

Кроссворд

По горизонтали: 5. Метод расследования Шерлока Холмса. 6. Одноковшовый экскаватор с гибкой канатной связью стрелы и ковша. 9. Гигантский удав с берегов Амазонки. 13. Грузинское мясное блюдо.

По вертикали: 1. Роль М. Херхеулидзе в фильме «Человек с бульвара Капуцинов». 2. Госпожа у Верещагина. 3. Рабочее место актера. 4. Персонаж пьесы А. П. Чехова «Леший». 7. Имя друга Гарри Поттера. 8. Бытовой борец с порезами. 9. Вулкан и река на Камчатке. 10. Имя актрисы Смеховой. 11. Расстройство здоровья. 12. Хранилище документов.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ОТ 29 МАЯ:

По горизонтали: 5. Вааранди. 6. Таганрог. 9. Алгоритм. 13. Куусберг.
По вертикали: 1. Гвалт. 2. Залог. 3. Анвар. 4. Пирог. 7. Аил. 8. Отт. 9. Авакс. 10. Генуя. 11. Ибсен. 12. Манго.

Судоку

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

Пустые квадратики на поле надо заполнить цифрами (всего их девять разных) так, чтобы в один горизонтальный или вертикальный ряд и в один жирно очерченный прямоугольник не попали одинаковые изображения.

Решение кроссворда
судоку из № 21'20

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

**КАБИНЕТ
КОРРЕКЦИИ
СТОПЫ**

**БЕСПЛАТНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДОКТОРА!**

Косточка

Пяточная шпора

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ (L03734) / ТЕЛЕФОН РЕГИСТРАТУРЫ: 675 00 57

В нашем медицинском центре работает специализированный «Кабинет коррекции стопы», в котором **доктор Наталья Булатчик** с ассистентами занимается безоперационным лечением и профилактикой двух самых распространенных заболеваний – вальгусной деформации (hallux valgus) большого пальца стопы, или **«шишечки»**, а также плантарного фасциита или, говоря простым языком – **«шпоры»**.

Во время бесплатной консультации ответы на вопросы пациентов не ограничиваются объяснением биомеханики стопы, поскольку эти проблемы – только «вершина айсберга», лишь видимый результат более глубоких и серьезных изменений в организме. Сложность строения стопы – не случайная задумка природы. Это важнейший механизм реагирования на малейшие изменения со стороны расположенных выше структур и органов человека. Мы считаем, что помимо явных причин (нарушение обменных процессов, возрастные изменения, травмы, перегрузка стоп и т.д.) к наиболее значимым, влияющим на состояние стопы относятся дисфункции в области таза!

Доктор Наталья Булатчик: «Ослабление одних мышечных групп и спастическое сокращение других

приводит к несогласованной работе костно-мышечного аппарата стопы. В результате **большой палец** занимает неправильное положение, которое под влиянием нагрузки закрепляется и приводит к деформации. Состояние значительно усугубляется, если стопа при этом длительное время находится в вынужденном неудобном положении, к примеру, в тесной обуви на высоких каблуках.

Подобная дисфункция происходит в районе **пяточной кости** при накоплении солевых отложений кальция, образуя выросты, называемые «шпорами». Неправильное распределение веса тела приводит к тому, что продольная дуга стопы сильно выравнивается, в результате почти вся нагрузка смещается на пятку».

ПОКАЗАНИЯ:
Показанием к процедуре является вальгусная деформация большого пальца стопы, а также образование пяточной шпоры.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
Инфекционные заболевания, психо-неврологические заболевания, тромбозы и тромбофлебиты, онкологические заболевания 3-й и 4-й стадии, трофические язвы на ногах.

Фотовыставка «Этот город – мой!»

До 19 июня в таллиннской галерее Positiiv (ул. Роо, 21а) можно посетить фотовыставку Трийну Сойкметс «Этот город – мой!». Представленные на выставке фотографии автор сделала в ходе путешествий, на которые ее вдохновила мировая литературная классика.

Представленные на выставке фотографии, на которых запечатлены городские улицы, выбраны из разных серий, которые Трийну Сойкметс снимала в течение нескольких лет. Они не привязаны к конкретным местам и носят скорее универсальный характер, что позволяет из отдельных фрагментов складывать новые нарративы городской жизни и личного мира автора. А результат самым удивительным образом совпал с картиной всемирной чрезвычайной ситуации, отобразив царившее на улицах



затишья. «Это простая история или загадочный рассказ о мегаполисах и маленьких депрессивных городах, о переулках, пересекающих картину личного миропонимания и непреходящей античной архитектуре; о Пантеоне, купол которого две тысячи лет был открыт, а двери – в течение последних трех месяцев закрыты.

Это история о небе и земле, обо всех городах между ними», – сказала Сойкметс.

Это первая персональная выставка Сойкметс, которая проходит в новом формате «Художник на месте». Это значит, что во время работы галереи (в рабочие дни с 12 до 18 часов) посетители смогут на месте общаться с авторами. Вход бесплатный. LL

«Будь в Эстонии»: да здравствует внутренний туризм

Новый виртуальный путеводитель по Эстонии предлагает три варианта маршрутов для автомобильных путешествий для всех уездов страны. Для каждого уезда разработано три различных маршрута: на полдня, на день и на два дня. Например, поездка по Северо-Востоку Эстонии на полдня включает в себя посещение пяти объектов, а за двухдневное путешествие поможет посетить уже более десяти примечательных мест Ида-Вируского уезда от Нарвы и Силламяэ до Сомпа и Куремяэ. Траектории маршрутов охватывают около 200 интересных мест Эстонии: природные достопримечательности, туристические тропы по лесам и болотам, места для купания, жемчужины архитектуры, необычные поселения и древние места, где зарождались легенды. Полная информация о маршрутах доступна на сайте: www.oleeestis.ee на эстонском и русском языках. LL



Спортклуб EDU-DO приглашает отдохнуть вашего ребёнка в лучших лагерях Эстонии!

Большой опыт проведения лагерей, живописная природа, интересная программа!

Городской лагерь

1 смена «Волшебная страна»
10.06-17.06.2020

2 смена «Весёлые ребята»
18.06-26.06.2020

Летний лагерь

1 смена «Мир фантов»
12.07-19.07.2020

2 смена «Спортивная страна — мир сказок»
25.07-31.07.2020

**Льготная
цена
путёвки!**

Подарите своему ребенку незабываемый отдых в наших лагерях!

INFO: +372 52 58 372, 6 373 357
www.suvelaagrid.ee

Ослабление одних мышечных групп и спастическое сокращение других