застежки	Лакомка	Амаретто	Об него бьются	"Кака с тиями" в Андах	Залом страницы	Рудники в старину			
				Детское заведение			Головной убор	"Рубашка" Земли	
1		Документ на фоне			Тик-так	День месяца	Сток жидкости		
				Масть крестей	Опахало в кузнице	Одежда			
	Католический храм	Раздел стиховедения					Эсперанто	"Столица" стали	
			Плод из шишки	Рисованная загадка			Рачий полигон		
	Сторона монеты	Столица Норвегии			Папа Бурадино				
			Реальное событие			Драндулет	И степь, и тайга	Изготовитель тканей	
Тонкое различие	Курсант военного училища	"Шкура" рыбы	Куклукс...	2					
				Немецкая миссис			Овечьи кудряшки		
Прыжок	Нога моста	Бодрящий напиток	Дилемма	Бассейн	Восточная забегаловка	"Качание" прав			
			Диалог о цене					Марка автомобиля	
Насекомое	Балетные туфли				Возглас ликования				
			Затылок у топора						
Муж сестры жены		Эос							
Жирок на мясе			62.2 мг						



2