

- мягкий сыр (типа адыгейского) – 200г  
- черничное варенье – 2 ст.л.

- мед – 2 ст.л.  
- вода – 1/3 стакана.

Желатин замочить в воде для набухания. С лимона снять цедру, мякоть очистить от пленок и мелко нарезать. Творог, сыр, мед, сироп, цедру, мякоть лимона и 100 г фисташек смешать, взбить блендером в течение 2-3 минут до получения однородной массы. Желатин растопить на водяной бане, добавить в приготовленную смесь и взбивать еще 30 секунд. Полученную массу смешать с ягодами черники, выложить в порционные формочки или в одну большую форму. Поместить на холод на 4-8 часов. При подаче на стол посыпать измельченными фисташками.

### Маффины с черникой

Для рецепта Вам потребуются:

1/2 ч.л. корицы

1 ст л пекарского порошка

2 яйца

170 мл молока

275 г черники

275 г муки

1/2 ч.л. соли

75 г сахара

110 г масла, растопленного

Для украшения крошкой:

75 г блинной муки

75 г коричневого сахара

1 ч.л. молотой корицы

25 г сливочного масла, комнатной температуры

50 г порезанного, жаренного фундука

Разогреть духовку до 190°C. Как со всеми кексами, нужно просеять ингредиенты дважды, поэтому положите муку, пекарский порошок, соль и корицу в сито и просейте их в миску.

В другой миске взбить яйца и молоко, затем растопить масло и влить в яичную смесь, взбив еще раз.

Затем просеять муку поверх яиц и перемешать, смешивая как можно меньше (не обращайтесь внимание, если тесто будет комками). Добавить чернику и переложить в круглую разъемную форму диаметром 23 см, проложенную бумагой.

Чтобы сделать крошку, можно использовать ту же миску, в которой была мука. Добавить муку, корицу, масло и втереть его в муку, пока смесь не будет напоминать крошки. Затем добавить сахар и орехи и перемешать. Влить 1 ст л холодной водой и плотно сжать всю смесь.

Посыпать тесто крошкой. Запекать в середине духовки в течение 1 часа 15 мин пока пирог не будет упругим, если на него нажать.

Переложить пирог на решетку и дать остыть.

Эти несложные упражнения помогут укрепить глазные мышцы, улучшить кровообращение в глазных капиллярах. Они просты, Вы можете выполнять их в любое удобное для Вас время

- ◆ закройте рукой один глаз, затем посмотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды;
- ◆ поставьте карандаш на расстояние 15-20 см от глаз, смотрите на его кончик 3-5 секунд; затем переведите взгляд вдаль – повторить 10-12 раз;
- ◆ перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением, – повторить 10-12 раз;
- ◆ открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали – повторить 5-7 раз в каждом направлении;
- ◆ поставьте карандаш на расстоянии 20-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец карандаша 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз – повторить 10-12 раз;
- ◆ смотрите 5-6 секунд на карандаш, расположив его на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки; медленно отводите руку вправо, следите взглядом за карандашом, не поворачивая головы; выполните то же, отводя карандаш влево. Повторить 5-7 раз в каждом направлении;
- ◆ не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний; потом – в правый нижний, а затем – в левый верхний; повторить 5-7 раз, потом – в обратном порядке.

[www.o-zrenii.ru](http://www.o-zrenii.ru)



**СТРИКС®**  
ЗРЕНИЕ ЛУЧШЕГО КАЧЕСТВА

**ПАМЯТКА  
РАБОТАЮЩЕМУ  
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

**КАЧЕСТВО ЗРЕНИЯ КАК КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

Перед употреблением лекарственного средства СТРИКС®  
рекомендуется ознакомиться с инструкцией по применению

## Качество зрения как качество жизни

Сможем ли мы представить себе нашу жизнь без персонального компьютера?

Быстрое и качественное выполнение работы, увлекательные игры, просмотр фильмов и чтение книг, удивительный мир интернета, общение в сети... Все это обеспечивает нам уникальная машина – персональный компьютер! Однако, чем больше времени мы проводим за его монитором, тем чаще обнаруживаем покраснение и чувство дискомфорта в глазах, быстрое утомление. Длительная работа за компьютером – это чрезмерные зрительные нагрузки, которые ведут к снижению остроты зрения, что может способствовать возникновению или прогрессированию заболеваний глаз.

Данная проблема является одной из приоритетных в офтальмологии и названа **Компьютерный Зрительный Синдром**. Но это же не повод отказаться от такого удовольствия как персональный компьютер...

**Комплекс мероприятий, включающий правильную организацию Вашего рабочего места и времени, специальную гимнастику для глаз и обязательную поддержку зрения в виде препарата на основе черники и бета-каротина, защитит Ваши глаза и обеспечит безопасность при работе с компьютером.**

## ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО СИНДРОМА

(предложен Американской ассоциацией оптометристов)

Согласно данному тесту, если Вы длительное время проводите за экраном монитора и обнаружили у себя даже 1-2 из нижеперечисленных симптомов, в этом случае можно говорить о Компьютерном Зрительном Синдроме (при исключении других причин возникновения данных симптомов)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> чувство «песка» в глазах             | <input type="checkbox"/> слезотечение     | <input type="checkbox"/> боли в области глазниц,      |
| <input type="checkbox"/> покраснение глаз                     | <input type="checkbox"/> двоение в глазах | <input type="checkbox"/> лба                          |
| <input type="checkbox"/> кажущееся изменение цветов           | <input type="checkbox"/> головные боли    | <input type="checkbox"/> «затуманивание» зрения       |
| <input type="checkbox"/> избыточная световая чувствительность | <input type="checkbox"/> «сухость» глаз   | <input type="checkbox"/> замедленная перефокусировка* |
|   | <input type="checkbox"/> жжение в глазах  | <input type="checkbox"/> сировка*                     |
|   | <input type="checkbox"/> напряжение глаз  | <input type="checkbox"/> зрительное утомление         |

\* ощущение расплывчатости предметов при переводе взгляда с ближних объектов на дальние и обратно.



## Гигиена Вашего зрения:

### Правильная организация своего рабочего места:

- разместите монитор компьютера таким образом, чтобы его верхняя точка находилась на уровне глаз или выше;
- расстояние от 15-дюймового экрана монитора должно составлять не менее 60-70 см, а от 17-дюймового – 80 см;
- не работайте с установленными на максимум яркостью и контрастностью монитора;
- на монитор не должен падать дневной свет и вообще никакие блики;
- не сидите за компьютером в сумерках или в темноте.

### Соблюдение режима труда и отдыха:

- делайте перерывы в работе через каждые два часа;
- выполняйте гимнастику для глаз.

### Применение растительных антиоксидантов на основе черники и бета-каротина.

Препарат СТРИКС®, разработанный датской фармацевтической компанией «Ферросан», отличается высоким качеством благодаря современной технологии производства. Данная технология позволяет сохранить заявленное количество антоцианозидов (основные действующие соединения черники) в таблетке СТРИКС®. СТРИКС® обладает антиоксидантным действием, укрепляет стенки сосудов глаза, восстанавливает обменные процессы в тканях сетчатки и способствует повышению остроты зрения. Оценка клинической эффективности препарата СТРИКС® была проведена в ведущих офтальмологических клиниках России.

СТРИКС® показан для профилактики и комплексного лечения:

- проявлений синдрома зрительного утомления;
- нарушений механизмов адаптации зрения к темноте;
- дистрофии сетчатки;
- близорукости различной степени;
- диабетической ретинопатии;
- первичной глаукомы;
- в период восстановления после оперативных вмешательств на глазах.



СТРИКС® содержит стандартизованный экстракт черники – 82,4 мг (что соответствует 12 мг антоцианозидов) и бета-каротин – 12 мг (что соответствует 200 мкг витамина А). СТРИКС® рекомендуется принимать по 1-2 таблетки в день с приемом пищи. В комплексной терапии заболеваний глаз – 1-2 таблетки в день, курсом 1-2 месяца, если врачом не предложена иная схема лечения. Детям СТРИКС® можно принимать с 7 лет по 1 таблетке в день.

Рег. номер: П№015669/01 от 11/05/2004

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ЧЕРНИКИ

### Мясо жареное с черникой и сельдереем

- Для рецепта Вам потребуются:
- мясо
  - черника
  - лимонный сок
  - сахарный песок
  - сельдерей

Любое мясо (говядину, свинину или баранину) – котлетную часть или вырезку – обжарить с двух сторон, перед подачей на стол посолить. В промытые ягоды черники добавить сахарный песок и лимонный сок, поставить на огонь, довести до кипения и подать к свежеежаренному мясу. Отдельно обжарить на растительном масле корень или черешки сельдерея и подать как гарнир вместе с черникой.

### Запеканка из овощей с черникой и сыром Фета

- Для рецепта Вам потребуются:
- брокколи – 200г
  - красная паприка – по вкусу
  - сыр Фета – 150г
  - петрушка (нарезанная) – по вкусу
  - чеснок – 2 зубчика
  - черный перец – 1/2 ч.л.
  - баклажан – 1/2 шт.
  - черника – 100г
  - смесь из специй – 1 ч.л.
  - соль – 1 ч.л.

### Для соуса:

- масло – 60г
- мука – 4 ст.л.
- репчатый лук – 1 шт.
- молоко – 400 мл

Разогреть духовку до 200°C. Разрезать брокколи на соцветия и отварить в соленой воде 5 минут. Нарезать паприку и баклажан. Для соуса растопить в кастрюле масло и поджарить на нем лук. Добавить муку и жарить еще несколько минут, понемногу долить молоко, смешать и довести до кипения. Увеличить огонь и добавить в соус овощи, добавить соль, специи, петрушку и чеснок. В конце добавить кусочки сыра и чернику. Вылить смесь в форму, смазанную маслом, и выпекать около 20 минут.

### Суфле черничное

- Для рецепта Вам потребуются:
- черника – 300г
  - фисташки – 200г
  - желатин – 1 ст.л.
  - лимон – 1 шт.
  - творог – 300г