

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 24 (191)

15 декабря
2023 года –
11 января
2024 года



ЕЛОВЫЙ СИРОП

КАШЛЮ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО

СТР. 22

ВИТАМИНЫ

КОГДА ОНИ ВО ВРЕД

СТР. 16-17

СНЕЖНЫЙ БОЙ

БАБУШКА, НЕ СТОЙ!

СТР. 14

ТРИПТОФАН

НАСТРОЕНИЕ В СТАКАНЕ ЙОГУРТА

СТР. 23

СЕЛЁДКА ПОД ШУБОЙ

СЕКРЕТЫ ВКУСА И ПОЛЬЗЫ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 3 0 2 4

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

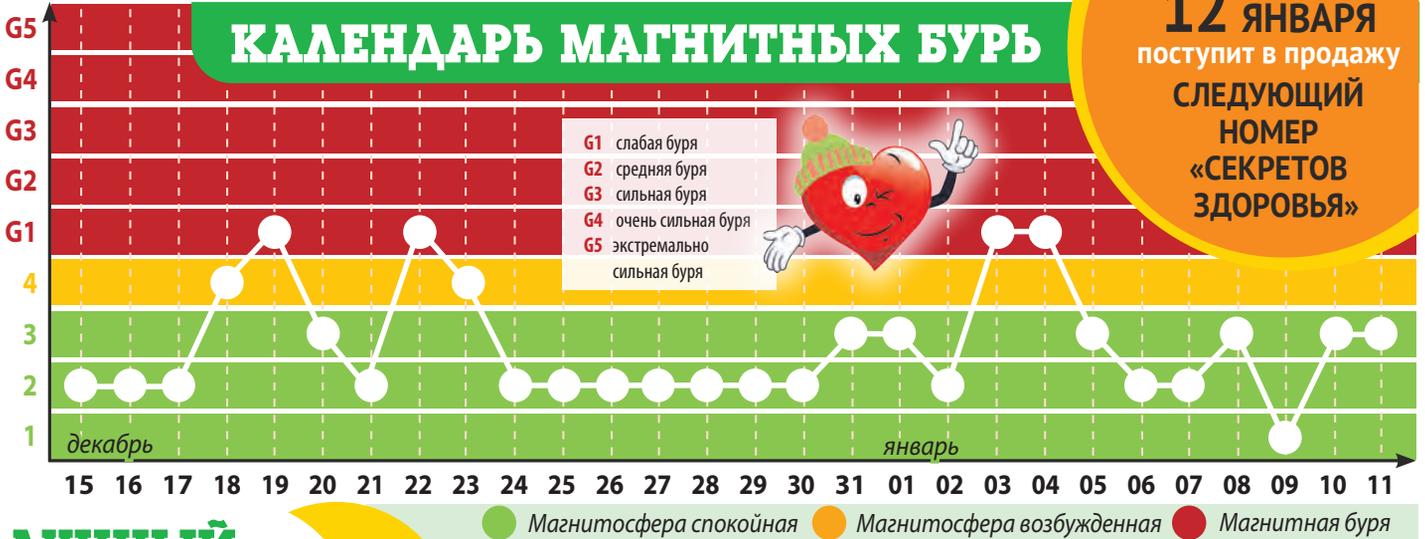


СИНДРОМ
ПРАЗДНИЧНОГО
СЕРДЦА:

ОПАСНЫЙ ДИАГНОЗ
С РОМАНТИЧНЫМ
НАЗВАНИЕМ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



12 ЯНВАРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

15-16 декабря

Растущая Луна в Водолее

- + приготовление домашних масел, соки
- отказ от прогулки, трансжиры

17-18 декабря

Растущая Луна в Рыбах

- + танцы, творог и зелень в меню
- самокопание, избыток жидкости

19 декабря

Луна в Рыбах, первая четверть

- + морепродукты в меню, зарядка для глаз
- рафинированные масла, тесная одежда

20-21 декабря

Растущая Луна в Овне

- + ПП-десерты, суставная гимнастика
- сдобная выпечка, нагрузка на спину

22-23 декабря

Растущая Луна в Тельце

- + баня, цитрусовые, массаж стоп
- удаление бородавок, спонтанные траты

24-25 декабря

Растущая Луна в Близнецах

- + уход за кожей, клюква в меню
- обувь не по сезону, жареное мясо

26 декабря

Растущая Луна в Раке

- + избавление от пигментных пятен, киви
- игнорирование изжоги, цельное молоко

27 декабря

Луна в Раке, полнолуние

- + тушеная капуста, висцеральный массаж
- излишняя суета, майонез в меню

28 декабря

Убывающая Луна в Раке

- + долгая пешая прогулка, грейпфрут
- переедание, крепкий кофе, ссоры

29-30 декабря

Убывающая Луна во Льве

- + массаж шейно-воротниковой зоны, сон
- нагрузка на поясницу, жирная пища

31 декабря – 3 января

Убывающая Луна в Деве

- + смех, пение, рыба в меню, прогулки
- ношение тяжелых сумок, уныние

4 января

Луна в Весах, последняя четверть

- + растирание, свекла в меню
- ночной просмотр телешоу, мороженое

5-7 января

Убывающая Луна в Скорпионе

- + поход в гости, домашняя выпечка
- конфликты, алкоголь, переохлаждение

8-9 января

Убывающая Луна в Стрельце

- + контрастный душ, блюда из яиц
- бессмысленные разговоры, сквозняки

10 января

Убывающая Луна в Козероге

- + паста Амосова, посещение ЛОРа
- газировка, залипание в телефоне

11 января

Луна в Козероге, новолуние

- + травяные чаи, дыхательная гимнастика
- избыток сахара, горячая ванна

ВСЕХ С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ, ДОРОГИЕ! ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШИХ НОВОСТЕЙ ВСЕМ НАМ!

КСТАТИ, О ХОРОШИХ НОВОСТЯХ, У НАС ЕСТЬ ТАКИЕ. СВЕЖЕНЬКИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ПЛАНИРУЕТСЯ МАКСИМАЛЬНО НАСЫЩЕННЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ. СМОТРИТЕ, ЧТО МЫ ПОДГОТОВИЛИ:

- психотерапевт Алла Турбина расскажет о медицинском гипнозе – узнаем, от каких хворей с помощью него можно избавиться;
- поведаем, как не ошибиться с выбором качественных полуфабрикатов в магазине;
- предложим зарядку от боли в плечевом суставе.



А ТАКЖЕ

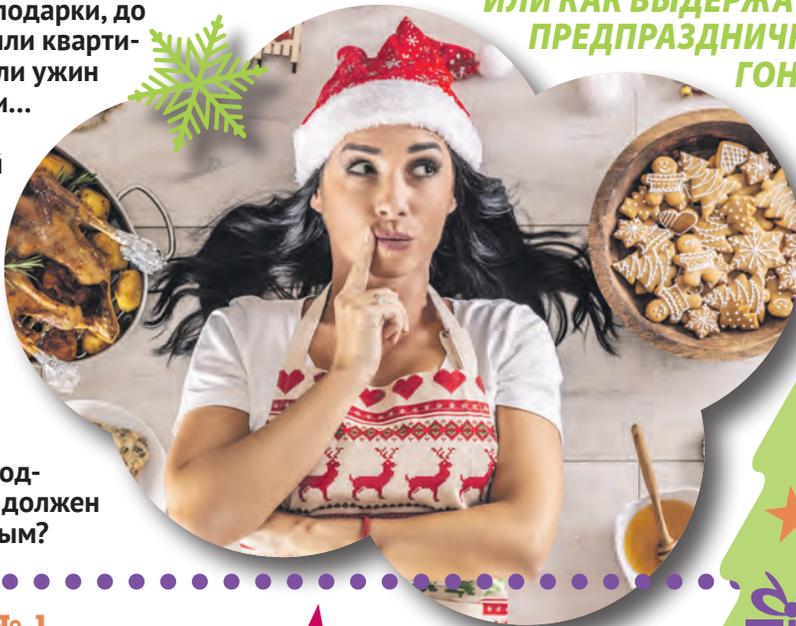
поговорим о том, кому грозит отслойка сетчатки и как этого недуга можно избежать. Сделаем обзор съедобной посуды. Выберем для вас трогательную историю любви и непременно поделимся ею. И, конечно, традиционно – ваши письма с рецептами народной медицины и историями исцеления; заковыристые загадки – тренажер для мозга; дамские секретки – на этот раз поговорим об утягивающем белье. И еще много-много всего интересного..

**СВЕЖИЙ НОМЕР
ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ
12 ЯНВАРЯ**

Подготовка к Новому году вот-вот выйдет на финишную прямую, и тут особенно важно не сойти с дистанции! Что мы имеем в виду? То самое состояние, когда вы всем подготовили подарки, до блеска отдраили квартиру, приготовили ужин на 20 персон и... упали в обморок под ёлкой прямо под бой курантов. Разве так должен выглядеть идеальный праздник? А точнее, кто вообще сказал, что новогодний праздник должен быть идеальным?

«Новый год УЖЕ ВОТ-ВОТ»

ИЛИ КАК ВЫДЕРЖАТЬ
ПРЕДПРАЗДНИЧНУЮ
ГОНКУ



Совет № 2

МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ НА КУХНЕ



«Новогодний стол должен ломиться от кулинарных изысков» – таковы установки, доставшиеся нам от бабушек и мам. Тем, к сожалению, перед праздниками приходилось проводить немало часов в очередях за дефицитными деликатесами, а потом еще больше времени – на кухне. Но мы сейчас живем немного в другое время и можем использовать все его преимущества. Например, службу доставки.

Нет-нет, никто не предлагает сделать главным блюдом новогоднего стола заказанную пиццу! Но уж точно не обязательно толкаться в магазинах, чтобы закупить все ингредиенты для приготовления оливье. Их, а также напитки, соленья, копчености, конфеты и прочие нескоропортящиеся продукты можно запросто заказать на дом с курьером. И лучше сделать это не 31 декабря, а прямо сейчас.

И вот еще подсказка. Новогодняя традиция изобильного стола идет из тех времен, когда в будние дни рацион у граждан был весьма ограничен. Но сейчас большим количеством еды вряд ли кого-то удивит! Поэтому можно и подсократить меню: оставить на столе одно горячее блюдо (например, ваше фирменное), пару салатов – и много легких закусок и фруктов. Меньше времени за столом, больше – в танцах и живом общении. Голодным все равно никто не останется, а чувство легкости наутро станет приятным сюрпризом.

Оксана Черных

Совет № 1

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Прямо сейчас, пока есть время, возьмите лист бумаги и напишите список: всех тех предновогодних забот, мыслей и идей, которые вертятся у вас в голове. Все подряд. Какие дела нужно успеть до праздников и какие счета оплатить. Кому какие подарки купить. Какие встречи запланировать и кого пригласить на домашнее торжество. Какие блюда приготовить и что для этого понадобится. Какие билеты на новогодние мероприятия нужно забронировать уже сейчас, и т.д.

Возможно, начать будет трудновато, но потом мысли будут приходить одна за другой. Поверьте, вам сразу станет легче. Главное – не пугайтесь, что список получается немного сумбурным. Это черновик, и его задача, в том числе, – разгрузить вам голову! А чистовик вы напишете завтра, когда посмотрите на свои планы свежим взглядом, упорядочите и разделите список на несколько отдельных частей, а что-то, возможно, и вовсе вычеркнете, реалистично оценив свои возможности.

Совет № 3

ПРАЗДНИК НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ

Важно понять, что праздник, на самом деле, – это не отчетный концерт, на котором вас будет оценивать строгая комиссия. Праздник – это состояние души. Как чьей? Вашей! Радостное – ну или, как минимум, умиротворенное состояние. И это гораздо важнее, чем идеально отутюженная скатерть или семь разных салатов на столе.

Подумайте уже сейчас, что лично вам нужно для того, чтобы ощутить волшебную атмосферу Нового года? Чтобы по телевизору показывали фильм «Москва слезам не верит», пока вы наряжаете елку? Чтобы в доме везде мерцали огоньки и пахло мандаринами? Или – просто выспаться накануне 31-го и понежиться в горячей ароматной ванне? Или позвонить кому-то из любимых и близких и сказать очень важные слова? Только вы об этом знаете. Действуйте!

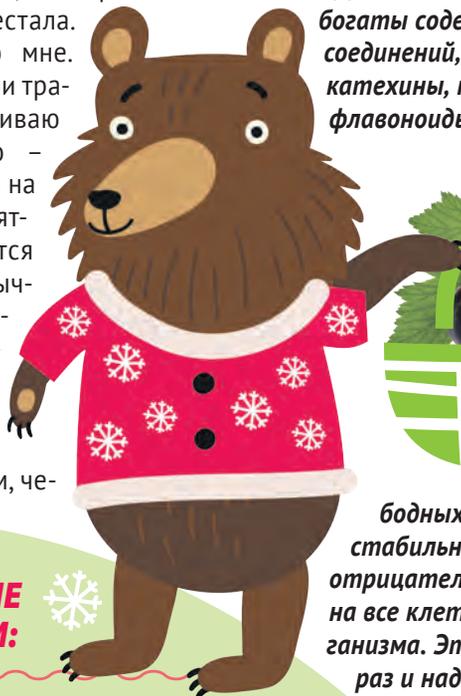


Каждый организм — особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

«МУТАНТАМ» БОЙ ДАСТ ЛИСТ ПРОСТОЙ

Я тут знаете что разузнала? Оказывается, листья черной смородины наравне с крестоцветными борются с мутацией клеток в нашем организме, не давая развиться раку. Вот это открытие! А у меня же той смородины полон сад. Муж насажал будь здоров. Теперь сушу сие чудо, пью пахучие чаи весь год. Научилась даже ферментировать и делать разные купажи. И так привыкла, что черный чай вообще пить перестала. Вот невкусно мне. То ли дело свои травушки. Завариваю очень просто — 1 ст. ложку на стакан кипятка. Если хочется чего-то необычного, добавляю мялису, сушеную землянику, душицу, розмарин. Словом, че-



го душенька потребует. А для лучшей работы почек делаю настой, который помогает выводить из организма щавелевую и мочевую кислоты: 6 ст. ложек сухого сырья заливаю 3 стаканами кипятка и оставляю на 4 часа в закрытой посуде. Процеживаю и пью по половине стакана 4 раза в день недельным курсом.

Любовь Митина, Орловская обл.

Наша справка:

Действительно, листья смородины богаты содержанием полифенольных соединений, таких как флавоноиды, катехины, проантоцианидины, биофлавоноиды. Эти нутриенты обла-



дают свойствами антиоксидантов, которые препятствуют развитию в организме сво-

бодных радикалов, а также нестабильных клеток кислорода, отрицательно влияющих на все клетки организма. Это как раз и наделяет листья противовоспалительным эффектом.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОСВЕЖИТ И ОМОЛОДИТ

Обожаю маску из черной смородины. Всегда и ягоды в достатке замораживаю, и листики сушу. Это же неистощимый источник релакса и красоты! 10–15 сушеных листьев смородины залить 1/2 стакана кипятка. Через 15–20 минут процедить и добавить 1 ст. ложку свежих или размороженных ягод. Смочить в настое марлю, сложенную в несколько слоев, и наложить ее на лицо на 20 мин. После снятия маски ополоснуть лицо водой комнатной температуры.

Вероника Лебедева, г. Пенза

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСЁ В ДЕЛО

Я никогда не выбрасываю просроченные кремы для рук, лица и тела. Нечасто, но у меня случается такое, что я не успеваю использовать крем до окончания положенного срока. И если крем не содержит пигмента, я использую его для втирания в кожаную обувь. Так она служит дольше.

Евгения Николаевна В., Ростовская обл.

ГУЛЯВНИК ОТ АСТМЫ — СРЕДСТВО ПРЕКРАСНОЕ



У моей внучки бронхиальная астма. В целом, это не сильно влияет на качество ее жизни, она занимается плаванием, очень активная, любит учиться. Но с приходом сезона цветения и жары, то есть с весны до самого конца лета, у нее иногда возникают неприятные симптомы ее заболевания, становится трудно долго находиться на улице или заниматься спортом из-за проблем с дыханием. Недавно я услышала про пользу гулявника для астматиков, а у меня как раз совсем рядом с дачей полно этого добра. Решили попробовать, и это действительно оправдало все ожидания, делюсь рецептом. 1 ст. ложку сухих листьев гулявника заливаем стаканом кипятка и настаиваем под полотенчиком 3 часа. Затем процеживаем и добавляем чайную ложечку меда. Принимаем за 30 минут до еды 3 раза в день по 2 ст. ложки.

Лидия Ложкова, г. Самара

Наша справка:

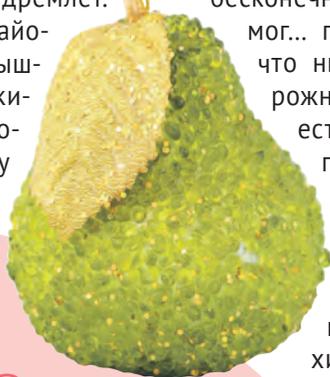
Гулявник издавна используется для облегчения симптомов и профилактики заболеваний дыхательной системы, таких как астма, бронхит, пневмония и т.д., поскольку растение обладает противовоспалительными и отхаркивающими свойствами. Кроме того, из-за высокого содержания дубильных веществ гулявник является отличным вяжущим средством, а значит, полезен при гастритах, язве или для наружной обработки различных ран.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПРОСТОЙ ПОДОРОЖНИК – ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ПОМОЩНИК

Как любитель вкусно поесть, ответственно заявляю – хронический панкреатит не дремлет. Любите салатики с майонезом, жареные ребрышки, мороженое, плюшки-пампушки, будьте готовы к недовольству под-

желудочной железы. Вот и я, как человек слабый и безвольный, стала заложником неприятного диагноза «хронический панкреатит». Теперь даже сметану в вегетарианские щи боюсь добавлять, вот как настрадалась. К слову, о страданиях. Унять бесконечную боль и тошноту мне помо... подорожник. Да-да, самый что ни на есть обычный подорожник. Благо знакомых много, есть у кого помощи и совета попросить. В прошлом-то я депутат райсовета. Работала с людьми, со многими до сих пор в отличных отношениях. Вот одна знакомая со мной как раз хитрым рецептом и поделилась. 2 ст. ложки засушенных листьев подорожника поместить в эмалированную посуду емкостью 250 мл, залить кипятком, томить на водяной бане 10–15 минут. Снять с огня, дать слегка остыть, процедить через марлю и отжать жидкость



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВИСИТ ГРУША...

Я никогда не выбрасываю перегоревшие лампы накаливания. Вот в этом году несколько штук обмотала плотно джутом, приклеив его на горячий клей с помощью пистолета. Получилась отличная база для декора. В дело пошли и кружево, и бусины, и стразы, и вязаные снежинки. Просто преотличные новогодние украшения вышли!

Анна Петровна П., г. Москва



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

из оставшегося сырья, после чего довести объем отвара кипяченой водой до исходного объема – 250 мл. Разделить на три порции, принимать 3 раза в сутки курсом три недели.

Евгения Р., г. Искитим

Наша справка:

Подорожник содержит немало полезных компонентов: это дубильные вещества и органические кислоты, полисахариды, горечи, слизи, каротиноиды, флавоноиды и т.д. При хроническом панкреатите подорожник способен помочь восстановить функциональность поджелудочной железы и добиться эффекта стойкой ремиссии, уменьшая отечность и воспалительные процессы, снимая мышечные спазмы, обезболивая и выставляя заклон фиброзам и некрозам.

Эксклюзивные товары к Новому году с иллюстрациями советских открыток художника Е.Н. Гундобина уже в продаже на WILDBERRIES и OZON!

В поисковой строке на сайте маркетплейса наберите «Издательская группа КАРДОС» или перейдите в наш магазин на маркетплейсе по QR-коду, указанному правее.



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ПРОСТУДА ИЛИ СВОБОДА?

ЧТО ВЫБИРАЕТ СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕЙ СЕМЬИ?

У Маши Смирновой насморк был не в носу. Насморк у нее уже сидел в печёнках! Не квартира, а лазарет! Вот опять, не успели прогуляться по первому снежку, дети Сеня и Соня в один голос:

– Мам, горлышко дерет, дышать плохо... В носу чешется, голова болит... А Татьяна Алексеевна говорила, чтоб с соплями не ходили... Еще говорила, что надо про-фи-лак-тику... Апчи!..

Да уж, дружные дети растут, нежные... Всем делятся – и игрушками, и вирусами. С папой тоже делятся. А тот в схватке с ОРВИ сразу падает как подкошенный на кровать и просит «не кантовать». Неделю!

ВОТ ЗАРАЗА!

А у Маши голова кругом! Как все успеть? У самой тоже уже в носу свербит... Так, быстренько полы протереть и пойти бульон сварить. Ой, сначала позвонить учительнице... А та будто ждала:

– Мария Сергеевна, в пятницу родительское собрание. И личный вопрос: вы занимаетесь иммунитетом ваших детей? Они слишком часто болеют. Проконсультируйтесь, возможно, вам стоит подключить физиотерапию...

Где-то это она уже слышала... Ну как же! Это единственное, что из современных средств признает свекровь, будучи сторонницей гусиного жира, лукового сока и прочих народных методов (народ тот, видно, «варвары» зовется!). Ей главное, чтоб не «химия» – побочек боится. И ту же физиотерапию советовал старший брат, доверяющий исключительно науке:

– Купила бы ты, Мань, уже «Мультилор» и выдохнула. В основе магнитное поле, импульсный красный свет, тепло. Это ж практически личный физиокабинет.

Андрей, конечно, умный (ученый-физик как-никак!), просто Мария с детства привыкла ему перечить и в ответ бурчала:

– Да ну, вот говорят же: «Если насморк не лечить, пройдет за неделю, а если лечить, то за 7 дней»...

– Устаревший тезис, позапрошлый век. Будете чихать на современные ме-



дицинские технологии – значит, будете чихать. А «химией» действительно злоупотреблять не стоит.

СГОВОРИЛИСЬ ОНИ ВСЕ, ЧТО ЛИ?

Только Маша намеревалась отдохнуть, сменив вид деятельности, опять звонок! Вика, подруга:

– Какие простуды, когда есть медицинская техника? Это тренд! Хочешь – для профилактики. Хочешь – для лечения. У нас все девчонки в отделе купили. И в нос можно не капать – позволяет продышаться. Замдиректора внучке на 3 месяца подарила – уже пора!

«А потом позвонил крокодил...» То есть шеф Матвей Петрович. Нет, он не зверь, конечно, просто за дело переживает, а так-то с пониманием:

– Снова на больничный? А отчеты? Расчеты? Акты-контракты?.. Я тебе премию не выдам!.. Ладно, погорячился, выдам, только купи уже в дом «Мультилор».

НУ, РАЗ НАЧАЛЬНИК СКАЗАЛ...

Устройство, похоже, и правда достойно внимания. В конце концов, что она теряет? Мария почитала в интернете инструкцию на сайте производителя – Елатомского приборного завода (ЕЛАМЕД), отзывы изучила.

Оказывается, «Мультилор» еще и для лечения отита, тонзиллита, фронтита, синусита показан. Дает возможность защищаться от обострений и осложнений. Здорово! Позволяет повышать иммунитет, снимать воспаление, предупреждать простуды в сезон эпидемий – актуалочка!

Можно процедуру провести, пока ребята мультик вечерний смотрят, им нескучно будет. Лечиться комфортно, нет неприятных ощущений (ага, значит, муж тоже согласится).

РЕШЕНО!

– Мам, а Дед Мороз был настоящий? А ты Кикимору испугалась? А правда «Мультилор» может на злых вирусах охотиться и здоровье охранять, как пёс дом охраняет?..

– Думаю, можно и так сказать. – Маше было некогда вдаваться в подробности. Семья недавно вернулась с праздничного утренинга, где блистали их Принцесса и Дракончик, а теперь она спешно собиралась на корпоратив – сто лет не веселилась с коллегами! Осталось платье погладить, макияж навести... Еще надо бы стирку запустить и ужин соорудить, но тут муж обещал помочь. Вот и хорошо – теперь она все успеет.

**МУЛЬТИЛОР.
Без больничных нам отлично!**





КАК ЛЕЧАТ ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ В XXI ВЕКЕ?

И ПОЧЕМУ ОДНИХ ЛЕКАРСТВ НЕДОСТАТОЧНО?

Боль в паху будто десяток острых лезвий воткнули! В туалет тянет раз 10 за ночь, при мочеиспускании жжение, с эрекцией проблемы... А еще это постоянное недовольство собой, подавленность, тоска, изматывающий страх перед грозящими осложнениями...

Таковы суровые реалии жизни мужчины, страдающего хроническим простатитом – воспалением предстательной железы. К сожалению, несмотря на советы специалиста, многие ограничиваются в лечении столь серьезного заболевания одними лекарствами, и сильно при этом рискуют!

В ЧЕМ ПОМЕХА?

При хроническом простатите могут назначаться следующие группы препаратов:

- **нестероидные противовоспалительные средства** (НПВС);
- **α1-адреноблокаторы**, их задача – расслабить шейку мочевого пузыря и мышечные волокна, чтобы улучшить отток содержимого простаты;
- **ингибиторы цитокинов** борются с воспалением;
- **ингибиторы 5-α-редуктазы** – для снижения объемов простаты и ослабления патологической симптоматики.

Лекарства, несомненно, важны, но есть сложность! При простатите нарушенный кровоток, отеки тканей и застойные явления создают препаратам труднопреодолимый барьер, затрудняя их доставку. В итоге концентрация действующего вещества в очаге воспаления может быть критически мала! Вот почему лечение одними лекарствами может оказаться малоэффективным.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ?

Нужен комплексный лечебный подход. То есть терапевтическая система должна включать сразу нескольких медикаментозных и немедика-



ментозных средств и способов, призванных атаковать заболевание с разных сторон, дополняя, приумножая и усиливая действие друг друга.

Так, в случае простатита помимо лекарств медицинские стандарты рекомендуют физиотерапию, которая не только обладает собственным лечебным потенциалом, но и способствует качественному усвоению лекарств (приказ Минздрава РФ № 1673н). Казалось бы, проблема решена, но...

Возникает новое препятствие: упорное нежелание многих мужчин посещать процедуры в поликлинике! Особенно их пугает пальцевый массаж простаты – проверенный, но действительно малопривлекательный способ лечения простатита.

Быть может, для кого-то это станет новостью, но сегодня эта процедура выполняется аппаратным способом! Уже есть специальные современные медицинские технологии.

Так, комбинированное устройство МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) производства компании ЕЛАМЕД можно применять не только в клинических, но и в домашних условиях – без чьего-либо участия, сохраняя психоэмоциональное равновесие и при этом получая полноценную физиотерапию профессионального уровня.

ПОРА ВЫХОДИТЬ ИЗ «ЗОНЫ ДИСКОМФОРТА»!

В основе работы устройства сразу 3 лечебных фактора:

- 1. Импульсное магнитное поле** способно активизировать кровоснабжение малого таза и простаты, подавить воспалительный процесс и снять боль.
- 2. Тепловой фактор** (гипертермия) воздействует на микроциркуляцию и стимуляцию иммунитета в тканях.
- 3. Вибромассаж** позволяет размягчать и дренировать ткани простаты.

Благодаря сочетанию факторов МАВИТ дает возможность:

- **снизить воспаление;**
- **устранить отечность и застои, сделать простату доступной для лекарств;**
- **ускорить выведение из железы вредных продуктов распада и воспаления;**
- **наладить мочеиспускание, как следствие, нормализовать сон;**
- **улучшить потенцию и эрекцию, а соответственно – повысить настроение, и вернуть душевный покой.**

МАВИТ оснащен аппликатором обтекаемой формы. Среди неоспоримых достоинств устройства – удобство, компактность, отсутствие неприятных ощущений и вмешательств посторонних в интимную сферу мужчины.

Систематические курсы могут помочь держать простатит на контроле, тормозить его прогрессирование и не допускать мучительных рецидивов.

МАВИТ.

Для полноценного мужского здоровья!



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ!

МУЛЬТИЛОР и МАВИТ со скидкой в аптеках, медтехниках и на маркетплейсах

Столбыки Аптеки
8 495 215-52-15

неофарм²
8 495 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ³
8 495 369-33-00

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ⁴
8 499 653-62-77

АПТЕКА №7⁵
8 495 419-19-19

ФАРМАТ⁶
8 800 550-94-12

ОРТЕКА⁷
8 (800) 33-33-112

МЕДтехника №7⁸
8 499 550-10-16

MEDICATECH⁹
8 495 128-80-71

MED-МАГАЗИН.RU¹⁰
8 495 221-53-00

^{1,2} ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ ПАО «Аптечная сеть 36,6», ОГРН 1027722000239, Москва, Саратовская ул, д. 18/10, эт./помещ. 1/1 ком./оф. 1/1. ⁵ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. ⁶ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ ООО «Никамед» г. Москва, проезд Бумажный, д. 14 стр. 2, ОГРН 1037700031588. ⁸ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁹ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Сушёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011. ¹⁰ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710.

Также заказать аппараты (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, п. Елатяма, 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

Всем хочется быть активными, подвижными и лёгкими на подъём в любом возрасте. Утром вставать с постели и думать о предстоящих планах, а не о том, почему скрипят колени и спина не гнётся.

Все слышали о важности посильной физической нагрузки в деле сохранения здоровья. А вот о специальной диете – чем «подкормить» наши колени и позвоночник? Наверняка и у суставов есть свои любимые продукты. Есть! Впереди новогодние и рождественские праздники. Рассказываем о полезном праздничном меню.

ФАВОРИТЫ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

При проблемах с суставами и желании этих проблем избежать рацион важно насыщать разнообразными, а главное – натуральными мясными, рыбными и молочными продуктами, так же должны присутствовать яйца, свежие фрукты, овощи, орехи, семена и цельнозерновые злаки. Все это:

- ✓ **источники коллагена** – строительного белка для соединительных тканей,
- ✓ **витамины и минералы**, которые нужны для здоровья суставов и не только.

ЗАЧЕМ СУСТАВАМ КОЛЛАГЕН?

Коллаген составляет треть от всех белков человеческого организма и до 90% белков в тканях позвоночника и суставов. Здесь он играет роль связующего звена между элементами, из

Новогодние ДЕЛИКАТЕСЫ В ПОДАРОК ДЛЯ СУСТАВОВ – БОСВЕЛЛИЯ и КОЛЛАГЕН!

которых состоят хрящевые и костные ткани. По сути, образует нечто вроде сети, являющейся каркасом для хрящей и отвечающей за их упругость

и подвижность, способствует укреплению костей и снижает риск переломов и трещин, ускоряет процесс восстановления после травм.

КСТАТИ

Существует более 20 типов коллагена. I тип преобладает в костной ткани, а коллаген II типа – основа хрящевой, а также ее производных – кожи, волос и ногтей. Источниками коллагена являются натуральные продукты животного происхождения, включая мясо, птицу, дичь, яйца и блюда из них. Это могут быть холодцы из всех типов мяса, заливное, в том числе из рыбы. Но особенно хороши свежие морепродукты, не прошедшие термическую обработку. При термической обработке коллаген преобразуется в желатин и усваивается хуже.

Холодцы и морепродукты прекрасны еще и тем, что являются источниками органических веществ хондроитина и глюкозамина, нормализующих влагонасыщенность и упругость хрящевых тканей, что защищает их от разрушения.



БОСВЕЛЛИЯ – ОТВАЖНЫЙ БОРЕЦ С ВОСПАЛЕНИЕМ

Босвеллией называют смолистые экстракты, получаемые из ладанного дерева. В Индии с незапамятных времен босвеллию используют при артритах и иных проблемах с суставами. Современные ученые выяснили, что смола босвеллии богата терпеноидами. Этим и определяются ее свойства: противовоспалительные, антисептические, обезболивающие. Недаром босвеллию в Индии называют «борцом с воспалением».

Вот с источниками босвеллии у нас в северных широтах непросто, найти их получится скорее на полках аптек или фитоаптек.

Итаться правильно – большое искусство!
Устроим суставам настоящий праздник?
Вкусно накормим и на каток!

ЧТО ЕЩЁ В ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИТЬ?

Настоящим пиршеством для суставов станут вещества, стимулирующие выработку коллагена:

- ✓ **минералы** (особенно кальций, магний, кремний, марганец, цинк, селен, сера) и **витамины** (С, Е, крайне полезны для позвоночника витамины группы В) – они способствуют усвоению и синтезу коллагена;

- ✓ полиненасыщенные **жирные кислоты** (важны для эластичности и прочности хряща); Их источниками могут быть свежие овощи и фрукты:



цитрусовые, все виды капусты и салатов, чеснок, лук, орехи, грибы, сыры, семена льна, кунжута, зелень и травы.

Но этим список не ограничивается. Есть целый перечень малодоступных веществ.



ГЕЛАДРИНК – ПОДАРОК ДЛЯ СУСТАВОВ *с коллагеном!*

ГелаДринк ФАСТ

Настоящий подарок, «когда ни согнуться, ни разогнуться», при дискомфорте и скованности по утрам и после нагрузок. Экстракт Босвеллии Серрата с пептидами коллагена – для тех, кто хочет двигаться легко!



● Капсулы, порошок 30 суточных доз



● Саше-пакеты 14 суточных доз

ГелаДринк ФОРТЕ ЛЮКС

Забота и интенсивное питание для тканей суставов и позвоночника! Способствует укреплению и сохранению подвижности. Удобные саше, три ярких вкуса.

Продается в аптеках вашего города. Заказать можно:

EAПТЕКА apteka.ru zdravсити

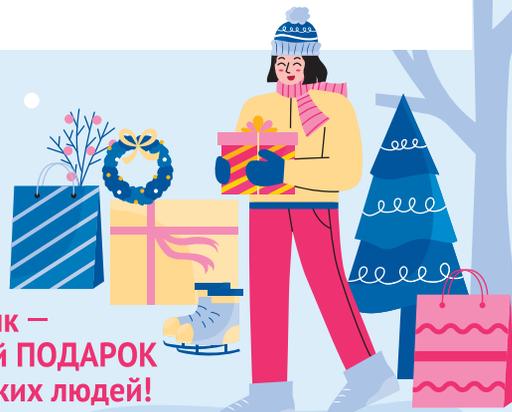
Информация по телефону:

8 (800) 30-20-561

на сайте: www.geladrink.ru



Геладринк – полезный ПОДАРОК для близких людей!



БАД. СОГР: RU.77.99.19.003.E.000002.01.15, RU.77.99.11.003.E.004151.09.18, RU.77.99.11.003.E.002797.07.18. ООО «ЕАПТЕКА» ОГРН: 147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул, д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 12117700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Ак. Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

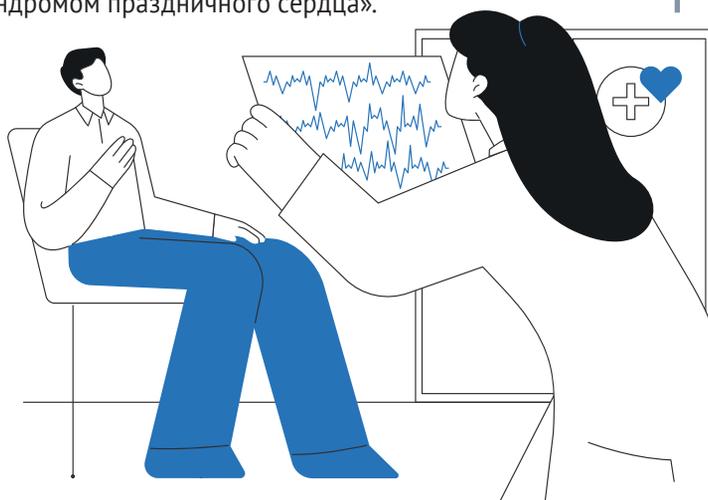
СИНДРОМ ПРАЗДНИЧНОГО

Впереди череда праздников, а вместе с ними придёт пора застолий и весёлых компаний. Наполнятся бокалы, зазвучат тосты. Много тостов, много бокалов, много алкоголя... Неудивительно, что у врачей «скорой помощи» работы прибавится – число вызовов в праздничные дни удваивается! Все знают, что спиртное плохо для печени. Но оно не только ей вредит. Сегодня расскажем, какой подарок может преподнести сердце в «благодарность» за лишнюю рюмку.



ЧТО ЗА ХВОРЬ ТАКАЯ?

Впервые «синдром праздничного сердца» описал Филипп Эттингер аж в 1978 году, заметив, что после Рождественских праздников с употреблением большого количества алкоголя число больных, обратившихся за помощью с пароксизмами аритмии, резко возрастало – ни с того, ни с сего у вполне здоровых людей вдруг срывался сердечный ритм. Похожие наблюдения были сделаны и врачами Германии. Знаменитый октябрьский фестиваль пива, проходящий здесь на регулярной основе, неизменно заканчивался переполненными палатами кардиологических отделений. Такая аритмия, возникающая вслед за разгульным вечером или длительным употреблением приличных доз спиртного, была названа Holiday Heart Syndrome (HHS) – «синдромом праздничного сердца».



А ВМЕСТО СЕРДЦА ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Наше сердце трудится по очень строгому плану: сначала сокращаются предсердия, а затем желудочки, потом снова предсердия и снова желудочки и т.д. Такой порядок позволяет сердечной мышце не уставать и радовать хозяина своей добросовестной работой всю его жизнь.

Когда все в порядке, мы сердце не слышим, не чувствуем. Оно живет своей незаметной жизнью и позволяет жить нам. В норме сердце сокращается ритмично, ровно с частотой 60–90 ударов в минуту.

Когда человек слишком активно отмечает праздники и выпивает чересчур много спиртного, сердце страдает сразу от нескольких факторов: прямое отравляющее действие этанола, нарушение минерального состава крови и обезвоживание. Все эти вредные воздействия могут привести к форменному бардаку: предсердия начинают сокращаться очень быстро, желудочки за ними не успевают, хотя изо всех сил стараются, и сердечная мышца в итоге теряет четкую последовательность сокращений. Они становятся неровными, неравномерными, учащенными.

Так, очень упрощенно, можно описать то, что происходит во время пароксизма фибрилляции или трепетания предсердий – основных типов нарушений ритма, которые возникают при «синдроме праздничного сердца».

СЕРДЦА //

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО ОНО?

Во время аритмии сердце перестает молчать. Человек внезапно начинает чувствовать, что оно у него есть и что оно бьется. И не просто ровно бьется, а быстро и как бы вразнобой, неритмично. Эти два главных признака подскажут, что с сердцем явно что-то не так.

Кроме этого, во время аритмии сердце не может качественно выполнять свою функцию, поэтому при фибрилляции или трепетании предсердий у человека появляются признаки сердечной недостаточности. Итак, вот список симптомов, который может появиться при «синдроме праздничного сердца»:

- учащенное сердцебиение;
- ощущение перебоев, кувырков в груди;
- замирания в работе сердца, сердце «то бьется, то не бьется»;
- дискомфорт в груди;
- слабость и потливость;
- одышка, чувство нехватки воздуха;
- онемение рук и ног;
- страх смерти, тревога.

Конечно, лучшим решением, чтобы разобраться, оно или не оно, будет обратиться за медицинской помощью (как вариант – вызвать «скорую помощь» или посетить поликлинику) и сделать ЭКГ. По кардиограмме легко определить факт нарушения ритма сердца и его вид. Чаще всего им оказывается фибрилляция предсердий или трепетание предсердий. Кроме того, врач подскажет, можно ли в таком состоянии оставаться дома или лучше продолжить лечение в стационаре.

Однако стоит помнить, что аритмия при «синдроме праздничного сердца» чаще всего проходит самостоятельно и может быть очень кратковременной, поэтому до момента, когда присоски аппарата ЭКГ окажутся на вашем теле, она может уже закончиться.



КОГДА ЖДАТЬ В ГОСТИ?

Как вы уже поняли, чтобы сердце стало «праздничным», должен быть эпизод злоупотребления алкоголем. Это может быть кратковременное возлияние или же длительное употребление умеренных доз.

Обычно симптомы появляются уже в первые 6 часов после приема большой дозы спиртного. То есть непосредственно на фоне острой алкогольной интоксикации. Но, как правило, пока человек пьян, он не замечает у себя проблем с сердцем. И фибрилляция предсердий может пройти незамеченной.

Однако иногда срывы ритма могут возникнуть и спустя 24–36 часов – во время похмелья. Такой тип «синдрома праздничного сердца» еще называют «синдромом утра понедельника». В этом случае ко всем прелестям алкогольного отравления (головная боль, тошнота, рвота, ощущение «мутной головы») добавляются признаки аритмии.



Пелагеина Татьяна Юрьевна, врач-кардиолог, г. Москва

– Можно ли как-то предупредить аритмию на прием алкоголя? Или поможет только «сухой закон»?

– Универсальной таблетки для предупреждения срывов ритма не существует. В основе профилактики рецидивов аритмий лежит здоровый образ жизни – отказ от курения, употребления алкоголя, продуктов, содержащих кофеин, полноценный сон в течение минимум 7 часов в сутки, регулярные дозированные физические нагрузки. Важно избегать факторов, вызывающих стресс и беспокойство. Особое внимание следует уделять лечению сердечно-сосудистой патологии (гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и т.д.), выявлению и коррекции эндокринных (гипо- и гипертиреоз, сахарный диабет) и электролитных (гипокалиемия, гипомагниемия) расстройств.

В случае, если пациент уже имеет установленный диагноз аритмии, то главная профилактическая мера – строгое соблюдение рекомендаций врача, даже если в настоящий момент нет постоянных симптомов.



Фото из личного архива Татьяны Пелагеиной

Продолжение.
Начало на стр. 10

«СИНДРОМ ПРАЗДНИЧНОГО

КОМУ БОЯТЬСЯ?

Нарушение ритма на фоне «синдрома праздничного сердца» возникает, как правило, без каких-либо предшествующих сердечных заболеваний и даже у весьма здоровых людей. Поэтому фраза «здоров как бык» от этой напасти не уберезет.

К сожалению, невозможно определить четкую дозу алкоголя, после которой появляется риск срыва ритма. Чувствительность к спиртному у каждого сердца разная: у кого-то ритм срывается после одного бокала шампанского, а кто-то годами беспробудно пьет и ни разу не посетит кардиолога. «Синдрому праздничного сердца» подвержены даже те, кто пьет редко, «только по праздникам».

Некоторые ученые считают, что это состояние грозит каждому третьему жителю планеты, сильно перебравшему в выходные! Кстати, мужчины страдают от этой напасти чаще, чем женщины.

Также факторами риска развития «синдрома праздничного сердца» будут:

- артериальная гипертония,
- ожирение,
- синдром обструктивного апноэ во сне (храп с задержками дыхания).

Особенно осторожными нужно быть тем, у кого такие эпизоды уже случались в прошлом.

Гунба Наталия Владимировна, врач-кардиолог, г. Рязань, медицинский центр «ЕЛАМЕД»

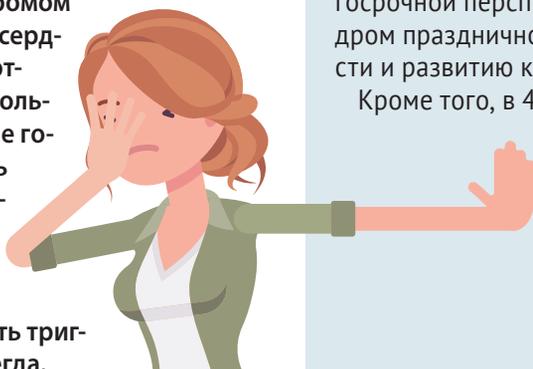


Фото из личного архива Наталии Гунба

– **Обязательно ли повторится срыв ритма после следующего злоупотребления?**

– Алкоголь – это триггер, в данном случае способствующий развитию аритмии. Поэтому рецидив вполне вероятен и у тех, кто хронически злоупотребляет алкоголем, и у тех, кто однократного употребит большую дозу спиртного. Более 90% пароксизмов фибрилляции предсердий, связанных с синдромом праздничного сердца, прекращаются самопроизвольно, но в течение года вероятность рецидива остается примерно 20–30%.

Вывод только один: исключить триггер раз и навсегда.



«Синдрому праздничного сердца» доброкачественно и почти всегда проходит самостоятельно, риск повторного срыва ритма сохраняется. Особенно у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Считается, что прием большой дозы алкоголя (более 5 стандартных порций за раз) связан с появлением 18,4 новых случаев фибрилляции предсердий на 1000 пациентов в год.

ШАРИКУ БОЛЬШЕ НЕ НАЛИВАТЬ!

Несмотря на то, что протекает «синдром праздничного сердца»

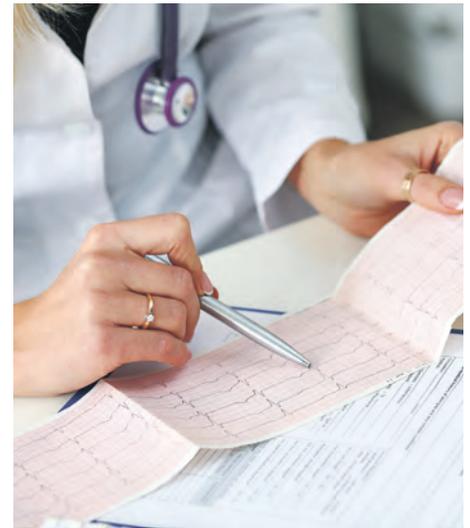
НА ЗАМЕТКУ

1 стандартная порция алкоголя это:

- около 100 мл (96 мл) тихого вина с 13% алкоголя, как красного, так и белого;
- около 100 мл (104 мл) игристого вина с 12% алкоголя;
- около 60 мл (62,5 мл) крепленого вина с 20% алкоголя (херес, портвейн, мадера, марсала и натуральные сладкие вина);
- около 85 мл (83,5 мл) ароматизированного вина с 15% алкоголя (биттеры и вермуты);
- около 200 мл 3–5% пива.

И каждый новый эпизод аритмии будет бить по сердцу. Поэтому в долгосрочной перспективе при продолжающихся злоупотреблениях «синдром праздничного сердца» может привести к сердечной недостаточности и развитию кардиомиопатии.

Кроме того, в 40% случаев на фоне этого синдрома развивается удлинение интервала QT на ЭКГ. Увы, оно считается фактором риска внезапной сердечной смерти из-за опасной желудочковой аритмии в будущем. А еще у 7% пациентов с «синдромом праздничного сердца» на фоне фибрилляции предсердий развивается инсульт. Есть над чем задуматься.





СЕРДЦА»

И ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Однако паниковать не стоит. Все в ваших руках! Логично, что основной и самый надежный метод профилактики нарушений ритма – полный отказ от употребления спиртных напитков. Ученые до сих пор не могут определиться, какую дозу алкоголя можно считать безопасной. Но факт остается фактом – чем больше выпито, тем выше риск аритмии.

Условно считается, что относительно безопасными могут быть 3 стандартные порции алкоголя для мужчин и 2 – для женщины в день. Но эти «нормы» не могут учесть особенностей каждого человека. В любом случае врачи настоятельно рекомендуют не превышать их во время праздников.

Обычно нарушенный ритм при «синдроме праздничного сердца» восстанавливается сам, как только организм очистится от алкоголя. Этому процессу помогут:

- обильное питье;
- прием ацетилсалициловой кислоты;
- препараты с калием и магнием;
- хороший сон.

Как правило, аритмия проходит менее, чем за сутки. Однако это не повод пустить все на самотек. Обратиться за медицинской помощью нужно в любом случае!

У некоторых пациентов нарушение ритма остается дольше – сутки и более. И это уже серьезный повод лечь в больницу. Такие ситуации требуют срочной детоксикационной терапии, а иногда и приема антиаритмиков.

Подходите к праздникам с головой. Позаботьтесь о себе и своем здоровье и не отравляйте выходные лишним бокалом шампанского. Будьте другом своему сердцу, и оно ответит тем же.

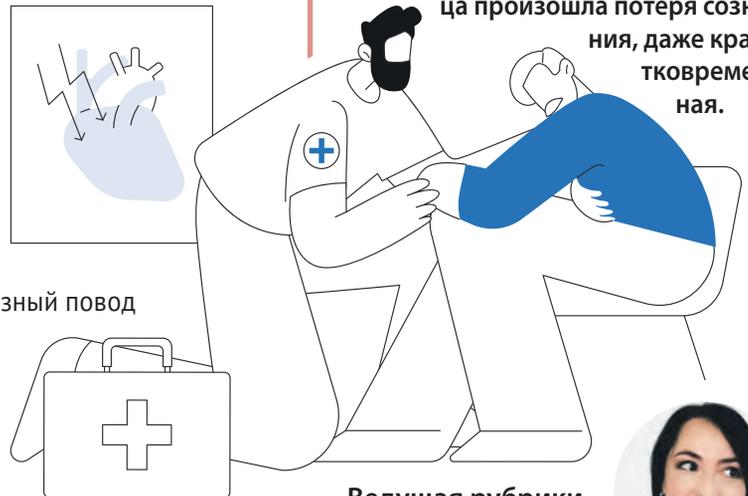


Шевякова Маргарита Николаевна,
врач-кардиолог,
г. Рязань, ГБУ РО
«ГКБ №11»

– Как понять, что ждать, пока само пройдет, больше нельзя, и аритмия требует вызова «скорой помощи»?

– Вызвать «скорую помощь» необходимо, если:

- перебои в работе сердца беспокоят впервые в жизни;
- артериальное давление снизилось больше, чем на 20 мм рт. ст.;
- пульс стал выше 120 или меньше 55 ударов в минуту;
- на фоне перебоев в работе сердца произошла потеря сознания, даже кратковременная.



Ведущая рубрики
Елена Кидяева, врач-терапевт,
г. Рязань, <https://vk.com/dockidyayeva>



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

«ПОПАДИ В ЛУНКУ»

Игра, которую уважал сам Пётр I. Что называется – царская. Вам понадобятся клюшки по числу игроков или прочные ветки-палки и небольшой резиновый мячик. Выкопать в снегу неглубокий «котел» – примерно в размер баскетбольного мяча. А вокруг в произвольном порядке – лунки чуть поменьше. Их должно быть на одну меньше, чем игроков. Каждый игрок с помощью клюшки охраняет свою лунку. Цель водящего – загнать мяч в центральный котел. Игроки должны помешать ему это сделать, но и свои лунки не проворонить. Если водящий забьет мяч в лунку другого игрока, тот становится водящим. А если мяч угодил в котел, все меняются лунками.

✓ Тут и развитие координации, и внимательности, и сильная суставная гимнастика, и дыхательные упражнения, профилактика шейного остеохондроза. Да это и просто очень весело.

«ЗВЕНИ-ЗВЕНИ, КОЛОКОЛЬЧИК»

Чтобы бой снежками стал еще интереснее и менее травмоопасным, предлагаем его усовершенствовать. На ветку дерева повесить металлический колокольчик и устроить соревнования в меткости – кидаться снежками не друг в друга, а заставить с помощью них звенеть колокольчик.

✓ Меткость тренируем, даем тренировку плечевым и локтевым суставам, прокачиваем сердечную мышцу, заставляем бегать кровушку и питать в том числе головной мозг – отличная профилактика гипертонии.

С бабушкой НА ПРОГУЛКУ

... ИЛИ ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

В ВОЗРАСТЕ 60+

Прогулка на свежем воздухе – это уже большой вклад в копилку собственного здоровья. Прогулки регулярные – ещё и экономия бюджета на лекарствах, бодрость духа и энергия. А вот как сделать зимние прогулки полезными максимально? Ну, чтобы и внучатам было весело, и бабушке с дедушкой здоровья прибывало? Нет ничего проще – дарим гайд по зимним забавам.

«ТЯНИ-ТОЛКАЙ»

Веселая

игра, для которой потребуются санки – по числу вдвое меньше, чем игроков. На снегу нужно очертить отметки «старт» и «финиш». На старте игроки занимают санки – по двое на каждые. Но садятся спиной друг к другу. По команде «старт» все начинают двигаться в сторону финиша, работая только ногами. Ох, та еще задачка. Тут тебе и умение работать в паре, договариваться, скоординировать свои действия. А чтобы было еще веселее, «на трассе» можно поставить стражей-снеговичков, которых нужно будет объехать. Этакая гонка с препятствиями.

«МОРОЗ НЕВЕЛИК, А СТОЯТЬ НЕ ВЕЛИТ»

Тут без двух взрослых не обойтись – у них будет очень ответственная роль в игре. Взрослые на время станут Морозами – Синим и Красным. На них можно даже шапки, шарфы и варежки соответствующего цвета надеть, так еще веселее. Теперь нужно очертить площадку, довольно большую, а вокруг нее чуть поодаль – «домики» поменьше. Игроки находятся в домиках, и их задача – эти домики менять. Но для этого необходимо перебежать очерченную площадку, а ее-то как раз и охраняют Морозы. Все, кого они коснутся, превращаются в снеговиков и замирают на месте в той позе, в какой их поймали. Не устоял? Превращаешься в нового Мороза.

✓ Тренируем ловкость, координацию, «прогреваем» суставы. И активнее крутим головой, чтобы никого не пропустить и хорошенько потренировать шею – зачем нам остеохондроз?!

НАШЕПЧЕМ ПАРУ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Дорогие бабушки и дедушки, чтобы прогулка оказалась для вас безопасной:

1. выбирайте для нее правильную обувь – нескользкую, устойчивую, с хорошими протекторами;
2. контролируйте физическую нагрузку с помощью измерения частоты пульса;
3. перед активными зимними забавами сделайте разминку, это поможет избежать травм, растяжений, зажимов и обострения суставных заболеваний;
4. если все же после игр с детьми на улице что-то беспокоит, не затягивайте с посещением врача – возможно, вы просто задолжали себе курс массажа или лечебной физкультуры для ваших суставов, поясницы и шеи.

Счастливых новогодних каникул, дорогие!



Шейный остеохондроз или, как его называют в народе «вдовий горбик» — прогрессирующее дистрофически-дегенеративное поражение межпозвоночных дисков. На него мало обращают внимание, а ведь в результате прогрессирования этого коварного заболевания происходит деформация, истощение, а затем и поражение тел позвонков. Это нарушает кровоснабжение головного мозга по позвоночным артериям и нервную проводимость в области шеи и в тех участках, которые иннервируются корешками нервов шейного отдела. Его последствия воздействия на организм недооценены, а зря. По словам доктора, кандидата медицинских наук Александра Шишони-на, шея — это одна из важнейших частей нашего организма.

А.Ю.: Я бы сказал даже, шея — источник здоровья! Фактически, это дорога жизни нашего тела, так как шея соединяет тело и центр управления им между собой. Если сообщение между одной и другой частями организма нарушается, то происходит серьезный сбой системы.

– У кого встречается остеохондроз и почему?

А.Ю.: Шейный остеохондроз, это коварное заболевание, при котором межпозвоночные диски истощаются, деформируются и разрушаются. У большинства, это заболевание, ассоциируется с преклонным возрастом, но оно сейчас стремительно молодеет. Всеми виной малоподвижность, особенно в шейном отделе. Мы мало двигаемся и пытаемся ещё «облегчить» себе жизнь лифтами, эскалаторами, автомобилями, электрическими самокатами, доставкой еды и прочими благами цивилизации. Современный человек больше сидит и почти не двигается. Такой образ жизни сильно влияет на ЖКТ, сердечно-сосудистую систему, суставы. Так, например, суставной хрящ получает питание только когда мы двигаемся. При движении обеспечивается хороший кровоток, что приводит к росту и костной, и хрящевой ткани. А малоподвижность приводит к недостатку питания суставов и их разрушению. Но особенно сильно, от малоподвижности страдает шея, мышцы которой перенапрягаются, спазмируются. По мере прогрессирования шейного остеохондроза, позвонки теряют стабильность. Появляется патологическая подвижность. Изменяется форма их отверстий,



ЧТО ТАКОЕ «ВДОВИЙ ГОРБИК» И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

через которые проходят нервы и сосуды. Они начинают испытывать давление или прямое раздражающее действие. Это приводит к нарушению кровотока в позвоночных артериях. С такими изменениями растёт и нагрузка на мышцы шеи — они стараются компенсировать недостаток опоры.

– Почему кровоток так важен?

А.Ю.: Дело в том, что через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии и нервные сплетения, это жизненно важный участок. Эти сосуды питают спинной мозг, некоторые отделы головного мозга, органы слуха. Нервные волокна же связаны с сердечной мышцей и могут рефлекторно управлять сердцебиением. Например, если при инсульте поражается эта зона — гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого, к сожалению, не всегда учитывает.



Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извивость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! По моим наблюдениям, это причина большинства заболеваний. Так, например, в 95% случаев причиной гипертонией

является шейный остеохондроз.

– Как в домашних условиях определить есть у него остеохондроз шейного отдела позвоночника или нет?

А.Ю.: Есть несколько простых тестов, при помощи которых каждый может самостоятельно определить наличие или отсутствие дегенеративно-дистрофических изменений в шее.

Тест №1. Представьте, что вы за рулем автомобиля и вам надо сдать назад. По правилам, необходимо положить руку на соседнее сидение, повернуть голову и посмотреть назад. Если шея не дает вам повернуться — значит, у вас есть остеохондроз.

Тест №2. «Синдром капюшона». Когда возникает необходимость повернуть голову, вы вынуждены поворачиваться всем корпусом. Вам необходимо развернуться всем телом, чтобы посмотреть вбок, когда вы переходите дорогу, как будто на голове надет мешающий обзор капюшон. На шейный остеохондроз также могут указывать такие симптомы, как головные боли, головокружения, тошнота, гипертонические кризы, нестабильное артериальное давление, ухудшение зрения.

– Можно ли самостоятельно справиться с остеохондрозом?

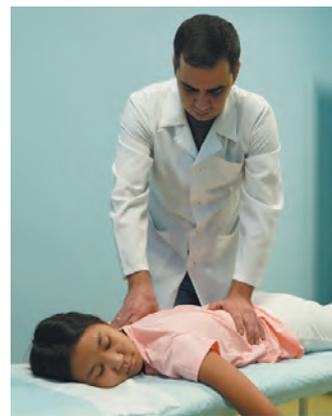
А.Ю.: Самостоятельно бороться с шейным остеохондрозом и его

последствиями очень сложно, нужна сильная мотивация и сила воли. Если ситуация не сильно запущена, я рекомендую использовать шейную гимнастику, которая разработана специально для профилактики и лечения остеохондроза и гипертонии. А когда речь идет о запущенной форме болезни, наличии хронических заболеваний, метаболического синдрома, психоэмоциональных расстройств и прочих патологий, лечением должны заниматься исключительно специалисты. Работа с шеей требует высокой квалификации специалиста т.к. там находятся нервные центры и очень сложная мышечная система. Непрофессиональная работа может привести к очень серьезным последствиям.

– Тогда куда обращаться?

А.Ю.: Моя клиника специализируется на таких заболеваниях. Мы проведем обследование, выявим проблему, и начнем лечение, постепенно уберём компрессию, и человек восстановится. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. После лечения нормализуется давление, вес, уйдет остеохондроз, а вместе с ним и проблемы, связанные с ним. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей Клинике. Главное — не тяните, на начальном этапе легче все исправить и вернуть качество жизни. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.

**из открытых источников.*



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА

8 (800) 555-76-81 www.shishonin.ru

Адрес клиники:

117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

Часы работы: Пн.-пт: 9.00 - 21.00;

сб: 9.00 - 18.00; вс: выходной.

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Утверждение о том, что витамины – это хорошо и полезно, мы привыкли воспринимать как неоспоримую аксиому. Ещё бы! Отовсюду слышишь о том, как организму нужен и важен тот или иной витамин. Вот и стараешься налегать на овощи и фрукты, главные их источники. А в холодное время года – ещё и в аптеку лишний раз зайдёшь, наберёшь разноцветных пузырьков с витаминками – всё ради заботы о своём здоровье.

РАЗУМНАЯ МЕРА – ЭТО ВАЖНО

Витамины – это органические соединения, которые действительно жизненно необходимы для нормальной работы всех органов и систем человека. Большая их часть поступает в организм извне, с пищей или добавками, и лишь немногие организм может синтезировать сам. Но, к сожалению, не все знают о том, что переизбыток некоторых витаминов может отразиться на нашем здоровье не лучшим образом и даже привести к опасным осложнениям.

Это касается, в первую очередь, жирорастворимых витаминов А, D, E, K. Они способны накапливаться в организме, поэтому вызывают более тяжелые интоксикации. Но и некоторые водорастворимые микроэлементы, например, витамин С, при постоянном употреблении могут быть опасны.

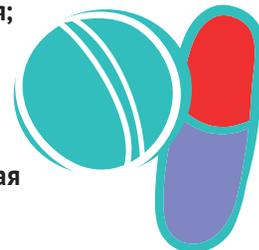
Неслучайно, кстати, большинство «универсальных» витаминно-минеральных комплексов содержат в своем составе меньше количество веществ, чем это нужно для закрытия суточной потребности в них нашего организма. Часть витаминов мы все-таки получаем из пищи, а значит, нужно «подстраховаться», чтобы избежать накопительного эффекта и передозировки.



СПРАВКА

Гипервитаминоз – это интоксикация организма в результате передозировки одним или несколькими витаминами. Симптомы этого состояния зависят от того, каким именно витамином они вызваны, но в целом могут проявляться так:

- тошнота, рвота, диарея;
- потеря аппетита;
- боли в животе;
- головные боли;
- нарушения сна (бессонница или чрезмерная сонливость);
- нарушение зрения;
- спутанность сознания, судороги и другие расстройства нервной системы;
- нарушения работы печени, селезенки, почек.



ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

Витамин А – природный антиоксидант, он очень важен для нашего иммунитета. Являясь частью зрительных пигментов сетчатки, помогает сохранить зоркость зрения, во многом влияет на здоровье и красоту кожи и т.д.



ВАЖНО

Суточная потребность витамина А для взрослых мужчин и женщин составляет, соответственно, 900 и 700 мкг. Беременные женщины по назначению врача могут принимать до 1,3 мг витамина А ежедневно (1 мг = 1000 мкг).

А вот если регулярно принимать свыше 1,5 мг витамина А в день без необходимости, это может стать причиной развития остеопороза (особенно в пожилом возрасте), суставных болей, снижения зрения, высокого холестерина в крови и заболеваний сердечно-сосудистой системы. И это не говоря уже о таких «мелочах», как вялость, слабость, выпадение волос, ломкость ногтей и воспаление слизистых оболочек.

Разовая многократная передозировка витамина А может стать причиной острого отравления с судорогами, параличом и даже летальным исходом.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ

В конце XVI века участники экспедиции голландского мореплавателя Виллема Баренца, застрявшие в арктических льдах и вынужденные охотиться на местную фауну, серьезно отравились и заболели, съев печень белого медведя, в которой содержались огромные по человеческим меркам запасы витамина А.



МНОГО НЕ БЫВАЕТ?

ВИТАМИН D (КАЛЬЦИФЕРОЛ)

Витамин D – это, если быть точными, сразу несколько веществ (эргокальциферол, холекальциферол, кальцидиол, кальцитриол). В совокупности они отвечают за то, чтобы наши кости, зубы и мышцы получали нужное количество кальция и фосфатов, обеспечивают нервно-мышечную проводимость, а также нужны для адекватной работы иммунной системы и деления клеток.

Предшественником витамина D является вещество холекальциферол, которое, в основном, вырабатывается в коже человека под действием солнечных лучей, а также частично поступает с пищей. Недостаток витамина D может привести к развитию рахита у детей и остеопорозу у взрослых. Однако и его избыточное потребление (в виде биодобавок) опасно.

ВАЖНО

Суточная потребность в витамине D для взрослых и детей старше 4 лет составляет порядка 20 мкг, для беременных женщин — 15 мкг.

А вот доза свыше 50 мкг (без назначения врача) уже считается токсической. При регулярном злоупотреблении витамин D может вызвать гиперкальциемию (повышенную концентрацию кальция в крови), что чревато заболеваниями желчного пузыря, поджелудочной железы, развитием мочекаменной болезни, болями в суставах, костях, мышцах, развитием артериальной гипертензии (повышенного давления), отложением кальция в сосудах и клапанах сердца и т.д.



ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

И витамины, и минералы сегодня можно свободно купить в аптеке без рецепта. Однако все же не стоит «назначать» их себе самовольно, и теперь вы знаете почему. Оптимальное решение – сходить на прием к терапевту: тот расскажет, какие нужно сдать анализы, чтобы узнать, имеются ли у вас реальные дефициты тех или иных витаминов, и если да – какие витаминные добавки и в какой дозировке помогут закрыть их, не причинив вреда здоровью.

Оксана
Калашникова

ВИТАМИН C (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Витамин C – еще один очень ценный антиоксидант. Он защищает клетки человеческого тела от окисления и разрушения, помогает организму бороться с инфекциями и заживлять раны, а также выполняет еще десятки важных функций.

К сожалению, витамин C не синтезируется в организме, поэтому, в идеале, его ежедневно необходимо получать вместе с пищей (овощами, фруктами, ягодами). Хроническая нехватка аскорбинки ухудшает свертываемость крови, замедляет заживление синяков, может быть причиной отеков. А еще из-за этого могут кровоточить десны и даже развиться цинга – распространенная в прошлом среди моряков и покорителей крайнего Севера болезнь, приводящая к выпадению зубов.

ВАЖНО

Суточная потребность в витамине C для взрослых и детей старше 4 лет составляет 90 мг. Беременным женщинам врач может назначить прием до 120 мг в сутки.

А вот необоснованный прием витамина C в дозировке более 100 мг в сутки может стать причиной головных болей, головокружений, а также кожных симптомов – сыпи, покраснения, зуда. Регулярный «передоз» этого витамина может быть причиной развития мочекаменной болезни, а у детей – быть причиной чрезмерной возбудимости, капризности и агрессии.

КСТАТИ!

А вот курильщикам аскорбиновая кислота, наоборот, всегда нужна в повышенной дозе: витамин C у них тут же расходуется на восстановление сил организма в борьбе с токсинами.



Селёдка под шубой – блюдо, которое полюбилось нам ещё в советские времена и с тех пор стало неотъемлемой частью новогоднего застолья россиян. Каждая хозяйка знакома с классическим рецептом и каждый раз старается его воплотить, чтобы порадовать домашних и гостей знакомым вкусом. При этом и удивить гостей хочется, а «Шубой» вряд ли кого-то удивишь, ведь «шуба и в Африке шуба...».

И всё-таки удивить можно! Мы расскажем, как поразить гостей – сделать знаменитую селедочно-овощную закуску более здоровой и полезной, а также поведаем о ней кое-что важное и интересное, чего, возможно, вы ещё не знали!

КАК СЕЛЁДКА С ОВОЩАМИ СТАЛА «ШУБОЙ»? ОТВЕЧАЕМ!

Об истории создания знаменитой «Сельди под шубой» ходят легенды. Одна из версий происхождения популярного салата уводит нас к московским трактирам 1918 года и купцу Анастасу Богомилову, который задумал сделать сытную закуску из самых простых и доступных продуктов. В то же время эта закуска была призвана объединить и примирить разные социальные слои населения. Таким образом, у нее был явный политический подтекст, и каждый ее ингредиент таил в себе скрытый смысл: морковь и лук символизировали крестьянство, сельдь – пролетариев, свекла – красное знамя революции, а буржуазный соус май-

онез призывал не забывать о старом режиме и врагах, буржуазии. Само название «Ш.У.Б.А.» было выбрано случайно и являлось аббревиатурой, расшифровываясь как «Шовинизму и Упадку – Бойкот и Анафема».

КАК СЕЛЁДКА С ОВОЩАМИ СТАЛА ЖЕЛАННЕЕ СТУДНЯ СО ЩАМИ?

Что интересно, в старинных русских поваренных книгах о селедке под шубой нет ни слова. А вот рецепт винегрета с соленой рыбой есть! Именно в нем было знакомое нам сочетание рыбы и овощей. По рецепту селедку голландскую или королевскую по бокам обкладывали тонкими ломтиками свеклы. В общем, прародителем популярного новогоднего блюда является ни что иное, как голландский рыбный винегрет, который постепенно, к 60-м годам XX века, трансформировался в

любимый слоеный закусочный салат и стал символом советского времени.

КОРОЛЕВСКАЯ ЗАКУСКА

По другой версии предшественницей «шубы» была закуска, которая подавалась к императорскому столу по случаю коронации Александра III. Блюдо называлось «Коронационная гатчинская форель под шубой», состояло из кусочков форели, свеклы и репы, соуса «провансаль» и анчоусов, а по виду напоминало меховую опушку царской мантии.

Кстати! В европейской кухне существуют салаты, по составу похожие на нашу селедку под шубой. Еще в XIX веке в Норвегии, Дании, Швеции, Германии были популярны такие блюда, как норвежский и шведский селедочные салаты (sillsallad – сильсалад), немецкий рыбный салат с луком и морковью.

ИЗ ПЕЧИ НА СТОЛ МЕЧИ

Как известно, на Руси овощи для приготовления различных блюд не варили в воде, а запекали в русской печи. Так в них сохранялось больше вкуса и пользы. Запечь овощи для салата можно и сейчас, только в духовке, предварительно тщательно их помыв, обсушив и прямо в кожуре по отдельности завернув в фольгу. Положить овощи на противень и запекать 50 минут при температуре 190–200°C, затем остудить и убрать в холодильник.

Совет! Запеките овощи для салата заранее, за сутки для праздника, это сэкономит время и поможет минимизировать предпраздничную суету.



КАК СЕЛЁДКА ПОД ШУБОЙ МАЙОНЕЗНОЙ СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОЙ?

Покупной соус майонез, о пользе которого говорить не приходится, можно заменить на соус домашнего приготовления или полезную альтернативную заправку.

Соус вместо майонеза

Стакан натурального греческого йогурта, 2 отварных желтка, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец, лимонный сок по вкусу. Желтки растереть, добавить йогурт, горчицу, лимонный сок, приправить, тщательно перемешать.

Еще немного секретов приготовления

- ✓ Заменить крахмалистый картофель на авокадо
- ✓ Добавлять в салат тертое яблоко
- ✓ Использовать менее острый красный лук
- ✓ Делать порционные закуски «а-ля шуба» «на один зубок» (свекольный рулет с сельдью, тапас (мини-закуска), канапе, бутербродики со свеклой и сельдью)
- ✓ Вместо майонеза использовать другую заправку (сметана+йогурт, творожный сыр+йогурт и т.д.)



ВСЕМ МИЛА — ГВОЗДЬ НОВОГОДНЕГО СТОЛА!

ТАЗИК САЛАТА НЕ НУЖЕН, РЕБЯТА!

С точки зрения здорового питания «Сельдь под шубой» не самый полезный салат: сельдь хоть и богата белком, но содержит много соли, вредной для гипертоников; овощи хоть и содержат клетчатку, но являются простыми углеводами, быстро повышающими уровень глюкозы крови. Майонез – жирный соус, раздражающий ЖКТ.

ВАЖНО!

Употреблять салат нужно с осторожностью при:

- ! артериальной гипертонии
- ! сахарном диабете, инсулинорезистентности
- ! заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, гастродуодениты, язвенная болезнь)
- ! заболеваниях почек
- ! заболеваниях печени, поджелудочной железы (холецистит)

ПОМНИТЕ!

Меню новогоднего застолья – не еда на каждый день, а еда исключительно «по случаю праздника».
Не устраивайте «пир на весь мир», ограничьтесь парой блюд, ешьте маленькими порциями, не пере едайте!



РЕЦЕПТ

«Ленивая сельдь под шубой» (в яичных лодочках)

Ингредиенты: 5 куриных яиц, 1 большая свекла, 1 филе сельди, 2 ст. ложки мягкого творожного сыра, зелень петрушки и ягоды клюквы для подачи, шпажки для канапе.

Как приготовить: яйца отварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, чтобы из белков получились «лодочки». Желтки вынуть. Свеклу запечь, остудить, натереть на мелкой терке, смешать с вареными желтками и творожным сыром. Филе сельди разрезать на небольшие ломтики. Наполнить лодочки из белков свекольной начинкой, сверху выложить ломтики сельди, закрепить закуску шпажками. Украсить ягодками клюквы и петрушкой. Приятного аппетита и вкусного праздника!

Елена Васина

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогие читатели, если вы радуете о своем здоровье и самочувствии близких людей, то наша тройка специализированных журналов точно придется вам по душе. В ней мы осветили самые актуальные, острые и наболевшие темы. Без стеснения, ненужной скромности и обтекаемых фраз, доходчиво и понятно, называя вещи своими именами, рассказали о заболеваниях суставов, геморрое и проктите, панкреатите и холецистите. Затронули вопросы диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Коснулись темы здорового питания и физической нагрузки. Подобрали проверенные рецепты народной медицины. Покупая журнал, вы можете рассчитывать:

- на максимально полную информацию о заболевании, изложенную простым и понятным языком;
- на подробный разбор тяжелых ситуаций, как то: острый приступ холецистита, панкреонекроз, кровотечение из прямой кишки и других, а также алгоритм действий в данных ситуациях;
- на доходчивое повествование о возможных причинах того или иного заболевания, инструкции о том, как подготовиться к приему врача и обследованиям.

16+ Реклама



В справочниках мы развенчаем распространенные мифы и заблуждения, расскажем о самодиагностике и объясним действие того или иного ингредиента в рецептах народной медицины. **Не пропустите!**

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



Я чувствовала что-то

Вооружившись дрелью, я чуть отошла от стены и смерила её оценивающим взглядом. Стоило бы, конечно, для начала всё как следует замерить, разметить, где положено поставить карандашом точки и только потом приниматься за дело. Но с геометрией и черчением у меня ещё в школе была полная труба, а мысль о галерее детских рисунков уже неделю не давала спать спокойно.

НОЖ В СПИНУ



– Н-да-а-а..., – Ромка прошелся вдоль «выставки», задумчиво почесал подбородок.

– А по-моему, неплохо, – с вызовом вздернула я свой.

– Если у тебя ужин сегодня получился так же, то мне пора начать переживать за свое здоровье, – безжалостно хлестнул меня нелестной оценкой муж.

– Ужин, – испуганно повторила я и виновато посмотрела на Ромку.

Тот закатил глаза и застонал:

– Ну и женушку Бог послал. Слушай, может, мне развестись с тобой, а? Сидишь на моей шее, всякой фигней страдаешь целый день. Даже родить мне не можешь.

Это был нож в спину. Спустить укол про «сидишь на моей шее» я еще могла. Хотя обладатель именно этой шеи год назад не справился с управлением и неаккуратно «уложил» машину в кювет колесами вверх, после чего я два месяца провалялась в больнице, неделю из которых в коме. Но вот упрек про невозможность родить после той самой аварии – это уже подлость чистой воды.

– Во-первых, я работаю, – уперла я руки в боки.

– Ага, училкой рисования в ДК, – продолжал жалить голодный и разгневанный муж.



– А во-вторых, если ты не помнишь, родить я не могу после того, как ты нас чуть не угробил. Я ведь беременна тогда была. Или ты забыл? Быть может, ты не помнишь, что ты сказал, когда узнал, что у нас будет ребенок? Не ты ли орал на всю машину, что ребенок тебе не нужен. И не потому ли, что не сумел справиться с эмоциями, мы улетели в кювет?

Муж побагровел, замахнулся. Я зажмурилась, ожидая удара, но Ромка санданул кулаком в стену около моего уха, а через секунду я услышала звук хлопнувшей двери. Когда я открыла глаза, в коридоре было уже тихо, и только на полу валялся упавший со стены детский рисунок в обрамлении треснувшей рамки.

ХОТЕЛОСЬ ВЕРИТЬ В ЧУДЕСА

Оставаться дома было невыносимо. Натянув джинсы и свитер, облачась в шапку и пуховик, я схватила рюкзак, кинула в него кошелек, телефон и выбежала на улицу. Было темно и холодно, лишь в свете тусклого дворового фонаря кружились в танце легкие снежинки. Я поежилась. Танцевать мне не хотелось совершенно точно. А вот от куска черничного пирога и чашки кофе я бы не отказалась. Я всегда ела, когда нервничала. Удивительно, как мне при таком раскладе еще удавалось влезать в свои старые джинсы.

– Галь, у тебя в кафе подадут сегодня черничный пирог? – позвонила я подруге.

– Влада, что случилось? – не купилась на отвлекающий маневр подруга.

– Я ребенка хочу, – неожиданно для себя разрыдалась я в трубку.

Через полчаса я сидела у Гали в кафе и уплетала вкуснящий черничный пирог, щедро сдобренный слезами и откровениями. Вокруг подмигивали новогодними огнями гирлянды, тихо звучала песня о рождественских чудесах.

– Может, вам усыновить малыша? – предложила Галька. – Глядишь, и жизнь семейная наладится.

– А если не наладится, Галь? Каково будет ребенку с вечно собачающимися родителями?

Мы проговорили с подругой часа три, перебирая разные варианты спасения моей рушащейся семьи, но подсознательно я знала, что спасти давно уже нечего. Я даже догадывалась, где сейчас Ромка. Уже полгода он тайком встречался со своей секретаршей Ирочкой – молодой, симпатичной и совершенно бестолковой блондинкой с ногами от ушей. И что самое ужасное, меня это совершенно не трогало.

– Спасибо за пирог, – поблагодарила я подругу, решив, что пора и честь знать, – у тебя в кафе лучшая выпечка в городе. Все, я домой.

новое и необычное

Пока топала по темным улицам к дому, в голове звучала та самая песня о чудесах. Так хотелось верить в то, что они случаются.

АВАНТЮРИСТЫ ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ

– Позвольте мне подвезти вас, – я ва-режкой вытерла слезы и обернулась. – Я наблюдал за вами в кафе, вы плакали, – заговоривший со мной мужчина был невысок, крепкого телосложения и совершенно рыжий. Даже на ушах веснушки. Сразу стало как-то светло-светло, и вокруг, и на душе.

– Подвезите, – просто сказала я и чуть виновато улыбнулась, – мне очень не хочется сейчас быть одной.

– Мне тоже так показалось, – мужчина открыл мне дверцу машины и, взяв за руку, помог взобраться на высокую ступеньку и удобно устроиться в кресле.

– Красиво, – оценила я новогоднюю иллюминацию города, ког-

да мы ехали по центральным улицам столицы.

– Я специально повез вас этой дорогой, захотелось увидеть вашу улыбку, – мужчина мельком глянул на меня, улыбнулся и вновь сосредоточился на дороге. – Скажите, а вы поете?

– Немного, – кивнула я головой.

– Послушайте, а что, если я предложу вам сходить со мной через четыре дня на корпоративный караоке-вечер? Понимаете, у нас в компании принято приходить на корпоратив парами, а у меня с некоторых пор пары нет.

... Муж домой вернулся только вечером следующего дня, собрал вещи и сообщил о своем намерении развестись.

– И квартиру поделим, мы ее в браке покупали, так и знай, – щипнул он меня за душу уже в дверях.

Я немного пометалась по квартире, пытаюсь плакать и заламывать руки. Но потом поняла, что ни того, ни другого делать мне не хочется. Выудила из вчерашнего

рюкзак-

ка мобильный телефон и набрала номер с серебристой визитки.

– Михаил Леонтьевич? Это Влада, вы вчера подвозили меня домой. Я подумала. Я согласна пойти с вами на вечер.

...Было весело и музыкально, мы с Мишей перепели все, что знали, и попытались изобразить даже то, что не знали, от души повеселив его коллег. Домой он меня доставил раскрасневшуюся и довольную.

– Чем вы планируете заниматься в ближайшие дни? – нежно посмотрел он мне прямо в глаза.

– Во-первых, давай на ты, – от души улыбнулась я ему, – а, во-вторых, в планах у меня развод и встреча Нового года. Как юриста, я прошу тебя составить мне компанию в первой авантюре, а как друга – во второй.

Домой я вбежала легкая и воздушная, врубила музыкальный центр и с удовольствием подпела ему в расческу, вообразив, что это микрофон. Знала, что и Мишка сейчас едет в машине и тоже поет. Чувствовала что-то новое и необычное, и мне это нравилось.

Влада

“ Любовь — это открытие себя в других людях и восторг узнавания.

Александр Смит



ВСЕ СКАНВОРДЫ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

ОZON

ozon.ru¹



WILDBERRIES

wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал 100 САМУРАЕВ, Наш сканворд КАРДОС или Наш размер КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² ООО «Вайлдерриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

Реклама

Всё ли мы знаем о красавице-ели и её полезных свойствах? Новогодние и Рождественские праздники, когда ель становится главной виновницей торжества, отличный повод узнать об этой вечнозелёной красавице чуть больше!

В КОПИЛКУ ЗНАНИЙ

Хвойные отвары и настои используются в народной медицине, еловым венником так полезно и приятно попариться в бане. А аромат хвои, наполняющий дом, когда мы приносим перед праздниками живую елку, делает воздух более здоровым и чистым, благодаря фитонцидам, убивающим болезнетворные бактерии.

ЕЛОВЫЕ ЛАПКИ СОБИРАЕМ В ОХАПКУ

А еще из еловой хвои делают воистину уникальное лакомство, наделенное массой полезных качеств – еловый сироп. Для его приготовления используются мягкие светло-зеленые побеги, которые вырастают на самых кончиках веток ели весной, в мае-июне, а иногда уже в конце апреля.

ГДЕ И КАК СОБИРАТЬ?

Молодые побеги, или как их еще называют, «еловые лапки», собирают с мая до середины июня в лесу, вдали от дорог и промышленных зон. Длина побегов должна быть небольшая, 5–7 см. При заготовке еловых побегов важно помнить, что обрывать их нужно не с молодых елочек, а с верхушек боковых ветвей взрослых елей.

Еловый СИРОП СКАЖЕТ ХВОРЯМ «СТОП!»



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ МОЛОДЫЕ ПОБЕГИ?

О чудесных свойствах еловых лапок знали еще наши предки, используя их для лечения заболеваний дыхательной системы,

бронхиальной астмы, болезней почек и мочевого пузыря. Еловые побеги содержат витамины (А, С, Е, К), кверцетин, хлорофилл, смолы и фитонциды, обладают противовоспалительным, противомикробным, общеукрепляющим, смягчающим, мочегонным и успокаивающим свойствами.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Беременность, период лактации
- ✗ Аллергии, полинозы
- ✗ Заболевания почек (гломерулонефрит)
- ✗ Гастрит с повышенной кислотностью
- ✗ Гепатит, тяжелые поражения печени
- ✗ Сахарный диабет

ВКУСНЫЙ СИРОП ОТ РАЗНЫХ ХВОРОБ

Сироп из молодых побегов ели – отличное общеукрепляющее средство, повышающее иммунитет. Его рекомендовано использовать при простудных заболеваниях, для уменьшения симптомов бронхита и гриппа, при кашле и боли в горле. Также сироп применяют как средство, укрепляющее стенки сосудов.



КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Способ 1.

Сироп из отвара

3 стакана изумрудных молодых побегов ели промыть под проточной водой и измельчить. Залить водой так, чтобы вода их полностью покрывала. Варить 2 часа на медленном огне, отвар процедить. На 1 л отвара добавить 1 кг сахара и проварить еще около 1 часа. Разлить в стерильные банки, закупорить.

Способ 2.

Сироп из настоя

Еловые побеги промыть, сложить в кастрюлю, утрамбовать, залить горячей водой так, чтобы вода их полностью покрывала, оставить на 12 часов. После добавить сахар (примерно 1:1 с водой), довести до кипения и варить на медленном огне минут 40, пока сироп не приобретет красивый вишневый цвет. Процедить, побеги выбросить. Разлить в стерильные банки. Хранить под плотной крышкой.

КАК ПРИНИМАТЬ?

Взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день медленно рассасывать перед едой. Для укрепления иммунитета можно принимать во время еды. Можно растворять в любом напитке.

Детям 2–7 лет по 1 кофейной ложке рассасывать 3 раза в день. **Детям 8–14 лет** – по 1 ч. ложке 3 раза в день. Можно запивать теплой водой или чаем.

ИЗ ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

Если объяснять совсем просто, то аминокислоты – это такие «кирпичики», из которых организм человека складывает нужные ему вещества: белки, разные гормоны, витамины, пигменты и т.д. Некоторые аминокислоты для этих целей организм способен создавать сам, другие – те самые незаменимые аминокислоты – должны регулярно поступать извне, из пищи. Планируя свое меню, желательно регулярно включать в него продукты, содержащие триптофан, ведь он задействован в процессе создания белков... и не только.

ЧЕМ ОН МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

Триптофан необходим для выработки в головном мозге мелатонина, дофамина и «гормона хорошего настроения» серотонина. Эти вещества оказывают весьма существенное влияние на наше поведение, настроение, аппетит, качество сна. Поэтому, когда организм получает достаточно триптофана, ему гораздо проще пребывать в состоянии «дзена» и давать отпор тревожности, агрессии, стрессам, бессоннице.

Если же уровень триптофана долгое время понижен, то человек может начать испытывать беспокойство и беспричинные страхи, плохо спать по ночам и даже скатиться в депрессию, а спасение от нее искать в тортках и мороженом... И зря, между прочим! Ведь триптофан содержится совсем в других продуктах!

НАСТРОЕНИЕ – НЕ ФОНТАН? СРОЧНО НУЖЕН

триптофан!

Что человеку нужно для счастья? Нет, мы сейчас не про список личных «хотелок». С точки зрения физиологии, для хорошего настроения и нормального самочувствия человеческому организму нужен комплекс из восьми незаменимых аминокислот, в числе которых значится триптофан. О нём сегодня и поговорим.

ГДЕ ЕГО ИСКАТЬ?

Триптофан содержится в белковой пище – как животной, так и растительного происхождения. Но в животных белках его, несомненно, больше. Обратите внимание на нашу табличку – и вы поймете, почему икра – почти обязательный атрибут новогоднего стола. Оказывается, она помогает создавать праздничное настроение!

Продукт (100 г)	Содержание триптофана (в мг)
Швейцарский твердый сыр	1000
Красная икра	960
Черная икра	910
Сыр рокфор	900
Сыр голландский	780
Брынза	510
Индейка и крольчатина	330
Кальмар	300
Курятина	290
Арахис и кешью	285
Сельдь	250
Телятина	250
Горох и фасоль	250
Горбуша	220
Говядина	210
Куриное яйцо	200
Минтай	200
Овсяные хлопья и чечевица	200
Свинина	150–190
Грецкие орехи	150
Миндаль	120
Молоко 3,5% и кефир 3,2%	43



СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?

Минимальная планка, за которую опускаться не стоит – это 250 мг триптофана в день. Однако Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым людям придерживаться более высоких цифр и «наедать» до 650–1000 мг триптофана в сутки.

ВАЖНО!

В аптеках сегодня можно найти и специальные добавки с триптофаном, но перед тем, как «назначать» их себе, предварительно обязательно нужно проконсультироваться с врачом. Ведь при передозировке этой аминокислоты тоже возможны неприятные симптомы: расстройства пищеварения, вялость, неактивность, снижение либидо и т.д.

КСТАТИ

Помимо всего прочего, триптофан помогает бороться с абстинентным синдромом и различными отравлениями. Вот уж воистину незаменимый помощник на новогодних каникулах!





Православный

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6 января. Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник). **7 января.** Рождество Христово. **7–17 января.** Святки. **14 января.** Обрезание Господне. Свт. Василия Великого. **18 января.** Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). **19 января.** Крещение Господне. Богоявление. **25 января.** Мц. Татианы.

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2 мая. Блж. Матроны Московской. **5 мая. СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.** **5–11 мая.** Пасхальная (Светлая) седмица – сплошная. **8 мая.** Апостола и евангелиста Марка. **12 мая.** Антипасаха. **14 мая.** Радоница, поминовение усопших. Поминовение усопших воинов (перенесено с 9 мая). **21 мая.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **22 мая.** Свт. Николая Чудотворца.

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

11 сентября. Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Постный день. **21 сентября.** Рождество Пресвятой Богородицы. **27 сентября.** Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня. Постный день. **30 сентября.** Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

6 февраля. Блж. Ксении Петербургской. **12 февраля.** Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого. **15 февраля.** Сретение Господне. **25 февраля – 2 марта.** Седмица сплошная.

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

6 июня. Блж. Ксении Петербургской. **13 июня.** Вознесение Господне. **22 июня.** Троицкая родительская суббота. **23 июня.** День Святой Троицы. Пятидесятница. **23–29 июня.** Троицкая седмица – сплошная. **24 июня.** День Святого Духа.

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9 октября. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **14 октября.** Покров Пресвятой Богородицы. **31 октября.** Апостола и евангелиста Луки.

О церковном календаре. В богослужебной практике Русская Православная Церковь пользуется юлианским календарем (старый стиль). Для удобства же пользования церковным календарем даты старого стиля пересчитываются на новый стиль, то есть принятый с 1918 года в гражданской жизни и в быту григорианский календарь. Разница между старым и новым стилем в XXI столетии составляет 13 дней. Праздничные дни приводятся по новому стилю.

КАЛЕНДАРЬ НА 2024 ГОД

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 марта. Вселенская родительская (мясопустная) суббота.
11–17 марта. Седмица сырная (масленица) – сплошная. **17 марта.** Прощеное воскресенье. **18 марта – 4 мая.** Великий пост.
30 марта. Поминовение усопших (суббота 2-й седмицы Великого поста).

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7 апреля. Благовещение Пресвятой Богородицы. **13 апреля.** Поминовение усопших (суббота 4-й седмицы Великого поста).
27 апреля. Лазарева суббота. **28 апреля.** Вход Господень в Иерусалим. **29 апреля – 4 мая.** Страстная седмица.

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1–11 июля. Петров пост. **7 июля.** Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. **7 июля.** Всех святых, в земле Русской просиявших. **8 июля.** Блгвв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских. **12 июля.** Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла. **28 июля.** Равноап. вел. кн. Владимира.

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 августа. Пророка Илии. **9 августа.** Вмч. и целителя Пантелеимона. **14 августа.** Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. **14–27 августа.** Успенский пост. **19 августа.** Преображение Господне. **28 августа.** Успение Пресвятой Богородицы. **29 августа.** Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2 ноября. Димитриевская родительская суббота. **4 ноября.** Казанской иконы Божией Матери. **21 ноября.** Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. **27 ноября.** Апостола Филиппа. **28 ноября – 6 января 2025 года.** Рождественский (Филиппов) пост. **29 ноября.** Апостола и евангелиста Матфея.

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4 декабря. Введение во храм Пресвятой Богородицы. **6 декабря.** Блгв. вел. кн. Александра Невского. **13 декабря.** Апостола Андрея Первозванного. **19 декабря.** Свт. Николая Чудотворца.

**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

□ Дни особого поминовения усопших

■ Дванадцатые праздники

■ Великие праздники

■ Сплошные седмицы

■ Сырная седмица

■ Однодневные посты

■ Многодневные посты



5 мая
Светлое Христово
Воскресение. Пасха.



КУТЬЯ: ТРАДИЦИОННОЕ УГОЩЕНИЕ В СОЧЕЛЬНИК И КРЕЩЕНИЕ

С наступлением рождественских праздников в наших домах начинают ощущаться ароматы детства – выпечки, тушений, жаркого... Но сегодня давайте поговорим о традиционном блюде, ставшем символом этих светлых дней – кутье, или, как его еще называют, сочиво и коливо.



ИЗ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ К РУССКОМУ ЗАСТОЛЮ

Несмотря на то, что в православной религии кутья стала традиционным блюдом, она появилась не у нас. Изначально кутья готовилась в странах, где практиковался культ поклонения предкам. Вареные пшеничные зерна, обогащенные медом и маком, стали называться кутьей у греков. Из Древней Греции, как считается, и пошло это блюдо. Оно служило поминальной едой, символизируя жизнь и достаток.

С течением времени эта традиция распространилась и приобрела свои уникальные особенности в каждой культуре. В России кутья получила новые виды и подчеркнула свое значение в религиозных и семейных традициях. Так, блюдо, известное как сочиво, стало у нас символом семейного благополучия и готовится хозяйками не только к Рождеству, но и на свадьбы, крестины и другие семейные праздники.



ЦЕНТРАЛЬНОЕ БЛЮДО ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

Кутья – это не просто питательная еда, а настоящий символ радости, обновления и благополучия. Пиалки с этим сладким кушаньем, приготовленным из различных круп, ставят в центр стола, создавая атмосферу тепла и уюта.

ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ

Кутья – это целый ритуал. Зерно в кутье символизирует Воскресение Христово, а сладости, мед и прочие добавки обозначают предвестие сладкой жизни в раю. Это блюдо несет в себе глубокий смысл и приносит особое настроение рождественским вечерам.

КАЖДОМУ ДНЮ СВОЮ БЛЮДО

Важно помнить, что существуют разные виды колива. Есть богатая кутья, подающаяся в Сочельник после первой звезды, без всяких постных ограничений – с молоком, сливочным маслом. Есть щедрая кутья, где кулинарный мак заливается горячим молоком. А также голодная кутья, приготовленная из крупы, изюма и подсластителя, идеальная для строго постящихся. В зависимости от праздничного дня и периода Рождественского поста готовят разные виды этого блюда.

СОЧНОЕ СОЧИВО

Сочиво, как разновидность колива, отличается количеством добавленной жидкости. Название «сочиво» произошло от слова «сочный», подчеркивая насыщенность вкуса и аромата этого блюда. Чтобы кутья была действительно сочной, ее по традиции можно заправить узваром, напитком из сухофруктов и меда.

С ЛЮБОВЬЮ И УВАЖЕНИЕМ

Подобно нашим предкам, современные православные готовят кутью с любовью и уважением к традициям. Из разных круп – пшеницы, риса, перловки, овсянки и даже гороха. Если упрощенно, то из выбранной крупы варят кашу с добавлением меда, сухофруктов и орехов. В качестве добавок и украшений традиционно используется мак, изюм, сухофрукты, курага, инжир и другие вкусности.

КОГДА И КАК ПОДАВАТЬ КУТЮ

Лучше всего готовить кутю в канун праздника. Освящение в храме придает блюду особую сакральность, а вечерняя трапеза перед Рождеством становится настоящим кулинарным праздником.



ТРАДИЦИИ ПРЕДКОВ

- В прошлом старший член семьи подбрасывал коливо под потолок, и семья считала прилипшие к потолку зерна. Чем больше, тем щедрее предстоящий урожай.
- Под миску каждого члена семьи клали пшеничные колоски, служившие мощным оберегом от зла на весь год.
- Сочивом также кормили домашних животных, чтобы уберечь их от болезней и наделить выносливостью.

● В канун Рождества дети приносили кутю крестным, бабушкам и дедушкам в знак уважения и любви. Это угощение становилось символом благосостояния и заботы о близких.



РОЖДЕСТВЕНСКАЯ КУТЯ С ПШЕНИЦЕЙ

Ингредиенты на 8 порций:

- 2 стакана шлифованной пшеницы
- 200 г мака кондитерского
- 200 г орехов
- 200 г изюма
- мед по вкусу
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ч. ложки соли

Приготовление:

Очищенную шлифованную пшеницу промыть холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Переложить пшеницу в кастрюлю, залить водой 2:1, накрыть крышкой, поставить на огонь. Через 10 минут после закипания добавить в пшеницу соль. Варить около 50–60 минут.

Мак залить водой, чтобы он был едва покрыт, и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут, доливая воду при необходимости. Следить, чтобы маковая масса не закипала. Сухофрукты запарить в кипятке.

Готовую сваренную пшеницу откинуть на дуршлаг и оставить на 5–10 минут, чтобы стекла оставшаяся вода. Мак смешать с сахаром и растереть толкушкой. Смешать все подготовленные ингредиенты, добавить мед по вкусу и перемешать.

УЗВАР ДЛЯ КУТЯ

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 л воды
- 3 крупных горсти смеси сухофруктов
- 4 ст. ложки меда

Приготовление:

Сухофрукты тщательно промыть под проточной водой (удобно пользоваться дуршлагом). Вскипятить воду и положить в нее сухофрукты. Варить при слабом кипении 20 минут, периодически помешивая. Выключить, немного остудить и добавить мед. Перед подачей процедить. Подавать едва теплым или охлажденным.

РЕЦЕПТЫ

КУТЯ С БУЛГУРОМ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 стакан булгура светлого
- 2,5 стакана воды
- 100 г меда
- 100 г сливочного масла
- 100 г мака кондитерского
- соль по вкусу
- 300 г сухофруктов, семечек, орехов

Приготовление:

Промыть булгур под проточной водой. Залить 2 стаканами воды. Довести до кипения, посолить и варить примерно 15 минут до впитывания воды. Добавить в кашу мак и мед, влить 0,5 стакана воды, перемешать и оставить на самом тихом огне на 5 минут под крышкой. Затем огонь выключить, укутать кастрюлю и оставить на 30 минут. Сухофрукты и орехи запарить в кипятке на 15 минут, воду слить, добавить их в булгур и перемешать. Часть оставить для украшения.

КУТЯ ДЕСЕРТНАЯ

Ингредиенты на 8 порций:

- 200 г шлифованной пшеницы
- 50 г белого изюма
- 50 г грецких орехов
- 20 г мака кондитерского
- 50 г халвы
- 50 г темного шоколада
- мед по вкусу
- курага, орехи для украшения

Приготовление:

Пшеницу промыть, залить горячей водой и варить на тихом огне до впитывания воды (около часа). Мак залить кипятком 1:1, оставить на 15 минут, затем растереть толкушкой. Изюм запарить и обсушить. Орехи прокалить на горячей сковороде и порубить ножом. Слегка остывшую кашу смешать с маком, изюмом и орехами. Шоколад и халву порубить на небольшие кусочки и аккуратно вмешать в кутю. Украсить блюдо курагой и разными орешками.

Ольга Бельская



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

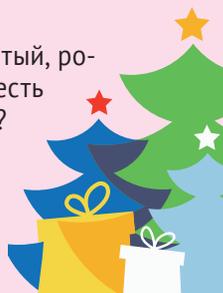
НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Руко- творная находка археолога	↖	Влюб- ленный юноша у Шекспира	↖	Роман Хемин- гуэя	↖	Ревнивец венеци- анский	↖	В честь датского - капли его имени
Падающая звезда по сути	→							Мифи- ческая прорица- тельница
Отбивная в сухарях	↘	Движок, работаю- щий на соларке	→	Приказ остано- виться				
	↖	Подар- ившие жизнь ребенку	→	Рыжий се- риальный пришелец с Мелмака		Баня с сухим горячим воздухом		Безгра- мотный второ- родник
"Мысли- тель" в черепе	↘		→	Беспро- будный лежебока				
	↖					Черно- лицый у топки		Ее слабаку недостает
Людское море на площади	→		→	"Инъекция снотвор- ного" от мухи цеце				
Специа- лист- акустик	↘	Крупней- шее прес- ное озеро Европы	→	Белые в Питере и черные в Сочи				
	↖							Отме- ренная порция снадобья
Дон Кихот как рыцарь	↘	Писатель ... Кортасар	↖	Этим ликвиди- руют аппетит				
	↖							Столица Башкор- тостана
Учитель с глобусом и атласом	↘	Способ подъема на лыжах в гору	→	Гуляш на татарский манер				
Родиль- ный или операц- онный	↖		↖	Он при- думал и Пятачка, и ослика Иа		Автор романа "Зубр" Даниил ...		Кино- звезда Шнайдер по имени
Аль ...	→	Морской кузен рака						
	↖							
Родари, Версаче	→	Самгин из романа Горького						
	↖							

ЗАГАДКИ НОВОГОДНИЕ

1. Она на новогоднем празднике всегда в зимнем одеянии и не снимает его даже дома за столом.
2. Стреляет громко, но не ружье. Шипит, но не кошка. Брызжет, но не фонтан.
3. Сложен он из кубиков: белый, желтый, розовый, оранжевый и зеленый. Но есть в нем и шарики. Какого они цвета?
4. Каждый может стать подарком Для семьи и для друзей, Если после новогодней ночи Ляжет спать прямо под ней.



ОТВЕТЫ

1. Звезда. 2. Звезда. 3. Звезда. 4. Звезда. 5. Звезда.

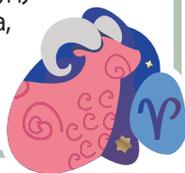


Овен

● 20 марта –
19 апреля

«Хозяином» 2024 года станет один из самых необычных персонажей восточного календаря – Зеленый Деревянный Дракон. Овны, в большинстве своем люди искренние и увлеченные, по достоинству оценят его благотворную энергетику.

Начало года – время вынашивания планов и рождения новых проектов, весна благоприятна для смены имиджа и медицинских процедур. Летом некоторые Овны откроют для себя новые места, куда они отныне будут стремиться снова и снова, ну а осенью у одиночек есть шансы обрести, наконец, личное счастье.



ГОРОСКОП на 2024 год

Рак

● 21 июня – 22 июля

Ракам новый год сулит продвижение в карьере и улучшение материального положения, однако взамен потребует пожертвовать личным временем и душевным спокойствием. Не все Раки на это согласятся.

Чтобы избежать переутомлений, стрессов и обострения хронических болезней в марте и ноябре, стоит внимательнее относиться к соблюдению режима дня, а также к содержимому своей тарелки. Ну а любовь «нечаянно нагрянет» уже совсем скоро – в конце января или феврале, не пропустите важную встречу или знакомство!



Телец

● 20 апреля – 20 мая

Тельцы, большие любители живой природы, тоже без труда найдут общий язык с Зеленым Драконом. Однако в феврале-марте, а также осенью, возможны обострения хронических заболеваний, поэтому стоит бережнее отнестись к здоровью.

Представителям знака следующий год обещает события, важные не только для них самих, но и для всей их семьи. Свадьбы, рождения детей или внуков, переезды... Мудрость Тельцов, их душевная щедрость и умение принимать взвешенные решения будут особенно ценны в такие волнительные моменты.



Лев

● 23 июля – 22 августа

Львам Зеленый Дракон может помочь в делах финансовых, но это касается лишь тех представителей знака, кто вдумчиво относится к инвестициям в будущее, не спуская все средства на импульсивные покупки.

Самочувствие Львов во многом зависит от них самих. При склонности к диабету следите за уровнем сахара в крови, скажите «нет» фастфуду, больше ходите пешком или купите, наконец, абонемент в спортзал, – и тогда многие недуги обойдут вас стороной. Самые удачные месяцы для вас – март и июль.



Близнецы

● 21 мая – 20 июня

Для Близнецов следующий год может стать временем раскрытия их внутреннего потенциала и достижения давно намеченных целей. Это касается как профессиональной, так и личной сферы.

Оптимальный период для значимых перемен и смелых начинаний – май-июнь, а перед этим следует еще раз все как следует взвесить и просчитать.

Лето улыбнется деловым Близнецам и подарит им новые знакомства, которые помогут в развитии бизнеса, а осень принесет новые результаты спортсменам и всем, кто любит работать над собой.



Дева

● 23 августа – 22 сентября

Для многих Дев 2024 год станет временем переосмысления очень важных вещей. Некое событие, произошедшее в конце зимы или весной, может заставить вас по-новому взглянуть на близкие или родственные отношения, задуматься о смене основной профессии или даже места жительства. Возможно, просто настанет пора осуществить давнюю мечту?

Лето подарит много радостных солнечных дней и новые знакомства, ну а осенью следите, пожалуйста, за давлением и одевайтесь по погоде, чтобы избежать опасно-го переохлаждения.





Весы

● 23 сентября – 22 октября

Весам Зеленый Дракон обещает сохранить душевное равновесие, но только при условии, что они сумеют нащупать разумный баланс между собственными потребностями и интересами окружающих их людей, родных и близких. Не так-то это и просто!

Ближе к середине года в вашем окружении может появиться новый человек, который окажет существенное влияние на ту или иную сферу жизни. Возможно, захочется попробовать новый вид спорта или систему питания, изменить стиль жизни и т.п. Пусть перемены будут только к лучшему!



Козерог

● 22 декабря – 20 января

Некоторым Козерогам в 2024 году удастся завершить какие-то старые отношения или проекты, продолжить которые уже не имело смысла, и сосредоточиться на новых перспективных начинаниях.

Июнь месяц порадует вас интересными поездками, а в сентябре возможна долгожданная и очень ценная выгодная покупка. А вот от экстремальных нагрузок – в спорте или в достижении карьерных задач, стоит воздержаться в течение всего года во имя собственного здоровья.

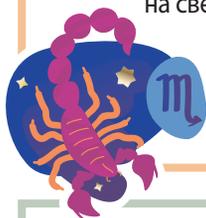


Скорпион

● 23 октября – 21 ноября

Для Скорпионов следующий год может стать временем «передышки», закрепления на уже достигнутых высотах. Работа – это важно, но, возможно, стоит больше времени проводить с близкими людьми и почаще встречаться с друзьями в реальной жизни, а не только в социальных сетях?

Зеленый Дракон призывает вас повернуться в сторону живой природы. Прогулки в парке, на свежем воздухе, больше натуральных продуктов в меню, травяные чаи, — все это поможет вам восстановить силы и здоровье в течение года.



Стрелец

● 22 ноября – 21 декабря

Уже в начале года Стрельцы могут ощутить позитивные перемены, несомненно добрым и мудрым Драконом. Появятся новые силы, к творческим личностям придет вдохновение. Февраль может стать решающим месяцем в делах сердечных: кому-то из представителей знака придется сделать непростой выбор. Ну а ближе к августу может осуществиться давняя мечта.

Что касается самочувствия: стоит позаботиться о здоровье костей и суставов. Не забывайте о пользе регулярных зарядок и разминок, а если есть возможность – подарите себе курс массажа в середине года.



Водолей

● 21 января – 18 февраля

Врожденная тяга Водолеев ко всему новому и неизведанному в год Зеленого Дракона будет удовлетворена сполна. У вас будут возможности открыть для себя новые места, познакомиться с интересными людьми или попробовать себя в совершенно новых сферах деятельности.

Март и апрель отлично подойдут для плановых обследований, процедур или других медицинских вмешательств. А если не будете забывать о разумной экономии и сбережении части доходов, то через год, к декабрю, вам удастся накопить весьма приятную сумму.



Рыбы

● 19 февраля – 19 марта

Рыбам, которые в данный момент еще не встретили свою «вторую половинку», новый год сулит целое море бушующих любовных страстей. Не бойтесь проявить инициативу рядом с интересным человеком, который вам встретится в январе или в мае. Не отказывайтесь от совместных путешествий.

«Семейным» Рыбам тоже будет чем заняться в течение года: ваша чуткость, умение выслушать и поддерживать очень пригодятся кому-то из родных и близких. Следите за здоровьем сердца, не забывайте принимать сезонные витамины.



«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: 127170, 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:
ТАТЬЯНА ШУМАКОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального
директора по рекламе и PR:
ДАНДЫКИНА 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

№ 24 (191). Дата выхода:
15.12.2023

Подписано в печать: 08.12.2023
Номер заказа – 2023-10201
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 13.12.2023

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

Тираж 179 340 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 представлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

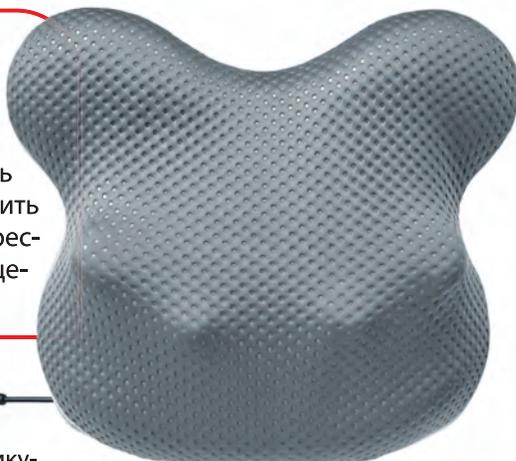
Копирование без указания
источника запрещено.



ТОРЖЕСТВО ФОРМЫ и КОМФОРТА ДЛЯ ВАШЕГО УДОВОЛЬСТВИЯ

BRADEx
— Health & Beauty

Функциональная, удобная и компактная массажная подушка **РЕЛЬЕФ КОМФОРТ** от Bradex создана, чтобы улучшить качество жизни: вернуть бодрость и здоровье, расслабить мышцы, снять последствия стресса, подарить приятные ощущения.



Массажер изготовлен из современных износостойких материалов, работает от электросети, заряжается от автомобильного прикуривателя, имеет компактные размеры. Его удобно брать в поездки, использовать дома и на работе. Массажная подушка **РЕЛЬЕФ КОМФОРТ** станет отличным подарком для тех, кто заботится о своем здоровье!

ПРИНЦИП РАБОТЫ

Действие массажера направлено на восстановление тонуса мышц, снятие мышечных зажимов и расслабление. Доказано, что в стрессовой ситуации, при сильном умственном напряжении, невозможности полноценно отдохнуть мышцы воротниковой зоны спазмируются и приобретают избыточный тонус. Это может привести к головной боли и головокружению, снижению концентрации внимания, ухудшению самочувствия и настроения. Решить проблему поможет качественный регулярный массаж, а использование массажной подушки **РЕЛЬЕФ КОМФОРТ** заменит поход к массажисту.

Расположение массажной подушки выемками вниз позволяет обеспечить максимальное прилегание в области шеи и глубоко проработать эту зону. Чтобы хорошо проработать плечевую дельту, нужно всего лишь перевернуть подушку другой стороной, направив выемки подушки вверх. Наполнение массажной подушки плотной пеной Memory Flex позволит максимально расслабить ваши мышцы за счёт обеспечения естественного положения шейного отдела вашего позвоночника.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Массажная подушка отличается эргономичной формой, качественным исполнением, расширенным функционалом. Использование массажной подушки станет полезной привычкой для человека любого возраста.



Массаж осуществляется при помощи подвижных роликов, направление которых можно регулировать. Чтобы сделать ее еще приятнее и эффективнее, предусмотрена функция инфракрасного прогрева.

Под действием тепла мышцы расслабляются, улучшается осанка, пропадают болевые ощущения в плечах, шее и спине.

Возьмите подушку в поездку, и вы перестанете испытывать дискомфорт от неудобных кресел, сможете расслабить мышцы в самолете, поезде, автомобиле. Благодаря износостойкому материалу текстильного чехла аксессуар всегда будет выглядеть аккуратно, а нижняя часть из рогожки не скользит на любой поверхности.

Ваши родные и близкие непременно оценят ее пользу, если вы преподнесете товар в качестве подарка. Стильная подарочная упаковка добавит положительных эмоций, а подробная инструкция доступно и просто объяснит принципы использования. Подушка **РЕЛЬЕФ КОМФОРТ** – торжество формы и комфорта для Вашего удовольствия!

bradex.ru



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖЕРА
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



РЕКЛАМА

ООО «Технологии здоровья», 117405,
г. Москва, ул. Варшавское шоссе, д. 145,
корп. 8, ОГРН 1057746505002

РЕГУЛЯРНЫЙ МАССАЖ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ В ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЕ, УЛУЧШАЕТ ЦВЕТ ЛИЦА, ПОМОГАЕТ СНЯТЬ СТРЕСС ПОСЛЕ НАПРЯЖЕННОГО ДНЯ.