

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 19 (186)

6 – 19 октября
2023 года



СЕРДЦЕ, ОТДОХНИ!

«ЗДОРОВЫЕ» ПОЗЫ СНА

СТР. 9

ДУШЕВНЫЙ РАЗДРАЙ

О ЧЁМ «ЯБЕДНИЧАЕТ» БАРДАК
В ДОМЕ

СТР. 22-23

КВАСЦЫ

СПОТОМ И ЗАПАХОМ БОРЦЫ

СТР. 14

КЛЮКВА- ЛЕЖЕБОКА

КЛАДЕЗЬ ЦЕЛЕБНОГО СОКА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0



2 3 0 1 9

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ ДАВИ!

ГРАВИТАЦИЯ
ПРОТИВ СУСТАВОВ –
ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

6 октября

Луна в Раке, последняя четверть

- + какао на завтрак, прогулка в парке
- трудовые подвиги, алкоголь

7 октября Убывающая Луна в Раке

- + зарядка для суставов, баня, калина
- пустая болтовня, крепкий кофе

8 октября Убывающая Луна во Льве

- + уход за собой, отвары трав, сливы
- игнорирование головной боли, бег

9 октября Убывающая Луна во Льве

- + посещение окулиста, творог в меню
- тугие шапки, тесная обувь, никотин

10 октября Убывающая Луна в Деве

- + уборка дома, диспансеризация
- промокшие ноги, гиподинамия

11 октября Убывающая Луна в Деве

- + кефир и йогурт в меню, массаж шеи
- нагрузка на поясницу, острые блюда

12 октября Убывающая Луна в Деве

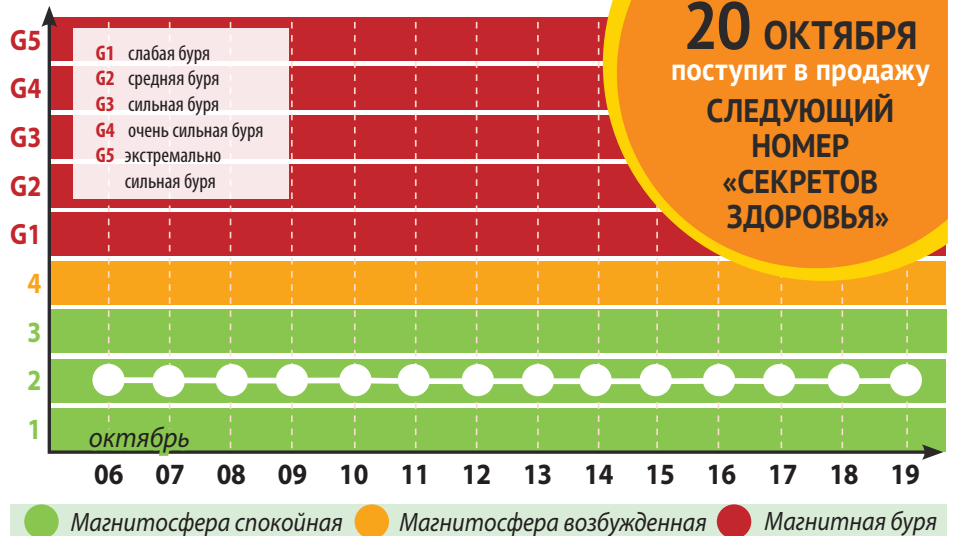
- + контроль давления и глюкозы крови
- тяжелые сумки, переедание

13 октября

Убывающая Луна в Весах

- + посещение стоматолога, клюква
- обезвоживание, нагрузка на колени

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



14 октября Луна в Весах, новолуние, Солнечное затмение

- + йога, медитация, простая пища
- новые лекарства без назначения

15 октября

Растущая Луна в Скорпионе

- + ароматерапия, корнеплоды в меню
- подстригание ногтей, сдоба, сахар

16 октября

Растущая Луна в Скорпионе

- + морепродукты в меню, массаж стоп
- откровения с малознакомыми людьми

17 октября

Растущая Луна в Стрельце

- + массаж сухой щеткой, морсы
- всевозможные «чистки» печени

18 октября

Растущая Луна в Стрельце

- + приготовление домашних мазей
- цельное молоко, зарядка через боль

19 октября

Растущая Луна в Стрельце

- + лечение музыкой, встреча с близкими
- самолечение обезболивающих, мед

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, КАК ВАМ РАЗНОЦВЕТИЕ ОКТЯБРЯ? ПРЕКРАСЕН ОН, НЕ ПРАВДА ЛИ, ЭТОТ ЧУДЕСНЫЙ МЕСЯЦ? А МЫ, КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», СТАРАЕМСЯ ОТ НЕГО НЕ ОТСТАВАТЬ. РАСКРАСИЛИ НАШ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОЛЕЗНЫМИ И ИНТЕРЕСНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ:

- спросили у врача-эндокринолога, что такое преддиабет, чем он опасен и как не допустить его трансформации в диабет;
- разузнали и поделились информацией о пользе для здоровья конопляного чая;
- впечатлились сведениями о копролитах в кишечнике, поспешили вас предупредить о том, как не стать жертвой этой напасти.



А ТАКЖЕ

в свежем номере с любовью и заботой о вас подготовлена статья о пользе фитостеролов, материал о вкусном батате, дан старт серии статей о кистах и полипах. Ну и, конечно, как без трогательной женской истории и зарядки для мозга? Все это неизменно вы найдете в журнале «Секреты здоровья».

**СВЕЖИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 20 ОКТЯБРЯ**

ВЫБИРАЕМ СТЕЛЬКИ В ОСЕННЮЮ ОБУВЬ

Сменные стельки для осенней обуви – аксессуар совсем не лишний. Промокшие ноги в сырое межсезонье дело обычное, но малоприятное, согласитесь. Хорошо, когда есть возможность обуть как следует просушить, но бывают ситуации, когда запасные носки и стельки спасают от возможной простуды и насморка. Только к выбору этого аксессуара нужно подойти вдумчиво и со всем тщанием.

ТКАНЕВЫЕ

+ Не препятствуют воздухообмену, хорошо поглощают влагу. Их можно стирать, удаляя тем самым запах и загрязнение. Недорогие.

– Со временем теряют эстетичный вид, недолговечны, подходят только для теплой погоды. Быстро изнашиваются.



КОЖАНЫЕ

+ Подходят для любой сезонной обуви. Отлично впитывают влагу и запахи, со временем подстраиваются под форму стопы и особенности расположения пальцев. Долговечны.

– Со временем теряют свою привлекательность, дороже тканевых.



ВОЙЛОЧНЫЕ

+ Многослойные, за счет чего отлично удерживают тепло даже при намокании. Хорошо впитывают влагу, не деформируются, легкие. Войлок помогает стопе «дышать». Износостойкие.

– Нельзя стирать в стиральной машинке. Со временем могут начать крошиться.

МЕХОВЫЕ

+ Хорошо удерживают тепло даже при -30°C . Натуральная овчина (обычно стельки делаются из нее) гигроскопична, дает ноге «дышать», подстраивается под форму стопы.

– Со временем мех «притаптывается», снижая тепловые качества стелек. Менее долговечны, чем, например, войлочные.

ОСЕНЬ – ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Осень – настоящее испытание для организма. Световой день становится короче, солнышко уже не так щедро делится витамином D, на улице холодает и заметно «сыреет». Все чаще возникает желание лишний раз посидеть в кресле у телевизора, закутавшись в плед, заменить пешие прогулки на походы в кафе. С наступлением холодов мы чаще и больше едим – организм «запасается на зиму» калориями, при избытке которых они становятся видны в виде лишних килограммов. Но все это может быть лишь верхушкой айсберга.

Невидимыми симптомами, с помощью которых организм сообщает о метаболических неполадках, могут быть, например, повышение уровня холестерина или сахара в крови. Пока мы молоды, нам проще преодолеть лень и усталость и «отнестись» себя в спортзал, совершать долгие пешие прогулки, пере-

гладить гору накопившегося за неделю белья, помыть к зиме окна, навести порядок дома или на даче. Но с возрастом многие из привычных повседневных дел с наступлением осеннего межсезонья становятся сродни подвигу.

Но подождите списывать все на возраст. Присказка «годы – что же вы хотите?» со все новыми открытиями ученых в области физиологии становится менее популярной. Вот, скажем, таурин. Ранее никто и не догадывался о его важности для здоровья человека. А, между тем, дефицит этой естественной и жизненно важной для человека аминокислоты в организме человека может повышать вероятность развития атеросклероза, сахарного диабета, артериальной гипертензии, приводить к снижению остроты зрения и другим патологиям в организме.

И наоборот, если таурина в организме достаточно, мы можем чув-

ствовать себя бодрее. Еще бы! Ведь таурин помогает:

- улучшать обменные процессы в органах и тканях;
- снижать уровень холестерина в крови;
- нормализовывать уровень сахара;
- умеренно снижать артериальное давление при его повышении;
- защищать печень.

Где же добыть этот «волшебный» нутриент? Больше всего таурина в морепродуктах. Но, понятно, что далеко не все могут регулярно их употреблять в силу разных причин. Значительно скромнее содержание таурина в продуктах животного происхождения – мясе, молоке, яйцах. Можно найти его и в красных водорослях. Или в препарате **Дибикор®**, действующим веществом которого как раз и является таурин.

Осень? Возраст? Не спешите списывать плохое самочувствие на внеш-

ние обстоятельства. Естественное «засыпание» природы с наступлением холодов изменить человеку не под силу, а вот не дать замедлиться собственному организму, правильно его поддержать – мы вполне можем.

Помощником в улучшении метаболических процессов в организме может служить препарат **Дибикор®**. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, **Дибикор®** помогает поддерживать уровень холестерина и сахара в норме. Немаловажно, что препарат повышает работоспособность при физических нагрузках – важного звена активизации обмена веществ, столь необходимых осенью.

РЕКЛАМА

Рег. номер ЛП-000264 от 16.02.2011



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ИМБИРНЫЙ ЛИМОНАД ИММУНИТЕТУ ПОМОЧЬ РАД

Хочу поделиться с вами рецептом очень вкусного лимонада, который просто спас меня прошлой осенью. С иммунитетом у меня всегда была беда, осенние дожди и ветер стабильно укладывали меня в постель на пару недель за сезон. В прошлом году я решила, что с меня хватит, и начала пробовать различные средства. Самым эффективным оказался самый простой. 1 кусочек свежего имбиря (около 2 см) очищаем и нарезаем на тоненькие кружочки. Теперь закидываем их в 500 мл кипящей воды и кипятим еще 10 минут. Затем убираем кастрюлю с огня и добавляем в имбирный отвар сок из 1 среднего лимона и 2 ст. ложки меда. Лимонад полу-

чается очень вкусный, можно просто дать ему остыть до комнатной температуры, а можно еще и добавить льда, если вам нравятся холодные напитки.

*Елизавета Масленникова,
г. Петропавловск-Камчатский*

Наша справка:

Имбирь является мощным природным иммуномодулятором, он способен укреплять иммунную систему и повышать ее защитные функции. Его активные компоненты, такие как гингерол и шогаол, обладают противовоспалительными и антиоксидантными свойствами и помогают бороться с вирусами и бактериями. Лимон содержит большое количество витамина С, который является одним из самых важных для нашего иммунитета. Мед же усиливает действие первых двух компонентов.

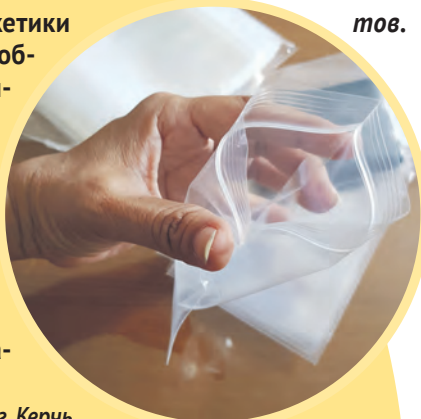


ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПАКЕТЫ – ПОМОЩНИКИ

Очень удобно использовать для смешивания жидких ингредиентов пластиковые пакетики с zip-замком. Просто поместите все необходимые ингредиенты в пакет, закройте его и хорошо встряхните, чтобы все смешалось. Такой способ отлично подходит для приготовления различных соусов. Это поможет избежать беспорядка на кухне и избавит от необходимости мыть кучу посуды. Кроме того, такой пакет легко закрыть и хранить в холодильнике, если вам нужно сохранить смесь на следующий день.

Ольга Шаповалова, г. Керчь



*Поделитесь
своими советами
и рецептами!*

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

СОЛЬ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ ОЧЕНЬ ПРИГОДИТСЯ

Муженек мой любимый стал в последнее время с поясницей мучиться. Обрывал в саду яблоки с лестницы, оступился, упасть не упал, но что-то потянул, вступило в спину. То ничего-ничего, а потом в один момент резко прихватит, и ходит скрюченный весь день. Тяжело на это смотреть было, решила я все в свои женские ручки взять. На сковороде разогреваем 2 ст. ложки кунжутного масла и добавляем к нему чайную ложку соли, потом замачиваем в масле 2 капустных листа на 15 минут. Зовем больного и прикладываем листы к пояснице, сверху кладем пленку и заматываем теплым шарфом. Муж 3 часа походил с таким компрессом и как новенький, очень рекомендую.

*Василиса Назарова,
г. Гусь-Хрустальный*

Наша справка:

Соль содержит множество минералов, которые могут помочь снять воспаление и улучшить кровообращение. Она также помогает расслабить мышцы и уменьшить болевые ощущения. Кунжутное масло богато антиоксидантами и витаминами, которые могут помочь снизить воспаление и улучшить здоровье тканей. Капустный лист обладает противовоспалительными свойствами и может помочь снять отек и болезненность мышц.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА?



У каждого народа есть свой, традиционный способ лечения ОРЗ. В ход идет все, что попадает под руку, и обусловлено это, как правило, особенностями климата. Например, в Гонконге вместо привычного для нас куриного бульона, больному подают бульон из сушеных ящериц. А в Финляндии вымачивают хлопчатобумажные носки в водке, надевают на ноги, утепляются сверху носками шерстяными и ложатся спать.

В теплых странах очень популярны сочетания различных перцев, имбиря и цитрусовых. А как действуют в России?

Ох уж эти яйца! (а также горячая соль и вареная картошка)

Пришел ребенок из детского сада или школы, и вроде бы все нормально, но какой-то он вяловатый. Ближе к вечеру пожаловался, что болит голова и холодно. Где градусник? Как 38С°?

Утро «бодрит» еще сильнее – нос у ребенка не дышит, горло красное. Здравствуй, больничный!

На заметку: если простуда имеет бактериальную природу, то при повышенной температуре тела нос и горло прогревать нельзя! Это объясняется просто: бактерии прекрасно размножаются при температуре 37С° и выше. Поэтому прогревание носа и горла во время острой фазы ОРЗ только усугубит положение.

В ковшике бурлят яйца, на сковородке накаляется соль, над кастрюлей с картошкой клубится ароматный пар.

Однако у всех «дешевых и сердитых» способов есть ощутимые недостатки.

Яйца греют неравномерно. Сначала – обжигают, хоть в пять полотенец их заверни. Потом – остывают, несмотря на те же полотенца.

Соль также дает неравномерный нагрев. Высыпается даже в самую маленькую прореху в мешочке.

Картошка. Дышать над ней очень вкусно, но небезопасно – переусердствовать и обжечь слизистую носоглотки ничего не стоит. И еще – одно неосторожное движение, и можно получить сильный ожог от перевернувшейся кастрюли.

Наконец, все три способа просто неудобны!

На заметку: ОРВИ – или инфекция вирусного происхождения хорошо поддается лечению теплом вне острой фазы заболевания, ведь вирусы погибают при температуре выше 40С°.

Да, 30 лет назад и соль, и яйца, и картошка были единственно доступными средствами прогревания в домашних условиях. Для физиопроцедур нужно было идти в поликлинику, а если заболевание хроническое – существовали санатории и профилактории.

Борьба с простудой – дело общесемейное!

Физиотерапевтическое устройство МУЛЬТИЛОР воздействует на организм не только импульсным магнитным полем, но и регулируется теплом, и красным светом.

Используя МУЛЬТИЛОР, легко настроить и поддерживать нужную температуру во время процедуры. Очевидно, что с помощью

«яичной» или «картофельной физиотерапии» такого результата ожидать сложно.

Почему стоит применять МУЛЬТИЛОР для лечения простудных заболеваний?

1. Устройство имеет небольшое количество противопоказаний.
2. Не травмирует слизистую носа, не доставляет болезненных ощущений.
3. Способно сокращать выработку слизи при насморке, облегчать дыхание.
4. Дает возможность существенно сократить период лечения.

МУЛЬТИЛОР разрешено использовать детям с 1 года – а в сезон простуд он может стать востребованным для лечения и профилактики всеми членами семьи.

МУЛЬТИЛОР даёт возможность:

- убрать заложенность носа, боль в горле и ухе;
- снять воспаление и отёчность в носоглотке;
- снизить риск осложнений лор-заболевания;
- повысить местный иммунитет, избежать заражения;
- уменьшить потребность в таблетках и каплях.

Современная медицина предлагает множество способов бороться с простудными заболеваниями, минимизировать их последствия и быстрее восстановить здоровье.

Для лечения простуды – МУЛЬТИЛОР!



РЗН 2013/867

Реклама 16+

Приобретайте Мультилор в аптеках и медтехниках Москвы и области:

- | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|
| • Столички ¹
8 (495) 215-52-15 | • Планета здоровья ³
8 (495) 369-33-00 | • Аптека Ваша № 1 ⁵
8 (495) 419-19-19 | • Ригла ⁷
8 (495) 737-27-30 | • Здоров.ру ⁹
8 (495) 363-35-00 | • Ортека ¹¹
8 (800) 333-31-12 | • MED-МАГАЗИН.RU ¹³
8 (800) 700-52-00 |
| • Нео-фарм ²
8 (495) 585-55-15 | • Горздрав ⁴
8 (499) 653-62-77 | • Будь здоров ⁶
8 (495) 788-70-30 | • Самсон-Фарма ⁸
8 (495) 587-77-77 | • ФармаТ ⁰
8 (800) 550-94-12 | • Медтехника 7 ¹²
8 (499) 550-10-16 | • MEDICATECH ¹⁴
8 (495) 128-80-71 |

¹ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручевая, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ² ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 1107746057517. ³ ПАО «Аптечная сеть 36.6», г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Текстильщики, ул. Саратовская, д. 18/10, эт. 1, пом. 1, ком. 1, офис №1. ⁴ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. ⁵ ООО «Ригла-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пашеевпр-ктд. 7, корп. 2, ОГРН: 1045001853093. ⁶ ООО «Ригла», 115201, г. Москва, Каширское шоссе, дом 22, корпус 4, строение 1, ОГРН: 1027700271290. ⁷ ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-д, 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. ⁸ ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Леснорядский пер. д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. ⁹ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Сосновая ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. ¹⁰ ООО «НИКАМЕД», 127015, г. Москва, пр-д Бумажный, д. 14, стр. 2, ОГРН: 1037700031588. ¹¹ ООО «Медтехника М1», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. ¹² ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН: 1175029014710. ¹³ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, г. Москва, м. «Савеловская», Сушевский Вал, д. 5, стр. 20, эт. 3, офис Т-1, ОГРН/ИП: 318502900040011.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13. ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЗРЕНИЕ СПАСЁТ ДОННИКОВЫЙ МЁД

Внученька моя пошла в прошлом году в школу, и, видимо, из-за большой нагрузки на глаза (5 уроков, да еще и домашняя работа) у нее стало портиться зрение. Ее, конечно, сразу на первую парту пересадили, и гимнастику для глаз она стала делать, но я решила еще своими силами немного помочь. Рецепт очень простой: две небольшие молоденькие морковки пропускаем через соковыжималку и добавляем в сок чайную ложечку донникового меда. Это очень вкусно, внучка каждый раз, как приходит в гости, просит у меня такой «коктейль», и, что более важно, такой напиток действительно очень



полезен для здоровых глазок и хорошего зрения.

Мария

Колесникова, г. Сальск

Наша справка:

Морковь богата бета-каротином, антиоксидантами и витаминами А, С и Е. Бета-каротин превращается в организме в витамин А, который играет важную роль в поддержании зрительной функции.

Витамины С и Е являются мощными антиоксидантами, защищающими глаза от свободных радикалов и предотвращающими возникновение возрастных изменений. Мед также содержит антиоксиданты и имеет противовоспалительные свойства. Вместе эти ингредиенты способны улучшить кровообращение и положительно влиять на общее здоровье глазных тканей.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРОСНИСЬ И ПОЙ

Если для вас не опаздывать по утрам – целая проблема, есть отличное решение. Составьте плейлист из ваших самых любимых треков, которые будут длиться ровно столько, сколько времени вам нужно, чтобы собраться. Когда доиграет последняя песня из списка, вы уже должны быть готовы. Поверьте, такой способ не только поможет перестать копать, но и добавит удовольствия в вашу утреннюю рутину, поможет напитаться энергией на весь день.

Евангелина Терехова, г. Казань



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

✉ ВМИГ ОТ НАСМОРКА ПОМОГ – ЧЕСНОК

Осень еще не успела разгуляться во всей красе, а я уже умудрилась подхватить насморк. Ко всем сосудосуживающим каплям у меня давно сформировалось привыкание, пришлось в этот раз искать другой выход. Испробовала я кучу всего, но действительно хорошо и быстро смог мне помочь только один совет. 3 зубчика чеснока нарезаем как можно мельче, затем необходимо их растолочь и залить стаканом теплой кипяченой воды. Отправляем смесь в теплое темное место на 3–4 часа и тщательно процеживаем. Теперь достаточно обмакнуть в настой ватную палочку и смазать ноздри изнутри, далеко проталкивать не стоит, достаточно примерно сантиметра. Эффект ощущается почти сразу, повторять можно несколько раз в день, главное, следить за состоянием слизистой, чтобы она не была слишком раздражена.

Александра Павлова, г. Белорецк

Наша справка:

Чеснок обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами, которые могут помочь устранить инфекцию и снизить воспаление в носу. Диуретическое свойство же способно помочь устранить отек и, как следствие, снизить заложенность носа.



ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК + ВИТАМИНЫ = МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА ПОЛЬЗА

РЕКЛАМА

Пробиотики и пребиотики – это различные биологически активные вещества, каждое из которых назначается при нарушении баланса естественной микрофлоры ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Как они работают? Пробиотик – это комплекс полезных бактерий, которые способствуют хорошей работе ЖКТ и восстановлению нарушенного состава микрофлоры при дисбактериозе, который часто может развиваться после приема антибиотиков.

Пребиотики, такие как инулин, нужны для питания и создания благоприятных условий для полезных пробиотических бактерий – они избирательно стимулируют рост собственных и только полезных представителей кишечной микрофлоры (лактобактерий, бифидобактерий).

В ферментации микрофлорой толстого кишечника из инулина образуются полезные вещества, которые поддерживают нормальную функцию клеток кишечника – колоноцитов.

Дефицит пребиотических продуктов в рационе современного человека при несбалансированном питании, диетах может приводить к развитию кишечного дисбиоза. Дополнительное включение пребиотиков также важно для восстановления сил организма после перенесенных заболеваний, при нарушениях обменных процессов.

Для того, кто предпочитает «все и сразу», в наших аптеках есть «**ФЛОРИОЗА**» – это комплекс, сочетающий про- и пребиотики в одном продукте европейского качества, произведенный в Италии. В одном саше «**ФЛОРИОЗЫ**» содержится 3 миллиарда пробиотических бактерий, которые вступают в борьбу с патогенной флорой в кишечнике, и в дополнение к этому «**ФЛОРИОЗА**» содержит 800 мг пребиотика инулина, что обеспечивает физиологическое влияние на коррекцию количественного и качественного состава микрофлоры кишечника.

Еще одним отличием «**ФЛОРИОЗЫ**» является содержание витаминов группы В, восполнение дефицита которых способствует нормализации моторики кишечника и, конечно, нужно для правильной работы

нервной системы. Лучше начинать прием с первого дня антибиотикотерапии и продолжать курс после нее.



СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ
FLORIOZA.RU

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

А знаете ли вы, что корень цикория может достигать 12–15 метров в длину? Да-да, того самого цикория, который до XVIII века в России считался обычным сорняком, а сегодня взлетел на пьедестал почёта полезнейших для здоровья растений. А с тем, что это растение полезно для здоровья, не станет спорить даже официальная медицина. Что же в нём такого уникального? Рассказываем.

ИНУЛИН ВСЕМ НАМ НЕОБХОДИМ

Цикорий исключительно богат инулином, и в этом его главный плюс. Инулин – это пребиотик, который питает полезные бактерии в нашем кишечнике, тем самым помогая нормализовать микрофлору. А значит, наладить пищеварение, укрепить иммунитет и чувствовать себя бодрым перцем.

Инулин, конечно, содержится не только в цикории. Его источниками также являются чеснок, лук, топинамбур и артишок. Но, положи руку на сердце, ответим себе честно – где наш повседневный рацион и где артишоки с топинамбуром? Да и лук с чесноком перед работой или походом, скажем, на почту или в банк не очень-то хочется есть, правда? А вот чашечка цикория перед трудовыми подвигами дня – самое то! Главное, выбирая готовый порошок или гранулы для приготовления полезного напитка в магазине, следите, чтобы содержание инулина в 100 г продукта было не менее 30%, а вот кофеин в нем должен отсутствовать вовсе.

Цикорий: НАЧИНАЕМ ДЕНЬ С ПОЛЕЗНОГО НАПИТКА

БАКТЕРИИ НАКОРМИЛИ, А ЧТО ЕЩЁ?

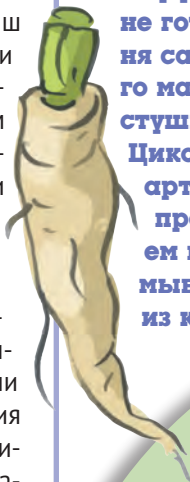
Конечно, корень цикория богат не только инулином. В нем так же высоко содержание витаминов группы В, каротина, органических кислот и макроэлементов. А это значит, что напиток из цикория:

- ✓ благотворно влияет на нервную систему, помогает справиться со стрессом;
- ✓ помогает снижать артериальное давление и уровень сахара в крови;
- ✓ повышает аппетит;
- ✓ благотворно влияет на сосуды и печень (обладает желчегонным действием), стабилизирует работу сердца.

НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы усилить лечебный желчегонный эффект корня цикория, лучше выбирать не готовый напиток, а делать отвар из корня самостоятельно. Можно добавлять в него мать-и-мачеху, корень одуванчика, пастушью сумку.

Цикорий полезен и при всевозможных артритах, так как обладает мощным противовоспалительным действием и, в отличие от кофе, не вымывает кальций из костей.



И ПРИ АНЕМИИ ТОЖЕ?

Витамины группы В и железо в составе напитка помогают повысить уровень эритроцитов крови. А те, в свою очередь, доставляют кислород во все органы и ткани организма. Поэтому цикорий полезен при анемии и беременности.

А ХУДЕЮЩИМ?

И им тоже цикорий будет полезен. Напиток из корня растений притупляет чувство голода, улучшает обмен жиров и углеводов, снижает уровень холестерина. Пить его, правда, рекомендуется в этом случае без животного молока и сахара.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Радиккьо — это листовая разновидность цикория обыкновенного. Его называют также итальянским цикорием. Пряные горьковатые листья растения используют в салатах и составе горячих блюд.

БАНАНОВЫЙ ЛАТТЕ НА ОСНОВЕ ЦИКОРИЯ

Смешать в чаше блендера 1 стакан миндального молока, 1 стакан кипятка, 1 банан, 3 ч. ложки порошка цикория, щепотку корицы и 1/2 ч. ложки меда. Все хорошо взбить до образования пены. Пить сразу.

«ПОГОНЯЕМ» ЖЕЛЧЬ

150 г высушенного корня цикория измельчить и залить 500 мл воды. Закипятить и варить на малом огне 30 минут. Употреблять за 30 минут до еды по 150 мл трижды в день.



Хороший сон и здоровье сердца – понятия взаимосвязанные. Качественный, правильный, полноценный отдых поддерживает здоровье сердца, поможет избежать болезней. Есть и обратная связь – проблемы со сном, расстройства дыхания и кровообращения во время сна могут спровоцировать ухудшение работы сердца.

М как как же правильно спать? Какие позы сна вредны, а какие полезны для сердца?

КСТАТИ

Как говорят эксперты, самым вредным для работы сердца является сон в сидячем положении, поскольку поза сидя увеличивает внутрибрюшное давление, провоцирует развитие отеков и появление тромбов в сосудах.

Как спать, ЧТОБЫ СЕРДЦЕ РАБОТАЛО «НА 5»



НА ЖИВОТЕ

По статистике более 70% людей предпочитают спать на животе и, как оказывается, очень напрасно. Во время сна в такой позе голова и шея повернуты вбок, от чего пережимаются сонные артерии, кровообращение мозга нарушается, что может увеличить риск развития инсульта. Кроме того, во время сна на животе грудная клетка и поясница также испытывают большую нагрузку, легкие и другие внутренние органы, в том числе сердце, находятся в сдавленном положении, вентиляция легких и снабжение организма кислородом ухудшается, что, конечно, негативным образом сказывается на работе сердца.



ХОРОШО

НА СПИНЕ

В целом неплохая поза для работы сердечной мышцы, однако есть нюанс: сон на спине может провоцировать храп и вызывать апноэ – периодические остановки дыхания во сне. Ночное апноэ сильно нагружает сердце и пагубно влияет на весь организм. Когда замирает дыхание, насыщение крови кислородом (сатурация) сильно падает, головной мозг недополучает кислорода, человек просыпается уставшим, разбитым, может чувствовать снижение внимания и памяти, ощущать проблемы в работе сердца. Люди, страдающие апноэ, имеют риск развития сердечной аритмии и, соответственно, сердечной недостаточности. Обструктивное апноэ во сне (ОАС) может являться осложнением гипертонии.

ВАЖНО!

Сон на спине с приподнятым изголовьем подходит в качестве вынужденной позы людям, страдающим сердечной недостаточностью. Часто в таком положении они чувствуют себя лучше и имеют возможность высыпаться.

НА КАКОМ БОКУ ЛУЧШЕ СПАТЬ

Самым правильным и безопасным для сердца является сон на боку. Существует мнение, что спать на левом боку вредно для сердца, что на него, якобы, оказывают давление внутренние органы, что оно «пережимается» и начинает испытывать нагрузку. На самом деле, это миф, который не имеет никаких оснований. Как говорят врачи-кардиологи, сердцу все равно, на каком боку вы спите, оно надежно защищено грудной клеткой, ребрами и мышцами, поэтому никакого давления во сне

на левом боку оно не испытывает. Кроме того, сердце не находится слева, оно наклонено в левую сторону, но располагается ближе к середине грудины. Сон как на правом, так и на левом боку является физиологичным и не принесет дискомфорта сердечной мышце. Главное, не спать всю ночь в одной позе. Важно менять положение тела, спать то на одном, то на другом боку.

Елена Васина

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

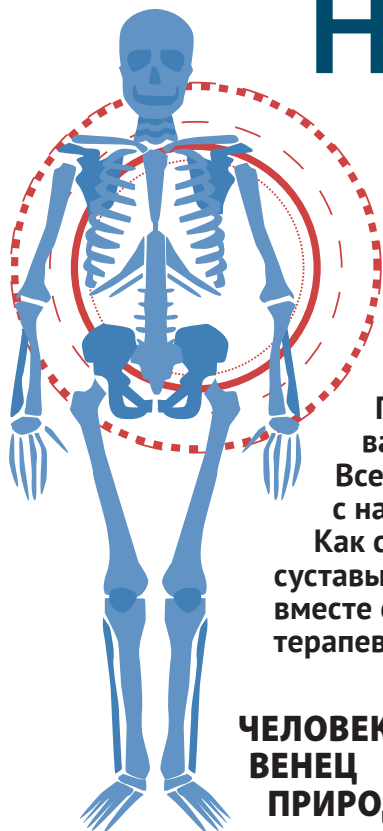
bernafon

Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро)
4-й Новоподмосковный пер., 4
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31
www.neoton-sluch.ru

НЕПРЕОДОЛИМОЕ

ИЛИ КАК ГРАВИТАЦИЯ ВЛИЯЕТ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ



ЧЕЛОВЕК – ВЕНЕЦ ПРИРОДЫ

– Гравитация дей-

ствует на все живые существа, и, разумеется, они к ней приспосабливаются. Расскажите, пожалуйста, какие «приспособления» есть у человека?

– Человека от других существ отличает прямохождение. И для этого эволюция сформировала несколько приспособительных механизмов.

Во-первых, **наличие трех основных изгибов в позвоночнике** – это шейный и поясничный лордозы, грудной кифоз. Они гасят толчки, которые приходят на тело человека со стороны нижних конечностей.

Во-вторых, **наличие суставов** – сочленений между костями. Сустав – уникальное приспособление к гравитационным нагрузкам. Большинство суставов в организме человека имеют сферическую форму. Это облегчает движение во всех плоскостях. Суставы укрепляются связками, а связки страхуют мышцы. Помимо страховки, мышцы двигают сустав в пространстве. Причем все движения позвоночника, верхних и нижних конечностей идут по спирали. Это обеспечивает меньшие энергозатраты в условиях гравитации. А для улучшения скольжения и уменьшения

силы трения внутри сустава вырабатывается синовиальная жидкость.

В-третьих, **наличие центра тяжести**. В теле человека он находится где-то на уровне сочленения пятого поясничного позвонка с крестцом. Это своеобразная точка равновесия, баланса. В зависимости от условий он может смещаться.

И в-четвертых, – **сводчатое строение стопы**. Стопы выполняют не только амортизирующую функцию, но еще и отталкивают тело от поверхности Земли, преодолевая силу притяжения. Они имеют тесную связь с позвоночником. Его центр тяжести перемещается именно из-за изменения конфигурации стоп. Это возможно из-за нестабильности стопы в ее внутренней части. То есть наружная часть стопы несет опорную функцию, а внутренняя часть – рессорную. Это и дает определенный ход запаса движения во внутреннем направлении.

СЛАБЫЕ МЕСТА ЗАЩИТЫ

– Расскажите о слабых местах этих «приспособлений».

– При ослаблении мышц туловища и мышц, окружающих позвоночник, во избежание потери равновесия меняется конфигурация стопы – она заваливается вовнутрь. Тем самым стопа уравни-

вает структуры позвоночника и увеличивает площадь опоры, делая тело человека более устойчивым. Бывает и наоборот: при сглаживании поясничного изгиба стопа заваливается наружу.

Тем не менее, все описанные структуры и механизмы подвержены травмирующим изменениям. Увы, мы не совершенны. Например, если тонус мышц, которые окружают сустав, по каким-то причинам ослабевает, то на сустав идет повышенная нагрузка со стороны гравитации, и он начинает изнашиваться. В этом как раз и заключается принцип относительности: сила гравитации является константой (постоянной величиной), а мышечная сила может изменяться во времени. Допустим, если у человека в поясничном отделе возникает грыжа, это ведет к ослаблению силы мышц нижних конечностей. Получается, что те суставы, которые они окружают – коленные и тазобедренные, оказываются под сильным влиянием гравитации и быстро изнашиваются.

ПЛЕННИКИ ГРАВИТАЦИИ

– Сила земного притяжения действует на человека всю его жизнь. Это приносит пользу или гравитация может навредить?

– Тут вопрос двоякий. С одной стороны, сила земного притяжения стиму-



Фото из личного архива Андрея Коновалова

ПРИТЯЖЕНИЕ

лирует развитие нашего опорно-двигательного аппарата на начальных этапах его развития. Она запускает формирование мышечного тонуса и определенных функций головного мозга. Но, с другой стороны, гравитация к старости вызывает ослабление мышц, сухожилий и, как следствие, разрушение суставов. Это приводит к обездвиженности организма, нарушению основного принципа «движение – это жизнь». Попросту говоря, мы являемся пленниками гравитации.

– Какие заболевания или особенности строения чаще всего приводят к пагубному влиянию сил земного притяжения на организм человека? В чем заключается механизм этого влияния?

– Все знают закон – чем больше масса тела, тем сильнее на него действует гравитация. Соответственно, **избыточный вес** – фактор риска, при котором возникает перегрузка нашего опорно-двигательного аппарата и его преждевременный износ.

На сегодняшний день очень распространен **синдром дисплазии соединительной ткани**. Это генетический дефект, при котором не вырабатывается или оказывается дефектным один из видов коллагена. В результате связки становятся сверхэластичными, а связки – единственное, что обеспечивает жесткость суставов. Суставы оказываются слишком подвижными, гипермобильными и начинают испытывать перегрузку со стороны гравитации. Как следствие – их быстрый износ.

Иногда встречается **врожденное плоскостопие**, то есть человек имеет такой тип строения стопы, при котором она не имеет сводчатости, что с нагрузкой, что без. Это снижает амортизационные свойства стопы, усиливает действие гравитации, и прямохождение оказывается разрушительным для всего опорно-двигательного аппарата.

– Как бы вы описали пациента, который особенно подвержен «вредному» влиянию гравитации?

– Я бы описал его как человека, склонного к переяданию, с повышен-



ной массой тела, находящегося в депрессивном состоянии и имеющего синдром дисплазии соединительной ткани. Среди выраженных черт характера такого человека будет лень. Он склонен к сидячему образу жизни, и каждое телодвижение ему в тягость. Слишком энергозатратно. Потому что связки сверхэластичные и мышцы вынуждены включаться на полную катушку.

ДИАГНОСТИКА – ЭТО НЕ ШУТКА

– Какие методы диагностики существуют, чтобы выявить нарушения опорно-двигательного аппарата, мешающие человеку противостоять гравитации?

– Основной метод диагностики – визуальный осмотр и оценка мобильности суставов и мышечной силы пациента. Из дополнительных методов обследования можно использовать рентгенологию и МРТ.

Например, при рентгенологическом обследовании стоп мы можем выявить их уплощение, при рентгенологическом обследовании позвоночника – сглаженность поясничного и шейного лордоза, усиление грудного кифоза, сколиоз. При МРТ суставов мы можем увидеть признаки износа в виде дефектов хрящевой ткани, а при МРТ позвоночника – явления распространенного остеохондроза с множественными протрузиями и грыжами.

Есть специальные приборы под названием стабилометры. С их помощью можно понять, каким образом распределяется нагрузка между правой и левой нижней конечностью, и тем самым выявить рискованные зоны перегрузки.

ПОДЧИНЯЯ СИЛУ ЗЕМНОГО ПРИТЯЖЕНИЯ

– Можно ли как-то профильтровать процессы, которые заставляют гравитацию работать против нас?

– Основной метод профилактики воздействия гравитации – укрепление мышц, потому что мышцы – это единственное, что ей противодействует. Выделю еще несколько дополнительных способов:

- **ортопедические стельки:** лучше, если они будут изготовлены индивидуально;
- **кинезиотейпирование:** кинезиотейпы могут усиливать определенную группу мышц, стабилизировать связки, а соответственно, и суставы; в результате воздействие гравитации уменьшается;
- **выталкивающая сила моря** – особенно актуально Мертвое море: в нем очень высокая концентрация соли, поэтому вода там обладает максимальной силой выталкивания. Это хорошо разгружает позвоночный столб и крупные суставы (коленные, тазобедренные).



Продолжение.
Начало на стр. 10

НЕПРЕОДОЛИМОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ:

Если рассматривать электромагнитную природу человека, то важно заботиться и о душевном состоянии. Оно должно постоянно находиться в балансе с окружающей средой и «на подъеме». Таким образом можно достигать большей силы отталкивания от поверхности Земли. Научный факт феномена левитации, кстати, никто не отменял.

ДВИГАЙТЕСЬ!

– Поделитесь, пожалуйста, наиболее действенными упражнениями. Что можно делать дома или в спортзале?

– Хорошее средство борьбы с гиподинамией – чередование сидения и стояния. Каждые 20 минут при офисной работе необходимо вставать и ходить, желательно делать физкультурные пятиминутки хотя бы дважды за день.

По возможности ограничьте использование гаджетов, особенно у детей. Смартфоны вызывают сглаживание шейного изгиба, на фоне чего развиваются головные боли напряжения, панические атаки и т.д.

Основным антигравитационным воздействием нижних конечностей обладают мышцы-стабилизаторы голеностопного сустава. Для их прокачки используются упражнения:

- стойка на одной ноге;
- стойка на одной ноге на балансирующей подушке;

- максимальный выход стопы на носок с удержанием ее до 10 секунд в данном положении;
- выпрыгивание с носков.

Усиление перекатности свода стопы идет за счет икроножных мышц. Для их прокачки используем обычный степ: перекат с носка на пятку, с пятки на носок.

Для стабилизации коленного сустава используются упражнения велосипед и прямые ножницы. А также упражнение с эспандером: сидя, выводим стопу на пятку, нацепляем эспандер и совершаем внутренний поворот стопы, в движении участвует только стопа и голень, бедро не вовлекается в движение.

Чтобы укрепить ягодичную мышцу, качаем ее двумя упражнениями: ягодичный мост и задние махи. Можно использовать резинку для усиления.

Пресс качаем по классике – низкоамплитудные сгибания для прокачки верхней порции пресса.

Тренировать разгибатели спины можно разгибанием туловища на наклонной плоскости. Но это упражнение надо выполнять в зале, а остальные можно дома.

РЕВИЗИЯ ОБУВНОЙ ПОЛКИ

– А что насчет обуви? К ней есть какие-то требования?

– Обувь должна быть, как одежда, легкая и удобная. Очень желательно,

чтобы она обладала следующими свойствами:

- гибкая подошва, особенно в носовой части;
- перепад между задним и передним отделом (платформа или небольшой каблук);
- супинатор;
- плотное прилегание к стопе;
- формоустойчивый задник.

Желательно, чтобы обувь была на шнуровке или с липучками.

– Вы отметили, что индивидуальная стелька – хороший способ разгрузить позвоночник и стопу. Как их правильно подобрать?

– Индивидуальные ортопедические стельки – это отличное приспособление для коррекции патологии стопы, разгрузки коленного, тазобедренного суставов и поясничного отдела позвоночника. Самое главное их преимущество перед стандартными стельками – полное соответствие рельефу стопы, то есть стелька подходит к стопе, как ключ к замку. Следующее важное свойство – амортизирующая функция. Стелька должна быть достаточно податливой и не сковывать движений при ходьбе. Лучше, если она будет выполнена из дышащего материала и не сильно «съедать» объем в обуви.

ПРОЧЬ ПЕРИНЫ!

– А в положении лежа гравитация может оказывать негативное воздействие? Что можно предпринять, чтобы направить эту силу себе на пользу?

– Да, сила гравитации действует и в лежачем положении человека. Но во сне основная нагрузка приходится не на стопы, а на позвоночник. Поэтому важно правильно подобрать матрас и подушку.

Все, конечно, зависит от мышечного корсета и от плотности костей человека, но обычно рекомендуется матрас средней степени жесткости на независимых пружинах. Постель, как перина, недопустима! На мягкой поверхности возникает эффект гамака: позвоночник складывается пополам, что приводит к



КАК ГРАВИТАЦИЯ ВЛИЯЕТ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ



перегрузке, нарушению кровотока, боли и деформациям.

Подушка должна быть как можно ниже. Исключение – у человека есть изжога при гастроэзофагеальном рефлюксе или сердечная патология с одышкой. Во всех остальных случаях выбираем плоскую подушку с памятью формы.

ТЕХНОЛОГИЧНАЯ МЕДИЦИНА

– *Есть ли еще какие-то методы воздействия для стабилизации опорной системы человека и снижению вредного влияния силы тяготения на тело?*

– Да, такие методы существуют. На сегодняшний день начали производить экзоскелеты. Это искусственные электромеханические приспособления, которые способны значительно усиливать наш опорно-двигательный аппарат и противодействовать силе гравитации. Первые такие конструкции были представлены в Дубае на выставке здравоохранения в 2020 году, но у нас в России тоже уже начали их собирать.

Также можно использовать всевозможные корректоры осанки, бандажи на су-



ставы, ортопедическую обувь с высоким жестким задником, а при наличии сильно выраженных сколиозов – жесткие корсеты типа Шено. Все это направлено на стабилизацию крупных суставов и позвоночного столба.

А ВОТ ТАК ДЕЛАТЬ НЕ НАДО...

– *Может быть, у вас есть еще какие-то мысли на этот счет, случаи из практики, пожелания читателей?*

– В заключение хотелось бы сказать, что при лечении опорно-двигательного аппарата прежде всего нужно нормализовать его функцию и только потом гнаться за другими методами терапии. Функцию опорно-двигательного аппарата мы можем нормализовать, только научившись правильно двигаться, использовать правильную обувь.

Все работающие методы, которые я описал, нацелены на противоборство с силой гравитации, они-то и нормализуют функцию опорно-двигательного аппарата. Только после этого мы можем приступить к лечению, которое направлено на питание через улучшение кровоснабжения хрящевой ткани. Берегите себя и будьте здоровы!

Ведущая рубрики Елена Кидяева, врач-терапевт, г. Рязань

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



В новых справочниках «Здоровое питание при гастрите», «Здоровое питание при заболеваниях почек» и «Здоровое питание при аллергии» собрана только актуальная, полезная и интересная информация. В журналах вы не найдете сложных научных терминов и формулировок, здесь не будет сложносочиненных рецептов и жестких рамок. Зато мы обещаем материалы, изложенные доступным языком, варианты диет и возможность составить собственное меню, основываясь на предложенных нами идеях. А еще в справочниках вы найдете ответы на вертящиеся на языке вопросы:

В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- какие продукты могут спровоцировать острый приступ гастрита?
- как грамотно «погасить» изжогу с помощью диеты?
- можно ли налегать на белок при пиелонефрите?
- чем «ударить» по «каменным залежам» в почках?
- возможно ли справиться с кожным зудом с помощью диеты?
- и многое другое.

16+ Реклама

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Воистину мудра и щедро матушка-природа. Чего только у неё в лукошечке даров не припасено. Совсем недавно мы рассказывали про травушки, которые помогают справиться с повышенным потоотделением, а сегодня поведаем о квасцах – солевом минерале горно-вулканического происхождения, – которые ничуть не хуже справляются с этой проблемой. И не только с ней.

ПРИЧИНА ПОПУЛЯРНОСТИ

Квасцы по сути своей – водный сульфат калия и алюминия. И, пожалуй, хватит химии, перейдем к более интересному – полезности алуниита для здоровья. А о том, что этот природный минерал полезен, знали еще в Древнем Египте. Здесь его использовали для очистки и уменьшения мутности воды. В средневековых цирюльнях на вооружение взяли дезинфицирующие свойства квасцов и использовали их после бритья.

В настоящее время квасцы вновь на пике популярности. И неспроста. Минерал обладает кровоостанавливающими и антибактериальными свойствами, легким подсушивающим эффектом, под силу ему справиться и с локальным кожным воспалением. А потому алуниит получил широкое распространение как в косметологии, так и в традиционной медицине.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Еще один плюс алуниита – минерал считается гипоаллергенным.

Алуниит ЗАПАХ ПОТА ПОБЕДИТ



ОТ МОЛОЧНИЦЫ И АНГИНЫ

Современная медицина широко использует алуниит. Благодаря антибактериальным свойствам минерал получил признание у дерматологов – алуниит можно встретить в составе средств, назначаемых при воспалительных и грибковых заболеваниях кожи. Применяется он и при половых инфекциях – молочнице, герпесе, вагинозе.

Спреи на основе алуниита используются в стоматологии. Боли в горле тоже отступают перед напором алюмокалиевых квасцов. Этот минерал можно найти в составе некоторых медицинских препаратов для глаз (мазей, капель). И даже – в составе противозачаточных препаратов.

КСТАТИ

Приятная новость – брусок или стик алуниита даже при использовании несколько раз в день прослужит не менее года. К тому же эти кристаллы имеют неограниченный срок годности. Экономия налицо. Ну и натуральность – неоспоримый плюс квасцов. Никаких отдушек и консервантов.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Квасцы совсем нелишними будут и в домашней аптечке. И вот почему:

- смочив квасцовый стик в воде, им можно обработать кожу в месте укуса насекомого – это поможет унять зуд и воспаление;
- около месяца потребуются, чтобы заметить эффект от обработки квасцами акне;
- при порезах и ссадинах используют для обработки раствор алуниита – этот минерал неплохо растворяется в воде;
- при грибковых поражениях кожи ног и их повышенной потливости на помощь снова приходят квасцы – делается курс ванночек с раствором минерала.



КВАСЦОВЫЙ АНТИ-ПЕРСПИРАНТ

Все большей популярностью пользуются дезодоранты из алуниита. Для этих целей используют квасцы в виде бруска или стика. Минерал слегка смачивают и проводят им по чистой коже. Благодаря бактерицидным свойствам, алуниит предотвращает запах пота, при этом не закупоривая кожные поры. Да, на 24–48 часов эффекта не хватит, как обещают более привычные сухие антиперспиранты. Но стик алуниита совсем несложно бросить в сумочку и воспользоваться им по необходимости. Обычно хватает 2–3 нанесений в сутки.

НА ЗАМЕТКУ

Квасцы – легко бьющийся минерал. Уронив брусок на кафель, можно получить горку мелких осколков. Но переживать по этому поводу точно не стоит. Толчем в ступке, растворяем в кипяченой воде, заливаем в пульверизатор и пользуемся как спреевым дезодорантом или жидким антибактериальным средством.

ПОСЛЕ БРИТЬЯ

Да-да, алуниит можно использовать и после процедуры бритья. Ровно так же – смочить брусок и обработать им кожу после процедуры. Квасцы неплохо смягчают кожу и борются с раздражением.

Любовь Анина

ПРИВЕЗ С ОСЕННЕЙ РЫБАЛКИ НЕ БОГАТЫЙ УЛОВ, А ПРОСТАТИТ? ЛЕЧИТЬ НЕМЕДЛЕННО!



Есть мнение, что мужчина – это выросший мальчик, только игрушки у него гораздо дороже. Не модель ночного автомобиля, а внедорожник для оффроуда. Не самодельная удочка, а спиннинг известной японской фирмы. Ах, осень – такая рыбалка в это время, какая охота, но есть проблема – земля уже достаточно сильно остыла, а с воды тянет холодным сырým воздухом. И везут мужчины из осеннего леса и среки не только добычу, но и простатит. А это – совершенно точно не игрушки!

ЧТО ТАКОЕ ПРОСТАТИТ В ВОЗРАСТЕ «ЗА 50»?

Это, скорее всего, надолго, а без надлежащего лечения, может стать навсегда. Коварная болезнь – застойный простатит – имеет обыкновение затихать, а потом снова проявляться на протяжении многих лет.

Специалисты при лечении простатита ставят перед собой комплекс задач:

- ✓ снижение лекарственной нагрузки,
- ✓ минимизация вероятности хирургического вмешательства,
- ✓ достижение длительной устойчивой ремиссии.

Поэтому огромное значение сейчас придается физиотерапии, в том числе, и магнитным импульсным полем¹.

Импульсное магнитное поле способствует снятию воспаления и отека, усилению питания тканей, нормализации функции сосудов, снижению свертываемости крови, обезболиванию, восстановлению поврежденной ткани.

Местное применение магнитного поля дает возможность улучшать кровообращение, нормализовать функцию органов и усиливать высвобождение необходимых гормонов в очаге воспаления.

СОВРЕМЕННАЯ АППАРАТНАЯ ТЕРАПИЯ НА СТРАЖЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Проверенный временем медицинский аппарат МАВИТ с возможностью применения не только в лечебном учреждении, но и дома, создан при участии урологов для терапии таких заболеваний как:

- Хронический простатит вне обострения, в том числе, на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),
- Эректильная дисфункция,
- Простатовезикулит,
- Уретропростатит.

Устройство воздействует двумя мощными факторами: магнитным полем и вибромассажем. Их комплексное воздействие дает возможность:

- снимать воспаление, отёк, боль;
- улучшать питание тканей, восстанавливать тонус мышц тазового дна,
- снимать симптомы раздражения нижних мочевых путей;
- улучшать кровообращение и стимулировать местный иммунитет.

МАВИТ даёт возможность мужчинам проводить процедуры у себя дома, комфортно, в удобное время, лишь приходя в лечебное учреждение на контрольные осмотры. Это позволяет избежать морального дискомфорта и эмоционального напряжения, не привлекать интереса окружающих к «истории болезни».

МАВИТ в комплексной терапии простатита наносит мощный удар по заболеванию. По научным данным под влиянием устройства половая функция может возрасти до 75%, а удовлетворенность половым актом – до 52%

(«Андрология и генитальная хирургия» № 3, 2016. Д. Г. Кореньков, В. Е. Марусанов. Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных хроническим абактериальным простатитом. Кафедра скорой медицинской помощи ФГБОУВО «Северо-Западный ГМУ им. И. И. Мечникова» Минздрава РФ; Россия, С-Пб)

Простатит обычно влечет за собой комплекс проблем, поэтому справиться с ним можно только комплексом мер. Одна из этих мер – профилактика, в частности – бережное отношение к своему здоровью. Осенний активный отдых на свежем воздухе прекрасен, но стоит сделать его еще и безопасным, чтобы как можно дольше ощущать себя беззаботным, молодым и полным сил.

МАВИТ – профессиональная помощь мужчине не только в лечебном учреждении, но и дома!



ФСР 2011/12161
Реклама 16+

Мавит ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

- | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 
8 495 215-52-15 | 
8 495 585-55-15 | 
8 495 369-33-00 | 
8 499 653-62-77 | 
8 800 700-77-11 | 
8 800 550-94-12 |
| 
8 495 419-19-19 | 
8 800 700-88-88 | 
8 800 500-92-62 | 
8 499 550-10-16 | 
8 495 128-80-71 | 
8 495 221-53-00 |

¹ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 12 ноября 2012 г. N 907н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи взрослому населению по профилю "урология"
² ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛБИКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1, ОГРН 1167746476754. ³ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ⁴ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁵ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁶ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фунунзенская наб., д. 42, эт. 2 пом. Ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁷ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁸ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. ⁹ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вахутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ¹⁰ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹¹ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ¹² ИП Бояринов Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савеловская, Суцёвский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011. ¹³ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710.
 Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатыма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТАЗОБЕДРЕННЫМ СУСТАВАМ

Всем известно, что физкультура – залог здоровья всех органов и систем. Наши суставы – не исключение. Физические упражнения могут помочь замедлить развитие болезней суставов, а также помочь в лечении серьезных заболеваний, оттянуть срок операции и даже помочь её избежать.

ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ?

Сегодня речь пойдет о тазобедренных суставах. Несложный комплекс простых упражнений, которые легко можно выполнять в домашних условиях, – надежный помощник в лечении таких недугов, как артроз тазобедренного сустава (коксартроз), артрит тазобедренного сустава (после медикаментозного лечения и снятия воспаления), асептический некроз головки бедренной кости.

ДЛЯ ЧЕГО ДЕЛАТЬ?

Задачи гимнастики: восстановление двигательных функций, улучшение кровообращения в области таза, купирование болей в паху при ходьбе, уменьшение хромоты, предотвращение ухудшения течения болезни, облегчение состояния, профилактика осложнений.

Противопоказания к комплексу: боль в бедре или ягодице в положении лежа на боку, воспаление седалищного нерва.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- Упражнения нужно выполнять медленно и плавно, чтобы не усугубить состояние суставов.

- Во время выполнения комплекса дышать ровно, в комфортном темпе.

- Упражнения выполнять, лежа на полу, лучше на спортивном коврике. Допускается выполнение упражнений, лежа на диване в том случае, если он ровный и жесткий.

- Заниматься ежедневно (1–2 раза в день) в течение нескольких месяцев, до стойкого улучшения состояния и исчезновения болей.

- Нагружать конечности нужно равномерно. Выполнять упражнения необходимо обеими ногами, поочередно, делая одинаковое количество повторений каждой ногой.

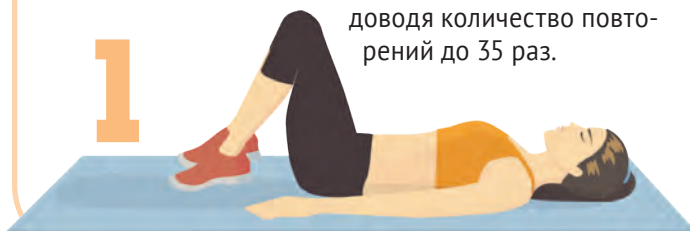
- Начинать выполнение упражнения нужно с той ноги, которая болит меньше, затем продолжать той, которая болит сильнее.

- Ощущения при выполнении упражнений должны быть комфортными, без резкой боли.

- При появлении сильной боли во время или после упражнения, его нужно пропускать, после исчезновения боли можно попробовать выполнить упражнения вновь.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Под голову можно положить небольшую подушку. Медленно и плавно согнуть ноги в коленях и одновременно развести их в стороны на ширину плеч (или чуть шире), затем так же медленно и плавно, скользящими движениями (скользить пятками по поверхности), вернуть их в исходное положение. Выполнить 8–12 раз. Постепенно прибавлять нагрузку, доводя количество повторений до 35 раз.



Исходное положение – лежа на боку, ноги согнуты в коленях. Медленно и плавно поднимать верхнюю согнутую ногу вверх, затем так же медленно и плавно возвращаться в исходное положение. Отводить ногу назад настолько, насколько получается. Выполнить 8–12 раз каждой ногой. Постепенно прибавлять нагрузку, доводя количество повторений до 20–35 раз.



Исходное положение – лежа на спине, одна нога прямая, другая согнута в колене. Медленно поднимать прямую ногу вверх невысоко, затем опускать вниз до расслабления. Выполнить 8–10 раз каждой ногой. Постепенно прибавлять нагрузку, доводя количество повторений до 15 раз. Если при выполнении упражнения чувствуется сильное напряжение в пояснице, можно положить под нее свернутое полотенце.

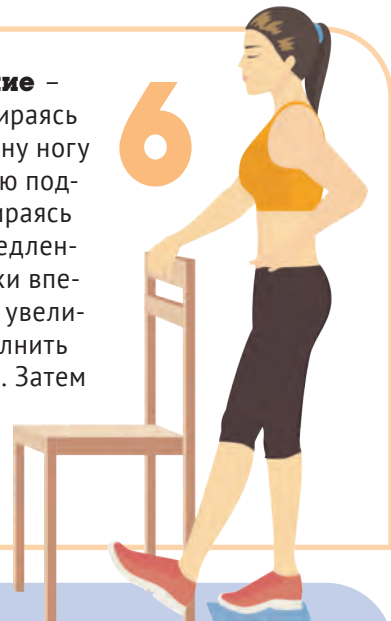


УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДОСТАВИМ

Исходное положение – лежа на животе. Голову можно положить лбом на согнутые руки, либо руки положить вдоль тела. Ноги расставить чуть в стороны. Согнуть одну ногу в колене и медленно поднять вверх, стараясь не отрывать тазовые кости от поверхности, потом плавно опустить вниз до расслабления. Выполнять 8–12 раз каждой ногой. Постепенно прибавлять нагрузку, доводя количество повторений до 16.



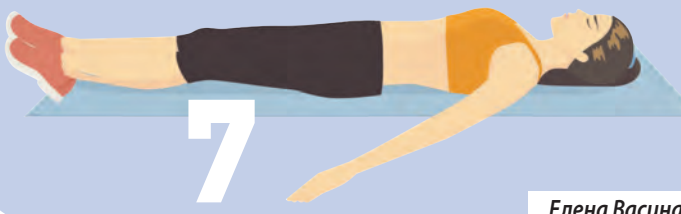
Исходное положение – стоя, боком к столу, опираясь одной рукой о стол. Одну ногу поставить на невысокую подставку (ступеньку). Опираясь о стол, второй ногой медленно и плавно делать махи вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду. Выполнить 8–10 раз каждой ногой. Затем можно добавить махи ногой в сторону, также 8–10 раз каждой ногой.



Исходное положение – сидя на стуле. Сесть на стул неглубоко, чтобы таз не касался спинки стула, согнуть ноги в коленях, стопы – на полу. Из этого положения выпрямить ногу и поднять ее чуть вверх до параллели с полом. Медленно и плавно опустить ногу и вернуться в исходное положение. Выполнить 8–10 раз каждой ногой.



Исходное положение – лежа на спине. Ноги прямые, лежат расслабленно, стопы чуть в сторону. Сжать ноги вместе, немного сгибая в коленях, и, чуть приподнимая, держать ноги в напряжении 5 секунд, стопы вместе, затем расслабить ноги, вернуться в исходное положение, до расслабления. Выполнить 3 раза.



Елена Васина



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва **8 (495) 220-76-76**

БАД. Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КЛЮКВА: КИСЛЫЙ

Клюква, с её яркой красной окраской и характерным кисло-сладким вкусом, не только придаёт вкус многим кулинарным блюдам, но и обладает множеством полезных свойств для здоровья человека. Этот маленький красный плод является настоящим сокровищем нутриентов и антиоксидантов.

Примерный состав 100 г свежей ягоды:

● Вода:	около 87 г	● Белки:	0,39 г
● Углеводы:	9,6 г, в том числе сахара: около 4,04 г	● Жиры:	0,41 г
		● Клетчатка:	2 г

Антиоксиданты и фитохимические вещества:

- ✓ Клюква богата антоцианами, в частности цианидином и пеонидином, придающими ей красный цвет и обладающими антиоксидантными свойствами.
- ✓ Кверцетин, катехины и другие флавоноиды также имеют антиоксидантное действие, кроме того, оказывают противовоспалительное и антисептическое действие.
- ✓ Урсоловая кислота является мощным противовоспалительным веществом.

ПОД МИКРОСКОПОМ

Клюква богата витаминами, играющими важную роль в поддержании иммунной системы, укреплении кожи и укреплении здоровья десен, глаз, сосудов. Богатый состав минералов помогает поддерживать нормальное функционирование организма.

ЗАЩИТА МОЧЕВЫВОДЯЩЕЙ СИСТЕМЫ

Проантоцианидины (класс фенольных соединений) являются основными биологически активными веществами в клюкве. Они обладают способностью предотвращать прикрепление некоторых видов бактерий (включая *E. coli*) к слизистой оболочке мочевыводящих путей, помогать в уничтожении бактерий и снижении риска их распространения. Кроме того, клюква способствует повышению кислотности мочи, а значит, формирует менее благоприятные условия для размножения и закрепления вредоносных микробов в мочеполовой системе.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Клюква имеет средний гликемический индекс – 45–54. Однако из-за низкого содержания углеводов клюква имеет низкую гликемическую нагрузку, всего 4 единицы, поэтому может быть безопасным компонентом рациона для людей, следящих за уровнем сахара в крови. Кстати, полифенолы в ее составе улучшают метаболический ответ на жиры в пище у людей с сахарным диабетом, что также делает эту ягоду привлекательной для включения в лечебную диету.

ЧТО ЕЩЁ?



Помимо перечисленных свойств, регулярное включение клюквы в рацион поможет:

- ✓ укрепить стенки сосудов и капилляров
- ✓ соблюдать диету для похудения, вывести лишнюю жидкость, контролировать аппетит
- ✓ повысить кислотность желудка и улучшить пищеварение
- ✓ справиться с запорами

КАК ВЫБРАТЬ СВЕЖУЮ ЯГОДУ

1 Цвет:

Избегайте ягод с пятнами или слишком бледной окраской.

Хорошая клюква должна быть яр-

ко-красной или

малиновой. Темно-бордовый и фиолетовый цвет, скорее всего, говорит о переспелости ягод – если это не специальный сорт черной клюквы.

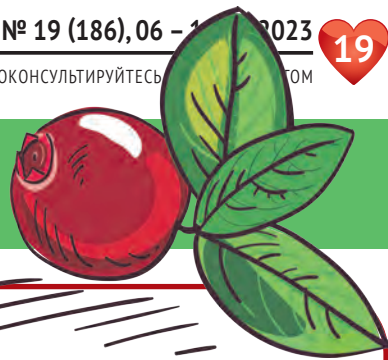
2 Твердость: ягоды должны быть упругими и немного жесткими.

3 Глянец: клюква должна иметь блеск, что свидетельствует о свежести. Избегайте ягод с матовой поверхностью.

4 Сезон: лучшее время для покупки свежей клюквы – с октября по декабрь.

5 Органический выбор: интересуйтесь, где собрана или выращена культурная клюква, отдавайте предпочтение органическим вариантам.

СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ



ПОЛЕЗНА ЛИ ЗАМОРОЖЕННАЯ?

Замороженная клюква сохраняет большую часть своих питательных свойств и антиоксидантов, поскольку ягоды замораживаются на пике спелости. К тому же замороженная ягода сохраняет свой первоначальный вкус и аромат. Замороженная клюква доступна круглый год и может быть удобным решением, особенно если ягода понадобилась в несезон. Она имеет длительный срок годности, что позволяет хранить ее в морозильнике и использовать по мере необходимости, без потери питательных свойств. При разморозке ягода может стать менее упругой, но это не влияет на ее питательные свойства.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В клюкве болотной больше витамина С и сахаров, чем в клюкве обыкновенной. А в клюкве крупноплодной накапливается большее разнообразие витаминов группы В, чем в клюкве болотной. Но при этом любая клюковка одинаково полезна и вкусна.

Есть и пить с осторожностью

Есть несколько случаев, когда с клюквой, напитками и блюдами из нее не стоит перебарщивать:

- ! при аллергии на красные фрукты и ягоды;
- ! при приеме антикоагулянтов и препаратов, влияющих на кислотность мочи;
- ! при заболеваниях почек, связанных с нарушением кислотно-щелочного баланса и почечнокаменной болезни;
- ! при панкреатите, язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью.



РЕЦЕПТЫ

Клюквенный смузи

Нам понадобится: 100 г замороженной клюквы; 1 банан; 100 мл нежирного йогурта; сок половины апельсина; мед или сироп по вкусу.

Если вы хотите, чтобы смузи был холодным и освежающим, возьмите замороженную клюкву. В блендере соединить клюкву, банан, йогурт, сок апельсина и подсластитель, если используете. Взбить все ингредиенты до получения однородной консистенции.

Глинтвейн безалкогольный с клюквой

Нам понадобится: 0,5 л вишневого сока; 0,5 л клюквенного сока; 1 апельсин; 1/2 лимона; 50 мл жидкого меда или 2 ст. ложки коричневого сахара; 5 бутонов гвоздики; 2 палочки корицы; по 5 горошин черного и душистого перца.

Апельсин нашинговать бутонами гвоздики. С лимона снять цедру и выжать сок. Смешать вишневый, клюквенный и лимонный сок.

Добавить апельсин, лимонную цедру, специи и мед. Поставить на тихий огонь под полуприкрытой крышкой и медленно прогревать, не доводя до кипения, в течение 5–10 минут. Затем выключить огонь. Накрыть крышкой и полотенцем и дать глинтвейну настояться полчаса. Пить в теплом виде.

Ольга Бельская

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в утеплении фасада храма и внутренней росписи храма

МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

Храни вас Господь!

Присылайте свои записки, мы будем молиться о вас и ваших близких.

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма! Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Социальная реклама

Телефоны для справок: 8 (905) 746-19-51, Василий Николаевич; 8 (919) 107-67-80, Ирина

ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета (в российских рублях) в ПАО Сбербанк:
40703810240000001454
ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».



Наконец-то у меня



Вымолить прощение у мужа, похоже, не было никаких шансов. Но кто мог предположить, что из нашего участия в телешоу выйдет не ожидаемое приключение, а стыд и позор? А ведь это я уговорила супруга на теле-авантюру.

ОТЛЕГЛО ОТ СЕРДЦА

– Валентина Семёновна, Юра у вас? – пыталась я по телефону свекровь в поисках разобидевшегося благоверного.

– У меня, – в голосе женщины слышался вызов. – Но домой он пока не вернется. Надеюсь, не надо объяснять, почему?

– Не надо, – виновато промямлила я. – А поговорить с ним можно, а то он трубку не берет?

Свекровь вздохнула, какое-то время в трубке было тихо.

– Ну, хорошо, – сдалась, наконец, Валентина Семёновна, – позвать – позову, но, если что, не обессудь.

Я сделала несколько глубоких вдохов, чтобы унять дрожь в голосе. Прокрутила в голове фразы, которые собиралась сказать мужу.

– Да, – услышала я в трубке до боли знакомый, родной голос, но этот ледяной тон...

– Юра-а-а-а, – сходу завывала я, забыв все заранее заученные слова, – возвращайся домой, я скучаю, мне плохо без тебя.

– А мне плохо с тобой, – жестко проговорил муж. – Я устал от твоих авантюр, устал быть посмешищем и разгребать проблемы, в которые ты бесконечно влипаешь.

– Но ты ведь вернешься? – не сдавалась я.

– Я подумаю, – его тон смягчился совсем чуть-чуть, почти незаметно. Но я почувствовала эту слабость, у меня отлегло от сердца. Миллион раз признавшись мужу в любви и пообещав быть пай-девочкой, я положила трубку, уже зная, что Юрка непременно вернется.

Я ТОЛЬКО ОДНИМ ГЛАЗКОМ

Я пекла любимый Юрин расстегай, когда в дверь позвонили.

– Собирайся, – скомандовала с порога востроухая подруга Галочка, – нас ждут.

– Кто, где и зачем ждет? – грозно уперев руки в боки, вышел из гостиной в коридор Юра.

– Ой, Юрочка, и ты тут? – смешалась Галя, но тут же взяла себя в руки и кинулась в наступление. – Юра, ты просто обязан отпустить Инну со мной, срочно. Через два часа кастинг на главную роль в новом сериале о невезучих подружках, которые вечно влипают во всякие истории. Мы с Инкой должны попробоваться.

– Подруги, вечно во что-то влипающие? Это что-то новенькое, – ехидно поднял бровь Юра. – Пойдешь? – а этот слащаво-угрожающий тон уже мне.

– Главная роль в сериале? – с тоской посмотрела я на Галку, та кивнула. – Главная роль! – в обращенном к мужу взгляде была надежда.

– Ну, тут уж, – Юрий театрально развел руками, – даже я бессилён. Без сил

я, Инн. Давай так, или сериал, или я. В жены я филолога брал, хотелось бы не менять коней на переправе.

Я надула губы и обиженно посмотрела на мужа:

– Выходит, я для тебя лошадь? – стянула с себя фартук и швырнула на тумбочку, стряхнула с ног домашние тапочки. – Ну так вот, я женщина, и мне нужно самовыражение.

Галка предусмотрительно продвинулась поближе к выходу. А я, сунув ноги в сапоги и вытянув из шкафа пальто, грозно глянула на мужа, тот стрельнул в ответ предупреждающе-недовольным взглядом.

– Ну, я только одним глазком, меня же все равно на роль не утвердят, – взмолилась я, продвигаясь тихонечко, но настойчиво в Галкину сторону.

УЖ ЛУЧШЕ КОТА

Ни на какую главную роль меня, конечно, не утвердили. Зато мне удалось заполучить должность помощника костюмера. Ура! Учитывая, что с прошлой работы меня с шумом и треском выперли после нескольких опозданий из-за съёмок в телешоу, работа вовсе не была лишней.

– Так, а работа в школе, в техникуме, в библиотеке, на худой конец, уже не для тебя? Корона потолок царапает? – беленился вечером Юрка. – Цирк-то уедет, а клоуны с ним или как?

Опустив взгляд долу, яковырялась вилок в тарелке. Приготовленные мужем магазинные пельмени выглядели странно:

– Ты какой фирмы пельмени взял? – живо поинтересовалась я.

– Меню для королей, – не растерялся муж.



появится жена

Мы еще какое-то время пикировались, но вскоре обоим это надоело. Юра ушел в комнату и уткнулся в ноутбук, а я осталась на кухне мыть посуду. Может быть, муж в чем-то и прав. Пора, наверно, вернуться в профессию, ведь, в конце концов, я неплохо училась.

– Давай купим собаку, – донеслось громкое Юркино из комнаты.

– Зачем? – так же громогласно отозвалась я из кухни. Свекровь, когда гостила у нас, всегда оговаривала нас с мужем за эту привычку кричать друг другу из разных комнат.

– Будешь заниматься псом, на дурь времени не останется, – прокричал муж.

– Тогда уж лучше кота, – ответила я, счищая остатки еды с тарелок, чтобы загрузить в посудомойку. – С собакой гулять надо и учить, – а это уже себе под нос.

ОСТАЛОСЬ ЮРКЕ СКАЗАТЬ

Васька и Джек появились в нашей семье одновременно. Муж решил не

Кто не обожает недостатки той, которую он любит, тот не может сказать, что он в самом деле влюблен.

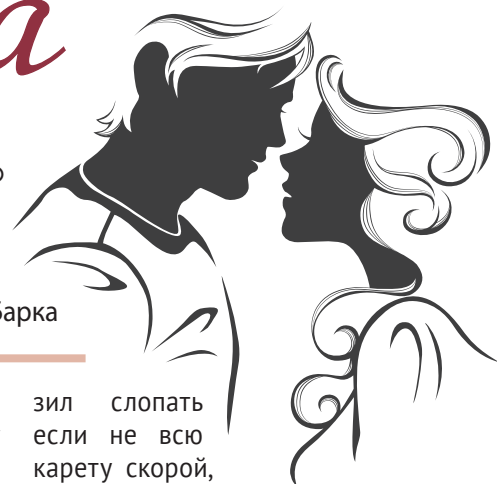
Педро Кальдерон де ла Барка

размениваться по мелочам. Питомцы оказались покладистыми и сразу прониклись моей страстью к телевизору. Васька смотрел со мной сериалы, пока я возилась на кухне. Сидел на стуле и внимательно следил за тем, что происходит на экране.

– Вась-Вась, посмотри, – разговаривала я с пушистым умницей, – этот костюм на актрисе – настоящее платье из пятидесятых. Нам его одна поклонница презентовала.

Василий слушал, вода ушами. А Джек и вовсе ездил со мной на работу. Маленький тойчик быстро стал любимцем коллектива, никто не возражал против его присутствия.

...И когда в тот памятный день я потеряла сознание, именно Джек позвал на помощь. Это мне позже рассказали коллеги. Врачам пришлось его и в машину взять с собой, мой питомец гро-



зил слопать если не всю карету скорой, то уж шины точно.

– Беременны вы, милочка, но переутомлены, придется у нас полежать, – миловидная доктор широко и приветливо мне улыбнулась.

Как же радовался прилетевший с работы и первым узнавший новость Юрка!

– Ура! Наконец, у меня появится жена, у живности – хозяйка, у ребенка – мама.

Фу на него, первым все-таки новость узнал Джек. А пришедшая меня навестить вечером Галка позвала на творческий вечер любимого актера. Ехать, правда, нужно было в Ярославль, но кого это пугает? Осталось только как-то Юрке об этом сказать.

Инна



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции sz@kardos.ru.

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства. Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями. Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ
ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!



- *редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.
- **фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.
- Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года.
- С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

Покажите человека, который хоть раз в жизни не устраивал беспорядок у себя дома... Всякое случается, и никто не застрахован от лени или неприятностей, на фоне которых невымытая посуда или не заправленная кровать кажутся сущим пустяком. А что, если разбросанные вещи – это обыденность, и бардак в разных помещениях дома может указывать на психическое состояние или характер его хозяина?

ХАОС В ПРИХОЖЕЙ

У некоторых людей можно обнаружить в прихожей как попало брошенные сумки, зонты, пустые и не очень пакеты, колонны разномастной обуви... Такой бардак у входной двери может намекать на страх общения и близости у хозяина дома. Возможно, таким образом он неосознанно отгораживается от общества. Как правило, такому человеку сложно завести новые знакомства, а в больших компаниях он чувствует себя «не в своей тарелке».

Помимо этого, беспорядок в прихожей может указывать на хроническую усталость или желание поскорее все бросить и переключиться на отдых.



ПСИХОЛОГИЯ

РАЗОР НА КУХНЕ

Если у вас на кухне гора грязной посуды и заляпанный кухонный гарнитур, это может «ябедничать» об эмоционально нестабильном состоянии или о проблемах с нервами. Задумайтесь о походе к психотерапевту, может быть, у вас повышенная тревожность, или того хуже – депрессия. А человек в депрессивном состоянии не в силах вообще что-либо делать – будь то чистка зубов или мытье посуды.

Или же это просто характер, и вам присущи легкомысленность и некоторая самовлюбленность, заставляющие жить сегодняшним днем. «Какая разница! Не хочу, и все», – думает такой человек, оставляя невымытую посуду «на завтра».

БЕСПОРЯДОК НА РАБОЧЕМ СТОЛЕ

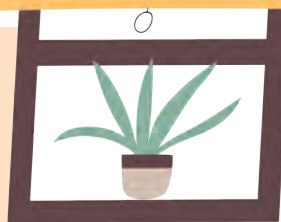
Когда захламлен только рабочий стол, а в остальном доме царит практически идеальный порядок, знайте – перед вами перфекционист. Такие люди хотят всем нравиться и быть во всем идеальными. И, да, очень расстраиваются, когда это не получается или что-то идет не по плану.

Беспорядок на рабочем столе может выдавать и творческую личность. Но не только. Склонность к прокрастинации и инфантилизму – вот о чем может рассказать гора бумаг, стаканчиков, в беспорядке валяющиеся на столе ручки и карандаши, фантики и другая мелочь.

Эпилептоидный тип личности, скорее всего, выдаст стол, где вещи лежат строго на своих местах или даже сгруппированы по определенному признаку, будь то цвет, форма или размер. Стремление «разложить все по полочкам» может сказать о тревожности или желании все держать под контролем.

ОКНА «БЕЗ БУДУЩЕГО»

Грязные окна с пылью на подоконниках как будто создают невидимое ограждение между живущим в квартире и миром. Если человек не хочет разрушить этот барьер, помыв окна, он, возможно, в депрессии либо живет прошлым.



ГРУСТНАЯ СПАЛЬНЯ

Представьте, что вы пришли в гости к своему другу или подруге, в спальне которого(ой) на кровати валяется куча одежды, книги, грязная посуда, может быть, даже косметика. Каким бы вы ни были тактичным и вежливым товарищем, вас должно насторожить не только состояние комнаты, но и вашего друга, у которого, судя по всему, на данный момент есть проблемы в личной жизни. Возможно, он расстался с любимым человеком и ищет способы отвлечься от своих страданий.

БАРДАКА ИЛИ О ЧЁМ СКАЖЕТ БЕСПОРЯДОК В КВАРТИРЕ

ЭФФЕКТ ПЛЮШКИНА

Желание все складировать создает иллюзию безопасности для личности невротического склада. Хороня балкон или гараж под грудой хлама, человек пытается бороться со своими страхами и фобиями. Поведение, как у Плюшкина, кричит нам о психологических проблемах. В частности, о тревожности и сложности с принятием решений. Кстати, захламленные гаражей и балконов было частым явлением в постсоветском пространстве.



ОБЩЕЕ «САМОЧУВСТВИЕ» ЖИЛЬЯ

Бытует мнение, что человек, который будто скрывает беспорядок, устраивая его в углу, за диваном, тумбочкой или под кроватью, очень зависим от чужого мнения.

Пассивную агрессию может выявить квартира, которая в целом выглядит прибранной, однако есть некоторые «но». Рутинные дела остаются в «слепой зоне»: регулярно завешен одеждой стул или же давно не убираются постиранные вещи. Считается, что такой бардак «завелся» в доме из-за гнева, который человек старается в себе подавить. Некоторые места квартиры захламляются по причине неспособности адаптироваться к новым условиям.

Ненужные вещи хранятся в основном у людей, живущих прошлым и не способных «идти дальше». Это же может указывать на слабую волю и трудности с целеполаганием.



Для кого-то вышесказанное – повод задуматься над своими привычками или заметить наличие проблем. Начните формировать свои здоровые привычки в быту (выносите мусор каждый день, после трапезы сразу мойте за собой посуду и т.д.). И если чувствуете, что вы не в силах справиться с беспорядком или хламом, то это весомый повод обратиться к психотерапевту за помощью.

Маисса Погорелая



ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мамы и папы! Бабушки и дедушки!

Купите нашу открытку-письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год. Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.



В ОТКРЫТКЕ:

- ◆ Бланк письма Деду Морозу
- ◆ Новогодняя детская песенка
- ◆ Детские новогодние загадки и головоломки
- ◆ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка

Реклама

0+

В ПРОДАЖЕ С 20 ОКТЯБРЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Покров Богородицы: ВЕЛИКИЙ ПРАЗДНИК



Сердцами своими мы верим, что Пресвятая Богородица всегда молится о роде христианском и предстательствует о нем пред Своим Божественным Сыном.

Свт. Лука (Войно-Ясинецкий)



СОБЫТИЯ ПОКРОВА

Православные христиане 14 октября отмечают праздник Покрова Пресвятой Богородицы. В этот день вспоминают чудо явления Матери Божией молящимся во Влахернском храме в Константинополе. О событиях праздника рассказано в «Житиях Святых» (Четьи-Минеи) святителя Димитрия, митрополита Ростовского. Он пишет, что в 910 году в Константинополе, православной столице Византийской империи, случилась беда. Когда императора Льва VI с войском не было в городе, на византийскую столицу напали варвары. Опасность гибели и разорения нависла над Константинополем. В те годы подобные набеги нередко завершались кровавой резней. Многие жители поняли, что до утра они могут не дожить. С молитвами о защите жители Константинополя стали обращаться к Божией Матери и Спасителю.

В одном из храмов – Влахернском (в храме хранились святыни: риза Богоматери и часть Ее пояса), совершался особый чин богослужения – всенощное бдение. Отчаявшиеся люди молились, надеясь только на небесную помощь. Во время вечерней молитвы, в четвертом часу ночи, юродивый Андрей (будущий известный христианский святой) увидел дивное сияние над головами молящихся. Ни на что не похожий свет озарял фигуру Пречистой Девы, вокруг нее были видны ангелы и апостолы. Святитель Димитрий написал, что Богородица «сняла с Себя блиставшее наподобие молнии великое и страшное покрывало, которое носила на Пречистой главе Своей и, держа его с великою торжественностью Своими Пречистыми руками, распростерла над всем стоящим народом».

Андрей обратился к Епифанию, своему ученику, с которым вместе молился, видит ли он Царицу Небесную? Ученик подтвердил, что и он видит молящуюся о всем мире Богородицу. После службы Андрей рассказал о чуде. Покров Богородицы защитил город. Поднявшаяся буря разметала корабли врагов, избавив город от разорения, а его жителей от пленения и смерти.

КОГДА И КАК ПРАЗДНУЕТСЯ ПОКРОВ

Этот великий праздник не имеет ни предпразднства, ни поспразднства. Покров Пресвятой Богородицы празднуется только в Русской Церкви 14 октября. По традиции праздник Покрова начинается с торжественной службы в храме. На праздник в 2023 году поста нет. Дома в кругу семьи накрывают праздничный стол.

КАК ПРАЗДНИК ПРИШЁЛ НА РУСЬ

Интересно, что праздник Покрова в Византии не прижился, а установила его Русская Православная Церковь в XII веке. Ключевая роль в этом принадлежит русскому князю Андрею Боголюбскому. Князь почитал блаженного Андрея, с особым вниманием отнесся к видению юродивого, восприняв как знак для себя и своей земли. Он привез на родину образ

Божией Матери. С введением праздника Покрова на Руси Андрей Боголюбский поручает Богородице, Ее защите и покровительству весь русский народ, свою землю, Русскую Церковь. С начала XII века Русь осознает себя одним из земных уделов Богородицы.

ИКОНОГРАФИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА ПОКРОВА

Известны две традиции при изображении Богородицы на иконах Покрова. Это «суздальская» и «новгородская» школы. Для первого типа характерно изображение Богородицы перед храмом, когда она простирает свое головное покрывало (омофор) над всеми, кто молится в храме.

«Новгородский» тип – Божия Мать находится внутри храма, а омофор поддерживают ангелы.

В середине XIX века в странах Европы объявили войну барбарису. Растение, прежде широко распространённое, беспощадно рубили, пилили, выкорчёвывали с корнем и сжигали. В некоторых странах даже издали законы, настрога запрещающие выращивать барбарис. Какая муха укусила европейцев? Рассказываем!

ХОРОШ СО ВСЕХ СТОРОН

В наши дни барбарис, колючий кустарник с ярко-красными ягодами, известен во всем мире. Многие любят это растение за привлекательный внешний вид: густое и неприхотливое, оно отлично подходит для создания живых изгородей, оформления садов и парков. Но это отнюдь не главное достоинство барбариса.

Еще жившие задолго до наступления нашей эры древние индийцы, шумеры и вавилоняне использовали барбарис как средство «для очищения крови» и при многих других недугах. Современные ученые подтвердили лекарственный статус растения: в его листьях, коре и корнях обнаружен алкалоид берберин – вещество, помогающее выводить желчь и останавливать внутренние кровотечения. Также барбарис содержит много витамина С и органических кислот, а значит, действительно помогает укрепить иммунитет и противостоять разным заболеваниям.



И это еще не все. Барбарис испокон веков широко применяется в кулинарии. В разных странах порошок из сушеных ягод используют как специю для мяса, плова и овощей; из листьев готовят салаты и варят супы; маринованные ягоды используют как замену каперсам и лимону. Существует немало рецептов компотов, варенья, пастилы и желе из барбариса.

ОТ ЛЮБВИ ДО НЕНАВИСТИ

Возникает резонный вопрос: что же в таком случае не так с барбарисом? Почему на него так ополчились европейцы?

Дело в том, что в Англии, Франции, а следом и в других европейских странах с барбарисом познакомились только в средние века, когда укрепились торговые и культурные связи с Вос-

током. Европейцы быстро оценили все достоинства растения, описанные выше, и барбарис обрел популярность – и в медицине, и в кулинарии, и в садоводстве. В частности, кустарник начали широко использовать в создании живой изгороди для обрамления полей, садов и огородов.

Однако вскоре земледельцы обратили внимание, что урожай хлеба на их полях стал ниже, а злаки явно чем-то болеют. В крестьянских бедах пусть и не сразу, но все же заподозрили барбарис. А в 1866 году датский ботаник Генрих Антон де Бари обнаружил, что злаки заболевают особым видом грибка – так называемой «хлебной ржавчиной», и что споры этого грибка действительно попадают на пшеницу с барбарисовых изгородей.

С этого времени и начались массовые гонения на барбарис: примеру Дании последовали другие страны Европы, а также Америки и Новой Зеландии, где также успели очароваться колючим кустарником с красными плодами.

Борьба с барбарисом велась и в России, – и как знать, возможно, растение и не дожило бы до наших дней. Однако ученые-селекционеры очень вовремя вывели новые сорта – устойчивые к грибку. Так как растение само не болело «хлебной ржавчиной», оно было безопасно и для злаков. Так начался новый виток в истории красивого и, безусловно, очень полезного кустарника.

КСТАТИ

Есть ли что-то общее у растения под названием барбарис – и леденцов-барбарисок? Да... но не всегда. В состав подлинной леденцовой карамели «Барбарис», которую в СССР начали выпускать в 1930-х годах, действительно входила эссенция барбариса, изготовленная из ягод. В наше время «барбариски» изготавливают разные производители, и если одни по-прежнему добавляют в леденец экстракт барбариса, то другие ограничиваются всего лишь «натуральным ароматизатором».



ГЛИНЯНЫЕ ГОРШОЧКИ:



Горшочки – это не только прекрасный способ приготовить многие блюда, но и уникальная возможность подать их на стол оригинально и эстетически привлекательно. Издревле этот метод используют повара разных культур, блюда в горшочках нашли своё место как в традиционной русской кухне, так и в изысканных французских рецептах. И это совсем не удивительно – еда, приготовленная таким образом, получается особенно сочной и ароматной, благодаря равномерному и медленному распределению тепла. Такой способ приготовления открывает целый мир новых гастрономических возможностей!

ВКУС + ПОЛЬЗА + ПРОСТОТА = ИДЕАЛЬНОЕ БЛЮДО

При закрытом способе приготовления продукты не контактируют с окружающей средой, то есть не подвергаются ее негативному влиянию. Никакого пересыхания или потери ценных элементов!

Кроме того, для такой готовки совсем не обязательно использовать масло. Что уж говорить про вкус? Благодаря постоянной циркуляции пара внутри блюда получаются невероятно нежными и сочными, а приятный аромат продуктов раскрывается и усиливается.

И, наконец, третий аспект, который является ключевым для многих хозяюшек – быстрота и удобство. Начнем с того, что приготовить в горшочке можно все что угодно и из всего, что есть под рукой. От невероятно вкусной каши на завтрак до королевского рагу на ужин. Закладываем все нужное в посуду и занимаемся своими делами, никакого постоянного помешивания, переворачивания и любого другого контроля.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГОРШОЧКАМИ

1. Перед первым использованием горшочек нужно замочить в чистой воде на несколько часов или даже на ночь. Это поможет убедиться, что глина насыщена влагой, ее поры запечатаны и горшочек не будет поглощать жидкость из продуктов во время приготовления.

2. Глина плохо переносит резкие изменения температуры, поэтому нагревайте горшок постепенно, лучше поставить его в холодную духовку или слегка разогретую, в противном случае посуда может треснуть.

3. Не ставьте горшочек на горячую поверхность без подставки и не допускайте его прямого контакта с нагревательными элементами.

4. После использования горшочек нужно медленно остудить, не стоит ставить его на холодную или влажную поверхность и уж тем более наполнять его водой.

5. Горшочки стоит мыть вручную с помощью мягкой губки и соды. Не используйте абразивные средства или металлические скребки, чтобы не повредить глину. Посудомоечная машина тоже совсем не подходит для нежной поверхности.

6. После мытья тщательно просушите горшочки. Используйте мягкую ткань для вытирания, а затем оставьте их на воздухе для естественного высыхания.

7. Периодически стоит смазывать глиняные горшочки растительным маслом. Это поможет сохранить посуду в хорошем состоянии и предотвратить «обезвоживание» глины.



ПАРА НЮАНСОВ

Как и в любом кулинарном искусстве, в приготовлении пищи в горшочках есть парочка хитростей, знание которых существенно улучшит вкусовые качества шедевра.

1 Горшочек должен быть заполнен не больше, чем на 3/4, иначе ароматный бульон рискует вылиться через край при кипении.

2 Все овощи готовятся разное время, и это стоит учитывать при готовке, например, лук можно закладывать сырым, а вот картофель и морковь лучше сначала немного отварить.

3 Выкладывать ингредиенты лучше слоями, вниз стоит класть мясо или птицу, а овощи сверху, так мясо получится гораздо нежнее.

4 И наконец самый главный секрет: мы знаем, что у любого горшка должна быть крышечка, а что, если сделать ее съедобной? Достаточно замесить тесто из 1,5 стаканов муки, 0,5 стакана воды, 1 яйца и щепотки соли. Такого количества хватит на 8 горшочков, достаточно раскатать готовое тесто, нарезать его на кружочки чуть больше диаметра горлышка и накрыть горшочек, зашипнув края. Вдобавок к основному блюду получается вкусная лепешка, пропитанная ароматом мяса и овощей.

ПУТЬ К ГАСТРОНОМИЧЕСКОМУ РАЮ

РЕЦЕПТЫ

ШАРЛОТКА В ГОРШОЧКЕ

210 ккал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 120 г муки пшеничной
- 80 г сахара • 2 яйца
- 1 среднее яблоко
- 1 ч. ложка цедры апельсина
- соль и корица по вкусу

Взбить яйца с сахаром. Добавить цедру, муку, соль и еще раз взбить все до однородности. Смазать сливочным маслом 2 горшочка. Вылить по половине теста в каждый. Яблоко почистить и порезать на небольшие кубики или дольки, засыпать кусочки сверху на тесто. При желании посыпать корицей. Поставить в духовку на 180 градусов на 20–25 минут.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН

150 ккал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г картофеля • 200 г сыра
- 200 мл сливок 20%
- 1 зубчик чеснока • 1 луковица
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Луковицу мелко нарезать, чеснок измельчить. На сливочном масле обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. Добавить сливки и немного посолить, поперчить. В горшочки выложить слой картофеля, затем слой смеси сливки-лук-чеснок, затем натереть сыр. Повторять слои до заполнения горшочков. Запекать в духовке при 180 градусах 30–40 минут.



ПШЁННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

122 ккал на 100 г

Ингредиенты на 5 порций:

- 220 г пшена • 500 г тыквы • 750 мл молока • 60 г сливочного масла • соль по вкусу

Промыть крупу до прозрачности воды. Тыкву очистить от кожуры и семечек, нарезать на небольшие кубики. В кастрюле нагреть молоко до 70 градусов, добавить в него тыкву и довести до кипения. Всыпать пшенку, посолить и снова довести до кипения. Варить на медленном огне 15 минут под крышкой. Переложить кашу в горшочки, добавить в каждый немного сливочного масла. Томить в духовке при 130 градусах 30 минут. Подавать можно с медом.



ПЛОВ

180 ккал на 100 г

Ингредиенты на 1 порцию:

- 100 г риса
- 100 г говядины (или другого мяса)
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль, перец, другие специи по вкусу

Рис промыть под холодной водой. Мясо нарезать на средние кубики. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук и чеснок мелко нашинковать. Обжарить лук и чеснок с растительным маслом до золотистого цвета, добавить морковь и тоже слегка обжарить. Отдельно обжарить мясо. На дно горшочка выложить мясо, затем овощи. Сверху засыпать сырой рис. Залить все кипятком, чтобы он занимал 3/4 горшочка. Добавить специи. Поставить в духовку при 180 градусах на 1 час – 1 час 15 минут.





Слова в этом кроссворде вписываются по дугам (по часовой стрелке) и по радиусам (от внешнего кольца к центру).

По кольцам: 5. То же, что маца. 13. Сварливая супружница Сократа. 17. Общее название для поэта, писателя или критика. 18. Княжеский «банкет» на полную катушку. 19. Удерживает команда, не собирающаяся опускаться на второе место. 20. Безотлагательность. 21. Какое хобби увлекает любителя гашеных бумажек? 22. Свадебный сабантуй. 23. Все жители страны. 24. Имя Маркони, «отца» радио. 25. Внук по отношению к бабушкиным сбережениям. 26. благородный дон у сеньориты под балконом. 27. Наука о «разборе полетов». 28. Средневековая эпоха культурного роста европейского народа.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Содержанец любовницы. 2. «Гример» в салоне красоты. 3. Соседка Эфиопии. 4. Шахтный тоннель с вагонетками. 5. Игра в подкидную монетку. 6. «Нехороший человек», по определению персонажа Евгения Леонова из фильма «Джентльмены удачи». 7. Что переводят на часах? 8. Прах, упокоенный в гробнице. 9. Покупка жилья в рассрочку. 10. В ней «моржи» ванну принимают. 11. «Унесла река у Вити деревянное весло, у паромщика по жизни непростое ...» (частушка). 12. Уничтожение чересчур расплодившихся волков. 13. Крутизна за околицей – прямо к речке. 14. «Кучер» колесницы на фронте Большого театра. 15. Результат сложных отношений между синусом и косинусом. 16. Щипание травки под присмотром чабана.

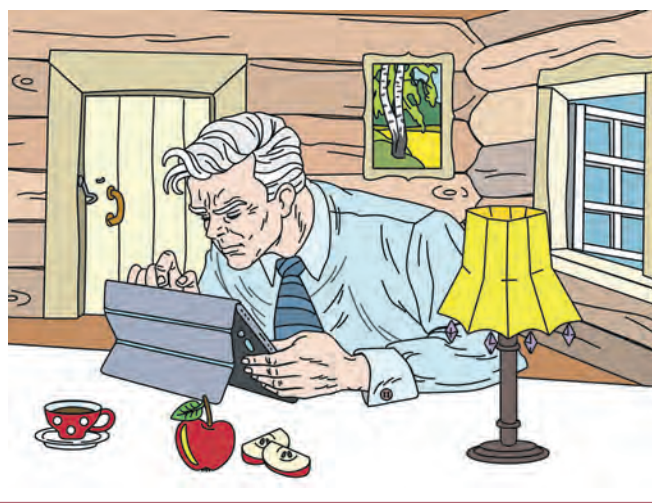
ОТВЕТЫ

По кольцам: 5. Опреснок. 13. Ксантина. 17. Литератор. 18. Пиршество. 19. Лидерство. 20. Срочность. 21. Филателия. 22. Торжество. 23. Население. 24. Гуверьяно. 25. Наследник. 26. Кабальера. 27. Андалутика. 28. Ренессанс. **От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Альфонс. 2. Стюист. 3. Эристра. 4. Штолвья. 5. Орянка. 6. Редиска. 7. Спреж. 8. Остапка. 9. Ипотечка. 10. Прорубь. 11. Реместо. 12. Ом-фонс. 13. Стилс. 14. Эристра. 15. Штолвья. 16. Пастыба. 17. Англон. 18. Тангенс. 19. Ластыба.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Девушка, делающая ремонт в новой квартире, пришла в магазин, чтобы узнать цену интересующего ее товара. Продавец услужливо ответил:

– Один стоит сто рублей; восемь – тоже сто рублей; пятнадцать – двести рублей; сто двадцать три – триста; одна тысяча четыреста тридцать пять – четыреста рублей.

Каким товаром интересовалась девушка?

ОТВЕТЫ

Логическая загадка: номерка на входную дверь.
Задача «Найдите 5 отличий»: разворот кружки слева, дольки яблока, часы на руке, цвет обложки, крючок на двери.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68

ФИНАНСЫ

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел. 8-499-112-05-33.

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

КУПЛЮ

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39.

ПРОДАМ

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел. 8-499-226-28-79.

Хотите разместить рекламу в журнале «Секреты здоровья».

ЗВОНИТЕ.
Телефон рекламной службы:



8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 6–19 октября



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам придется с головой погрузиться в повседневные рутинные дела и заботы. Однако какое-то яркое событие, знакомство или встреча помогут вновь ощутить полноту жизни.

7 октября – остерегайтесь сквозняков

9 октября – «нет» алкоголю и фастфуду

11 октября – время душевных бесед



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецы могут столкнуться с неприятным выбором: забота о себе, полноценный отдых – или какие-то общественно полезные дела. Избегайте нагрузок на поясницу в эти дни.

6 октября – «да» зелени и овощам

15 октября – баня, сауна, массаж

19 октября – долгая пешая прогулка



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют уделить больше внимания здоровью. Если есть симптомы, которые вы стараетесь не замечать, – самое время пройти полноценное обследование.

11 октября – ванна с травяными отварами

16 октября – держите ноги в тепле

18 октября – «да» морской рыбе и икре



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют проявлять меньше светской активности и больше времени проводить у домашнего очага. Кому-то из родных нужны ваше внимание и забота.

6 октября – гимнастика для суставов

9 октября – время обновить гардероб

13 октября – «нет» зависанию в соцсетях



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам пригодятся их креативное мышление и коммуникабельность: кому-то предложат повышение на работе, а кто-то отдастся во власть творческому вдохновению.

11 октября – «да» цельнозерновой выпечке

14 октября – танцы под любимую музыку

18 октября – новый головной убор



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Осенняя прохлада бодрит Водолеев. У большинства представителей знака – удачная пора, особенно это касается творчества, имиджа и знакомств с противоположным полом.

9 октября – маски для лица и волос

10 октября – йога, медитация, аутотренинг

12 октября – «да» орехам и авокадо



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы, добросовестно выполняющие домашние и рабочие обязанности, могут столкнуться с несправедливой оценкой их заслуг. Постарайтесь не принимать это близко к сердцу!

8 октября – домашняя выпечка и чай

10 октября – избегайте самолечения

13 октября – уход за кожей и волосами



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам может показаться, что близкие или «вторая половинка» уделяют им недостаточно внимания. Не спешите обижаться и упрекать – поговорите. И одевайтесь по погоде!

9 октября – начните утро с зарядки

12 октября – следите за давлением

19 октября – чай с медом и лимоном



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

У Дев время переживаний за здоровье кого-то из близких. Не стоит упускать из вида и собственное самочувствие. Если есть возможность, ложитесь спать пораньше.

10 октября – «нет» острым блюдам

14 октября – нужные покупки для дома

17 октября – фрукты и ягоды на десерт



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Некоторым Скорпионам в этот период доведется признаться в любви или даже сделать предложение руки и сердца. Смелый шаг может ознаменовать новую главу в жизни.

8 октября – горячий чай, плед и книга

16 октября – ароматный осенний борщ

19 октября – новые здоровые привычки



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

У Козерогов не все может складываться, как им хотелось бы, но не стоит отчаиваться. Меньше переживаний, больше спокойных, созерцательных прогулок на природе.

7 октября – грелка, горячая ванна или камин

11 октября – «да» супам-пюре из овощей

14 октября – оздоровительный массаж



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб, возможно, не все гладко в сфере финансов и карьеры, зато в личной жизни многим улыбнется удача. Встретить человека, который ценит и понимает – не в этом ли счастье?

12 октября – брокколи и цветная капуста

15 октября – массаж головы и шеи

17 октября – прогулка по осеннему парку

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 –
80233 от 19.01.2021 г.

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: sz@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.: +7 (499) 399-3678

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента
рекламы:
+7 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 19 (186), Дата выхода:
06.10.2023

Подписано в печать: 28.09.2023
Номер заказа – 2023-03474
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 04.10.2023

Отпечатано в ООО «ОЛА ПРИНТ»
127055, г. Москва, ул. Бутырский
Вал, д. 50, помещ. 2/П

Тираж 192 200 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

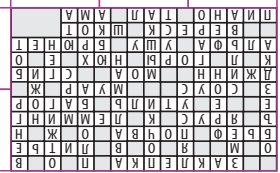
Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Приручение мустанга	Имитация пуговицы на кармане джинсов							"Латка" на дырявый зуб	Нагрев стали перед ковкой	Национальность Рубика
	Участок реки между шлюзами	Источник яда в символике медицины	Хладагент в холодильнике		Оговорка невнимательного лектора	Объект изучения в нефрологии		Поворот в горнолыжном спорте		
			Чернозем как он есть					Создание бронзовых скульптур	Недалекая от Земли планета	Скальпель и ланцет по сути
	"Этаж" зрительного зала театра				Хлам, который ждет вторая жизнь	Северный грызун чуть больше мыши				
	Имя "королевы чардаша"	Болоньезе к пасте	Эмануэль-модельер					"Копье" на пожарном щите		
	Кто жил в лампе Аладдина?				Разбила хвостиком золотое яичко	Вымерший "страус" Новой Зеландии	Шелк, переливающийся на свету		Место сложения листа бумаги	Небольшое мореходное судно
			Альпинисты едут в ...		Камень для рельефной облицовки			Пачка к пуантам	Натуральная кожа	
	Первая буква в греческой азбуке	Жужжащий "волосокладчик"					Сообразительность, чутье		В этом штате Солк-Лейк-Сити	"Информативная" часть ДНК
				Гимнастика из Поднебесной				Мужчина с черными как смоль волосами		
Тихо (муз.)	Вечнозеленый медоносный кустарник						Снасть для растягивания паруса			
				Ивовый куст				Японка, ныряющая за моллюсками		



Дорогие читатели!

Со 2 по 12 октября 2023 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2024 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.



** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2024 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2024 г.

Срок подписки	В основной период	В период со 2 по 12 октября	Срок подписки	В основной период	В период со 2 по 12 октября
на 1 месяц	88,75 Р*	81,36 Р*	на 4 месяца	355,00 Р*	325,44 Р*
на 2 месяца	177,50 Р*	162,72 Р*	на 5 месяцев	443,75 Р*	406,80 Р*
на 3 месяца	266,25 Р*	244,08 Р*	на 6 месяцев	532,50 Р*	488,16 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>.

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- 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.

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб. 237)

ЛЕОВИТ



Мгновенное
приготовление



Натуральные
компоненты



На овсяной
основе

Простуда,
кашель,
грипп?

ПРИРОДНАЯ ПОМОЩЬ
ВАШЕМУ ИММУНИТЕТУ

Пейте
кисель Леовит!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ
ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Кисели Леовит для диетического профилактического питания «При кашле», «При простуде», «При гриппе», благодаря натуральной основе и полезным компонентам в специально подобранных дозировках, обеспечивают организм необходимым количеством витаминов, нутриентов, энергии, а также способствуют поддержанию хорошего настроения и работоспособности в сезон распространения инфекций и простуд. Кисель «При гриппе» оказывает противовирусное, противовоспалительное и болеутоляющее действие, а также укрепляет иммунитет и содействует снижению интоксикации организма. Кисель «При кашле» содержит витамин С и защитит вас при заболеваниях органов дыхательных путей, сопровождающихся кашлевым синдромом, а кисель «При простуде» поддержит ваш организм при ОРВИ. Так специально разработанный рецепт превращает русский традиционный напиток в функциональный целебный эликсир. Эффективность применения киселей Леовит подтверждена 25-летним опытом применения в России и за рубежом. Вкус и густота киселя зависят от количества добавляемой воды. Его можно употреблять горячим или охлажденным, дома, на работе, в дороге. Он идеально сочетает в себе полезные свойства и изумительный вкус. **Просто залейте кипятком – и через 1-2 минуты готовы!**

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33,
комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665



больше
информации

реклама

ТЕЛ.: 8-800-100-03-01

LEOVIT.RU