

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 16 (159)

19 августа –
1 сентября
2022 года



БОЛИТ ГОЛОВА?

СДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ!

СТР. 23

БУЛИМИЯ

ОБЖОРСТВО ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

СТР. 14–15

ЮБКА ИЛИ БРЮКИ

ОДЕЖДА И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

СТР. 22

СОЛЁНЫЕ ГРУЗДИ

ОТ ХАНДРЫ И ГРУСТИ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 2 0 1 6

ХОЛЕЦИСТИТ.
МЕНЮ
НА НЕДЕЛЮ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ:

**ВЫЯВЛЯЕМ, ОТРАЖАЕМ
И ВЫСТАВЛЯЕМ МОЩНЫЙ
ЗАСЛОН**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

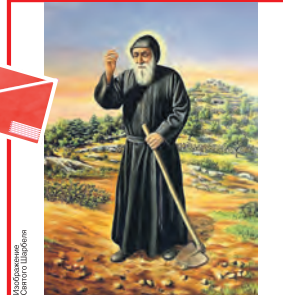
Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

Рассказ о помощи Шарбеля

Ольга Гичиц, г. Владивосток:

«Хочу рассказать о чуде, которое произошло со мной с помощью портрета святого Шарбеля. Внезапно я оказалась не на ногах: на левой – гипсовый сапог после, на правой – шов после удаления из стопы обломка иглы. И... костыли, опорная нога только правая. И вот шов на правой ноге стал воспаляться, распух, покраснел и т.д., не то что наступить – больно было дотронуться. Что оставалось делать – терпеть и лечить. Вокруг шва мазала мазью, шов закрыла обычной бумагой, а сверху привязала изображение святого. Утром, после сна, стала освобождать ногу от бумаг и газеты. Со страхом прикоснулась к шву. И очень удивилась. Нет ни красноты, ни боли, ни припухлости! От всей души поблагодарила Шарбеля и Господа! Теперь я с изображением святого не расстаюсь».



В белорусском храме есть специальный почтовый ящик, куда можно опустить письмо, адресованное Шарбелю. Святой обязательно увидит послание и поможет каждому нуждающемуся!

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Целебное масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1499 р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ?

Отрывок из книги «Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова», Харвест, Минск, 2019.

16+ ...Начало в предыдущем номере

Мария немедленно стала просить сестру-настоятельницу помочь ей посетить монастырь, где покоилось в гробнице тело святого. На следующий день Мария с сестрами отправилась в монастырь Анной. Когда прибыла на место, увидела великое множество других больных, они говорили на разных языках, ждали своей очереди, чтобы подойти к гробнице. Через несколько часов сестры прямо на стуле поднесли Марию к гробнице, прислонили к стене. И тут она почувствовала сильнейший удар в позвоночник, это было похоже на удар электрического тока. Ей стало плохо. И

сестры торопливо унесли монахиню в комнату отдыха. На следующий день больную Марию вновь принесли к гробнице Шарбеля. Она долго молилась, ожидая какого-то особого знака со стороны святого Шарбеля. И вдруг монахиня разглядела на медной дощечке, где было начертано имя Шарбеля, капли пота. Она поняла, что это знамение предназначается ей. Марии захотелось стереть влагу. Вытащила из сумочки платочек, промокнула необычный пот и машинально потерла больные ноги. Люди замерли, увидев, как Мария встала и пошла вдоль стены. Свидетели, среди которых было пятеро священников, были поражены. Когда Мария ушла на своих ногах, люди вслух

ставили Бога и святого Шарбеля. Это удивительное исцеление было документально зафиксировано, и теперь наряду с многими другими свидетельствами и экспонатами эти документы хранятся в музее Международного центра святого Шарбеля в Ливане. Признаться, почему-то врезалось в память эта история, хотя слышать таких приходилось немало, да и, надо сказать, современный человек уже ведь далеко не с таким интересом и трепетом читает жития святых и рассказы о сотворенных ими чудесах, как жители патриархальной России – герои рассказов Максима Горького или пьес Островского.

Продолжение в следующем номере...

количество ограничено!

Икона Святой Целитель Шарбель

На холсте. В рамке под стеклом.



Исцеляющий образ христианского монаха должен быть в доме каждого человека!
Ширина: Высота: Цена:
13 см x 18 см 1999 р.
18 см x 24 см 2399 р.
21 см x 27 см 2699 р.

Выполняется только под заказ!!!

количество ограничено!

899 «Святой Целитель Шарбель»

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

Исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

Отзывы людей, о том как и от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы!

16+ новинка! Цена: 1099 р.

Цена одного изделия: 699 р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК

Нормализует давление. НОВИНКА!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке цена: 599 р.



- «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
- «Матрона Московская» (от болезней),
- «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
- «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),
- «Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
- «Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
- «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1099 р., серебро: 699 р.

Кольцо и серьги «Защита ангела»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Позолота 24к.
Детские серьги «Ангелочки»
С нежным фианитом
«Русский кокошник»
Позолота 24к. и серебро
Серьги «Вера, Надежда, Любовь»
Позолота 24к и серебро

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1699 р.

«Янтарь» «Малахит»
Бирюза «Аметист»
Серьги:
«Янтарь» «Малахит»
«Бирюза» «Аметист»

Природный Янтарь Бусы: Браслет:

1499 р. 1099 р.

Кулоны 699 р. из натуральных камней:
Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Коралл, Тигровый глаз.
Бусы 899 р., Браслеты 699 р.
из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Опа, Нефрит, Аметист, Гранат, Сердолик, Бирюза, Лунный камень, Обсидиан, Кахалонг, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Воюсатик.

Цена одного изделия позолота 24к.: 999 р., серебро: 699 р.

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм
позолота 24 к.: 1599 р., серебро: 1199 р.
Оберегающий перстень для водителей с Николаем Чудотворцем

Крестики: мужские, женские и детские.

Кольцо и серьги «Неделька»
Серьги «Лунный камень»
Кольцо «Лунный камень»
цена: 1499 р., 1199 р.

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК по всей России: 8-800-200-15-57

ИП Шеремет С. В.

Как с нами связаться?

ОГРНИП 32167330004616

Viber +375-25-735-71-71

Реклама

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

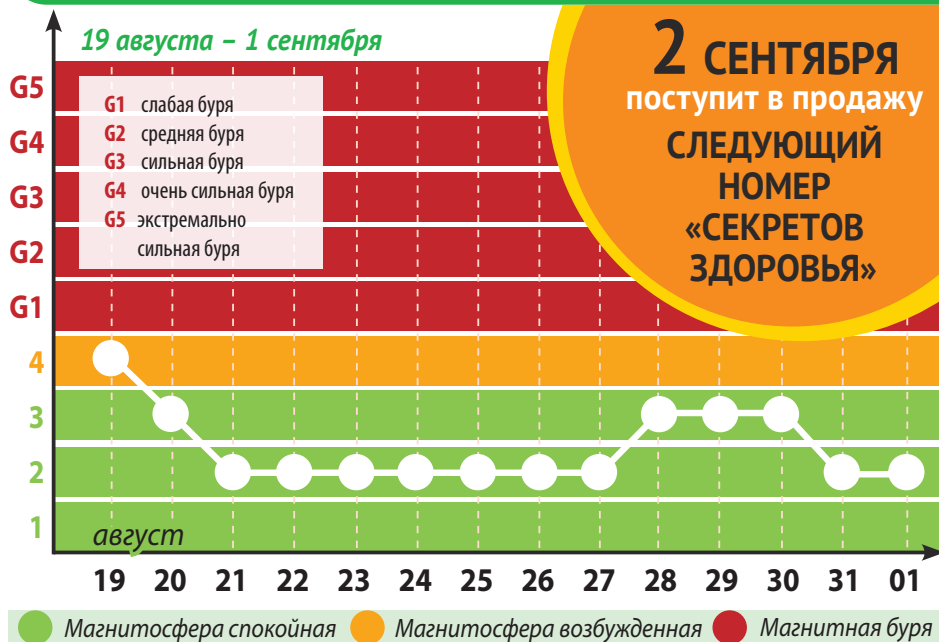
- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов С, Е и группы В.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ВОТ И ПОДХОДИТ К КОНЦУ ЯГОДНО-СОЛНЕЧНОЕ, ДАЧНО-ОЗЕРНОЕ ЛЕТО. ВПЕРЕДИ ПЕРВЫЙ ОСЕННИЙ МЕСЯЦ И ПЕРВЫЙ ОСЕННИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ». ОБЕЩАЕМ, ГРУСТНЫМ ОН НЕ БУДЕТ. А БУДЕТ ТЕПЛЫМ, ДРУЖЕСКИМ И СЕРДЕЧНЫМ. В НЕМ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- интервью с онкологом, который расскажет, как грамотно профилактировать рак шейки матки;
- подробный материал о природных сорбентах и о том, когда необходимо их принимать;
- статью о пользе лебеды, а также о ее месте на наших столах.



И конечно, привычно вкусный материал о полезном продукте – на этот раз поговорим об осенней ягоде бруснике. Расскажем, какую зарядку можно делать, не отрываясь от приготовления борща. Поведаем, как «поймать» анемию и вовремя от нее избавиться. И, конечно, новая история любви, свеженькие загадки и точный гороскоп. Все для вас, наши родные! Встречайте осень с «Секретами здоровья» и не грустите понапрасну!



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

✉ ЧТОБЫ КОСТИ УКРЕПИТЬ, НУЖНО ЧАЙ ЦВЕТОЧНЫЙ ПИТЬ

Когда моей мамочке поставили диагноз «остеопороз», я тут же взялась за дело. Вернее, не так. Если начать с самого начала, за дело мы с ней взялись загодя. Прекрасно понимали, что в менопаузу этого диагноза избежать сложно, поэтому готовились. Мама принимала кальций, делала зарядку, ела богатую кальцием и белком пищу. А когда, что называется, свершилось, у нас уже была готова тетрадоочка с рецептами народной медицины от этой напасти. Мне бы хотелось поделиться ими всеми, но в предложенном формате это невозможно, поэтому расскажу о нашем любимом – одуванчиковом чае.

2 ст. ложки измельченных корней одуванчика поместить в глубокую эмалированную или стеклянную посуду, залить стаканом кипятка и потомить на водяной бане 40–50 минут. Процедить, слегка охладить. Принимать трижды в день по полстакана. Можно добавить немного меда для вкуса.

Диана Прилепская, г. Щёкино

Наша справка

Одуванчик богат не только кальцием, но и калием, а сочетание этих нутриентов благотворно сказывается на состоянии костной ткани. Одуванчик является одним из самых богатых травяных источников витамина К. А он, считают ученые, играет роль в формировании массы костей, поддерживая в них баланс разрушения и восстановления. Плюс одуванчик – это отличный антиоксидант.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

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

✉ ОТ МАЛОКРОВИЯ НАСТОЙ – КЛЕВЕР ДА ЗВЕРБОЙ

У моей внучки обнаружился низкий гемоглобин. Стало понятно, от чего она такая бледенькая и вялая. Ох, молодежь. Ведь не ест ничего почти, худеющая. Ну, откуда тут какой гемоглобин возьмется? Привезли мне ее родители на месяц после поступления в институт, дали задание – откормить. Вы пробовали откормить подростка-малоежку? То-то же. Я за голову схватилась. То она не ест, это не любит – кошмар! Вечером на лавочке с товарками сидели как-то, я им и пожаловалась на беду свою. Мне одна подруженька присоветовала подавать девочке настой. Сказала, что и при малокровии помочь должен, и аппетит разгулять. Я-то что, я только за. Впихнуть бы только во внучку отвар-то. Но решила все ж попробовать. Понадобилось смешать по 1 ст. ложке сушеной ежевики, зверобоя и цветков клевера, залить 500 мл кипятка и дать настояться, как чаю. И пить в виде чая трижды в день. Удивительно, но звезда моя не отказалась, пила, да с удовольствием. И потихоньку ожила, стала кушать, вес набирать, зарумянилась. Родителям я уже такую принцес-

су возвращала, что и не узнать!

*Елена Петровна Кирова,
Краснодарский край*

Наша справка

● **Ежевика** – это природный «мультивитаминный комплекс». В составе ежевики много витамина С, присутствуют витамины Е, Р, РР, К, провитамин А, витамины группы В. Кроме этого, в ягодах содержатся минеральные вещества, клетчатка, сахара, органические кислоты. Ягоды улучшают обмен веществ, положительно влияют на работу мозга и нервной системы.

● **Зверобой** – это природный антидепрессант, оказывает противовоспалительное действие, успокаивает, за счет гиперцина в своем составе повышает уровень серотонина.

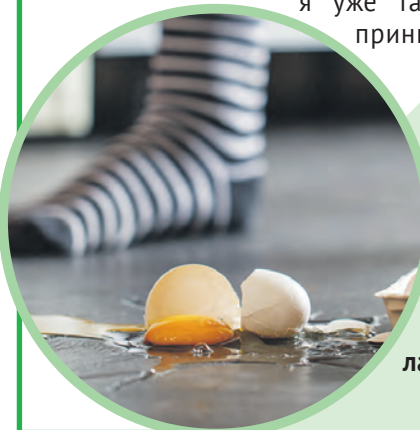
● **Цветки клевера** богаты гликозидами трифолин и изотрифолин, дубильными веществами, эфирными маслами, органическими кислотами, каротином, витаминами группы В, С, Е, К. Благодаря богатому химическому составу клевер помогает улучшать состав крови, снимать головные боли, стимулировать аппетит.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СОЛЬ ХОЗЯЮШКАМ В ПОМОЩЬ

Бывает, по неосторожности уронишь яйцо, и собрать растекшуюся жижу с пола ну очень непросто. Это если не знать простой хитрости: растекшееся яйцо нужно посыпать солью, тогда собрать его с пола вообще не составит никого труда.

Анна Кубышенкова, Новгородская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ ПОДАГРЫ ЗЛОЙ ЕСТЬ НАПАР ПРОСТОЙ

Я пенсионер с 1997 года. В том же году перебрался жить на дачу. Обустроил тут все для постоянного проживания: поставил буржуйку, потом решил вопрос с отоплением и водопроводом, провел газ. Словом, исполнил месту сбежать от городской суеты в глушь. Ну, скажем, не совсем в глушь, в Саратовскую область, но все же. Взял с собой собаку Найду, библиотеку с любимыми книгами, а подагра-зараза сама навязалась. Я бы ее не брал, да не отвертелся никак. Со временем библиотека моя пополнилась атласами лечебных трав. Глупо было бы не

сбирать их, находясь среди такого великолепия. А со временем научился готовить отвары и настои от экзекторши-подагры. Знаю теперь, как и уровень мочевой кислоты снизить, и боли унять без лекарств. Вот одно из средств.

Сушеные плоды шиповника, арбузные семечки и сухие ягоды можжевельника соединить в равных пропорциях, перемолоть в кофемолке или истолочь в ступке. Я предпочитаю последнее, так как не происходит контакта плодов с металлом и их окисления. Для приготовления отвара взять 6 ст. ложек полученного порошка из ингредиентов, запарить 1 литром кипящей воды. Настаивать 15 минут. Принимать 2 раза в день по 75 мл в течение недели.

Михаил Иванов,
Саратовская обл.

Наша справка

● Шиповник – способствует выводу пуринов (веществ, расщепляющихся до мочевой кислоты) из организ-

ма, а также профилактирует заболевания почек, которые нередко сопровождают подагру. А дубильные вещества, органические кислоты и макроэлементы (калий, кальций, магний, железо) в составе плодов наделяют их противовоспалительными свойствами.

● Ягоды можжевельника богаты витамином С, поэтому их употребление усиливает защитные силы организма, помогает бороться с воспалительными процессами. К тому же ягоды обладают мочегонным эффектом, богаты органическими кислотами и эфирными маслами.

● Арбузные семечки – высокое содержание в них аргинина помогает расти мышцам, пектин выводит вредные вещества, а растительные волокна нормализуют работу ЖКТ. Обладают противомикробными свойствами.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗУБНАЯ ЩЁТКА – ПАРИКМАХЕР

Если вам нужно создать объем на волосах и слегка их начесать, с этим прекрасно справится зубная щетка. Начес получится что надо!

Пелагея Юрова, г. Мышкин

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

- Источник коллагена.
- 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), 8 (495) 220-76-76 (г. Москва)

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

Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ – ВЕЛИКАЯ И УЖАСНАЯ

Что делать, если не помогают даже таблетки?

«Основную часть ХЕГБ составляют две формы первичных головных болей: в 78% случаев это трансформированная мигрень, в 15,3% — хроническая головная боль напряжения и лишь чуть больше 6% приходится на другие формы¹».

¹ http://www.paininfo.ru/articles/consilium_medicum/3529.html

Каждый человек, работа или быт которого связаны с хроническим стрессом, рискует нанести себе хроническую ежедневную головную боль. Считается, что ее запускают гормоны адреналин и кортизол, чья регулятивная роль в стрессовых механизмах может дать сбой и привести к подобному патологическому явлению.

Показательно, что такая разновидность головной боли часто не купируется медикаментозными препаратами — это практически безвыходная ситуация.

Мигрень — многоликое заболевание, целый комплекс патологических, связанных между собой процессов, запускающих ту разновидность невыносимой головной боли, что выключает человека из жизни и серьезно снижает ее качество. Факторы, способные вызвать очередной сеанс головной боли, тошноты, светобоязни у каждого свои: шоколад или кофе, интенсивная физическая активность, алкоголь. Их можно просто избегать. А вот резкое изменение погоды находится вне сферы человеческого влияния и является одной из самых распространенных причин приступа мигрени.

ТАК ЧТО ЖЕ – МОЛЧА СТРАДАТЬ ИЛИ ПИТЬ ТАБЛЕТКИ ГОРСТЯМИ?!

И здесь ловушка — существует такая разновидность головной боли как абзусная! Это вторичная патология, связанная с излишним употреблением препаратов. Поэтому приступ мигрени вполне может плавно перейти в абзус. И если головная боль связана со злоупотреблениями лекарственными средствами, что прикажете делать в этом случае?

Стоит обратить внимание на физиотерапию — она одобрена специалистами, применяется в поликлиниках и стационарах. Сейчас подобную помощь можно получать, проходя курсовое лечение не только в лечебном учреждении, но и дома.



ФГБУ Федеральный центр цереброваскулярной патологии и инсульта еще в 2012 году предложил для решения проблемы применять транскраниальную магнитотерапию, и совместно с компанией ЕЛАМЕДА разработал аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03).

Важно, что этот вид лечения подходит даже для ослабленных и пожилых пациентов, в том числе, рекомендован и после перенесенного инсульта для реабилитации, уже на пятые сутки после перевода пациента из палаты реанимации. Также в показания к применению входят тревожно-депрессивные расстройства, бессонница, хронические ежедневные головные боли, в том числе мигрени и мигренозная невралгия.

Магнитное поле способствует нормализации кровообращения и способствует снижению вероятности возникновения спазмов сосудов головного мозга. Это дает возможность ослабить интенсивность болевого синдрома и минимизировать вероятность нового приступа мигрени. Воздействие ДИАМАГА эпифиз выражается в стимуляции активной выработки гормонов, помогающих справляться со стрессом. Все это предполагает, что в перспективе можно добиться стойкой ремиссии.

Применять физиотерапию, чтобы снизить потребность в обезболивающих — также серьезная забота

о своем здоровье. Тем более что использование ДИАМАГА не требует специальных навыков, а значит можно пройти курс процедур не только в лечебном учреждении, но и в домашних условиях.

Нельзя отказывать себе в возможности избавиться от регулярно терзающей боли, ведь так можно пропустить что-то очень важное в жизни. Восстановление нормальной трудоспособности также не стоит сбрасывать со счетов. И да, сколько можно зависеть от погоды?



ФСР 2012/13599

Реклама 16+

Покупайте ДИАМАГ в аптеках и магазинах медтехники вашего города

Столочки Аптеки
8 800 555-11-15

неофарм
8 (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА
8 (495) 587-77-77

apistore
8 (495) 419-18-18

МЕД-МАГАЗИН.RU
8 800 700-52-00

МЕДтехника №7
Москва
8 (499) 550-10-16

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ⁴ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д, д. 12, корп. 1. ⁵ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁶ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

Также заказать аппараты (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:

391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода:

www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОТДОХНУЛИ С РЕБЕНКОМ...

После моря – с простудой

Представьте: вы побывали на море с ребенком, вернулись домой – и на тебе! Малыш ослаб, жалуются на боль в горле, сопит. Становится обидно: ехали за здоровьем, а привезли простуду. Похоже, ребенок стал жертвой обратной акклиматизации: он отвык от климата и погодных условий родного региона и теперь с трудом к ним адаптируется.

Симптомы климатической дезадаптации часто схожи с симптомами ОРВИ – это «текущий нос», боль в горле, кашель, небольшая температура. Обычно эта «простуда» проходит быстро. Но порой у детей, по словам И.П. Павлова, начинается «разлад и полом» физиологических механизмов акклиматизации: стресс из-за переезда ослабляет иммунитет, из-за чего снижается сопротивляемость организма вирусам и бактериям, что приводит к послеотпускным заболеваниям.

Как облегчить ребенку возвращение к привычной среде и избежать болезни? Достаточно соблюдать три правила:

1. Снижаем нагрузку

Реакклиматизация – непростое дело. Позвольте чаду несколько дней не ходить в школу или детский сад, есть только тогда, когда хочется и больше спать. Если подошел срок прививок, перенесите их.

2. Укрепляем общий иммунитет

Здоровый образ жизни способен укрепить общий иммунитет. Поэтому в первые дни после возвращения домой нужно особенно тщательно следить, чтобы питание ребенка было сбалансированным, легкоусвояемым, чтобы малыш соблюдал режим и ложился спать вовремя.

3. Помогаем местному иммунитету

Для укрепления местного иммунитета можно использовать физиотерапию, воздействуя на нос – «воздушный фильтр» ребенка:

- **Местное прогревание** способно угнетать осевшие на слизистой бактерии и вирусы.



- **Красный свет** может проникать сквозь стенки сосудов, активировать лейкоциты и помогать их борьбе с инфекцией.
- **Магнитное поле** способствует снятию отека слизистой и подавлению воспалительного процесса.

- синуситы (гайморит, фронтит) в фазе стихания острого процесса и в фазе ремиссии;
- тонзиллит в фазе стихания острого процесса и в фазе ремиссии
- аденоидит.

Устройство МУЛЬТИЛОР от компании ЕЛАМЕДА, созданное для лечения и профилактики лор-заболеваний, способно обеспечить комплексное воздействие тепла, света и магнитного поля. Процедуры физиотерапии с этим устройством не требуют специальных медицинских знаний, оно прост и удобен в применении, поэтому **МУЛЬТИЛОР можно использовать даже для лечения детей с 1 года.**

Мультифакторное устройство МУЛЬТИЛОР способствует решению комплекса лор-проблем:

- ринит (насморк), в том числе аллергический и медикаментозный («капельная зависимость»);
- отиты в фазе стихания острого процесса и в фазе ремиссии;



РЗН 2013/867

Реклама 16+

Покупайте МУЛЬТИЛОР в аптеках и магазинах медтехники вашего города

8 800 555-11-15

8 (495) 585-55-15

8 (495) 587-77-77

8 (495) 369-33-00

8 (495) 419-18-18

8 (499) 550-10-16

8 800 700-52-00

8 (499) 550-10-16

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ⁴ ООО «ГРАМИКС», ОГРН: 1197746086449, 119021, г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, пом. V, ком. 7, офис 15. ⁵ ООО «Медтехника М1», ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁶ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. ⁷ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ⁸ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

Также заказать аппараты (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:

391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На вечер намечено какое-то важное мероприятие, встреча или должны заскочить на огонёк друзья, а у вас море дел, и вам точно не до сложносочинённых процедур? Спокойствие! Расскажем об экспресс-уходе, который поможет вам выглядеть на все сто. И ни одно ваше важное дело не пострадает.

ТОНКОСТИ ЭКСПРЕСС-УХОДА

Исходя из названия, мы понимаем, что принцип действия данных процедур – мгновенное проникновение в кожу ингредиентов маски, которые и устранят мелкие дефекты верхнего эпидермиса кожи. А значит, нужно помнить, что:

✓ *экспресс-маски оказывают только поверхностное действие на кожу, поэтому делать их часто не рекомендуется;*

✓ *перед процедурой нужно умыться лицом теплой водой с пенкой;*

✓ *кожа лица должна находиться в расслабленном состоянии: если будете гримасничать или напрягать челюстно-лицевые мышцы, эффект может быть сведен к нулю;*

✓ *максимально эффективны маски и прочие косметические процедуры в определенные промежутки времени: 10.00–12.00, 16.00–18.00 и 22.00–23.00;*

✓ *действие экспресс-масок быстрое, поэтому наносить их на лицо следует на 15–20 минут;*

✓ *не используйте маски, на компоненты которых у вас есть аллергия.*

Красота НА СКОРУЮ РУКУ

ТВОРОГ И АПЕЛЬСИН

Эта маска подходит для всех типов кожи, делает ее упругой, выравнивает тон кожи. Смешайте 2 ст. ложки протертого через сито творога с соком половины апельсина и 1 ч. ложкой оливкового масла. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут. Смойте теплой водой.

ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ

Они уберут припухлости и темные круги под глазами. Заварите кипятком два чайных пакетика, после чего остудите их в холодильнике и приложите к векам на 10 минут.

КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ ЛИЦА

Этот продукт, обладающий омолаживающими свойствами, есть на каждой кухне. Маски из него делают кожу упругой и эластичной, выравнивают цвет лица и в целом возвращают ей здоровый вид. Очистите пару сырых картофелин и быстро натрите их на терке, после чего наложите кашицу на лицо.

**МЁД
И ОЛИВА**

Такая маска быстро избавит кожу лица от шелушения и сухости, даст бой мимическим морщинам и неровностям. Маска подходит для любого типа кожи. Растопите 1 ст. ложку меда на водяной бане и добавьте в мед 2 ст. ложки оливкового масла. Оставьте маску на лице на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

СОК АРБУЗА

Держите в морозилке «скорую помощь» от мимических морщинок, отечности и следов усталости – замороженный сок арбуза. Разлейте сок этой летней ягоды в формы для льда, заморозьте и протирайте лицо ароматным кубиком каждый раз, когда нужно быстро освежить кожу. После процедуры умойтесь слегка теплой водой.

НА ЗАМЕТКУ!

● **умывайтесь водой с лимонным соком – витамин С прекрасно тонизирует кожу;**

● **если готовите свежее мясо на ужин, приложите стейки на пять минут к щекам и только потом жарьте. Еще древнеримские предестницы заметили, что такая маска прекрасно питает, увлажняет и омолаживает кожу;**

● **хотите всегда иметь прекрасный цвет лица и быть бодрой – массируйте по утрам уши в течение 5 минут до покраснения.**

Наталья Киселёва

Скраб — это косметическое средство, в составе которого есть мелкие частички абразивного вещества. Они помогают отшелушивать ороговевшие клетки кожи и очищать ее. Регулярное использование скрабов способствует обновлению кожи и улучшению ее тонуса.

Органические скрабы Bradex на 100% состоят из натуральных компонентов: косметических и эфирных масел и природных абразивов, таких как соль, сахар, молотый кофе, косточки фруктов.

Сухие скрабы не перегружают кожу, действуют на нее очень деликатно и при этом глубоко очищают, поэтому их можно использовать даже при наличии акне. Они долго хранятся и очень экономно расходуются. Использовать скраб нужно регулярно, но не чаще 1—2 раза в неделю.

Антицеллюлитный скраб — это прекрасное дополнение к комплексу процедур по поддержанию тонуса. В составе «Антицеллюлитного скраба» от Bradex сразу несколько натуральных компонентов для мягкого пилинга — соль, сахар, молотые кофейные зерна. А сочетание масел виноградной косточки, сладкого миндаля и апельсиновой цедры придадут коже мягкость.



Оба скраба содержат эфирное масло апельсина — его аромат поможет снять усталость и напряжение.

Скраб «Тонизирующий» обладает комплексным действием. Соль мягко удаляет омертвевшие частички кожи, восстанавливает кожу и запускает процессы регенерации. Эфирное масло белого чая обладает ненавязчивым нежным запахом.

Для более выраженного детокс-эффекта лучше подойдет скраб «Фитнесс» — он содержит английскую или магниевую соль, которая помогает расслабить напряженные мышцы и вывести из кожи токсины, стимулирует обменные процессы. Отшелушивающий эффект создают виноградные косточки, соль и молотый кофе.



РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. В, ОГРН 1057746505002

ООО "Вайлдберриз", 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк "Коледино", д.6 стр.1 ОГРН 1067746062449
ООО "Интернет решения", 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, эт.4, пом. 1, комн. ОГРН 1027739244741



ВЫБИРАЕМ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА

BRADEX™
Cosmetics



«Омолаживающий» скраб эффективно обновляет кожу, т.к. в его составе — порошок скорлупы грецкого ореха и кокосовая стружка. Сочетание масел арганы, оливы и кокоса смягчает, создает условия для удержания влаги и борется с раздражениями.



«Восстанавливающий» скраб очень мягко и бережно ухаживает за кожей, устраняет сухость и заживляет микротрещины. Масло авокадо, витамины, молотый кофе и апельсиновая цедра — это то, что нужно для ее обновления и защиты.



Нежный **«Питательный» скраб** на основе масел какао, ши, сладкого миндаля с кокосовой стружкой подойдет в случаях, когда нужно дополнительное питание, смягчение и увлажнение. Это наиболее мягкий и деликатный из всех скрабов линейки.



Любой из скрабов Bradex Cosmetics такой же натуральный по составу, как если бы вы готовили его сами, но при этом более эффективный и простой в применении за счёт сбалансированного состава и удобной упаковки. Приятная текстура и нежный запах скраба подарят вам не только красивую кожу, но и прекрасное настроение.

Приобрести сухие скрабы для тела Bradex Cosmetics можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru

ВЫДОХНИ И РАССЛАБЬСЯ: с панической



Панические атаки – крайне неприятное явление, которое, к сожалению, встречается довольно часто. Да и стоит ли удивляться? Ведь к нашим повседневным стрессам с каждым новым включением телевизора добавляются все новые, нас буквально затягивают внутрь себя события, на которые мы повлиять никак не можем. И вот изрядно расшатанная нервная система выдаёт паническую атаку. Что делать? Как действовать?

ЭКСПЕРТ

Разобраться в теме нашим читателям поможет наш эксперт – к. м. н., врач невролог-вегетолог Елена БЕЛЕНКО (г. Москва)



Фото из личного архива Елены Беленко

ЧТО ТАКОЕ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА?

Паническая атака по-другому называется вегетативный криз. Это крайняя степень проявления нарушения работы вегетативной нервной системы, которая отвечает за работу всех систем и органов нашего тела. То есть обеспечивает бесперебойную работу сердца, дыхательной системы, контролирует тонус мышц, работу желудочно-кишечного тракта и т. д., поэтому при нарушении работы вегетативной системы у пациента возникают множественные жалобы по другим системам органов.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВЕГЕТАТИВНЫЙ КРИЗ?

При панической атаке появляется ощущение, что сейчас произойдет какая-то катастрофа, что человек умрет, или случится инфаркт, инсульт, или возникает страх сойти с ума, или нанести какой-то вред себе или окружающим. При этом начинают проявляться нарушения по системам органов: частое сердцебиение, чувство нехватки воздуха, ком в горле, выступает пот и появляется чувство, что это никогда не закончится. Длительность криза может варьироваться от 10 минут

до получаса. После панической атаки в течение первых 15–30 минут возможны частые позывы к дефекации или мочеиспусканию. Часто бывает, что жизнь человека с паническими атаками делится на до и после, так как все неприятные проявления сбоя в работе систем органов, которые возникают при панической атаке, возникают и между приступами, то одно, то другое, но не так ярко.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

С этим заболеванием могут столкнуться совершенно разные группы людей любого возраста. Самому юному пациенту с паниче-

ской атакой в моей практике было пять лет. Однако в большинстве своем за помощью к специалистам обращаются именно молодые люди от двадцати до сорока лет. В группе риска те, чья нервная система перенесла серьезный стресс, травмирующее событие или нагрузки, к которым не смогла адаптироваться. Вплоть до перемены погодных условий, недостатка сна. Конечно, не стоит сбрасывать со счетов и серьезные заболевания. Уже могу делать выводы, что паническим атакам подвержены люди, перенесшие COVID-19, и те, кто часто страдает от герпесвирусной инфекции.

ЧТО МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПРИСТУП?

Как уже было сказано выше, причина возникновения панических атак кроется в

СТАТИСТИКА

Примерно 40% населения земного шара испытывали хотя бы одну паническую атаку за жизнь. Постоянные же панические атаки встречаются приблизительно у 3% людей.

КАК СПРАВИТЬСЯ атакой

нарушении работы вегетативной нервной системы, и оно способно проявляться спонтанно. Даже без каких-либо провоцирующих факторов, когда мы находимся дома в спокойной обстановке.

Очень часто пациентам с панической атакой сложно находиться в местах большого скопления людей, бывает, что провокатором панической атаки является спуск в метро, нахождение в больших торговых центрах, такой пациент может начать избегать подобных ситуаций. Могут даже развиваться фобии. Например, страх мест большого скопления людей – общественный транспорт, магазины, очереди и прочее. В таких местах у страдающих паническими атаками начинает нарастать тревога, и может случиться приступ, поэтому они всячески стараются избегать таких мест.

ФАКТ В ТЕМУ

Насколько часто врачам в последнее время приходится сталкиваться с диагнозом «паническая атака»?

В практике врача-невролога пациенты с паническими атаками встречаются очень часто. Каждый второй пациент ко мне на прием приходит именно с этой проблемой.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ БЛИЗКИМ?

Я считаю, что близкие люди должны знать о том, что у их родственника может возникнуть паническая атака. Да и вообще, всем не помешает знать, что это такое. Это нужно для того, чтобы поддержать «атакованного» приступом в момент его возникновения и в стремлении вылечиться от этого состояния. В момент, когда паническая атака происходит, очень важно, чтобы близкий человек говорил, объяснял, что сейчас это закончится,

и никакой катастрофы не произойдет. Когда близкие люди не знают, что происходит с человеком, они могут говорить ему, что он все это просто придумывает, советовать взять себя в руки, все это еще больше провоцирует усиление тревоги.

МОЖНО ЛИ РАСПОЗНАТЬ ПРЕДВЕСТНИКИ АТАКИ?

Начало возникновения панической атаки отследить достаточно сложно, потому что она развивается очень стремительно. Чаще всего сна-

чала возникает тревога, она начинает нарастать, ускоряется работа сердца. А иногда все начинается с ощущения дискомфорта в районе солнечного сплетения. Сами пациенты описывают это как волну, которая поднимается от солнечного сплетения вверх к голове, а далее уже возникает тревога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАЧАЛСЯ ПРИСТУП?

Если человек уже знает, что это такое, – повторять себе, что это не несет никакой угрозы для жизни, и это скоро закончится. Существуют также различные дыхательные техники. Если паническая атака возникла в какой-то дискомфортной ситуации, допустим, в месте скопления людей, соответственно, нужно просто из этой ситуации выйти. побыстрее оказаться на свежем воздухе, в более комфортных условиях паническая атака будет проходить быстрее.

Читайте дальше на стр. 12

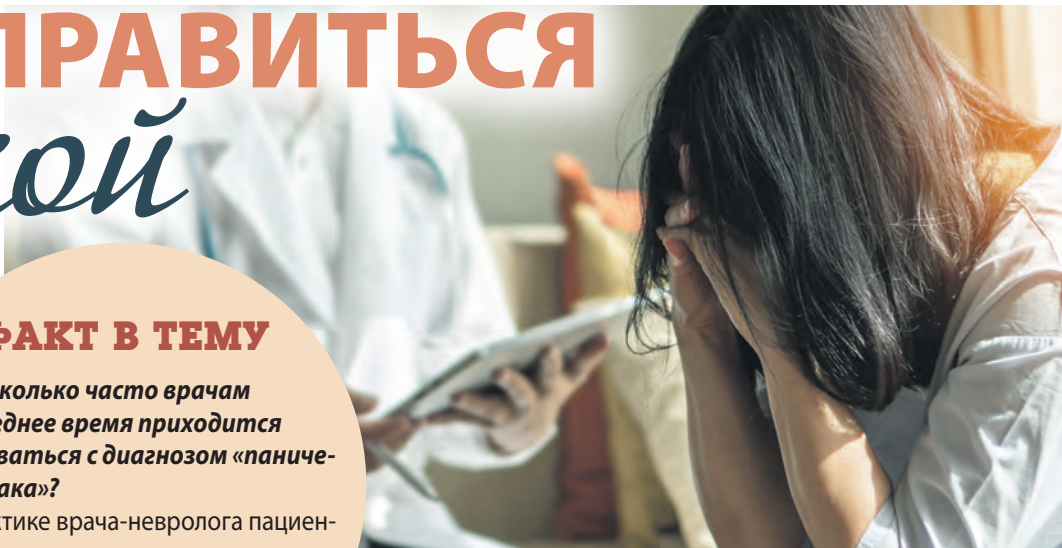
ВДОХ-ВЫДОХ: ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ

1. Дыхание в полиэтиленовый или бумажный пакет.

Такой способ активизирует работу парасимпатического отдела, возникает торможение в нервной системе, что уменьшает тревогу и сокращает частоту сердцебиений.

2. Дыхание на счет.

Пять счетов вдох, на три счета задержать дыхание и десять счетов выдох (важно следить, чтобы выдох был в два раза длиннее, чем вдох, как происходит физиологически в спокойном состоянии, это будет уменьшать тревогу).



Продолжение.
Начало на стр. 10

ВЫДОХНИ И РАССЛАБЬСЯ:

ЧТО ТАКОЕ ДЕРЕАЛИЗАЦИЯ И ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ?

Это опять же проявление высокой степени тревожности. При деперсонализации нам кажется, что какие-то не такие ощущения в теле или как будто находишься в вакууме. А при дереализации мир вокруг кажется нереальным, как будто мы наблюдаем через аквариум. Эти ощущения могут быть как предвестниками панической атаки, так и сопровождать человека в процессе приступа или какое-то время после.

КАКОЙ ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ЭТОТ ДИАГНОЗ И КАК ПРОИСХОДИТ ДИАГНОСТИКА?

В принципе, любой врач может заподозрить у пациента панические атаки, тогда он направит его к неврологу или психиатру, которые уже и поставят точный диагноз. Чаще всего человек к нам приходит уже с толстой папочкой обследований, так как обращаются пациенты в основном с симптомами, которые их беспокоят больше всего. Например, учащенное сердцебиение или слишком частые походы в туалет. То есть, например, приходит пациент к кардиологу, думая, что у него



проблемы с сердцем, проходит кучу обследований, сдает анализы, а там все чисто, не к чему придаться. Тогда уже врач может предположить, что у пациента какие-то проблемы с нервной системой, и направить к нам. Невролог проводит диагностику работы вегетативной нервной системы.

Первый и наиболее распространенный метод – это анализ вариабельности ритма сердца. При этом анализируется не сама работа сердца, а то, как происходит адаптация организма к изменяющимся условиям. Сначала специальным прибором оценивается влияние симпатического и парасимпатического отделов нервной системы на работу сердца, пока пациент находится в положении лежа, затем он встает, и производятся те же самые замеры. Перестройка в работе этих отделов даст нам понять, правильно ли

происходит адаптация или есть какие-то нарушения. На основании этого анализа врач сможет поставить диагноз или его исключить.

Второе обследование называется тепловизионная диагностика. С помощью анализа инфракрасного излучения с поверхности тела человека, мы можем проанализировать температуру различных отделов его организма. Особенно важно узнать температуру в области шеи и спины, потому что вдоль позвоночника проходит симпатическая цепочка, которая состоит из узлов нервной системы. Анализ тепловой картины может рассказать, как работает наша нервная система, нет ли в ней каких-то сбоев, это поможет в постановке диагноза, однако данный анализ, к сожалению, не очень распространен на сегодняшний день.

ВЕРНО ЛИ, ЧТО ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ – «БОЛЕЗНЬ МЕГАПОЛИСОВ»?

Знаете, скорее всего, да. А почему? Потому что в мегаполисе больше нагрузки на нервную систему. Именно в условиях мегаполи-

са актуально такое понятие, как «многозадачность». В суетности больших городов люди очень часто пренебрегают ночным сном и отпусками, которые просто необходимы для восстановления и правильной работы нервной системы.

В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ ПАНИЧЕСКИХ АТАК?

Прямой угрозы для здоровья человека нет, и человек может страдать от этого заболевания без видимого ущерба для физического здоровья много лет. При этом, конечно, будут наблюдаться изменения личности, потому что человек находится постоянно в состоянии высокой тревоги, его начинают мучить навязчивые мысли, что он болен какой-то неизлечимой болезнью, которую врачи не могут обнаружить, не могут ему объяснить, что с ним происходит. Кроме того, паническая атака ведь может возникнуть у человека, который находится в ситуации, требующей полной ясности сознания, например, за рулем, это тоже очень большой риск.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

Изначально анализ вариабельности ритма сердца был придуман исключительно для космонавтов, чтобы понять, выдержит ли их нервная система такие экстремальные нагрузки, как в космосе.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ

ЧТО ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ ЛЕЧЕНИЕ?

Вопрос достаточно сложный, так как есть разные подходы к этому вопросу. Лечение подбирается индивидуально для каждого пациента, нет какой-то одной таблетки, которая бы подошла абсолютно всем. Чаще всего понадобится совместная работа невролога и психиатра. Невролог поможет наладить работу нервной системы медикаментозно, а психиатр подскажет, как справиться со стрессовой ситуацией. Наиболее распространенные методы лечения таковы:

1) курс антидепрессантов и противотревожных препаратов, тщательно подобран-

ных для каждого конкретного случая;

2) психотерапевтическая коррекция;

3) различные физиотерапевтические техники (лазерная терапия, магнитотерапия и т.д.).

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Как бы это банально ни звучало, важно равномерно чередовать нагрузку и отдых. Лучший отдых для нервной системы, с точки зрения нейрофизиолога – это постоянное переключение вида деятельности в течение дня. То есть, допустим, если у человека монотонная работа с цифрами, выполнение интеллектуальных задач, очень важно переключаться

на физическую деятельность или творчество, выполнять какие-то нетипичные задачи и задействовать работу других структур головного мозга. Кстати, физическая нагрузка – это необязательно поход в спортзал или профессиональный спорт, даже наоборот, чрезмерная физическая активность плохо сказывается на нервной системе. Имеется в виду обычная прогулка на свежем воздухе, ходьба, (3–5 км в день спокойным шагом). Ну и, конечно же, полноценный сон, о котором я уже много раз упоминала. В общем, очень важно бережное отношение к себе, нужно искать поводы лишний раз улыбнуться, найти любимое хобби, чтобы переключаться с работы на удовольствие. Тогда, конеч-

но, нервная система будет работать полноценно. Если же поломка в работе нервной системы уже возникла, все эти вещи будут почти бесполезны, тут остается только с помощью специалистов восстанавливать нервную систему, а уж после этого начинать поддерживать ее здоровье вышеописанными методами.

Подводя итог, хочется посоветовать нашим читателям не относиться легкомысленно к данной проблеме. Если вы столкнулись с паническими атаками, помните, чем раньше вы обратитесь за помощью к профессионалам, тем больше шансов, что лечение займет меньше времени, и качество вашей жизни не будет снижено.

Анна Ерёмкина

Почему я читаю газету

«ДАЧА»?



Я давняя поклонница «ДАЧИ», мне дают подробные советы специалисты высшего класса. Идет обмен мнениями садоводов, но у каждого своя земля, она разная, разные и проблемы. Тут как раз и помогают профессионалы. Мне как садоводу было полезно увидеть большие фотографии заболеваний растений, описание и рекомендации, как им помочь. Такие статьи вырезаю и храню. Ко мне

приходят и другие дачники, пользуются газетой, как энциклопедией. Очень важные советы по подкормке и обрезке растений – освещаются реальные проблемы, ничего не придумано. И даже рецепты каждый раз вкусные – похоже, что вначале готовятся, а потом публикуются.

Анна Ивановна КОСТЫЛОВА,
председатель СНТ,
Орехово-Зуевский р-н

Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

БУЛИМИЯ: КАК ПЕРЕСТАТЬ

Анекдот «ем раз в день – с утра до вечера» на самом деле не такой уж и смешной. Булимия – это болезнь, и связана она с расстройством пищевого поведения. В дословном переводе с древнегреческого «булимия» означает «бычий (волчий) голод». А заикленность на еде только тяготит и приносит лишь кратковременную радость в момент поглощения пищи.



ЭКСПЕРТ

Почему появляется зависимость от еды и как от нее избавиться, изданию «Секреты здоровья» рассказала диетолог **Светлана ТИТОВА**.

Фото из личного архива Светланы Титовой



ИСХОДНАЯ ТОЧКА

– Светлана Михайловна, расскажите, откуда у булимии «ноги растут»?

– Основные причины, которые ведут к булимии – психологические. Порой достаточно пережить сильную стрессовую ситуацию, как запускается приступ обжорства. Человек находится в высоком психическом напряжении и не может иначе с ним справиться, как начать для успокоения есть. И еще существует несколько факторов, которые провоцируют булимию:

- наследственность, когда скорость насыщения, работа центра голода определяется генами;

- заболевания эндокринной и нервной систем могут повышать чувство голода;

- низкая самооценка, тревожность и мнительность;

- мода на худое тело как признак красоты, которое активнее всего продвигается в больших городах.

– Всегда ли при булимии у человека присутствует лишний вес?

– Нет, не всегда. Люди, страдающие расстройством пищевого поведения, могут между приступами поддерживать свой вес в норме, поэтому внешне иногда они ничем не выделяются среди всех остальных.

НЕ САЛАТ, А ПЛЮШКИ

– Почему при булимии тянет только на вредную еду?

– Зачастую происходит путаница между реальной потребностью организма в пище и так называемой

«игрой разума», то есть физическая – голод, и психологическая – аппетит. Голод – реальная потребность в пище, основанная на физиологии человеческого организма. Аппетит – это лишь стремление к пище, которое является следствием взаимодействия различных внешних факторов и одним из самых мощных является запах. Поэтому перееедаем мы не салатом, а большим количеством быстрых углеводов, высококалорийных продуктов, богатых на пищевые примеси и добавки, вызывающих психологиче-

скую зависимость. Доступная, которую легко получить, не тратя времени, так называемая «быстрая еда» или «еда на бегу».

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

– А как правильно питаться в принципе? Сколько раз в день есть? Нужно ли есть строго по часам?

– Следует постараться минимизировать или вовсе исключить готовые продукты с синтетическими добавками, улучшающими вкус продукта и заставляющими поглощать большое количество пищи. Это майонез и соусы на основе майонеза, выпечка, печенье, конфеты, шоколад без содержания какао, пакетированные соки, сладкая газировка, готовые приправы с усилителями вкуса, колбасы и сосиски, а также фаст-фуд.



КСТАТИ

Диетологи отмечают, что сегодня булимия – даже более распространенное явление, чем анорексия (отказ от пищи).

ПОСТОЯННО ЕСТЬ

Еще есть ряд продуктов, которые мы можем заменить на более полезные варианты: хлеб – хлебом цельнозерновым, с отрубями, хлебцами, кукурузным, рисовым и т. п.; сахар – медом, эритритом, стевией; кофе растворимый – молотым; сладости – сухофруктами, медом, натуральным шоколадом (не менее 60% какао).

Введите в свой рацион по максимуму натуральные приготовленные продукты, употребляемые со свежими овощами и зеленью. Они способствуют лучшему усвоению пищи и помогают контролировать количество съеденного, то есть не передать, за счет содержащихся в овощах и зелени пищевых волокон. Именно такой еды не хватает нашему организму для удовлетворения настоящего физического голода.

Важны способы приготовления. Выбирайте тушение, варку, запекание в духовом шкафу (на решетке, в фольге, в рукаве), приготовление в мультиварке.

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

«Если у вас нет показаний по здоровью к дробному питанию, – подчеркивает Светлана Титова, – то не верьте мифам о хорошей фигуре при шестизаровом питании! Организм нуждается в периодическом отдыхе от постоянного переваривания пищи и оптимальное количество – это три приема пищи в день, то есть стандартные завтрак, обед

и ужин! В награду вы получите красоту и здоровье!»

ВОДА – ЛУЧШИЙ ДРУГ

– А что с питьевым режимом?

– Его необходимо наладить. Примерно 2 литра фильтрованной воды (не кипяченой) необходимо выпивать

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

– Обязательно ли нужно вести дневник питания? Взвешивать и рассчитывать калорийность еды так сложно.

– Самое главное – следить за размером порций. Даже выбирая полезные продукты, многие забывают

НА ЗАМЕТКУ

? Как понять, что это булимия, а не просто обжорство?

Булимия (нервная булимия, кинорексия) – заболевание, в основе которого потеря контроля над количеством потребляемой пищи. При этом желание сохранить стройную фигуру тоже присутствует, что влечет со стороны пациента такие действия, как вызывание у себя рвоты после еды, прием слабительных. Плюс наличествует психологически нестабильная зависимость самооценки от массы тела и мнения окружающих. Булимия – это не только расстройство пищевого поведения, но и психическое заболевание, которое требует соответствующего лечения.



в день. Первый стакан после пробуждения, еще по стакану перед каждым приемом пищи и оставшиеся распределить в течение дня. Поскольку человек состоит на 80% из воды, не стоит игнорировать эту важную составляющую питания. Среди всего прочего вода участвует в доставке питательных веществ и кислорода, очищении почек и печени, снижении нагрузки на них, выведении шлаков и отходов, регулировании температуры тела.

о таком понятии, как размер порции. После еды человек должен чувствовать себя легко и бодро, а не отлеживаться после переизбытка. Желудок же сокращается достаточно быстро. За неделю-две организм привыкает к адекватным порциям еды и приятному ощущению легкости и бодрости. При таком подходе и калории высчитывать нет необходимости, тем более это крайне неудобно и часто невыполнимо.

БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ

– Можно ли от булимии вылечиться навсегда? Что будет, если не худеть?

– От булимии, как и от любой другой зависимости, можно избавиться только в том случае, если человек сам этого захочет. Лечение насильно не даст никакого результата. Само лечение может быть длительностью от полугода до трех лет. Это связано с тем, что расстройство пищевого поведения не возникло одновременно, а развивалось и прогрессировало в течение нескольких лет. Длительность лечения еще определяется факторами, которые спровоцировали эту болезнь.

В заключение следует отметить тот факт, что следить за весом конечно же необходимо на протяжении всей жизни, так как последствия ожирения провоцируют ряд хронических заболеваний, включая диабет, повышение холестерина в крови, гипертонию, болезни сердца, желчекаменную болезнь, артрит и подагру.

Не забывайте: питание – это не только стройная фигура, но еще и здоровье!

Наталья Ноябрьская

«Баня – мать вторая: кости распарит, тело поправит», – так говаривали наши предки о пользе парилочки. Русская баня, финская сауна или восточный хаммам – каждая из этих парных оказывает своё, особое воздействие на организм. Кому показаны веник и полати, а кто должен обходить их за сотню вёрст? Как правильно париться, чтобы оздоровиться, а не самочувствием поступиться? Давайте разбираться.

ЦИФРЫ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

Хаммам, или турецкая баня – изобретение османов, усовершенствовавших римские термы. Здесь тело нагревается за счет пара, а потому температура воздуха в хаммаме – не более 50 градусов и стопроцентная влажность.

В хаммаме правильно войти не сразу. Следует подготовить тело – посидеть в менее жарком предбаннике – джамеке. Можно зайти в турецкую парилку после душа, чтобы кожа увлажнялась постепенно.

Русская баня – относительно влажная (от 60 процентов) и, благодаря печке-каменке, жаркая парилка. Температура в русских банях доходит до 90 градусов.

В парилке всегда есть лещенка из полоков. Чем выше – тем жарче. Если же в хаммаме можно расслабиться часами, то в русской бане долго не посидишь. Максимум – от 5 до 10 минут.

В финских саунах, как и в русских банях, есть предбанник и парилка. Для нагрева – печь-каменка. Самое главное отличие – температура и влажность воздуха. Сауна – самая жаркая и самая сухая. Температура здесь может доходить до 105 градусов! И это при влажности в 3–15 процентов.

Именно поэтому финскую сауну человек переносит

легче – за счет сухости пара. Здесь можно посидеть от 8 до 12 минут – почти в два раза больше, чем в русской.

ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Турецкая баня состоит из трех помещений – джамека, илыклыка и харарета. В первом снимают одежду и принимают душ. После душа надевают полотенце на голову, обувают деревянную обувь – чтобы не обжечь ступни (полы в турецкой бане подогреваются) – и идут париться.

В илыклыке чуть теплее, чем в джамеке. Здесь отдыхают, пьют чай с травами, общаются и остывают после основного помещения – харарета. Как раз в нем и происходит сеанс парения.

Несколько минут посетитель дает своему телу привыкнуть к температуре и влажности. Обычно в турецкой бане делают массаж, а после намыливают и омывают тело.

В центре хаммама стол из мрамора. Посетитель ложится на стол, а банщик укрывает его облаком пены. После чего используется жесткая мочалка. Такая пенная процедура помогает очистить омертвевшие частички кожи, активизировать кровяное и лимфатическое обращение, улучшить обменные процессы в организме.

БАНЯ, САУНА



СЭНТО

Это современная японская баня. По сути, бассейн с горячей водой. Искупался, а после — массаж жесткими рукавицами с использованием морской соли грубого помола. Затем снова в воду, а завершается процедурой получасовым отдыхом на тахте.

ТРАДИЦИИ И РАЗУМНОСТЬ

В русскую баню люди идут не просто попариться, но и очиститься, изгнать злые и нехорошие мысли. Баня объединяет и примиряет – так считали и считают русские люди.

В русскую баню попадают «заходами». Первый – подготовительный: разделись, приняли душ. Голову мочить нельзя, чтобы не перегреться в парилке, не стоит также пользоваться мылом – организму нужно дать возможность привыкнуть к температуре. Не стоит забывать, что она в парилке доходит до 90 градусов.

Желательно, чтобы первый раз она была невысокой – до 50–55 градусов. Особенно, если входит неподготовленный к процедуре парения человек.

В первый заход проводим в бане не более 10 минут. Затем – отдыхаем в предбаннике не меньше 20 минут. Можно окунуться в бассейн, подышать свежим воздухом. А вот второй заход в парилку – более серьезный.

Длительность пребывания в бане и температуру каждый определяет по собственным ощущениям. Но

ИЛИ ХАММАМ?

ГДЕ ПОПАРИТЬСЯ С ПОЛЬЗОЙ

дольше 20 минут находится здесь все же не стоит.

Предварительно запариваем веник. Какой выбрать – решать вам. Березовый и дубовый – традиционные для русской бани варианты.

ОФУРО

Необычная горячая опилочная баня. Жаждающего экзотики посетителя погружают на 10 минут в нагретую смесь из кедровых опилок и рисовых отрубей, в которую добавлены более 60 ароматических и целебных трав.

СВОИ ОСОБЕННОСТИ

Идем в сауну. Греться здесь рекомендуется постепенно. Начинаем с самой нижней полки. Не торопимся и даем организму привыкнуть. Через некоторое время поднимаемся на полку выше.

Сидеть на полке скрестив ноги нельзя – может стать плохо. Лучше расстелить простынь и лечь. Постарайтесь держать ноги выше головы – так вашему сердцу будет проще работать. Во многих саунах есть специальные подпорки – для головы и ног – пользуемся ими для удобства.

В первый, стартовый заход находиться в сауне луч-

ше не более 10 минут. После отдыхаем, остываем – способов много. От ныряния в сугроб до обливания холодной водой – для опытных банщиков, и менее экстремальные (принять душ, поплавать в бассейне) – для новичков.

Второй и последующие заходы в сауну определя-



ем по собствен-

ному самочувствию.

Екатерина Сердечная



Важно! Пользоваться в сауне веником нельзя. Хлестание веником грозит получением ожогов. Лучше по завершению банных процедур сходить на расслабляющий массаж.



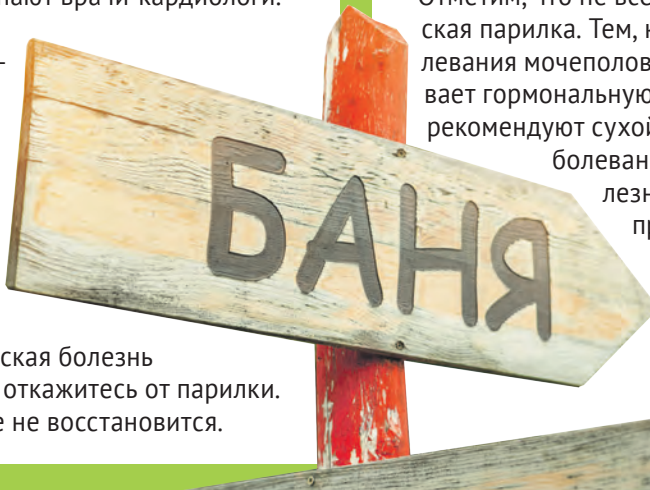
ДЛЯ КОГО ПАРИЛКА ТАБУ

Начнем с тех, кому посещение бани категорически запрещено. Это:

- ✗ люди, перенесшие инфаркт;
- ✗ гипертоники;
- ✗ пациенты, страдающие эпилепсией;
- ✗ беременные женщины;
- ✗ после употребления алкоголя.

Немного о последних. Баня и алкоголь – вещи несовместимые. Это признают врачи-кардиологи. Ошибочно думать, что парилка поможет после бурного застолья. Похмельные токсины не вывести с обильным потоотделением. Борьбу с отравляющими веществами ведут наши почки и печень.

Если у вас повышенная температура или хроническая болезнь перешла в острую фазу – откажитесь от парилки. До тех пор, пока здоровье не восстановится.



А КОМУ ПОЙДЕТ НА ПОЛЬЗУ

- ✓ аллергикам;
- ✓ людям с заболеваниями верхних дыхательных путей;
- ✓ пациентам с болезнями суставов;
- ✓ людям, испытывающим проблемы с пищеварительным трактом;
- ✓ тем, кто жалуется на головные боли;
- ✓ детям, которые плохо спят.

Отметим, что не всем подойдет традиционная русская парилка. Тем, кто имеет хронические заболевания мочеполовой системы, а также испытывает гормональную недостаточность, доктора рекомендуют сухой жар сауны. А женщинам с заболеваниями органов малого таза полезнее будет хаммам, где тело прогревается лишь на поверхности.

Выбирайте парную себе по душе и будьте здоровы!

Русские леса таят в себе множество удивительных по своим свойствам даров природы, к таким, несомненно, можно отнести и грузди. Положительное влияние этих грибов на наше здоровье сложно переоценить. В этой статье мы с вами постараемся разобраться, в чём же ценность этого продукта, как извлечь из него максимум пользы и как не попасть впросак при покупке или самостоятельной «тихой охоте» за груздями.

ВКУСНЫЙ ГРУЗДОЧЕК ДЛЯ НЕРВОВ И ПОЧЕК

✓ В груздях содержится рекордное количество белка, при этом углеводов в груздях совсем мало. Это делает их идеальным продуктом для людей, желающих привести себя в форму.

✓ При почечной недостаточности, мочекаменной и желчнокаменной болезни применяются вытяжки из груздя. Но и в соленом виде грибок для почек полезен.

✓ Удивительный факт: грузди при регулярном употреблении могут тормозить процесс развития туберкулезной палочки.

✓ Псилоцин, который имеется в составе груздей, оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека, его обширно применяют для лечения потери памяти, алкоголизма и других расстройств.

✓ У этих грибов очень низкий гликемический индекс, это значит, что людям с сахарным диабетом можно не опасаться резкого скачка глюкозы в крови.

НАЗВАЛСЯ ГРУЗДЕМ –

КАК СОБРАТЬ И НЕ ПРОГАДАТЬ?

■ Собирать грузди не следует в местах с плохой экологической обстановкой, грибы имеют свойство накапливать в себе токсичные вещества из окружающей среды. Не стесняйтесь и при покупке уточнять место сбора грибов.

■ Поверхность шляпки гриба должна быть гладкая, без ярко выраженного рисунка.

■ Мякоть – плотная, ломкая и выделяет большое количество млечного сока, который быстро желтеет на воздухе.

■ Запах у здорового груздя легкий грибной, резкий запах говорит о том, что гриб старый, больной.

■ Существуют так называемые «ложные грузди», они не ядовиты, но их вкус вряд ли придется вам по душе. Мякоть ложного гриба желтая, шляпка не слизистая, кроме того, черви бывают только в настоящих груздях, ложные же всегда идеально чистые.



✓ После соления и маринования грибы сохраняют в себе витамины группы В. А это здоровые волосы, ногти, кожа и крепкие нервы. Присутствие этой категории витаминов в груздях даже выше, чем в злаковых культурах и овощах!

НА ЗАМЕТКУ

Грузди используются в фармакологии. Из этих даров леса производят препараты для лечения желчнокаменной болезни, различных заболеваний желудка, почечной недостаточности и даже эмфиземы легких.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Во время поста издревле на Руси главным украшением стола были всевозможные блюда из груздей. Известен перечень блюд на званом обеде 17 марта 1699 года у патриарха Адриана: «... три пирога долгие с грибами, два пирожка с груздями, грибы холодные под хреном, грузди холодные с маслом, грузди, гретье с соком да маслом...».

ВОТ ЭТО ДА!

Грузди наряду с продуктами животного происхождения богаты витамином D. Как и люди, грибы естественным образом производят этот витамин под воздействием солнечного света. Растительный стерол груздей – эргостерин – превращается в витамин D под солнечными лучами.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГРУЗДЯ



Энергетическая ценность 100 г гриба составляет всего 17 ккал.

В 100 г сырого гриба содержится:

- белок – 1,8 г;
- жиры – 0,8 г;
- углеводы – 1,1 г;
- клетчатка – 1,5 г;
- зола – 0,4 г;
- вода – 88 г.

ПОЛЕЗАЙ В КУЗОВ

О ПОЛЬЗЕ «МЛЕЧНОГО ГРИБОЧКА»



СКОЛЬКО СЪЕСТЬ

Адекватная порция, которая принесет пользу –

150–200 г за раз.

Есть грибы стоит не чаще трех раз в неделю.

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Грузди имеют прекрасный вкус, если правильно их засолить. Готовить же их как-то по-другому не имеет смысла, их вкусовые качества сильно страдают, и, скорее всего, вы просто выкинете суп или жареную картошечку с этими грибами. Сейчас мы расскажем, как же извлечь максимум вкуса из этого продукта.

- 1 Грибы – скоропортящийся продукт, поэтому начинать их приготовление следует не позднее, чем через 4–5 часов после сбора.
- 2 Первым делом следует перебрать грибы, из-

бавиться от мелкого мусора и насекомых. Далее грибы необходимо тщательно промыть, при помощи мягкой тряпочки очистить их от слизи – задача не из простых.

- 3 Теперь необходимо избавиться от млечного сока, который дает груздю сильную горечь. Для этого залить грибы чистой прохладной водой и оставить на сутки, несколько раз меняя воду на свежую.

- 4 Готовим: на 1 кг груздей необходимо 2 л воды. Грибы сложить в кастрюлю и залить водой с растворенными в ней 3 ст. ложками соли. Довести до кипения и варить еще 5 ми-

нут на среднем огне. Слить воду и остудить грибы.

- 5 Закипятить еще литр воды с 3 ст. ложками соли и дать ей остыть до комнатной температуры. В это время простерилизовать банки для засола.

- 6 На дно каждой банки положить пару горошинок душистого перца и немного очищенного чеснока, сверху отправляются грибы и укропные зонтики. Можно положить лист хрена. Залить грузди рассолом, укупорить банки и оставить на ночь. Утром убрать в холодильник, и через 2 месяца хрустящие, невероятно вкусные грузди будут полностью готовы.

Анна Ерёмкина



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹ и

WILDBERRIES

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Кухни народов мира

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



МУЗЫКА

так и не смог присутствовать на торжестве. Я снова вежливо улыбалась, каждому сунула в руки контейнер с угощением – еды наготовлено было столько, что и за неделю не съесть, – загрузила посуду в посудомойку, уложила детей и прилипла к окну в ожидании мужа.

Около полуночи к подъезду подъехало такси, из машины вышли Вадим и какая-то женщина в длинном легком сарафане и струящимися по спине длинными, причудливыми рыжими локонами. Мой муж обнял ее за талию, притянул к себе и долго, со вкусом целовал. Затем рыжеволосая скользнула в такси, а Вадим двинулся в сторону подъезда.

Я похолодела. Отойти от окна у меня не было сил. Я все так же продолжала стоять, держа в руке откинутую шторку, и смотрела на пустую детскую площадку, освещенную светом фонаря.

Когда Вадим вошел в нашу спальню, то застал меня все в той же позе. Объяснять что-то было бессмысленно. Он все понял. Начал что-то кричать, обвинять меня в неухоженности, занудстве. Потом просил прощения, что-то обещал. Но я все так же смотрела на желтые детские качели, вспоминала, как в детстве пыталась точно на таких же сделать солнышко и, шлепнувшись, набила на лбу большую шишку. Как ругала меня мама, прикладывая к шишке холодную, из морозилки, ложку. Смотрела на тропинки, протоптанные на площадке детскими ножками, на забытые в песочнице игрушки. Мы с Андрейкой тоже забыли там вчера лопатку, надо бы завтра спуститься поискать.

– Убирайся, – только и сказала я, не поворачивая головы.

НУЖНО ЖИТЬ ВОПРЕКИ...

Я не спала всю ночь. Просто лежала и пялилась в потолок, даже ни о чем особенно не думая. Отупение какое-то напало. А потому, когда рано утром затрещивал мобильник, я даже не сразу сообразила, что надо взять трубку. Кажется, даже услышала его не сразу.

– Наташенька, это ты? Детка, это мама, – родительница была крайне эмоциональна.

Я вздохнула и «маленьким язычком» ёмко охарактеризовала все праздники вместе взятые. Впереди день рождения, хочется навести красоту, отдохнуть в ресторане в приятной компании, а не вот это вот всё. Я с тоской оглядела заставленную кастрюлями и сковородками плиту, стол с завалами колбасы, овощей, яиц и иной снеди на салаты и совсем скисла. Гори он огнем, этот день рождения...

ВСЁ ЗНАЮ НАПЕРЁД

– Наташ, Наташа-а-а, – пронзительный мужнин крик, раздавшийся из комнаты, был призван привлечь мое внимание, – а где мои новые серые брюки?

Вздыхнув и вытерев о кухонное полотенце руки, я потопала выручать благоверного. И, о чудо – и брюки, и рубашка неожиданно оказались в шкафу. Там же, на полочке, ждал своего часа и аккуратно сложенный рулетиком галстук. Начищенные ботинки уже ждали своего хозяина в коридоре.

Совещание – дело серьезное. Это я за пять лет брака твердо уяснила. Стенать по поводу того, что мне нужна помощь на кухне, по дому, да и просто хочется тепла и заботы в свой праздник, было бессмысленно. Мне нечего было противопоставить важности очередного совещания. Я наперед знала, что стоит мне заикнуться о том, что не совещаниями едиными, как последует витиеватая лекция о важности деловых встреч для карьерного роста, корпоративного духа, упрочения деловых позиций и управленческого реноме.

До сих пор о любви была сказана только одна неоспоримая правда, а именно, что «тайна сия велика есть».

Антон Чехов

Знала я и ответ мужа на мою несмелую просьбу прикупить что-нибудь нарядное и мне к празднику: «Ты, Ночь, в декрете пока, дома сидишь. На работу пойдешь, и тебя как королеву оденем. А пока это лишняя нагрузка на бюджет. Блажь, и только».

Я вздохнула, постаралась выкинуть из головы эти невеселые мысли и принялась завязывать мужу галстук.

«ПОДАРОК» НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

К намеченному часу муж домой не пришел.

– Задержали на работе, – виновато улыбалась я гостям, отвечая на их неудобные вопросы по поводу отсутствия на семейном торжестве Вадима.

– Вадим работает по субботам? – с подозрением посмотрела на меня сестра.

– Иногда, – пожалала я плечами и подложила ей в тарелку кусок холодца. – Попробуй, я на этот раз немного иначе делала, с индюшачьей голенью и чесноком побольше.

...Гости разошлись уже в одиннадцатом часу вечера. Перед уходом еще раз поздравляли, говорили комплименты и неизменно сочувствовали тому, что муж

ЛЮБЯЩЕГО СЕРДЦА

– Мам, я тебя узнала, – разбитым от недосыпа голосом проговорила я. – Что-то срочное? Мы ведь вчера виделись. Вряд ли что-то важное случилось за ночь, – не очень вежливо попыталась свернуть я еще не начавшийся толком разговор.

– Наташенька, тут такое дело, – замялась мама, – ты не поверишь, из Болгарии вернулся Алёшка. Помнишь? Ну, Алёша, твой институтский друг? Вы еще встречались недолго, а потом он уехал к родителям. У них там какие-то неприятности были. Ой, какой хороший мальчик! Он заходил сегодня, спрашивал о тебе. Ну, словом, я дала ему твой телефон. В этом ведь нет ничего такого, правда? Вы же просто друзья, можете пообщаться. Думаю, Вадим не будет против.

– Не будет, – буркнула я. – Пусть звонит, разберемся.

Выползая из постели не хотелось. Жить – тем более. Но скоро должен был проснуться Андрюша, нужно гото-

вить завтрак, позвонить на счет садика, узнать, дали ли нам место на осень, забрать из ремонта рабочий ноутбук... заняться разводом наконец.

Я ТАК СОСКУЧИЛСЯ

Алёшка возился с Андрейкой, то и дело запуская им же подаренную инерционную полицейскую машинку под неизменно восторженный хохот моего сынишки. Андрейка бежал за машиной, чуть трогал ее ручонкой, стараясь направить под выстроенные из конструктора арки и мосты. Алешка радовался вместе с ним, как ребенок.

– Слушай, Наташ, я не знал, что ты уже мама, – мужчина восторженно посмотрел на меня, словно я богиня из мифа, а не реальная женщина. – И красавица какая стала! Я все годы думал о тебе, но там... Там все было сложно с родителями. Я потом тебе расскажу. Ты-то как? Где муж?

– Нет мужа, – грустно улыбнулась я. – Он мне такой подарок на день

Без любви жить человеку невозможно: затем ему и душа дана, чтобы он мог любить.

Максим Горький

рождения сделал, что пришлось выставить его из квартиры... и из жизни.

Алёшка улыбнулся еще шире и совершенно неожиданно произнес:

– Ну, а коль так, то ничто не мешает мне начать ухаживать за тобой. Тем более я давно об этом мечтал. – И Лёша протянул мне маленькую подарочную коробочку. – С днем рождения!

Дрожащими руками я развернула подарок. Это был миниатюрный пюпитр с покоившейся на нем нотной тетрадкой.

– Впишешь сюда свою мелодию, – сказал Алёша. – Ты всегда сочиняла чудесную музыку.

По щекам моим потекли непрошенные слезы. А Лёшка уже стянул со шкафа гитару и, будто не замечая моих слез, протянул ее мне.

– Сыграй, я так соскучился по твоей музыке... и по тебе.

Наталья



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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

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

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

Первые брюки в гардеробе европейской женщины появились примерно столетие назад и прижились далеко не сразу. До этого же появиться на людях в «мужском костюме» могли лишь самые смелые и эпатажные дамы. Подобные их «выходки» потом еще долго обсуждали и осуждали в свете.

В наши дни представительницы прекрасного пола вольны выбирать любую одежду на свой вкус, исходя из личных соображений об удобстве, эстетике и морали. А если взглянуть на этот вопрос сугубо с точки зрения медицины?

«ЧТОБЫ НЕ ЗАСТУДИТЬ ПРИДАТКИ»

Многие женщины меняют стиль одежды в зависимости от сезона. Летом носят юбки и платья, а с наступлением холодов достают из шкафа джинсы или брюки из плотных тканей. Кого в детстве мамы не пугали перспективой «застудить придатки», если носить зимой юбки, особенно короткие?

Но современные врачи опровергают миф о «застуженных придатках». Маточные трубы и яичники расположены в брюшной полости, надежно защищены со всех сторон, и температура в них та же, что и во всем теле, обычно 36,6°C.

По утверждению врачей-гинекологов, обычно воспаление придатков (аднексит) бывает вызвано инфекцией, чаще всего бактериальной.

Однако условно патогенная микрофлора может дать о себе знать при ослаблении иммунитета, причиной которого, в свою очередь, может

ЮБКА ИЛИ БРЮКИ?

послужить и сильное переохлаждение. Вот откуда миф о «застуженных придатках»!

Модницам в помощь

Вместе с тем, никто не отменяет риски простудиться, если в сырую и холодную погоду одеться не по сезону. Однако тут на помощь современным дамам приходит термобелье, плотные колготки, утепленная верхняя одежда, позволяющая носить юбки в любое время года.



Оксана Черных

КСТАТИ

Если вы следите за модой, то, возможно, заметили, что на смену узким джинсам-резинкам пришли брюки более мягкого и свободного кроя: бананы, брюки-карго, палаццо, кюлоты и так далее. Их можно носить, совершенно не опасаясь за свое здоровье, особенно если подобрать к ним комфортную обувь.

ЧЕМ ОПАСНЫ ДЖИНСЫ «НА РАЗМЕР МЕНЬШЕ»?

Не менее популярно в наше время и мнение о вреде узких джинсов. Про них говорят, что они нарушают кровообращение в нижней части тела, что приводит к развитию целого ряда заболеваний: от варикозного расширения вен до воспаления яичников и даже развития инфекционных заболеваний.

Многие врачи-гинекологи действительно не одобряли моду на узкие джинсы с низкой талией, которые мы носили последние десятилетия. Дело не в самом фасоне, а в желании многих модниц, особенно юных, втиснуться в джинсы «на размер меньше», чтобы получить доказательство своей стройности.

В подобных случаях над ремнем джинсов обычно нависают складки пережатого тела, и тазовое кровообращение действительно нарушается.

Джинсы «на размер меньше» нередко еще и плотно врезаются в промежность, нарушая кровообращение и «вентиляцию» в интимной зоне. В отдельных случаях может дойти до микротравм и натираний. К развитию половых инфекций само по себе это не приведет, но тесная, влажная среда и микротравмы могут спровоцировать развитие молочницы.

Спокойствие, только спокойствие!

Это не значит, что нужно вовсе отказаться от обтягивающих брюк. Достаточно выбирать модель своего размера, с комфортной посадкой, и не затягивать ремень сверх меры. Вечером, снимая брюки, обратите внимание: нет ли на теле следов от швов и ремня. Если есть, значит, кровообращение нарушается.

Как известно, существует много причин появления головной боли: пониженное и повышенное артериальное давление, проблемы с сосудами, мигрень, обезвоживание, остеохондроз и даже глаукома. И, безусловно, лечение нестерпимой или долго не проходящей головной боли нужно доверить врачу.

Но от нечасто возникающей на фоне усталости или напряжения вполне можно попытаться избавиться с помощью нехитрых упражнений.

ЕСЛИ ПРИШЛА «НЕЗВАННАЯ ГОСТЬЯ»

Как только почувствовали, что накатывает головная боль, можно попробовать выполнить следующее упражнение:

- ✓ сядьте на стул и расслабьтесь,
- ✓ отведите медленно, без резких движений, голову назад, при этом смотрите вперед,
- ✓ задержитесь в таком положении на некоторое время,
- ✓ полностью расслабьтесь,
- ✓ возвращайтесь в исходное положение,
- ✓ повторите упражнение несколько раз.

Простые УПРАЖНЕНИЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

ЕСЛИ БОЛИТ ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ГОЛОВЫ

- сядьте на стул и расслабьтесь,
- вытяните шею немного вперед,
- наклоните голову вперед, так, чтобы подбородок коснулся груди,
- положите руки, сцепив их в замок, на затылок,
- расслабьте руки так, чтобы локти свободно свисали – так вы сможете наклонить голову до предела,
- задержитесь в такой позиции на несколько секунд,
- перейдите в исходную позицию,
- повторяйте это упражнение по 2–3 раза по 6–8 подходов за день.



НА ЗАМЕТКУ

Эффективными от головной боли могут оказаться и упражнения на задержку дыхания. В этом случае в крови повышается концентрация углекислого газа, на что организм реагирует расширением стенок сосудов с целью быстро убрать спазм. Все очень просто: задержите дыхание на столько, на сколько у вас получится. Не спеша выдохните. Повторите от 5 до 10 раз.

ЕСЛИ БОЛИТ ЗАТЫЛОК

- сядьте на стул, голову держите прямо, чуть наклонив вперед,
- обхватите голову рукой сверху – прижмите большие пальцы к скулам, а остальными пальцами обхватите затылок,
- нащупайте между первым позвонком и черепом болевую точку средним пальцем,
- нажимайте на нее примерно 2 минуты,
- повторите упражнение 3–5 раз. Если боль уйдет раньше, останавливайтесь.

Массаж от боли в затылке

- нащупайте большими пальцами болевые точки между черепом и первым позвонком,
- синхронно делайте легкий массаж – пальцами выполняйте круговые движения по часовой стрелке,
- повторите 15 раз,
- нащупайте средним пальцем между первым позвонком и черепом болевую точку,
- воздействуйте на нее примерно две минуты.

Наталья Киселёва

ОТ БОЛИ НАПРЯЖЕНИЯ

- положите пальцы правой и левой руки на ту область висков, где лучше всего ощущается пульс,
- поймите пульсацию и сожмите пальцы на висках как можно сильнее,
- задержитесь в таком положении на несколько секунд, расслабьте руки,
- повторяйте упражнение в течение 5–7 минут.

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

- примите лежачее или сидячее положение и закройте глаза,
- слегка нажмите на веки кулаками и начните дышать диафрагмой,
- если для вас это затруднительно, лягте, положите на живот книгу или бутылку с водой, чтобы лучше контролировать процесс.

ПОПРОБУЙТЕ

От головной боли можно попробовать избавиться и с помощью ароматерапии. Лаванда, мята, эвкалипт, липа, сандал, мускат, розмарин – эти ароматы прекрасные помощники в деле избавления от головных болей. Можно воспользоваться аромалампой, принять ванну с маслами, озадачиться на будущее покупкой ароматодиффузора или сделать теплый ароматный компресс на область лба и висков.



УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

Дева Мария всячески слышит нас. Потому что в месте светлом, в стране живых прибывает Матерь Спасения. Святитель Иоанн Златоуст

ПОЧЕМУ УСПЕНИЕ – ПРАЗДНИК

28 августа – непереходящий двенадцатый праздник, который начинается строгим двухнедельным постом. Такая подготовка к празднику подчеркивает народную любовь к Матери Божией. Наши надежды на Небесную помощь в земном мире связаны и с Богородицей, Она с нами «во все дни». И Она первая из людей прошла по тому пути, который уготован христианину в конце времен. Святитель Григорий Палама писал: «Для всех Она была единственной опорой и утешением, всячески содействуя благовестию Евангельскому и, ясно являя Сама на Себе и жизнь исполненную борьбы, и господство над умом и словом. Поэтому, конечно, живоносна и смерть Ее, переводящая в Небесную и бессмертную жизнь; и воспоминание ее есть радостный праздник и всемирное торжество».

СОБЫТИЯ УСПЕНИЯ

Об Успении Богоматери сказано в преданиях Церкви, повествуется в церковной службе, этому событию посвящена икона праздника. Как рассказывает нам евангелист Лука, Она «слагала в сердце своем» все, что связано с Её Сыном и в своих молитвах просила взять Её к Себе. Незадолго до кончины Матерь Божия была в Иерусалиме. Из рассказа святителя Феофана, нам известно, что на горе Елеон к Ней явился архангел Гавриил и объявил о скорой Её кончине. Пресвятая Богоматерь обрадовалась вести о Её преставлении: Ее ожидала встреча с Тем, Кого Она любила гораздо больше, чем жизнь. К этому дню, по промыслу Божию, чудесно явились в Иерусалим все апостолы (кроме апостола Фомы), рассеянные для проповеди по всему миру.

Через три дня Дева Мария блаженно почилла, и Её душа была принята Спасителем, Её Сыном, свидетелями чего стали апостолы.

ПОГРЕБЕНИЕ И АПОСТОЛ ФОМА

По преданию апостолы положили тело Богородицы в гробнице-пещере, где были ранее упокоены Её родители – праведные Иоаким и Анна и супруг – Иосиф Обручник. Вход в пещеру по обычаю закрыли камнем. А апостол Фо-

ма, который по промыслу Божию не был при погребении Богородицы, страдал от того, что не смог проститься с Божией Матерью, придя с опозданием на три дня. Он слезно упросил отвалить камень гробницы, чтобы поклониться пречистому телу Девы Марии. Но, к всеобщему удивлению, тела Пречистой Девы не обнаружили. Остались только погребальные пелены, от которых исходило благоухание. Православная Церковь верит, что Богоматерь воскресла на третий день после Своего Успения – подобно тому, как некогда воскрес и Ее Сын.

Я С ВАМИ ВО ВСЕ ДНИ

Апостолы молились Спасителю, что бы Он открыл им тайну исчезновения тела Пресвятой Девы. К вечеру они собрались за трапезой, соблюдая обычай – одно место оставляли незанятым, оставляя на нем в честь Иисуса Христа кусок хлеба, который по окончании съедали как Божие благословение. Трапеза завершилась, а перед ними на воздухе стояла Пречистая Богородица, окруженная ангелами: «Радуйтесь, ибо Я с вами во все дни». Апостолы подняли часть хлеба и воскликнули «Пресвятая Богородица, помогай нам!». Так было положено начало чину возношения панагии – обычаю возношения части хлеба в честь Богородицы.

Детали

На современный язык слово «успение» можно перевести как «смерть». Однако к успению Богородицы больше подходит старославянский перевод этого слова, как «мирная кончина», «сон». Кончина Девы Марии именно успение, так как Она лишь уснула, чтобы в это же мгновение пробудиться для вечной жизни и через три дня войти в Царствие Небесное уже с нетленным телом.

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Встречаем праздник

В календаре Русской Православной Церкви большие праздники не проходят в один день. Есть дни предпразднства и попразднства. Успение начинают праздновать 27 августа. В этот день в богослужениях звучат молитвы и песнопения, которые рассказывают о событии. Дней попразднства – восемь, «отдание праздника» приходится на 5 сентября. Хотя число и даже месяц земной смерти Богородицы не известны. Но в древней Церкви был отдельный праздник, посвященный Богоматери. Для воспоминания именно об Успении дата была назначена византийским императором Мавриkiem в конце VI века.

Медицинская сестра – это одна из тех профессий, в которой важны не только знания и умения, но и изначальное призвание: потребность заботиться, помогать тем, кто по-настоящему в этом нуждается.

ОТ КЕЛИЙ И БОГАДЕЛЕН

Считается, что благотворительная лечебная помощь на Руси начала развиваться с XI века, когда при набирающих силу монастырях стали открывать богадельни и убежища-келии для нищих и больных. А со времен династии Романовых милосердие и благотворительность «в тренде» и у светской знати. Так, в 1650-м дворянин Фёдор Ртищев открыл в Москве приют для больных бедняков, где работали лекари: по сути, первую городскую больницу.

Пётр I сосредоточился на военных медицинских учреждениях. В «Воинском уставе», созданном им в 1716 году, можно прочитать о роли женщины в уходе за больными: «Потребно всегда при десяти больных быть для услужения одному здоровому солдату и нескольким женщинам, которые оным больным служить имеют и платье на них мыть». К середине XVIII века женский уход за больными постепенно внедряется и в гражданских больницах.

СЁСТРЫ МИЛОСЕРДИЯ

Новый виток развития сестринское дело в России получило при нашествии Наполеона в 1812 году. Многие женщины на добровольных патриотических началах кормили и выхаживали раненых солдат. Тогда и стало понятно, что без вспомогательного женского труда в лечебных учреждениях не обойтись.

В 1818 году в стране создали государственную службу сиделок. Их обучали санитарно-гигиеническому уходу за больными и давали штатные должности в больницах. А первую в России общину сестер милосердия учредили 9 марта 1844 года на заседании во дворце принца Ольденбургского, с участием дочерей императора Николая I – великих княгинь Ма-



ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИЦЫ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА

КАК РАЗВИВАЛОСЬ СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО В РОССИИ

рии и Александры. В основе лежала идея о том, что попечение о больных может быть формой подвижничества.

Во время Крымской войны (1853–1856) в Крестовоздвиженскую общину сестер милосердия, созданную великой княгиней Еленой Павловной, хлынули девушки всех сословий, чтобы ухаживать за ранеными и больными в действующей армии. Устав общины составил российский хирург Николай Пирогов. Он предложил разделить сестер на перевязочных, дежурных, аптекарок и сестер-хозяек, разработав инструкции для каждой из этих групп.

В 1914 году сестринские навыки остро потребовались уже на фронтах Первой мировой войны.

ПОСЛЕ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

После Октябрьской революции медицинских сестер начали готовить в специальных школах.

В одном из документов за 1924 год отмечается: «Сестра должна быть не только механическим исполнителем назначения врача, но она должна ясно отдавать себе отчет в значении указанного метода лечения».

В 1927 году в стране утвердили Положение о медицинской сестре с четким определением ее профессиональных обязанностей. Все медицинские училища, школы, курсы преобразовали в медицинские техникумы, в которых давалась единая общемедицинская подготовка с дальнейшей специализацией. Срок обучения составлял 2,5 года.

РАБОТА, РАВНАЯ ПОДВИГУ

В годы Великой Отечественной войны на полях сражений выполняли свой долг около 500 тысяч фельдшеров и медицинских сестер. Местом оказания первой медицинской помощи чаще всего было поле боя. Во время оказания первой помощи и выноса раненых с поля боя медсестры рисковали, а зачастую и жертвовали собственной жизнью. Впервые в истории войн работу военных медиков приравнивали к боевому подвигу.

Не случайно многие медсестры за проявленные в годы войны мужество и героизм были удостоены правительственных наград. Семнадцать из них присвоили звания Героев Советского Союза.

Оксана Черных



Холецистит



Инфекционное воспаление желчного пузыря наверняка знакомо многим. И в последнее время врачи констатируют, что болезнь неумолимо «молодеет» – ведь именно молодые люди больше склонны к недисциплинированному питанию. Причиной воспаления может стать и заражение паразитами, и малоподвижный образ жизни, и непролеченные болезни желудочно-кишечного тракта. В любом случае, благополучное прохождение острой стадии холецистита невозможно без строгого соблюдения правил питания. А чтобы вы не растерялись при планировании меню, мы подготовили шпаргалку с недельной диетой.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ



- 1 В первые 2–3 дня обострения рекомендовано обильное питье, пища только в жидком виде, а иногда и полное голодание под контролем врача.
- 2 В дальнейшем питание 5–6 раз в сутки маленькими порциями, чтобы предотвратить застой желчи. Пищу следует измельчать, отдавать предпочтение полужидким слизистым блюдам.
- 3 Следим за температурой пищи и напитков: ни в коем случае не холодное, потому что можно спровоцировать спазм и сильную боль, и не горячее, чтобы не раздражать ЖКТ.
- 4 Тщательно соблюдаем питьевой режим: до 2 л в сутки чистой кипяченой воды комнатной температуры, которую следует пить небольшими порциями.
- 5 Исключаем из рациона все продукты и блюда, которые оказывают раздражающее воздействие на ЖКТ: жареное, копченое, соленое, кислое, острое, а также продукты с эфирными маслами (лук, чеснок, репа, редька, хрен, горчица, мята).
- 6 Исключаем из рациона тяжелую для переваривания пищу: жирное мясо и птицу, субпродукты, сало, колбасы, жирные молочные продукты.
- 7 Следует ограничить продукты с избыточным желчегонным действием: яичные желтки, сливочное и растительные масла.
- 8 Под ограничение подпадают продукты, которые могут вызвать брожение в кишечнике: свежие овощи и фрукты, бобовые, кондитерские изделия и другие сладости, алкоголь.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- овсяная каша на воде 200 мл;
- травяной чай.

Второй завтрак

- яблоко печеное;
- обезжиренный творог 100 г.

Обед

- суп овощной из корнев 200 мл;
- хлеб белый подсушенный;
- компот из сухофруктов.

Перекус

- сыр белый (типа адыгейского) 2 кусочка;
- 2–3 галетных печенья;
- чай черный некрепкий.

Ужин

- запеканка из макарон и творога 150 г;
- йогурт греческий 50 г;
- отвар из шиповника.

ВТОРНИК

Завтрак

- рисовая разваристая каша 200 г;
- сливочное масло 10 г;
- чай черный некрепкий.

Второй завтрак

- тосты из отрубного хлеба 2 шт.;
- кабачковая икра 100 г.

Обед

- суп с вермишелью на нежирном курином бульоне 250 мл;
- кисель.

Перекус

- яблоко, запеченное с медом 100 г.

Ужин

- отварная куриная грудка 150 г;
- картофельное пюре 100 г;
- травяной чай.

СРЕДА

Завтрак

- пшеничная каша на молоке 200 г;
- отвар из шиповника.

Второй завтрак

- бутерброд на подсушенном хлебе с отварной курицей и отварной морковью;
- чай с молоком.

Обед

- суп «молочная вермишель» 250 мл;
- компот.

Перекус

- 2 зефира;
- кофейный напиток с молоком.

Ужин

- запеканка из кабачков и моркови 200 г;
- йогурт греческий 50 мл;
- травяной чай.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- белковый омлет из 2 яиц;
- бутерброд с кабачковой икрой;
- чай некрепкий зеленый.

Второй завтрак

- творог нежирный 100 г;
- яблоко печеное 50–70 г.

Обед

- суп рыбный с рисом и картофелем на нежирном бульоне 200 мл;
- 2–3 сушки;
- компот.

Перекус

- смесь овощей на пару 150–200 г, 1 ст. ложка растительного масла.

Ужин

- рыба отварная 150 г;
- картофель в мундире 1–2 шт.;
- отвар из шиповника.

диета победит

ПЯТНИЦА

Завтрак

- ленивые вареники 150–200 г;
- 1 ст. ложка сметаны;
- 1 ч. ложка джема;
- чай с молоком.

Второй завтрак

- яйцо пашот;
- тост из зернового хлеба.

Обед

- свекольник вегетарианский без капусты 200 мл;
- говядина отварная 100 г;
- компот.

Перекус

- сыр белый 2 кусочка;
- 2 сухих;
- кофейный напиток с молоком.

Ужин

- блинчики с начинкой из отварной говядины 2 шт.;
- 1 ст. ложка сметаны;
- чай черный некрепкий.

СУББОТА

Завтрак

- творожная запеканка 150 г;
- 1 ч. ложка джема;
- цикорий с молоком.

Второй завтрак

- яблоко, запеченное с тыквой и медом 150 г.

Обед

- суп из белого мяса индейки с цветной капустой и картофелем 200 мл;
- отварная индейка 100 г;
- кисель.

Перекус

- бутерброд с творогом и зеленью на зерновом хлебе.

Ужин

- рис с тыквой 200 г;
- 1 свежий помидор;
- травяной чай.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- гречневая каша на воде 200 г;
- творог нежирный 50 г;
- компот.

Второй завтрак

- груша, запеченная с медом.

Обед

- суп-пюре из картофеля, тыквы, кабачка 250 мл;
- 2 тоста из зернового хлеба;
- компот.

Перекус

- запеканка из макарон и творога 150 г;
- чай с молоком.

Ужин

- макароны с сыром и тушеными овощами 200 г;
- отвар из шиповника;
- зефир.

РЕЦЕПТЫ

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ И МОРКОВИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 средний кабачок
- 1 морковь
- 1 яйцо
- 100 г адыгейского сыра
- мука пшеничная 100–120 г
- соль по вкусу

Морковь очистить от кожуры, у кабачка удалить жесткие семена. Натереть овощи на крупной терке, посолить и слегка отжать. Вмешать яйцо и муку, в последнюю очередь вмешать мелко нарезанный сыр. Выложить тесто на противень, смазанный растительным маслом, и поставить в духовку при 180°C на 20–30 минут до подрумянивания. Если запеченное с корочкой по диете нельзя, прикрыть запеканку фольгой.



Энерг. ценность на 100 г – 104 ккал

РИС С ТЫКВОЙ И СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 100 г риса «Здоровье»
- 50 г белого изюма
- 10 фиников
- 5–6 шт. инжира
- 400 г тыквы
- масло оливковое
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 220 ккал

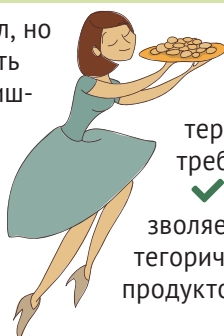
Рис промыть, залить водой 1:2 и поставить вариться. Сухофрукты обдать кипятком, у фиников удалить косточки, нарезать инжир и финики, если они крупные. Тыкву очистить и нарезать небольшим кубиком. Через полчаса после закипания риса посолить его и выложить сверху тыкву и сухофрукты, накрыть крышкой и оставить вариться, не перемешивая. Следить за водой, чтобы она не выкипала полностью еще минут 20. В конце, когда тыква станет мягкой, а рис полностью сварится, добавить масло, перемешать, выключить и оставить настояться на 15 минут.

ЧЕМ МОЖНО СЕБЯ ПОБАЛОВАТЬ ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ?

Когда период приступов острой боли уже прошел, но лечение всюю продолжается, можно разнообразить скудный рацион, чтобы не сорваться и не съесть лишнего. Например:

✓ до 70 г сладостей в день: можно зефир, пастилу, натуральные джемы из нектарных фруктов и ягод;

✓ в качестве специи применять куркуму: она делает вид и аромат блюд более привлекательным и способствует уменьшению воспаления;



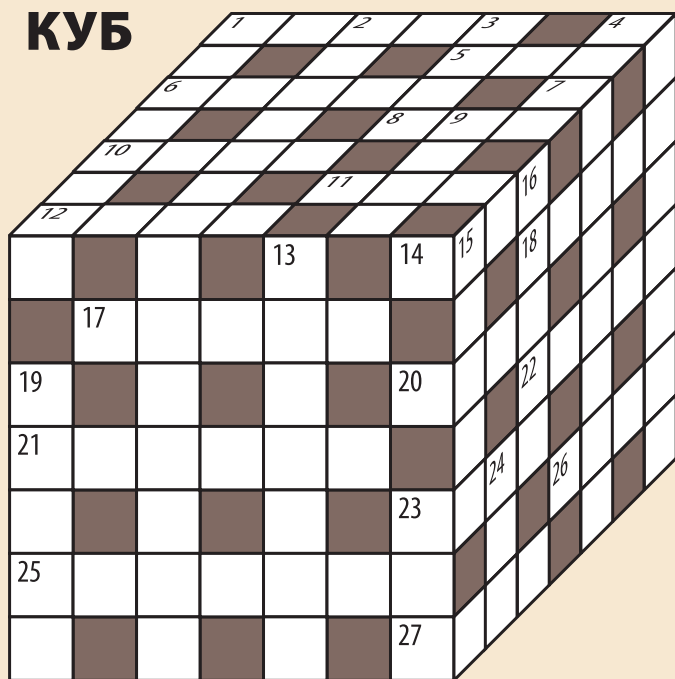
✓ цикорий, ромашковый чай, черничный чай с добавлением сушеных ягод, цветов и фруктов станут прекрасной альтернативой кофе, если врач запретил его употреблять;

✓ спасением при этой диете станет тостер – он позволяет быстро подсушить хлеб, поскольку свежий категорически противопоказан. Бутерброд с диетическим продуктом будет гораздо вкуснее на подогретом хлебе.

Ольга Бельская



КУБ



Это своего рода объемный вариант обычного классического кроссворда, расположившийся на трех гранях куба. Начинается все как обычно – по горизонтали, по вертикали – но некоторые слова продолжают и на другой грани.

По горизонтали: 1. Шеф в белом колпаке у плиты. 4. Любитель ухаживать за женщинами. 5. Голубая трасса из Барнаула в Новосибирск. 6. Поэт Артюр – друг Верлена. 7. Образ жизни блаженного. 8. Черные точки в булочке. 10. Гриб, приклеенный к стволу белому. 11. Шляпа по отношению к голове. 12. И у хирурга, и у швеи. 14. Щекотная шерстка мохеровой пряжи. 17. «Путешественник» по вырезвителям. 18. Нам на уроке рассказывал Ваня: остров коралловый есть в океане, форму кольца он когда-то обрел, а называется остров – ... 20. Этот древний город в Тверской области дал фамилию поручику-пошляку. 21. Остатки «потрепанного» волокна. 22. Посеребрянный над ухом. 23. Орудие акупунктуры. 25. Баскетболист ... Сабонис. 26. Делегат к родителям невесты. 27. Родина Хосе Рауля Капабланки.

По вертикали: 1. Тамбурная стойка в автобусе. 2. Просьба отдать свое имущество «по-плохому». 3. Отечественный режиссер фильмов «Гранатовый браслет», «Нашествие». 4. «Баул» на верблюде. 9. «Колесница» с ишаком. 13. Известный основатель финансовых пирамид. 15. «Закаливание» горшка. 16. Русский фабрикант и меценат Мамонтов. 19. Взрывоопасная «начинка» бензина, определяющая его цену. 23. Обращение в арбитраж. 24. «Ударная» часть головы при поклоне.

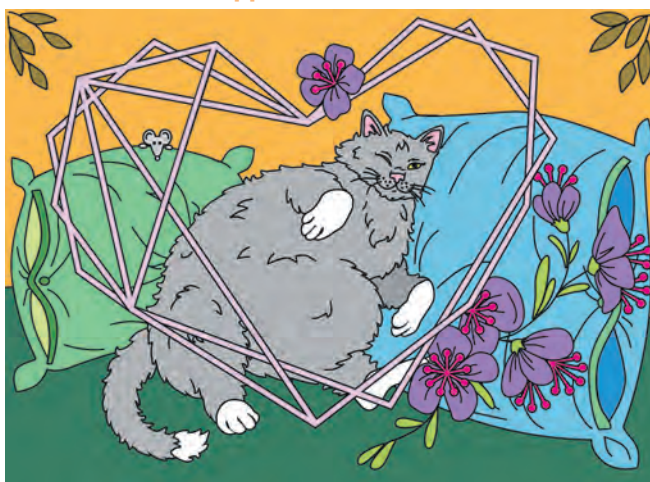
ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Повар, 4. Волокна, 5. Обь, 6. Рема, 7. Юродство, 8. Мак, 10. Чага, 11. Убор, 12. Нитка, 14. Ворс, 17. Анжас, 18. Атом, 20. Ржев, 21. Костра, 22. Висок, 23. Нега, 25. Артепод, 26. Свет, 27. Куба.
По вертикали: 1. Порушень, 2. Вымогательство, 3. Роом, 4. Вьюк, 9. Арба, 13. Маврош, 15. Обжиг, 16. Сава, 19. Ожман, 23. Иск, 24. Лоб.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Маруся прыгала в резиночку. Петя сказал Марусе: «А спорим, я сейчас так эту резиночку натяну, что ты ее не перепрыгнешь, причем высоко поднимать не буду?». «Я любую перепрыгну», – засмеялась Маруся. Но Петя все-таки выиграл спор. Как ему это удалось?
- 2 7 одинаковых 3D-принтеров «печатают» 7 чехлов для смартфона за 3 минуты. За какое время 38 таких принтеров изготовят 38 чехлов?

ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Петя натянул резиночку вдоль перегородки – и стелся, мышка на подушке, цвет ветки слева, край подушки справа.
Задача «Найдите 5 отличий»: багт на хвосте кот, передние лапки чья или задора, то перепрыгнуты бы, 2. За 3 минуты.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

АНТИКВАРИАТ

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

■ 8-916-774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

ЗДОРОВЬЕ

ООО "Медэстетик", г. МОСКВА
УДАЛЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ КОЖНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ.
 Приём ведёт врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук.
 Удаление на аппарате Сургитрон, радиоволной.
 Цены от 500р. (включая анестезию).
Тел. +7-985-636-74-41
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОСЬБА ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!
 Лицензия № ЛО-77-01-016089

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 19 АВГУСТА – 1 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды советуют Овнам больше времени проводить на природе, предаться созерцанию в уединении. Небольшая пауза в общении иногда просто необходима, и сейчас время ее взять.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Звезды вынуждены предостеречь Близнецов: бесконтрольное увлечение вредными напитками и привычка залеживаться в кровати могут сыграть злую шутку со здоровьем.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Встречи с друзьями, новое увлечение и небольшое путешествие – вот чего жаждут Львы. И все это подарит море положительных эмоций и придаст сил для новых свершений и побед.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы полны позитива и энергии, которыми готовы щедро делиться с окружающими. Вы легко найдете новых друзей и единомышленников. Жизнь подкинет пару приятных сюрпризов.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

За первые летние месяцы Стрельцам удалось укрепить свой организм и иммунитет, теперь важно «закрепить» результат полезными привычками, занятиями спортом, полноценным сном.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют начать заботиться о себе и своем теле. Провести денек в приятном «ничегонеделании», сходить в баню, попариться, полноценно отдохнуть и расслабиться.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



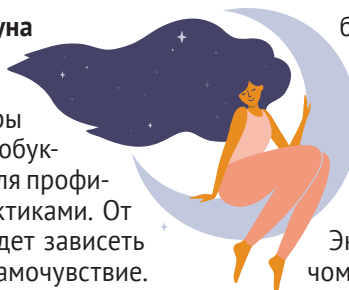
13–26 августа
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



27 августа
НОВОЛУНИЕ



28 августа – 9 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

**19–26 августа – убывающая Луна**

3 фаза – идеальный период для завершения курса процедур и оздоровительных мероприятий, осмотры и диспансеризации пройдут без пробуксовок и успешно. Время подходит для профилактики и занятий духовными практиками. От стабильного состояния психики будет зависеть физическое состояние и хорошее самочувствие.

27 августа – новолуние – начатое в этот день занятие обретет свое продолжение в будущем и прочно закрепится в вашей жизни. Поэтому лю-

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам захочется комфорта, тишины и покоя. Поваляться в гамаке вместо усердной работы на огороде, прогуляться в парке вместо похода в кинотеатр. Позвольте себе это!

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Астрологи обещают Ракам отличное настроение и бодрое самочувствие, но советуют быть внимательнее к своему здоровью, не пренебрегать зарядкой, не увлекаться кофе и больше гулять.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам нужно больше двигаться и следить за своим рационом. Обычная овсянка по утрам может стать любимым завтраком и принести огромную пользу организму. А еще и с ягодами!

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды сулят увлечение новыми видами спорта и появление интереса к нутрициологии. Который, в свою очередь, приведет к пересмотру рациона питания и режима дня.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Солнце, воздух и вода – лучшие друзья Козерогов в этот период. Новый купальник и надувной матрас давно ждут своего часа, пора отправляться в путешествие! Или хотя бы выбраться за город.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Жизнь Рыб обещает превратиться в сказку, если они, наконец, перестанут торопиться и просто начнут жить, никуда не спеша и получая удовольствие. Жить здесь и сейчас – вот девиз августа!

бая деятельность на благо своего здоровья будет полезна и созидательна.

28 августа – 1 сентября – растущая Луна 1 фаза – прекрасное время для встреч, поездок и душевного человеческого общения. Энергия вновь начинает бить ключом, и чем больше вы отдадите окружающим, тем больше получите взамен. Не скупитесь на добрые слова и теплые объятия, ваш позитив вернется к вам сторицей.

«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:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,
д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святоозерская,
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИЖЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 16 (159). Дата выхода:
19.08.2022

Подписано в печать: 12.08.2022
Номер заказа – 2022-02649
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 17.08.2022

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 176 500 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

							Снежный человек		Дожить до седых ...		Живет рядом, но не родич
Брод, где стадо утоляет жажду		"Охладитель" для турецкого султана	"Тупик" на шахматной доске		Игольчатый детеныш						
							Костюм сантехника		Взлетают выше ели крылатые ...		Ею окружают больных
Редкая, ценная вещь		Поставщик чужеземного товара		Имя поэта Купалы	Отличительная примета панка						
				"Бусинки" цельного кофе	Выжидание греков под стенами Трои						
"Многоголосие" пушек на параде		"Беготня" мурашек по телу больного						Ревнивый цыган Земфиры		Гематоген - ... из бычьей крови	
					Ребенок во чреве матери						
Джо Дассен или Шарль Азнавур	Обидное напоминание о куске хлеба	Лесенка в самолете, на корабль					Татьяна, так и не ставшая Онегиной	Аукционная вещь			
					Элитные места в театре						
	Мужчина с каурым цветом волос	Плошка с водой в птичьей клетке					По сути, это - длина скелета		В голосе охрипшего Архипа		Варяжский ... Рюрик
	У него берданка с солью		Первобытный плуг	Снежные руины на пути альпиниста							
					Странствования мужа Пенелопы		Надпись, кадр поясняющая				
	"Румянец", говорящий о спелости яблока		Великий композитор эпохи барокко				Галоген в поваренной соли	Горелый лес			
					"Адрес" для инъекций ботокса						
	Капитан для казака		"Песчинка" мироздания					У тетки оно такое же			
					"Поставщица" золотых яиц						

В	О	Д	Л	О	И	С	В
Р	А	Р	И	Т	Е	Т	С
К	А	Ж	Е	Т	И	О	Н
Ш	А	Т	А	Р	И	В	А
П	О	Л	О	У	О	В	А
О	К	Е	Л	О	В	О	В
Ж	Е	Л	О	У	О	В	А
А	В	О	В	О	В	О	В
С	Е	К	А	Ж	Е	Т	С
И	О	Н	В	А	В	А	В
О	В	А	В	О	В	О	В
С	В	О	В	А	В	О	В

LEO kids Leo

ДЕТСКИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КИСЕЛИ

с 12 МЕСЯЦЕВ

LEO kids Leo
Пробиотическое средство
с пребиотиками
для улучшения
пищеварения
и иммунитета
Уменьшает
восприимчивость
к инфекциям

LEO kids Leo
Кисель
ВИТАМИННЫЙ
для ГЛАЗ с ЛУТЕИНОМ
для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ

LEO kids Leo
Кисель
ЖЕЛУДОЧНЫЙ
для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ

LEO kids Leo
Кисель
ОБЩЕКРЕПЛЯЮЩИЙ
для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ

LEO kids Leo
Кисель
ПРИ ПРОСТУДЕ
для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ

LEO kids Leo
Кисель
УСПОКАИВАЮЩИЙ
для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ

LEO kids Leo
Кисель
ПРИ КАШЛЕ
для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ

УСПЕЙ КУПИТЬ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТОК