

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 24 (143)

17 декабря
2021 года –
13 января
2022 года



ПЛЕВРИТ

ПОЧЕМУ ЗА ГРУДИНОЙ БОЛИТ

СТР. 14–15

ЗАРЯДКА НА УЛИЦЕ

В ПАРК ЗИМОЙ – ХАНДРУ ДОЛОЙ!

СТР. 8

ЗИМНИЕ ВИТАМИНЫ

И «СРЕДА ИХ ОБИТАНИЯ»

СТР. 22

СИНИЙ ЦВЕТ

ПОЛЬЗА И ВРЕД

СТР. 31

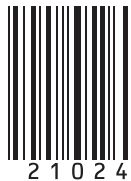
УТКА К ПРАЗДНИКУ

БЛЮДО МОЛОДОСТИ И СИЛЫ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1 0 2 4

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

Формула
счастья

СТР. 23



РАДОСТЬ
НА ТАРЕЛКЕ

КАК ЕДА ВЛИЯЕТ
НА НАШЕ НАСТРОЕНИЕ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

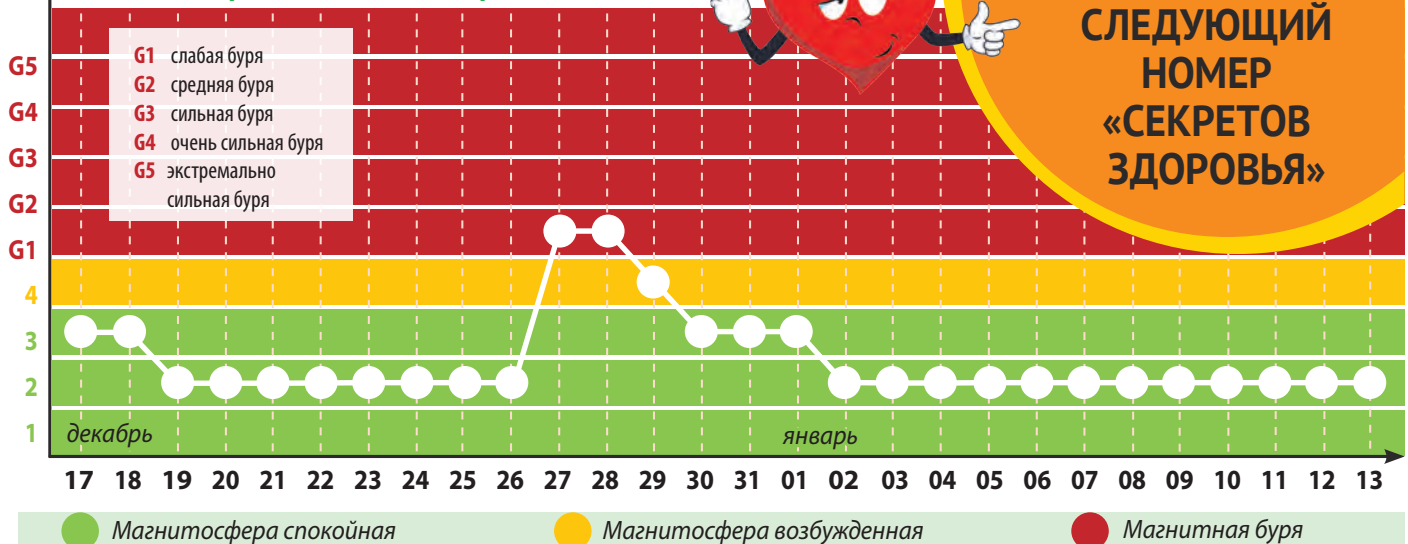


КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

17 декабря 2021 – 13 января 2022



14 ЯНВАРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»



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!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

МЫ РАДЫ ДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ ИНТЕРЕСНЫМИ И ПОЛЕЗНЫМИ СТАТЬЯМИ, ГОТОВИТЬ МАТЕРИАЛЫ С ОПЫТНЫМИ, ЛЮБЯЩИМИ СВОЕ ДЕЛО ВРАЧАМИ. А ПОТОМУ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- доктор расскажет о возможных причинах длительной субфебрильной температуры;
- поведаем о полезных свойствах мандариновой кожуры и косточек;
- развенчаем мифы о насморке;
- расскажем, в чем польза упражнения «бабочка»;
- спросим у врача о народных методах лечения ОРВИ.



А ТАКЖЕ

в свежем номере для вас конкурсы, рецепты народной медицины, теплая история любви и «вкусный» материал о пользе рыбки-горбуши. Читайте «Секреты здоровья» и будьте здоровы!



На дорожках гололёд... ...НО СМЕКАЛИСТЫЙ ПРОЙДЁТ

Выбираем зимнюю обувь правильно и пользуемся хитростями, чтобы предотвратить падение

Скажем категорическое НЕТ:

- ✗ высоким каблукам
- ✗ платформе
- ✗ узким носам
- ✗ плоской подошве



ПРИСМОТРИМСЯ К ОБУВИ:

- ✓ с устойчивым каблуком не выше 3–4 см
- ✓ с широкой носовой частью
- ✓ на размер больше (чтобы можно было носить ее на теплый носок)
- ✓ с толстой подошвой и четким рельефом (без выступающих частей)
- ✓ с протекторной подошвой, сочетающей мелкий и крупный рисунок



УСИЛИМ ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩИЕ СВОЙСТВА:

- ✓ сделав противоскользящие набойки на ботинки или сапожки в обувной мастерской
- ✓ приклеив на подошву крест-накрест тканевый лейкопластырь
- ✓ приклеив на подошву с помощью морозостойкого клея кусочки наждачной бумаги
- ✓ надев на обувь старый носок
- ✓ намазав подошву водостойким клеем, посыпав его сверху песком и дав высохнуть
- ✓ купив ледоступы – насадки, снабженные антигололедной подошвой с прочными металлическими шипами (фиксируются такие «подошвы» с помощью липучек или специальных лент, но устройство придется снимать в транспорте, магазине и других общественных организациях).

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо 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 похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «Исцеляющий Шарбель»

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

цена: **1299р.**

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан

на тесемке
цена: **399р.**

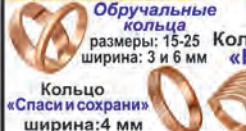


«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия позолота 24к. **799р.**, серебро: **499р.**



Крестики: мужские, женские и детские
«Неделя»
Кольцо и серьги «Неделя»
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

позолота 24к.: **999р.**, серебро: **699р.**
КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН
«Благородный слон»
Символ долголетия, мудрости и гармонии.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские;
позолота 24к. и серебро:
Браслет (20см): **699р.**
Цепочка(60см): **1099р.**
Набор(цепочка+браслет): **1399р.**

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель»
699р.
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
16+
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Бесплатный звонок по всей России
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616
Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 19-Б

Кольцо «Лунный камень»
Серебро
цена: **999р.**

Серьги «Лунный камень»
Серебро
цена: **1199р.**

Цена изделия: позолота 24к.: **1999р.**
Серьги «Снежный кристалл»
количество ограничено!

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1199р.**
Кольца: «Янтарь», «Лунный камень», «Малахит», «Бирюза», «Аметист»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1499р.**
«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»
«Аметист»

«Малахит»
«Бирюза» «Аметист»

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»
«Аметист»
«Малахит»

Природный Янтарь
Бусы: **999р.**
Браслет: **999р.**

цена: **899р.**
Цена одного изделия: **499р.**
ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК

Для поддержания давления
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ МАССАЖ ВОЗЬМЁТ БОЛЬ НА АБОРДАЖ

Я хочу обратиться к тем, кто часто мучается от головных болей. Я со своей мигренью уже много лет договариваюсь. Где таблетками, где отварами, на массаж даже ходила. Но все равно, нет-нет, да и «навешает» меня этот недуг. Недавно у дочери моей и ее мужа была годовщина со дня свадьбы. Они нас со сватьями в ресторан позвали. Мы там со сватьей разговорились, я ей про мигрень рассказала, а она мне – об акупунктурном массаже от нее. Не буду долго рассусоливать, скажу лишь, что мне ее совет здорово помог. Если головная боль и вам житья не дает, попробуйте этот простой массаж по точкам:

- 1** между бровями – на эту область нужно аккуратно, но довольно ощутимо надавливать 30 секунд;
- 2** между верхней губой и носом параллельно уголкам губ – эти две точки нужно массировать одновременно указательными пальцами обеих рук две минуты;
- 3** по обеим сторонам переносицы, чуть ниже бровей – эти точки нужно плавно массировать в течение минуты;
- 4** у линии роста волос, над верхним позвонком – ее массировать также одну минуту;
- 5** точки над ушами – их тоже нужно растирать в течение минуты.

Я массаж этих точек делаю с ментоловым маслом, оно усиливает эффект. Попробуйте, это несложно.

Любовь Сыропятова, г. Рязань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УЮТНО И ПРАЗДНИЧНО

Украшая дом к Новому году, совсем не обязательно вешать привычные гирлянды. Расставьте в комнате садовые фонарики со свечами. Это красиво и безопасно. И свечи могут быть с совершенно разными ароматами праздника: корицы, ванили, апельсинов...

Вера Игнатьева, г. Одинцово



✉ СОСНОВЫЙ МЁД ПОЛЬЗУ ПРИНЕСЁТ

А варили ли вы когда-нибудь мед из сосновых шишек? Моя бабушка вот варила. Ох, и вкуснющий же он! Я вот, когда сама бабушкой стала, только про рецепт этот вспомнила. Благо, бережливая, все записи бабулины сохранила, хоть и обветшали они здорово. Теперь

все их аккуратно в красивый блокнот переносу – уже для своих детей и внуков. Так вот, сосновый мед. Это невероятно мощное средство для укрепления иммунитета. И, по-моему, отличный подарок к Новому году. Сезон гриппа и простуд как-никак.

Я всем своим наварила, красиво упаковала, буду дарить. Готовится

мед легко, хранится долго. Понадобится 70 штук зеленых шишек, 800 г сахара, 1 литр

воды, сок 1 лимона. Шишки помыть, залить водой, довести до кипения. Снять пену и варить будущий мед на медленном огне полчаса. Снять с огня, дать остыть, процедить через марлю, добавить сахар и проварить на малом огне еще 2–2,5 часа. Когда жидкость загустеет и станет похожа на мед, добавить лимонный сок, тщательно перемешать и разлить по банкам. Легко, просто и очень полезно!

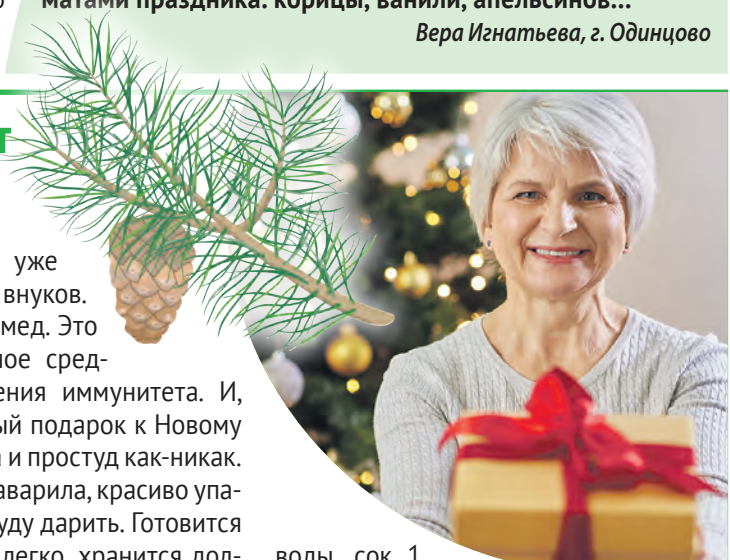
Елена Кузнецова, г. Кострома

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОЗАБОТЬСЯ ЗАРАНЕЕ

Все мы, хозяйки, уже активно готовимся к Новому году и встрече гостей. Моем, трем, убираем. Я хочу поделиться одной хитростью, которая поможет в этом непростом деле. Плафоны от люстры, например, я мою в посудомоечной машине. А фужеры и бокалы тоже мою в ней загодя, чтобы к торжеству не пришлось их в скором темпе перетирать в последний момент.

Дина Кудрявцева, Орловская обл.





ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ БАГУЛЬНИКА НАСТОЙ ОТ ПРОБЛЕМЫ СЫРОЙ

У моих внучат тут по осени внеплановые каникулы в школе были, так их родители мне привезли. Все правильно, родителям работать нужно, а детям одним дома весь день от безделья маяться не следует. Я все же и позанимаюсь с ними, и погулять сходим, и дела какие-никакие они мне делать помогают. Только вот внучка ко мне приехала чуть приболевшая. Все носом шмыгала. Я маме-то ее позвонила, та сказала, что капли привезут после работы. Но я ждать не стала. Да и не жалею я всю эту химию аптечную. Где можно обойтись народными средствами, стараюсь обходиться. У меня, кстати, от насморка, кашля, боли в суставах всегда



средства готовые под рукой есть. Все заранее делаю. Вот и в тот раз воспользовалась вытяжкой из багульника. Очень она простая в приготовлении. 1 ст. ложку сухой травы багульника болотного залить подсолнечным маслом в количестве 100 мл. Желательно вытяжку го-

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

товить в бутылке из темного стекла. Бутылку нужно укупорить и на 3 дня убрать в темное место. Затем процедить. Все, средство готово. Я капала внучке это масло по 1 капле три раза в день. Уже через три дня она шмыгать перестала. Мы нагуляться вволю успели в те каникулы. Вот жду внучат на новогодние праздники, подарки готовить. Связала им тигрят, купила конфеты, пастилу. Приедут, будем елку наряжать.

Виктория Лапицкая, г. Кашира

ПИСЬМО Дедушке Морозу



В ОТКРЫТКЕ:

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

ПИСЬМО-Поздравление от Дедушки Мороза



В ОТКРЫТКЕ ВЫ НАЙДЁТЕ:

- ✦ Письмо от имени Деда Мороза
- ✦ Именную Похвальную грамоту от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ✦ Детскую игру от Деда Мороза

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Дорогие читатели, а как там «поживает» ваш позвоночник? Мы так часто пишем о его заболеваниях и лечении, что, казалось бы, уже и хватит. Все всё затвердили, делают упражнения, регулярно посещают ортопеда и уминают по утрам творог. Мы искренне в это верим.

Но вот еще вопрос: а как собираются провести новогодние каникулы ваши детишки и внучата? Их позвоночникам ничто не угрожает? Телефоны, компьютеры, планшеты... Ох, тяжело оторвать наших чадушек от современных гаджетов. А мы предлагаем, давайте встретимся на улице – у горки или на лыжне?

Тем более, что зимние забавы ох как полезны для наших спин и спинков наших детей!

1 ИГРА В СНЕЖКИ

Нет ничего азартнее, проще и доступнее. Не хотите кидать снежками друг в друга, вылепите на стене или стволе дерева мишень и соревнуйтесь с детьми в меткости, бросая снежки в цель.

✓ **В чем польза:** активные движения полезны для сердечно-сосудистой системы, тренируют меткость, улучшают координацию, развивают зоркость, и настроение летит ввысь будь здоров! А что же позвоночник? Метательные движения, необходимость группироваться, подвижность – все это укрепляет мышечный каркас, суставы и связки, делает подвижным и гибким позвоночник, а благодаря лучшей циркуляции крови позвоночник лучше снабжается питательными веществами.

ВСТРЕЧАЕМСЯ на улице!

**КАКИЕ
ЗИМНИЕ
ЗАБАВЫ
ПОМОГУТ
УКРЕПИТЬ
ПОЗВОНОЧНИК**

2 СНЕЖНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

Мало того, что эта забава носит созидательный характер, что само по себе здорово, она очень затягивает, объединяет «строителей» общей целью, развивает воображение.

✓ **В чем польза:** полезны снежные стройки и для здоровья – в процесс включаются практически все мышцы тела. Придется хорошенько напрячься, чтобы скатать большой снежный ком. Наклоны вперед к тому же полезны для укрепления мышц брюшного пресса, улучшения кровообращения, вытяжения позвоночника. Вытяжение происходит и при потягивании вверх. Вы попробуйте построить высокую снежную бабу – волей-неволей тянуться придется.

А гибкий позвоночник – это здорово!

3 КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ

Весьма компанейская забава. Собираем всю семью, друзей и ую – вперед с ветерком!

✓ **В чем польза:** мамочки будут рады сжечь 400–500 ккал – ровно от такого их количества удастся избавиться за час катания; папы, несомненно, будут в восторге от состояния мышечного каркаса – он подкачается что надо!

Плюс специалисты утверждают, что катание на лыжах – это естественное средство профилактики вирусных инфекций. Плюс лыжи дают очень мягкую нагрузку на позвоночник. Постепенно укрепляются мышцы спины и плавно разрабатывается поясничный отдел позвоночника.

4 КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Скорость, ощущение полета – полнейший восторг! И, что ценно, можно выйти на лед всей семьей.

✓ **В чем польза:** катание на коньках положительно воздействует на весь организм. Укрепляются мышцы и связки стопы и голени, бедра и живота, а также весь опорно-двигательный аппарат. За счет повышения интенсивности работы сердечно-сосудистой системы улучшается кровоток и обмен веществ. Катание на коньках укрепляет мышцы спины, а значит, формирует правильную осанку. В результате частично компенсируются уже имеющиеся проблемы с позвоночником.

Отдыхайте семьей, укрепляйте позвоночник и будьте здоровы!



ПРИЧИНА ШКОЛЬНОЙ НЕУСПЕВАЕМОСТИ



А.Ю.: Еще в советские времена известнейший детский врач, основатель кафедры детской неврологии Александр Ратнер выявил зависимость, что у ребёнка главенствующую роль в развитии центральной нервной системы играет кровоснабжение ствола головного мозга, который управляет развитием всего тела. То есть общее физическое и умственное развитие человека зависит от того, насколько качественно кровоснабжается ствол головного мозга. И любые, даже самые маленькие нарушения кровотока в стволе головного мозга ведут к нарушениям развития разной степени тяжести. Это могут быть как серьезные нарушения, а могут быть скрытые, которые в начальный период жизни, пока младенец ещё не говорит, не ходит, не учится, совершенно не видны, не оценены клинически и потому не устраняются. Но потом они проявляются. Не зная об этом, многие родители списывают проблемы успеваемости своих детишек на большой объем информации, увлеченность гаджетами и компьютерными играми. Однако мы видим, что не все дети учатся плохо, находясь примерно в одинаковых условиях информационной перегрузки. Почему же именно у данного конкретного ребенка возникли сложности?

Почему этот ребенок плохо усваивает школьную программу? Почему он не отличник? Да потому, что у такого ребенка возможно не нормально работает мозг. Принято считать, что все дело в коре головного мозга, что именно от ее работы зависит, как ребенок усваивает материал. Я на протяжении многих лет проводил клинические наблюдения за десятками тысяч детей. И выявил, что практически в 90% случаев синдром низкой успеваемости — это не генетический эффект, а результат плохой работы 60 миллиардов нейронов мозжечка.* По данным клиники доктора Шишонина.

ЗДОРОВЬЕ, ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ, ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ И ЭТО ТО, НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ.



К большому сожалению, не смотря на достижения в медицине, статистика детей с различными проблемами со здоровьем увеличивается и это сказывается на их качестве жизни. Пока не оказывает должного эффекта, и популяризация здорового образа жизни. Об этом и о том, как вырастить здоровыми наших дорогих деток расскажет известный российский врач Шишонин Александр Юрьевич, который знает, как победить когнитивные нарушения у детей устранив их причину.

ОБЪЯСНИТЕ ТОГДА, ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ.

А.Ю.: Причины, как я сказал ранее, могут крыться в недостаточном питании этих 60 миллиардов нейронов вследствие пережатия позвоночных артерий, которые проходят через шейные позвонки. В родах во время родов у младенцев часто происходят скрытые подвывихи первого, второго, третьего шейных позвонков. Официальная статистика ВОЗ говорит, что микроповреждения, то есть скрытые родовые травмы, получают до 75% малышей* из открытых источников. То есть с самого рождения у них нарушено кровоснабжение мозга. И нет такой службы в нашей системе, которая бы за этим следила. А в это время современная медицина, направо и налево раздает диагнозы: СДВГ, ЗПР, ЗМР, ЗРР... Собираются конгрессы и конференции, обсуждают, как им с такой напастью бороться... Ультразвуковая диагностика шейного отдела новорожденным не проводится, да и мало кто

умеет её правильно проводить, оценивая проходимость сосудов. А ведь отсюда вытекают крайне неприятные последствия! Мне таких детей приносит и приводят. Они плохо спят, их в машине укачивает, кровь часто идёт носом, не могут сосредоточиться, ничего не запоминают и поэтому плохо учатся, а вылечишь ему шею – другой ребёнок! Начинает нормально учиться, усидчивый, внимательный. И это же является залогом счастливого будущего, потому что вчерашний школьник сможет поступить в институт, получить багаж знаний, необходимых для успешной карьеры и обретения достойного положения в обществе.

ЧТО БЫ ВЫ ПОСОВЕТОВАЛИ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ?

А.Ю.: В больницах, поликлиниках есть пульмонологи, дантисты, ухо-горло-носы... Но почему-то шея, через которую идет кровоснабжение головного мозга, в нашей медицине не только не удостоилась отдельного специалиста, но и вообще выпала из внимания. Как будто шеи и нет. Исключением из этого парадокса является наша клиника. Поэтому если у вас в отношении вашего ребенка, его успеваемости, поведения и самочувствия возникают вопросы, тревоги, страхи – обращайтесь к нам. Ведь ваши опасения могут быть неслучайными. Здоровье, для полноценной жизни, закладывается в детстве и это то, на что необходимо обращать внимание.



КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА

117588, г. Москва,
ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.
+7(800) 555-76-81
www.shishonin.ru
Часы работы:
Пн.-пт.: 9.00-21.00;
сб.: 9.00-18.00; вс.: выходной.
ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.
Реклама.

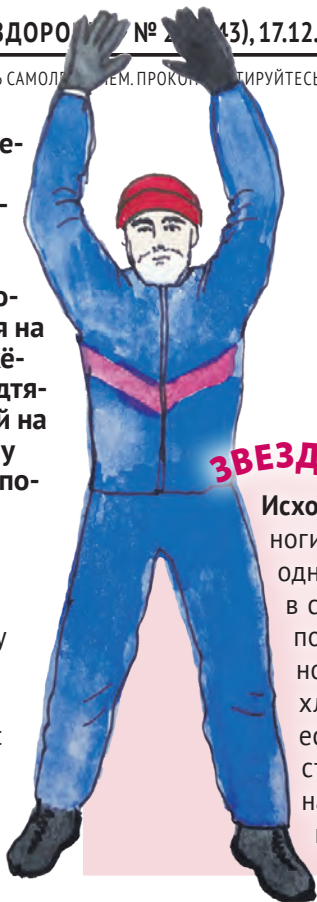
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Всегда с восхищением смотришь на бабушек и дедушек, которые в любое время года, в любую погоду занимаются на уличных тренажерах. Бодрые, подтянутые, с улыбкой на лицах. И осанка у них завидная, и походка молодая. Ай, да дедушки! Ай, да бабушки!

Времени у них свободно... А у нас нет тренажеров на улице... До магазина бы дойти и не упасть... Наверно, колени у них не болят, вот и занимаются... Чувствуете, сколько у нас отговорок, чтобы со спортом так и не подружиться? А мы все же предлагаем нам всем взять равнение на тех, кто отговорок не ищет. Итак, простые и бодрящие упражнения для зимней прогулки.

ПРИМЕЧАНИЕ

Для тренировки на улице выбирайте удобную, нескользкую обувь, теплую, не стесняющую движения одежду. Не забудьте надеть шапку, варежки и шарф.



ЗВЕЗДА

Исходное положение: стоя прямо, спина прямая, ноги вместе, руки по швам. Слегка подпрыгнуть, одновременно поднять руки вверх и развести ноги в стороны. Вернуться в исходное положение. Выполнить доступное количество повторов. Идеально, если получится во время прыжка сделать хлопок руками над головой, но, если это пока не доступно, достаточно просто поднять руки на возможную высоту. Со временем точно получится!

МАЯТНИК

Исходное положение: стоя прямо, спина прямая, руки на поясе. Делаем легкие перепрыгивания с ноги на ногу, попеременно отводя незадействованную ногу в сторону. Корпус во время выполнения упражнения должен оставаться неподвижным. Выполняем доступное количество раз.

КОНЫКОБЕЖЕЦ

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Наклонить корпус вперед и вниз, немного согнуть правое колено.левой рукой коснуться правого носка. Если не получается, то просто приблизить левую руку к правой ноге настолько, насколько это возможно. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с левой ногой и правой рукой. На ногу на садимся, работаем только корпусом.

Любовь
Анина

Ай, да ДЕДУШКА!

КАК ГУЛЯТЬ, ЧТОБЫ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯТЬ?



ХВОСТИК

Выполнять легкий бег на месте, стараясь как можно выше поднимать пятки. Устали? Отдохнем. За нами никто не гонится. А вот здоровье нас точно догонит. Чтобы не упасть, «бежать» можно, опершись руками о стену, турник, дерево. «Бежим» до ощущения легкой усталости.

БУРАТИНО

Снова нужно немного «пробежаться» на месте. Но теперь сосредоточим внимание на коленях. Постараемся во время бега поднимать их как можно выше. Чтобы не упасть, можно встать между двумя невысокими турниками и схватиться за них руками. Дышать нужно в такт бегу, носом. Спина прямая, взгляд направлен вперед.

Рисунки: Светлана Данилова

СПРИНТЕР

Для выполнения этого упражнения нужно опереться руками о брус, невысокий турник или о лавочку. Теперь можно бежать или идти в комфортном темпе, стараясь подводить колени как можно ближе к груди. Спина прямая, дыхание ритмичное.

А

теперь можно просто погулять. Выпить чая из термоса, подышать морозным воздухом. Здорово же, правда!

Приближается Новый Год и долгожданные для многих зимние каникулы.

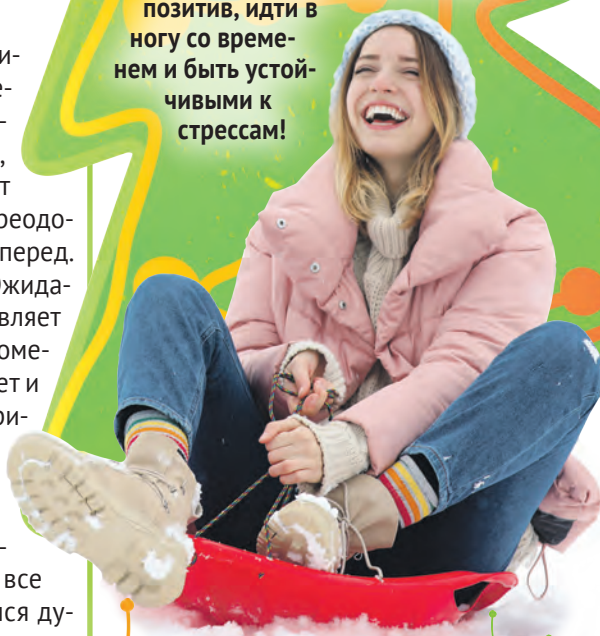
Как провести их не только весело, но и с пользой для здоровья, рассказывает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт **Светлана ЕРМАКОВА.**



10 дней КАНИКУЛ

С ПОЛЬЗОЙ
ДЛЯ ДУШИ
И ТЕЛА

М елаю читателям газеты, в наступающем году здоровья, мира добра, но самое главное – спокойствия. Постарайтесь в новом 2022 году настроиться на позитив, идти в ногу со временем и быть устойчивыми к стрессам!



ДАЙТЕ ВОЛЮ ДОФАМИНУ

Новый год – это время ожидания чуда. Мы искренне верим, что сбудутся наши сокровенные мечты и желания, ждем волшебства. Это делает нас счастливее, помогает преодолевать трудности, двигается вперед. А все благодаря дофамину. Ожидание чего-то приятного заставляет мозг вырабатывать этот нейромедиатор, который поддерживает и стимулирует мотивацию и приближает нас к цели.

В предпраздничной эйфории мы выбираем подарки, украшаем дом, готовим праздничный стол и все больше и больше проникаемся духом волшебства, праздника, чего-то таинственного. И это ступенька к тому, чтобы победить синдром хронической усталости, который многим знаком не понаслышке.

Разве это не повод достать с антресоли елочные игрушки, вырезать несколько снежинок и повязать на шею длинноногому торшеру красивый бант из мишуры?! Не отказывайте себе в удовольствии быть причастным к общему веселью и радости.

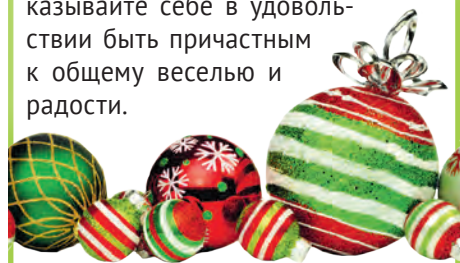


Фото из личного архива Светланы Ермаковой

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Я всегда призываю своих пациентов, чтобы они посетили за эти 10 дней врачей. Если у вас есть время и вы заинтересованы быть здоровым, то сходите к стоматологу, займитесь волосами, запишитесь к гинекологу или наконец-то пройдите полное обследование. Делайте себе полезные подарки. Например, запишитесь в бассейн. Это ведь так здорово – плавать!

Наталья Киселёва

В ПРАЗДНИК НА САНКАХ

Время для поездок сейчас не самое удачное, но и это не повод впадать в уныние. Даже домашний мини-отпуск может быть прекрасным.

Делайте в новогодние каникулы то, что вам нравится! Не нравится ходить по гостям – сидите дома, смотрите любимые фильмы и ешьте мандарины. Если вы привыкли активно жить, езжайте в деревню и украсьте елку там, вспомните о своих друзьях, отправляйтесь к ним в гости и подарите с любовью выбранные подарки.

Наслаждайтесь зимой! Обычно мы этого делать не успеваем и замечаем снег лишь тогда, когда он нам мешает. Начните совершать ежедневные прогулки, сходите на горку и покатайтесь на санках, расчехлите лыжи, коньки. Это поможет вам взбодриться, снизить давление и поднять настроение.

Сделайте для себя что-то приятное! Можете купить собаку или другого питомца, который принесет радость. Можете сделать новую прическу, начать посещать курсы массажа или записаться на мастер-класс по изготовлению брошей. И вообще, сделайте то, о чем давно мечтаете. Ведь Новый год – время исполнения желаний!

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.



bernafon
Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные.

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

РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Приготовим

ИЛИ КАК ЕДА ВЛИЯЕТ НА НАШИ ЭМОЦИИ

У каждого человека бывает состояние, когда на душе грустно – и хочется съесть что-нибудь вкусненькое, чтобы тоска развеялась. И что самое интересное, многим этот способ действительно помогает!

Но если вы думаете, что дело всего лишь в приятном вкусе пищи, который радует нас и тем самым поднимает настроение, – то вам обязательно нужно прочитать эту статью. Она может составить новогоднее меню так, чтобы настроение было по-настоящему праздничным.

Спикер публикации – врач-диетолог, терапевт, аллерголог-иммунолог и врач медицинской практики с 20-летним стажем **Антонина САВОЛЮК** убеждена, что еда способна более серьезно и глубоко влиять на наш эмоциональный фон. Ведь каждый съеденный нами продукт состоит из тех или иных элементов, и все они взаимодействуют с нашей внутренней «химической фабрикой». А там, в свою очередь, вырабатываются различные вещества, от которых напрямую зависит наше настроение и даже самочувствие.



ОГЛАСИТЕ ВСЬ СПИСОК, ПОЖАЛУЙСТА!

К сожалению, не существует списка из нескольких «волшебных продуктов», которые способны поменять нашу жизнь в лучшую сторону с первого дня, стоит только включить их в свой рацион. И уж точно невозможно питаться как попало и при этом стать счастливым, здоровым и легким, съедая 1–2 продукта, о которых пойдет речь ниже в статье.

«Начинать все равно придется с построения «базы», исходника: это должен быть здоровый рацион. Важно, чтобы в меню входила та еда, которая отвечала бы нашим потребностям, а они у нас разные в разные перио-

ды жизни, в разные времена года и даже в разное время суток, – подчеркивает Антонина Саволук. – Как врач-диетолог я могу сказать, что сегодня не так уж часто можно встретить людей с хорошим, грамотно выстроенным рационом. Однако именно в том случае, когда человек осознанно относится к своему питанию, определенные продукты позволяют «докрутить» рацион, чтобы он стал еще и идеальным с точки зрения эмоций».

ДОФАМИН «КОРОТКОГО ДЕЙСТВИЯ»

Если остановить на улице с десяток человек и спросить их о том, какая еда повышает настроение, то в списке

наверняка окажутся такие продукты, как шоколад, конфеты, мороженое, пирожное, торт, пицца и так далее. Иными словами, что-то сладкое и/или мучное. На языке диетологов все это называется «быстрые углеводы».

«Организм человека так устроен, что любую пищу, которая щедро снабжает его энергией, он воспринимает как бонус. И это в первую очередь быстрые углеводы. «Быстрая энергия» питает наш мозг и мышцы. А значит, она дает нам возможность догнать, убежать, созидать, воспроизводить потомство, словом, – действовать. Вот почему на все продукты, богатые быстрыми углеводами, – изделия из сахара или рафинированной

муки, – наш мозг реагирует подъемом уровня дофамина, отвечающего за наше хорошее настроение.

В результате мы действительно отмечаем и прилив энергии, и подъем настроения. Однако я хочу подчеркнуть, что эффект «хорошего настроения» от быстрых углеводов, к сожалению, крайне непродолжительный. Кроме того, он имеет средние и удаленные неприятные побочные эффекты», – говорит врач-диетолог.

ДЁШЕВО, НО ОЧЕНЬ СЕРДИТО

Многочисленные исследования подтверждают: злоупотребление пищей, богатой быстрыми углеводами, негативно влия-

себе хорошее настроение,

ет на микрофлору кишечника. Полезные бактерии, которые отвечают за наш иммунитет и пищевое поведение, постепенно вытесняются патогенами, которые провоцируют гниение и брожение в организме. Владелец организма, в котором процветает «неправильная» микрофлора, может страдать от расстройств пищеварения, упадка сил, хронической усталости, чаще простужаться и т.п.

Но главная проблема в том, что быстрые углеводы – это «дешевый» дофамин, который легко получить и который быстро вызывает зависимость и привыкание. В этом плане сахар ведет себя точно так же, как и другие «легкие удовольствия» (алкоголь, азартные игры и т.п.). Эффект привыкания выражается в том, что сначала вам «для настроения» достаточно было съесть пару долек шоколада, а спустя время – запросто уминаете целую плитку за раз.

... сегодня не так уж часто можно встретить людей с хорошим, грамотно выстроенным рационом. Однако именно в том случае, когда человек осознанно относится к своему питанию, определенные продукты позволяют «докрутить» рацион, чтобы он стал еще и идеальным с точки зрения эмоций.

ГЕНЕТИКА ПОКА НЕ ПРИСПОСОБИЛАСЬ

Но почему быстрые углеводы так коварно воздействуют на наш организм?

«Все дело в том, что еще несколько веков назад сладости были совсем не так доступны, как сегодня. Для абсолютного большинства людей это была большая и дорогая редкость. С точки зрения эволюции физиологии сто и даже тысяча лет – это краткий миг. Сегодня сладкое окружает нас повсюду и доступно каждому, однако наша генетика еще не успела приспособиться к такому огромному количеству быстрых углеводов, – поясняет Антонина Саволюк. – Да и регулировать уровень своей осознанности мы пока еще не научились. Нам грустно, не хватает положи-

тельных эмоций, на работе стресс? Есть простой способ поднять настроение – съесть булочку с корицей и запить ее сладким кофе.

На самом деле, нужно, чтобы сменилось хотя бы несколько поколений с подобными привычками, чтобы мы увидели последствия поедания простых углеводов в большом количестве. Чтобы стало очевидно, что у сладкоежек – больше проблем со здоровьем, они менее эффективны и продуктивны, и у их потомства – также меньше шансов вырасти здоровыми.

Я бы посоветовала каждый раз, когда вы захотите получить положительную эмоцию за счет щедрой порции сладкого, подумать о том, что еще неизвестно, как это скажется в перспективе на генетике вашего рода. Или – конкретно на вашей эффективности в теч-

ние всей вашей жизни, а не только сегодняшнего дня».

БОЙ СКУКЕ И ОДНООБРАЗИЮ

Психологические причины спонтанной и неудержимой тяги к сахару ученым тоже давно известны. В зависимость от сахара часто впадают люди, которые изнуряют себя трудной, стрессовой или просто скучной, однообразной работой, и при этом не заботятся о том, чтобы компенсировать это положительными эмоциями: расслабляющей ванной, теплым общением с друзьями, интересным хобби, свиданием и т.п.

«Когда человек после трудного или скучного дня приходит домой, имея в планах только помыть посуду и лечь спать, и мозг понимает, что ничего интересного сегодня уже не светит, он начинает буквально требовать свою законную порцию удовольствия. И вот, ноги сами несут человека к холодильнику, к шкафчику с конфетами. Это защитный механизм, и он неизбежно срабатывает.

Если вы замечаете за собой такую поведенческую модель, задумайтесь: чего вы хотите на самом деле? Сладкого? Или вам не хватает именно удовольствий, которые можно получить десятками других способов?».

**Читайте дальше
на стр. 12**





ПРИГОТОВИМ СЕБЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ,

Продолжение.

Начало на стр. 10

КАК ЗАПУСТИТЬ ПРОИЗВОДСТВО СЧАСТЬЯ?

Кроме сахара, к счастью, есть и другие продукты, которые способны повлиять на наше настроение. Пусть не так быстро, но зато более качественно и продуктивно. Эти продукты содержат те или иные вещества, которые встраиваются в синтез нейромедиаторов – гормонов удовольствия. Речь идет, например, о продуктах, богатых витаминами группы В, жирными кислотами Омега 3, магнием и селеном.

ральный шоколад содержит антиоксиданты, которые защищают мембраны наших клеток от разрушения, а организм в целом – от преждевременного старения.

Горький шоколад помогает развивать интеллектуальные и когнитивные функции нашего мозга, способствует укреплению иммунитета и благотворно влияет на микрофлору кишечника. Словом, это суперфуд № 1, который обязательно стоит включить в свой рацион.

Советы диетолога:

– Если горький шоколад кажется вам невкусным, попробуйте приготовить напиток из натурального порошка какао. На 1 стакан воды возьмите 1 ложку «с горкой» какао-порошка, доведите до кипения. Уже в готовый напиток добавьте немного ванили (лучше натуральной) и корицы. Готово! Сочетание ароматов шоколада, ванили и корицы – это мощный кондитерский аромат, и у вас возникнет ощущение, будто вы погло-

щаете изысканный десерт, хотя напиток приготовлен без молока и без сахара. При этом он несет в себе массу полезных свойств и хорошо помогает справиться с тягой к сладкому.

– Плитку горького шоколада, можно с миндалем, разломайте на маленькие квадратики, каждый отдельно заверните в фольгу – и уберите в морозилку. Когда сильно захочется сладкого, достаньте один квадратик и положите на язык. Пока маленький ледяной квадратик растает у вас на языке, у вас уже будет ощущение, будто вы съели целую плитку.

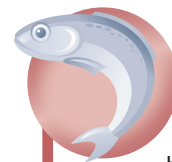


БАНАНЫ

В бананах содержится особое вещество – алкалоид харман, который способствует улучшению настроения и выработке эндорфинов. А еще в бананах много триптофана – аминокислоты-предшественницы серотонина, витаминов группы В, которые встраиваются в синтез гормонов счастья. Также в них есть пищевые волок-

на разной длины, которые являются субстратом для жизни и питания хорошей микрофлоры.

Словом, несмотря на то, что банан – сладкий и довольно калорийный, 1–2 фрукта в день пойдут организму на пользу. Особенно если заменить ими готовые магазинные десерты из рафинированных продуктов.



РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ

Самый главный источник Омега-3 – жирной кислоты, которая восстанавливает наши нервные клетки. Практически все процессы в сфере высшей нервной деятельности и периферической нервной системе протекают с участием Омега-3. И в то же время, большинство людей испытывает дефицит Омега-3 жирных кислот. Чувство эмоциональной угнетенности или когда «сложно собраться с мыслями» могут быть последствиями такого дефицита.

ШОКОЛАД

Речь идет не о сладких плитках с сомнительным составом, а о настоящем, натуральном горьком шоколаде без сахара. На вкус он, конечно, понравится не каждому. Но зато он богат веществами, которые напрямую влияют на синтез эндорфинов. А еще нату-



Рецепты для новогоднего стола

Шоколадный ПП-брауни без сахара

Если у вас завалилась на балконе или в морозилке тыква, то помимо вкуснейшего супа-пюре предлагаю приготовить вкуснейший шоколадный ПП брауни без сахара.

Приготовление:

Заранее отвариваем тыкву до готовности, сливаем оставшуюся воду, даем остыть. Пюрируем блендером тыкву, бананы и финики без косточки до однородной консистенции. Измельчаем грецкий орех до мелкой крошки. К тыквенному пюре с бананами и финиками добавляем какао, грецкий орех, ванилин и корицу.

Тщательно перемешиваем, выкладываем в небольшую форму и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 30–40 минут.

Идеальный шоколадный ПП брауни готов.

Тыкву в рецепте можно заменить на кабачок. Проверено, это тоже очень вкусно.

Берем:

Тыквенное пюре – 400 г

Финики – 7 шт.

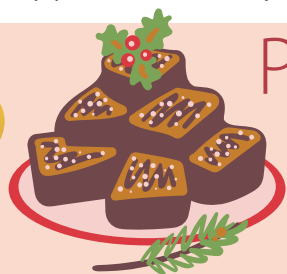
Какао без сахара – 4 ст. ложки

Ванилин – 1 ч. ложка

Грецкий орех – 4 шт.

Спелый банан – 2 шт.

Корица – по вкусу.





ИЛИ КАК ЕДА ВЛИЯЕТ НА НАШИ ЭМОЦИИ

Для того чтобы ввести этот компонент в свой рацион, необходимо съесть хотя бы 1–2 порции жирной рыбы в неделю (скумбрия, лосось, форель, сардина и т.п.).

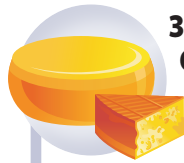
Совет диетолога:

Нехватку Омега 3 также можно восполнять, добавляя в салаты, супы, овощные рагу, смузи и вообще в любые блюда семена льна, чиа, кунжут.



ОРЕХИ

Орехи – это еще один источник Омега-3. Однако с ними нужно помнить про умеренность. 2–3 грецких ореха в день либо пять ядрышек кешью или миндаля добавляют в рацион не только Омега-3, но и триптофан, витамины группы В, активные катехины. Словом, этого количества нам вполне хватит для пользы. Диетологи не советуют съедать в день более 50 г орехов, иначе можно получить отрицательный эффект избыточной калорийности.



ЗРЕЛЫЙ СЫР

С точки зрения диетологии этот продукт также неоднозначный – калорийный и очень соленый. Однако при созревании в твердом сыре под действием лактобактерий и ферментов вырабатываются очень ценные биологические вещества.

В нем много триптофана, который, как мы уже говорили, является предшественником серотонина. Сыр содержит аминокислоты, которые эффективно противодействуют стрессу, помогают справиться с избыточным количеством кортизола и адреналина, таким образом выравнивая наш эмоциональный фон.

Совет диетолога:

Если употреблять сыр вместе с шоколадом и орехами, то их синергетический эффект повышается в разы, создавая мощный подъем настроения. Но тут очень важно помнить о чувстве меры.



ЗЕЛЕНЬ: ПЕТРУШКА, УКРОП, КИНЗА

Зелень содержит фолаты – это мощные антиоксиданты, которые способны препятствовать окислительному стрессу, в том числе во время избыточного нервного или эмоционального напряжения. Включите в рацион салаты из свежей зелени – и вам будет гораздо легче переживать стрессы, а настроение в целом станет более устойчивым.



КОФЕ

Вокруг кофе ходит много мифов, но на самом деле, натуральный кофе содержит много уникальных полезных веществ, в том числе и антиоксидантов. Чтобы не лишать напиток пользы, не добавляйте в него ни сливок, ни молока. Белок в этих продуктах связывает полезные антиоксиданты и

тем самым мешает им работать.

Вместо этого добавьте в кофе любимые пряности: например, кардамон, корицу, мускатный орех, гвоздику. Это не только придаст кофе волшебный вкус и аромат, но и усилит его антиоксидантный эффект. Кстати, эффект от повышения настроения тоже будет заметнее, ведь пряности – это еще один из мощных активаторов выработки эндорфинов.

Важно!

У кофе действительно есть побочный эффект – он повышает давление, может привести к бессоннице или повышенной возбудимости. Согласно исследованиям, более 5 чашек кофе в день способствуют вымыванию кальция из костей, повышая риск развития остеопороза, увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Однако при умеренном употреблении натуральный кофе без молока и сахара не принесет вреда.

Оксана Черных

от Антонины Саволюк:

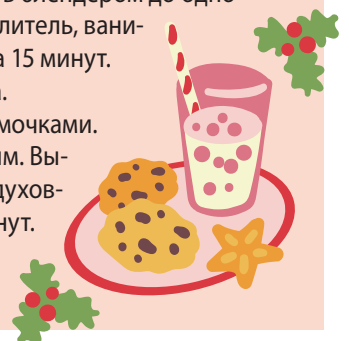
Банановое печенье с корицей

Берем:

Банан спелый – 2 шт.
 Финики – 5 шт.
 Кукурузная мука – 1 стакан
 Кокосовое масло – 1 ч. ложка
 Корица – 1 ч. ложка
 Отруби – 1 ч. ложка (по желанию)
 Ванилин – щепотка
 Разрыхлитель – щепотка

Приготовление:

Финики освободить от косточки. Бананы и финики измельчить блендером до однородной массы. В получившуюся массу добавить муку, разрыхлитель, ванилин, масло. Тщательно перемешать. Готовое тесто оставить на 15 минут. Силиконовый коврик смазать небольшим количеством масла. Тесто раскатать тонким слоем 3–5 мм, вырезать печенье формочками. Можно использовать стакан, тогда печенье получится круглым. Выкладываем вырезанные печеньки на коврик и отправляем в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, на 15–20 минут. Когда печенье остынет, переложить его в пакет, добавить корицу и встряхнуть.



В эпоху коронавируса многие люди особенно боятся заболеваний дыхательных путей и их осложнений. Но врага, как говорится, нужно знать в лицо. Сегодня поговорим о плеврите – одном из возможных осложнений пневмонии и не только.



ЭКСПЕРТ

О симптомах, диагностике и лечении этого заболевания рассказывает заслуженный врач РФ, врач высшей категории, к. м. н., заведующий терапевтическим отделением, ведущий терапевт филиала № 2 ФГБУ «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского» МО РФ (г. Москва) Василий СЫЧЁВ.

Фото из личного архива Василия Сычева

БУДЬ ЗДОРОВ,

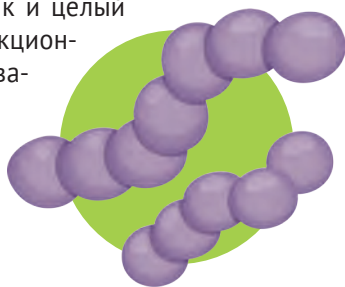


ТОНКИЕ СЛОИ

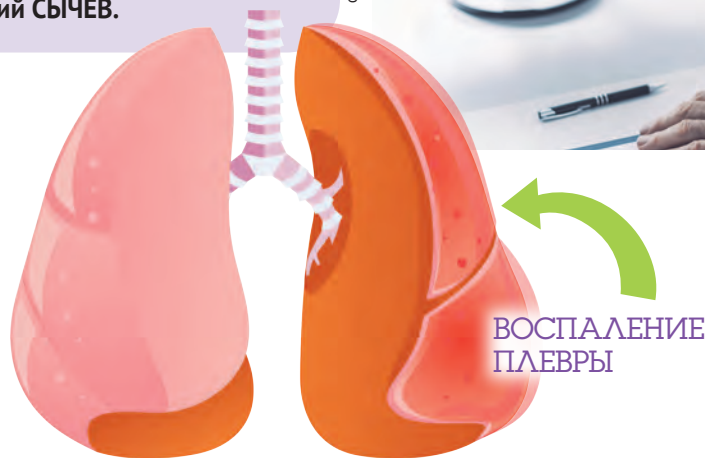
Плевра – это такая тонкая двухслойная оболочка в грудной клетке. Внутренний листок плевры покрывает наши легкие, а внешний – выстилает стенки грудной клетки. В полости между этими двумя слоями содержится небольшое количество плевральной жидкости, схожей по составу с сывороткой крови. Она нужна для смазки во время дыхательных движений и позволяет листкам плевры свободно скользить относительно друг друга.

Причиной плеврита, то есть воспаления этой самой оболочки, может стать как инфекция, так и целый ряд неинфекционных заболеваний.

Инфекционный плеврит чаще всего возникает как осложнение простуды, пневмонии, туберкулеза и др. Его причинами могут быть пневмококки, стафилококки, гемофильная палочка,



! ПНЕВМОКОККИ



микобактерия туберкулеза, стрептококки, паразиты, грибы.

Неинфекционное воспаление плевры могут спровоцировать, например, злокачественные опухоли (органов дыхательных путей, молочной железы у женщин) либо их метастазы в плевру.

Также плеврит может вызвать тромбоэмболия легочной артерии, инфаркт легкого, инфаркт миокарда, аутоиммун-

ные, ревматоидные заболевания (системная склеродермия, васкулиты и пр.) и ряд других недугов.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Симптомы плеврита зависят от того, в какой форме он протекает – сухой, экссудативной или гнойной.

При сухом плеврите больной жалуется на боль в грудной клетке во время дыхания, на кашель при наклоне в противоположную от воспаления сторону. По вечерам обычно поднимается температура (субфебрильная лихорадка), отмечается потливость. Больной дышит учащенно, поверхностно и старается лежать на больном боку, чтобы уменьшить боль. При прослушивании с помощью фонендоскопа слышен шум трения плевры.

Гнойный или экссудативный плеврит

проявляют себя немного иначе. В начале болезни пациент ощущает тупую боль, которая возникает всякий раз от раздражающего сухого кашля. В пораженной области начинает скапливаться экссудат (выпот в виде жидкости), догадаться о котором можно по чувству тяжести в грудной клетке, сильной одышке, бледности кожных покровов. К этим симптомам добавляются: слабость, температура, потливость, отсутствие аппетита.

Иногда у больного наблюдаются отеки, особенно в области лица, потеря голоса. При осмотре грудной клетки врач отмечает выбухание межреберий, пораженная половина отстаёт при дыхании.

В анализе крови может увеличиться число лейкоцитов, преимущественно за счет нейтрофильной группы, СОЭ ускорена. При гнойном плеврите резко нарастают признаки токсемии, то есть отравления организма.



НЕ КАШЛЯЙ!

ЧЕМ ОПАСЕН ПЛЕВРИТ, И КТО РИСКУЕТ ИМ ЗАБОЛЕТЬ

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ПЛЕВРИТ?

Больного обычно направляют на рентгенографию грудной клетки и УЗИ плевральных полостей – чтобы определить объем скопившейся жидкости. С помощью УЗИ можно увидеть даже совсем небольшое количество выпота.

Чтобы уточнить природу заболевания, делают пункцию (прокол грудной клетки) и исследуют плевральную жидкость на наличие клеток опухоли, микобактерий туберкулеза.

При необходимости врач проводит диагностическую торакоскопию – когда в полость плевры через прокол вводится специальный инструмент (торакоскоп), с помощью которого врач осматривает плевральную полость и видит происходящие в ней патологические изменения. При проведении исследования можно забрать материал для биопсии.

Компьютерная томография грудной клетки помогает рассмотреть воспалительный процесс послойно и выявить даже небольшие изменения плевры, легких, средостения, перикарда и др. Также можно с большой долей вероятности определить, злокачественный или доброкачественный процесс имеет место.

Исследуют функцию внешнего дыхания, чтобы выявить у больного нарушения.

ЛЕЧЕНИЕ: АНТИБИОТИКИ, ГОРЧИЧНИКИ И БАНКИ

Главная задача врача – ликвидировать основной воспалительный процесс, предупредить образование обширных шварт (спаек) и сращений в плевральной полости, убрать скопившуюся жидкость, обезболить и ускорить рассасывание фибрина.

При плевритах, вызванных пневмонией, назначают антибиотики.

Ревматические плевриты лечат нестероидными противовоспалительными препаратами, глюкокортикоидами.

При экссудативном плеврите с большим количеством выпота его удаляют, проводя плевральную пункцию или дренирование.

При гнойных плевритах промывают плевральную полость антисеп-



КСТАТИ

Для профилактики заболеваний, течение которых осложняется плевритом, большое значение имеют здоровый образ жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом, закаливание и укрепление иммунной системы.

✓ **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ**

ВАЖНО!

Нельзя игнорировать симптомы заболевания, откладывая визит к врачу, или пытаться вылечить его «народными средствами». Иначе могут возникнуть опасные осложнения. Например, образование спаек вплоть до полного зарращения плевральной полости, формирование дыхательной недостаточности, скопление гноя между плевральными листками и прорыв в бронхиальную полость и другие.



БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ

“ В лечении сухого плеврита, помимо собственного лечения, пациентам очень важно соблюдать покой. Показаны постельный режим и диета, богатая белками и витаминами, с ограничением жидкости, соли и углеводов. Необходимо обеспечить достаточный отдых, полноценный сон, регулярно проветривать помещение. Для облегчения боли назначают горчичники, банки, согревающие компрессы, тугое бинтование грудной клетки, – **отмечает Василий Сычёв.** – После того как самочувствие и показатели крови придут в норму, пациентам назначают лечебную физкультуру, дыхательную гимнастику и физиотерапию для профилактики сращения листков плевры, образования так называемых шварт».

Оксана Черных



ДИАМАГ

МЕДИЦИНСКИЙ АППАРАТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ МИГРЕНИ И ГОЛОВНОЙ БОЛИ

ДИАМАГ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ:

- купировать приступ мигрени;
- снизить частоту и интенсивность болевого приступа;
- уменьшить количество обезболивающих лекарств;
- улучшить качество жизни.

КАК РАБОТАЕТ АППАРАТ ДИАМАГ:

- воздействует низкоинтенсивным низкочастотным магнитным полем;
- способствует нормализации тонуса сосудов;
- позволяет улучшить кровоснабжение головного мозга;
- способен стимулировать выработку «гормона счастья» – серотонина и регулятора биоритмов – мелатонина.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

- мигрень;
- мигренозная невралгия;
- последствия перенесенного нарушения мозгового кровообращения;
- тревожно-депрессивные состояния.



мигрень



мигренозная невралгия



последствия нарушения мозгового кровообращения



тревожно-депрессивные состояния

ДИАМАГ (Алмаг-03)! Купить в подарок ВЫГОДНО!

В аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

СБЕР
ЕАПТЕКА
1
8 (495) 730-53-00

MED-МАГАЗИН.RU
2
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ
8 (800) 700-52-00

грамикс
3
ОЧЕНЬ МНОГО ВСЕГО ДЕШЕВО
8 (495) 505-63-83

• магазин
«Медтехника Благомед»⁹
8 (800) 505-65-28

АДРЕСА НАШИХ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:
• г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
• г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1
ОФИС И СКЛАД:
• г. Москва, ул. Грайвороновская, д. 4, стр. 6

Стеллерка
Аптеки
4
8 (800) 555-11-15

МЕДтехника №7
5
Москва
8 (495) 505-63-83

• Плеер.ру⁶ 8 (495) 775-04-75
• Vita-medic⁷ 8 (800) 551-24-06
• Пилули.ру⁸ 8 (495) 926-36-42

¹ ООО «Аптека»; г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. ² ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ³ ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁴ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ⁵ ООО «Медтехника М1» Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ⁶ ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ⁷ ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22. ОГРН ИП 308312834000157. ⁸ ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. ⁹ ООО «БЛАГОМЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374.



АО «Елатомский приборный завод». 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г. Бесплатный телефон горячей линии: 8 (800) 200-01-13. РЕКЛАМА 16+

www.elamed.com
ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



МУЛЬТИЛОР®

КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

ДЕЙСТВИЕ МУЛЬТИЛОРА НАПРАВЛЕНО НА:

- снятие воспаления;
- устранение отечности слизистой;
- облегчение носового дыхания;
- избавление от кашля;
- укрепление местного иммунитета.



КАК ДЕЙСТВУЕТ МУЛЬТИЛОР?

Для профилактики и лечения лор-заболеваний это устройство использует 3 мощных природных фактора

ТРИ ФАКТОРА ПРОТИВ АДЕНОИДИТА, РИНИТА, ОТИТА:



Импульсное магнитное поле

Красный импульсный свет

Регулируемое тепло

Каждый из них способен поддерживать и усиливать действие других. Тепло и свет могут активизировать местный иммунитет, а магнитное поле и свет – стимулировать обменные процессы в тканях, что важно для выздоровления.

Специалисты рекомендуют заранее готовить малыша к детскому саду. Частью такой подготовки может стать укрепление сопротивляемости организма с устройством МУЛЬТИЛОР.

СПОКОЙСТВИЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

Мультитор! Купить в подарок ВЫГОДНО!

В аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

MED-МАГАЗИН.RU¹

8 (800) 700-52-00

грамикс²

8 (495) 505-63-83

МЕДтехника №7³

8 (495) 505-63-83

• Плеер.ру⁷ 8 (495) 775-04-75

• Vita-medici⁸ 8 (800) 551-24-06

• Пилюли.ру⁹ 8 (495) 926-36-42

• Сбер Аптека¹⁰ ... 8 (495) 730-53-00

Столички Аптеки⁴

8 (800) 555-11-15

АПТЕКА⁵

8 (495) 419-19-19

ЗДОРОВ.ру⁶

8 (495) 363-35-00



¹ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ² ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П/В К7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ³ ООО «Медтехника М1» Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ⁴ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ⁵ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁶ ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁷ ООО «Расцвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ⁸ ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22. ОГРНИП 308312834000157. ⁹ ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. ¹⁰ ООО «еАптека», г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988.



АО «Елатомский приборный завод». 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г. Бесплатный телефон горячей линии: 8 (800) 200-01-13. РЕКЛАМА 16+

www.elamed.com
ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КУЛИНАРНАЯ МИНУТКА –

Каким бы сложным ни был уходящий год, хочется проводить его достойно. Да и «задобрить» вкусными блюдами год наступающий тоже не помешает. В этот раз в качестве «главной героини» новогоднего стола мы предлагаем выбрать утку. Её мясо, правильно приготовленное, не только порадует утончённым вкусом, но и подарит максимум пользы для здоровья.

ДЕЛИКАТЕС ПО-ПЕКИНСКИ

Секреты приготовления пекинской утки знали в Китае еще с XIV века, со времен династии Юань. Тогда это блюдо считалось привилегией императорского двора. Врач Ху Сыхуэй, императорский диетолог, описал его рецепт в трактате «Важнейшие принципы пищи и напитков».

КСТАТИ

В китайских ресторанах при подаче утки по-пекински соблюдают особую церемонию. Приготовленную птицу вывозят в зал на специальной тележке, и повар на глазах у посетителей специальным ножом рассекает тушку на аккуратные кусочки – их получится больше ста.

Утиную голову, которую в Китае не удаляют при запекании, отдают самым почетным гостям.

7 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ УТЯТИНЫ

1

Источник ценного белка.

В постной утятине – 24 г белка на 100 г продукта. Причем этот нутриент оптимально сбалансирован по составу аминокислот. Утятину рекомендуют и пациентам в стадии выздоровления – для укрепления сил, и спортсменам.

2

Источник полезных жиров.

Утиный жир, несмотря на высокую калорийность, очень полезен. Удивительно, но по химико-физическим свойствам он напоминает оливковое масло – в нем высокая концентрация Омега-3 и Омега-6. Также в утином жире достаточно линолевой кислоты, которая нормализует обмен веществ и помогает похудеть.

3

Источник антиоксидантов.

Селен и цинк в составе утиного мяса защищают клетки от свободных радикалов, замедляя старение и укрепляя иммунитет. Селен – это также важный минерал для работы щитовидной железы. В 100 г утиного мяса содержится почти 43% от рекомендуемой суточной нормы селена.

Полезные жирные кислоты в утином жире помогают справиться с усталостью, восстановить здоровье ногтей, волос, улучшают пищеварение, стимулируют работу мозга.

КАК ВЫБРАТЬ

Дикая или домашняя? Утка, выращенная на фермерском подворье, обычно в разы жирнее своих диких товарок, что следует учесть, если вы на диете. С другой стороны, у диких птиц более жесткое мясо и специфический «рыбный» запах и привкус. Кроме того, мясо дикой утки может содержать опасных паразитов.

Большая или маленькая? Лучше выбрать тушку средних размеров. Слишком большая утка, скорее всего, еще и очень старая, а значит, мясо у нее жесткое. Признак молодой утки – желтые лапки.

У свежей утки: упругая тушка с приятным свежим запахом; блестящая, не липкая кожа с желтым оттенком; светлый жир и ярко-красное мясо внутри.





ПОДОСПЕЛА К СТОЛУ УТКА



4

Нормализует холестерин. Всего в 100 г утиной содержится почти половина рекомендуемой суточной нормы ниацина (никотиновой кислоты), который способствует снижению концентрации «плохого» холестерина в кровотоке.

5

Средство профилактики анемии. В состав утиного филе входят фосфор, который нужен для выработки энергии, и железо, необходимое для образования гемоглобина (в утине почти в два раза больше железа, чем в говядине). Также содержится витамин В12 (его в утином мясе примерно в три раза больше, чем в других видах мяса) и другие витамины группы В.

6

Источник витамина А (ретинола). Утиная содержит больше витамина А, чем любое другое мясо, поэтому полезна всем, кто страдает кожными заболеваниями и нарушением зрения. Ретинол также тормозит старение клеток организма.

7

Помогает укреплять кости. Биохимический состав утиной способствует минерализации костной ткани, укреплению костей и зубов. Мясо утки – натуральное профилактическое средство против остеопороза.

УТКА В РУКАВЕ

Понадобится: утиная тушка средних размеров, 1 лимон, веточки можжевельника (8 шт.), лавровый лист, специи по вкусу.

Приготовление:

Утку хорошо промыть и просушить бумажным полотенцем. Выдавить сок лимона, смешать со специями. Обмазать птицу приготовленным маринадом, положить внутрь лавровый лист. Оставить на 5–6 часов в прохладном месте.

Разогреть духовку до 200 градусов. Положить птицу в рукав для запекания и поставить в духовку.

Готовить столько часов, сколько весит птица.

В конце приготовления разрезать рукав для запекания и зажарить блюдо до хрустящей корочки.

Подавать вместе с брусничным или клюквенным соусом.

ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ

Отварить и остудить рисовую лапшу. Смешать с натертой на крупной терке морковью, добавить порезанные сельдерей, огурец, зеленый лук. Добавить порезанное на тонкие ломтики мясо запеченной утки. Заправить соевым соусом.



КАК ПРИГОТОВИТЬ

✓ Чтобы мясо утки не вышло жестким, перед приготовлением птицу нужно выпотрошить, замариновать и оставить на 5–6 часов в прохладном месте.

✓ Если вы опасаетесь, что утиная при готовке даст нежелательный запах или привкус, с нее лучше срезать кожу и жир, а внутрь при готовке положить несколько морковок с луковичей или другую овощную или фруктовую начинку: она впитает и нейтрализует специфический запах.

УТКА, ЗАПЕЧЁННАЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

Понадобится: утка весом около 2 кг, апельсин – 3 шт., сельдерей (черешки) – 2–4 шт., лимон – 1 шт., соль, перец и другие специи (шалфей, прованские травы, розмарин). Для глазури: оливковое масло – 1 ст. ложка, мед – 2 ст. ложки.

Приготовление:

Смешать сок одного лимона, сок одного апельсина, соль, перец, оливковое масло и специи. В этой смеси замариновать подготовленную утиную тушку и оставить в холодильнике на 6 часов.

Достать утку из маринада, начинить ее черешками сельдерея и одним апельсином, разрезанным на четвертинки.

Положить утку в форму и запекать в духовке при 190 градусах около двух часов. Примерно каждые 20 минут нужно поливать утку выделяющимся при запекании соком.

В это время приготовить глазурь: смешать мед, сок одного апельсина в кастрюльке, поставить на огонь и уварить до консистенции сиропа.

Готовую утку достать из духовки, удалить и выбросить изнутри апельсин и сельдерей. Полить жаркое глазурью.



Сразу понял,

Собирал рубашки и носки перед уходом, кидал свое барахлишко в разверстную пасть чемодана и говорил, говорил... Я стояла у окна и не шевелилась. Меня как будто льдом сковало, пальцем не шевельнуть.

– Дура, – ничего не выражающим тоном подытожил Вадим и покатил чемодан в коридор. Повозился там немного, а затем я услышала стук закрывшейся за ним двери.

И вот тут меня прорвало. Ревела, выла, заламывала руки, кусала в кровь губы. Выплакала все чувства и эмоции до капельки и уснула.

МАНДАРИНОВОЕ ЗАДАНИЕ

Два месяца прошло с момента нашего с Вадимом расставания. Устроиться на работу пока не получилось. Жила на те средства, что удалось скопить на ЭКО. Еще одна моя боль. Может, поэтому Вадим и ушел? Я грызла себя постоянно, сама себе отравляя существование своими комплексами и болью.

– Ух ты, наконец-то я нашел вас! – меня обогнал мужчина в расстегнутой куртке и вязаной шапке набекрень. – Вот, это вам.

Снежинки кружились в медленном вальсе, раскрашивая своим летящим танцем серость декабрьского утра. Подёрнутое хмарью небо непробиваемым заслоном загородило солнце. Казалось, что вокруг царит непроходящий вечер. Тоскливо. На душе мутно... и сапоги холодные, ноги зябнут.

НЕТ В ТЕБЕ ОГНЯ

Наверно, не самая лучшая была идея уволиться с работы сразу после развода. Но, с другой стороны, как не уволиться, когда на том же предприятии, что и ты, трудится твой бывший муж? И ладно бы только он, но его новая зазноба тоже там хвостиком крутит и глазки закатывает, каждый раз мимо тебя дефилируя. Нет уж, лучше го-

лодать и мерзнуть, чем каждый день чувствовать себя униженной брошенной. А я и так чувствовала. Но хоть не на глазах всего коллектива, с которым пятнадцать лет бок о бок трудилась, слезы глотаю.

– Ты, Рая, хорошая баба, но скучно с тобой. Нет в тебе огня, – вколачивал меня в бетонную стенку комплексов по самую макушку муж.

Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

ВМЕСТЕ МЫ ОДНО ЦЕЛОЕ

Ключевую водой я тебя напоила,
Горсть душистой малины к губам поднесла.
В нежных чувствах к тебе – моя слабость и сила,
И тебя я любовью своею спасла.

Ты блуждал в темноте, когда мы повстречались.
Был растерян и слаб, одинок и раним.
Оба к краю пути мы с тобой приближались
И не верили, что, оступившись, взлетим.

Но мы вместе, и соком душистой малины
Пахнет счастье, нескошенным лугом – покой.
Вместе мы одно целое, непобедимы,
Пара птиц-лебедей над бурлящей рекой.

*Екатерина Михайловна Петрова,
г. Одинцово*

ТЕПЛО СЕРДЕЦ

Много-много лет назад
Мы с тобой повстречались.
И в январский снегопад
В тихом храме обвенчались.

Много разного в пути
Мы встречали, примечали.
Годы ярким ассорти
Незаметно пробежали.

Мы состарились, увы,
Но в сердцах тепло, как прежде.
Сберегли от злой молвы
Скромный памятник надежде.

*Тамара Загрина,
г. Рязань*

НЕ ЗАБУДЬ

Когда тебя рядом нет,
Скучными кажутся книги,
Острее ощущаешь интриги
И солнечный меркнет свет.

Когда ты вдали от меня,
Дрожат на ресницах слезинки
И маленькие дождинки
Пространство режут, звеня.

Ты тайна моя, мой путь.
Тебя от подруг я скрываю.
Крещу на прощанье, скучаю.
Ты только меня не забудь.

*Вера Александровна Хаменская,
Московская обл.*



Что ты – мой человек

– Что это? – отшатнулась я от красиво перевязанной подарочным бантом коробки, которую протягивал мне странный, румяный бородач.

– Это вам, да берите же, это подарок, – бородач широко улыбался и всеми силами демонстрировал радушие. – Да не бойтесь, там сладости, мандарины.

– Послушайте, вы, наверно, меня с кем-то путаете, – я сложила замочком озябшие ладошки, подула на них, потерла друг о друга.

– Нет, это точно вам.

– Но от кого? – в душе теплым угольком забрезжила надежда, что, быть может, это Вадим таким образом решил попросить у меня прощения, вернуться.

– От меня. Это мое задание. Возьмите, пожалуйста, или я его провалю.

Мужчина смотрел на меня умоляющим взглядом. Протягивал коробку, и шапка его так смешно съехала на ухо.

– Ну, хорошо, – сдалась я. – Только вы мне свой номер телефона оставьте пожалуйста. Я хочу сделать вам ответный подарок. Прошу, не отказывайтесь, – пресекала я возражения, – иначе я буду чувствовать себя неловко. Вряд ли ваше задание было в этом.

ВАНИЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

Мандарины! Шоколад! Плюшевый снеговик – елочная игрушка! Я смотрела на содержимое коробки, которую раскрыла уже дома, и обмирала от запахов и праздничной яркости и пестроты. Настроение сразу скакнуло вверх, захотелось наряжать елку, развесить на окнах гирлянды, испечь что-нибудь новогоднее, пахнущее корицей и ванилью.

– Андрей? – набрала я номер, который мне оставил недавно встреченный «волшебник». – Мне кажется, я придумала, как вас отблагодарить. Что вы делаете завтра вечером?

Какой же чудесный вечер был у меня днем позже! Мы с Андреем устроили настоящий сладкий пир у елки. Ах, до чего же я люблю сладости и выпечку! Вадим вот не любил, ратовал за правильное питание, был категорически против сахара и соли. И елку не любил, гирлянды.

«Детский сад какой-то», – фыркал он, когда я украшала квартиру к празднику.

СВОБОДНАЯ И ДОБРАЯ

– У меня уже живот болит, но от твоих пряников не оторваться, – откинулся на спинку стула Андрей. – Слушай, а мне ведь в одну из кофеен кондитер

нужен. Я тебе точно говорю, меня не просто так к тебе вчера ноги привели. Сразу понял, что ты мой человек.

Я зарделась. «Мой человек» – как же здорово это звучит!

– Никогда бы не подумала, что тебе нужны курсы по повышению самооценки и уверенности в себе.

– Ну, скажешь, еще как нужны! Это я с тобой так легко общаюсь, ты свободная, улыбчивая, добрая. А, я когда бизнесом заниматься стал, перед каждой встречей трясся.

Андрей тоже оказался моим человеком. И не только в плане работы и общения. Мы чувствовали одинаково, воздухом одним дышали. Конечно, мы поженились. И не потребовалось ЭКО – дочка и сыночек были нам настоящим подарком небес. Мне нравится наш с ним совместный уютный, вкусный бизнес. Я обожаю наших детей и надыхаться не могу на мужа. Я счастлива! Стоило когда-то потерять все, чтобы обрести еще больше.

И снова декабрь, снова хороводят снежинки и хмурится небо. Но на душе уже нет грусти. Скоро Новый год. Новый год в кругу семьи!

Пауса

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8 (499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более трех четверостиший). Теплые, искренние, душевные.

Работы на конкурс принимаются вплоть до 1 марта 2022 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут ваше сердце. Победители конкурса будут объявлены в №6 «Секретов здоровья» от 25.03.2022 и в качестве призов получат:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 место – увлажнитель воздуха | 3 место – фен |
| 2 место – миксер | 4 место – электронные кухонные весы |

Дорогие читатели, газета «Секреты здоровья» объявляет новый творческий конкурс «От сердца к сердцу».



Зимой наш организм особенно нуждается в полезных витаминах. Чтобы не болеть, чувствовать себя бодрым, пребывать в хорошем настроении, важно делать всё, чтобы дефицита в витаминах не возникло, и наш иммунитет всегда был «на коне». Но возникает вопрос: где зимой взять витамины, если сочные, свежие фрукты и овощи с дерева и с грядки отсутствуют? Будем разбираться.

ВИТАМИНОВ АССОРТИ ГДЕ ЗИМОЮ НАМ найти?



«ЗИМНИЕ» ВИТАМИНЫ И «СРЕДА ИХ ОБИТАНИЯ»

А Витамин острого зрения, молодости и красоты. Его недостаток зимой может сказаться на состоянии кожи, волос и ногтей: ногти и волосы могут стать ломкими, кожа сухой и шелушащейся. Чтобы хорошо видеть в зимних сумерках и хорошо выглядеть даже после прогулок по заснеженному парку, нужно постоянно восполнять потребность в витамине А.

Где найти:

желтые, оранжевые и красные фрукты и овощи (морковь, тыква, болгарский перец, курага, замороженная облепиха), бобовые (соя, горох), рыбий жир, печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток.



ВИТАМИН
А



К Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, что особенно важно, когда наша физическая активность снижена, а зимой она определенно ниже, чем в теплое время года. Полезен для свертываемости крови и обмена веществ.

Где найти: белокочанная и цветная капуста, брокколи (в том числе замороженные), замороженная зелень, тыква, шиповник, молочные и кисломолочные продукты, мясо, яйца.



ВИТАМИН
К



ВИТАМИН
Е

Е Помогает нам бороться с хандрой и утомляемостью, стрессами и нервным перенапряжением, полезен для кожи, питания клеток, сохранения молодости и остроты зрения. Зимой его употребление защищает кожу от высыпаний, способствует более быстрому заживлению «простуд» на губах.

Где найти: растительные масла, семечки, орехи, бобовые, яичный желток, печень.

В Недостаток этих витаминов зимой может грозить нам унынием, вялостью, сонливостью или, напротив, бессонницей, сухостью кожи, выпадением волос, «заедами» в уголках рта, онемением конечностей. Чтобы чувствовать себя бодро, пребывать в приподнятом настроении, высыпаться и оставаться красивыми, нужен комплекс В.

Где найти:

бурый рис, цельнозерновые крупы и мука, говядина, мясо птицы, печень, рыба, молоко, пивные дрожжи, бобовые, греча, овес, отруби, орехи.



ВИТАМИНЫ
ГРУППЫ
В



ВИТАМИН
С

С Аскорбиновой кислоты нам не хватает зимой, наверное, больше всего, ведь сезон витаминных фруктов и овощей давно прошел. Витамин С необходим нам для поддержания иммунитета, сохранения молодости и борьбы с инфекциями, вирусами, сезонными простудами, а зимой это особенно важно.

Где найти: репчатый лук, квашеная капуста, цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, помело), замороженные ягоды (смородина, клюква, брусника, калина, облепиха, клубника) и замороженная зелень (укроп, петрушка, щавель, шпинат), отвар шиповника.

Д Поскольку зимой нам особенно не хватает солнца, витамин D в нашем организме вырабатывается весьма слабо, крайне важно восполнять его дефицит, употребляя продукты, являющиеся его пищевыми источниками.

Где найти: желтки, сливочное масло, печень рыб, рыбий жир, икра.

С тарайтесь зимой правильно питаться, вести здоровый образ жизни, не отказывать себе в физических нагрузках, прогулках и активном отдыхе. Все это поможет чувствовать себя бодро, а также пребывать в отличном настроении!

Елена Васина

Счастливы ли вы? Многим читателям этот вопрос покажется сугубо философским. Однако в мире есть учёные, которые подошли к нему с точки зрения математики. Они не поленились провести масштабные исследования и в результате вывели самые настоящие формулы. Говорят, достаточно внедрить эти формулы в свою жизнь и – вуаля! – вы счастливый человек!

Можно ли верить в науку счастья? Решать только вам. Но проверить точно не помешает!

ШЕСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ТОДДА КАШДАНА

Американский психолог, профессор Тодд Кашдан, несколько лет анализировал и сопоставлял аспекты счастливой жизни у разных людей. Ученый пришел к выводу, что единого секрета счастья не существует, однако есть шесть компонентов, которые больше всего влияют на то, как себя ощущает человек – счастливым или «не очень». По мнению доктора Кашдана, если встроить эти компоненты в жизнь в нужной дозировке, то счастье неизбежно.

Формула СЧАСТЬЯ



Формула Кашдана выглядит так:

$$\text{Счастье} = (M \times 16 + C \times 1 + L \times 2) + (T \times 5 + N \times 2 + B \times 33)$$

ЧТО ЖЕ ОЗНАЧАЮТ БУКВЫ И ЦИФРЫ В ЭТОЙ ФОРМУЛЕ?

● **М – живите моментом**

Красота есть повсюду, нужно лишь уметь ее увидеть. Наслаждайтесь звуками, запахами и вообще всем хорошим, что окружает вас прямо сейчас, и что вы зачастую принимаете как должное. Пение птиц, аромат утреннего кофе, красивое дерево у вас под окном... Каждый час напоминайте себе о текущем моменте и замечайте хорошее. Итого: делайте это 16 раз в день.

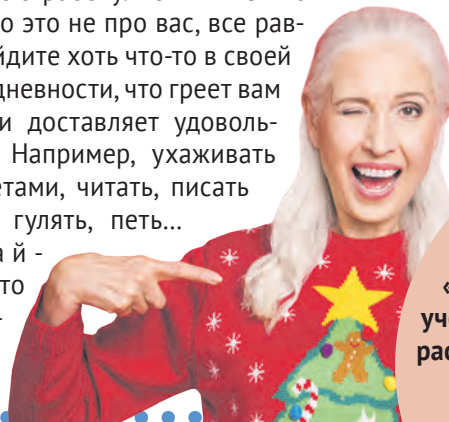
● **С – будьте любопытны**

Узнавайте что-то новое для себя, исследуйте неизведанные, таинственные и сложные аспекты этого мира. Поставьте себе задачу: делать это хотя бы 1 раз в день.

● **L – занимайтесь тем, что любите**

Очень важно, чтобы в жизни было дело, которое нас по-настоящему радует. Истинные счастливицы – это те, кто искренне любит свою работу. Если вы считаете, что это не про вас, все равно: найдите хоть что-то в своей повседневности, что греет вам душу и доставляет удовольствие. Например, ухаживать за цветами, читать, писать стихи, гулять, петь...

Делайте это дважды в день.



● **T – думайте о других**

Есть мнение, что нужно сначала полюбить себя, а уже потом – других. Но иногда любовь к себе и настоящее счастье можно ощутить, как раз доставляя радость окружающим людям. Это не так сложно, как кажется. Compliment, доброе слово, помощь и забота в мелочах, – и вот уже люди вокруг вам рады. Совершайте такие поступки 5 раз в неделю.

● **N – оберегайте отношения**

Очень важный компонент счастья, по мнению доктора Кашдана, – близкие значимые отношения с кем-то. Если вам повезло иметь такие отношения, не пускайте их на самотек, проявите о них заботу, как о нежном цветке. Посвящайте время партнеру, другу или члену семьи как минимум 2 раза в день.

● **B – заботьтесь о своем теле**

Для того чтобы заботиться о себе, не нужны какие-то специальные упражнения и диеты. Однако стоит задуматься о здоровом питании, которое обеспечивает потребности вашего организма, по крайней мере 3 раза в день. А 30 минут физических упражнений ежедневно будет вполне достаточно, чтобы ощутить бодрость, прилив энергии и быть в форме.

КСТАТИ

Формула Тодда Кашдана – не единственная «формула счастья», созданная учеными. Есть и другие! О них мы расскажем в следующих выпусках «Секретов здоровья».

Оксана Черных



Православный

ЯНВАРЬ

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

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

МАЙ

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

1 мая. Фомино воскресенье. Антипасха. **2 мая.** Блж. Матроны Московской. **3 мая.** Радоница, день поминания усопших. **9 мая.** День поминания усопших воинов. **21 мая.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **22 мая.** Свт. Николая Чудотворца.

СЕНТЯБРЬ

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

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

ФЕВРАЛЬ

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

6 февраля. День поминания пострадавших в годину гонений за веру Христову. Блж. Ксении Петербургской. **12 февраля.** Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого. **13–19 февраля.** Неделя о мытаре и фарисее. Сплошная седмица. **15 февраля.** Сретение Господне. **26 февраля.** Вселенская родительская (мясопустная) суббота. **28 февраля – 6 марта.** Седмица сырная (масленица) – сплошная.

ИЮНЬ

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

2 июня. Вознесение Господне. **6 июня.** Блж. Ксении Петербургской. **11 июня.** Троицкая родительская суббота. **12 июня.** День Святой Троицы. Пятидесятница. **12–18 июня.** Троицкая седмица – сплошная. **13 июня.** День Святого Духа. **20 июня – 11 июля.** Петров пост. **26 июня.** Всех святых, в земле Русской просиявших.

ОКТАБРЬ

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

8 октября. Прп. Сергия Радонежского. **9 октября.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **14 октября.** Покров Пресвятой Богородицы. **31 октября.** Апостола и евангелиста Луки.

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

КАЛЕНДАРЬ НА 2022 ГОД

МАРТ

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

6 марта. Прощеное воскресенье. **7 марта – 23 апреля.** Великий пост. **8 марта.** Блж. Матроны Московской. **19 марта.** День поминовения усопших (суббота 2-й седмицы Великого поста). **26 марта.** День поминовения усопших (суббота 3-й седмицы Великого поста).

АПРЕЛЬ

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

2 апреля. День поминовения усопших (суббота 4-й седмицы Великого поста). **7 апреля.** Благовещение Пресвятой Богородицы. **16 апреля.** Лазарева суббота. **17 апреля.** Вход Господень в Иерусалим. **18–23 апреля.** Страстная седмица. **24 апреля.** СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА. **24–30 апреля.** Пасхальная (Светлая) седмица – сплошная.

ИЮЛЬ

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

7 июля. Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. **8 июля.** Блгвв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских. **12 июля.** Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла. **28 июля.** Равноап. вел. кн. Владимира.

АВГУСТ

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

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

НОЯБРЬ

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

4 ноября. Казанской иконы Божией Матери. **5 ноября.** Дмитриевская родительская суббота. **21 ноября.** Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. **27 ноября.** Апостола Филиппа. **28 ноября.** Начало Рождественского (Филиппова) поста. **29 ноября.** Апостола и евангелиста Матфея.

ДЕКАБРЬ

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

4 декабря. Введение во храм Пресвятой Богородицы. **13 декабря.** Апостола Андрея Первозванного. **19 декабря.** Свт. Николая Чудотворца.

**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

□ Дни особого поминовения усопших

■ Дванадцатые праздники

■ Великие праздники

□ Сплошные седмицы

□ Сырная седмица

□ Однодневные посты

□ Многодневные посты

24

**24 апреля
Светлое Христово
Воскресение. Пасха.**



Терапевт высшей категории **Марина ШЛЫКОВА**

Закуска из тыквы и сыра фета

Энерг. ценность на 100 г – 117 ккал

Ингредиенты на 5 порций:

- 600 г тыквы
- 100 г сыра фета
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка оливкового масла
- зелень по вкусу
- кунжут

Очищенную тыкву нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле. Сыр нарезать на кусочки, равные кусочкам тыквы, выложить сыр, зелень и тыкву на блюдо, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать кунжутом.



От салата

Новый год не за горами, а значит, впереди приятные хлопоты по планированию праздничного застолья. Мы собрали для вас, дорогие читатели, рецепты от наших постоянных спикеров. Кому, как не врачам знать, что положить на тарелку, чтобы и вкусно было, и для здоровья польза?! Готовьте с удовольствием!



Врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт **Светлана ЕРМАКОВА**

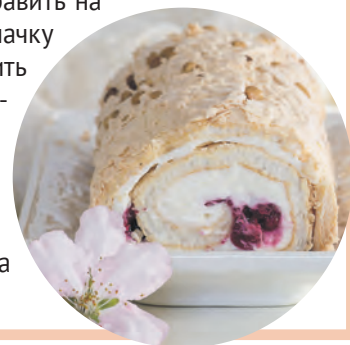
Рулет чайный с ягодами

Энерг. ценность на 100 г – 478 Ккал

Ингредиенты на 6 порций:

- 6 яиц
- 550 г сахарной пудры
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1,5 ст. ложки крахмала
- 120 г молока
- 1 пачка сливочного масла
- 1 стакан замороженных ягод (брусника, смородина)

Взбить белки до крепких пиков, добавить постепенно 300 г пудры, продолжая взбивать. Всыпать крахмал, взбить до устойчивых пиков. Выпекать пласт безе на противне, застеленном пергаментом при температуре 160 градусов 40 минут. Для приготовления крема смешать желтки с оставшейся пудрой и молоком, поставить емкость с кремом на малый огонь и, помешивая, загустить. Снять с огня, хорошо перемешать, отправить на балкон остывать. В глубокой емкости взбить пачку размягченного масла, к маслу постепенно добавить остывший крем, все время взбивая. Вынуть из духовки корж из безе и перевернуть его на решетку, застеленную пергаментом. Остудить, намазать кремом. Сверху насыпать ягоды. Аккуратно свернуть корж в рулет. Отправить на балкон до полного остывания.



Врач-уролог, врач ультразвуковой диагностики, врач-физиотерапевт **Алексей ГРИШКОВ**

Салат с рукколой и морепродуктами

Энерг. ценность на 100 г – 57 ккал.

Ингредиенты на 5 порций:

- 100 г рукколы
- 120 г помидоров черри
- 120 г морского коктейля в масле
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка сока лимона
- 2 ст. ложки оливкового масла

Смешать в салатнике вымытую рукколу и разрезанные пополам помидоры. Слить масло из морского коктейля и добавить морепродукты в салатник. Сделать соус, смешав лимон, соевый соус и оливковое масло. Заправить салат. Можно украсить семенами кунжута или кедровыми орешками.



Писатель, блогер **Ольга САВЕЛЬЕВА**

Чернослив в сметане

Энерг. ценность на 100 г – 314 ккал

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 кг чернослива без косточек
- 200 г орехов (грецких, фундука, кешью)
- 200 мл сметаны
- 2 ч. ложки коричневого сахара

Чернослив аккуратно надрезать с одного бока, спрятать внутрь орешек (если грецкий, то половину ядрышка). Взбить сметану с сахаром до «пушистости». На дно сервировочного блюда выложить треть фаршированного чернослива и залить третью сметанного крема. Так же слоями выложить оставшийся чернослив и сметану. Можно украсить листиками мяты. Убрать в холодильник на 2–3 часа.



до меренги



Доцент кафедры
травматологии, ортопедии
и спортивной медицины
РязГМУ Игорь ФОКИН

Кролик, запечённый в духовке

Энерг. ценность на 100 г – 313 ккал

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г крольчатины • 800 г картофеля • 1 шт. моркови • 120 мл сметаны
- 4 зубчика чеснока • 1 ч. ложка приправы «Прованские травы» • 250 мл воды
- соль, черный перец горошком, розмарин – по вкусу • 1 ч. ложка подсолнечного масла

Морковь нарезать брусочками, картофель – средними ломтиками. Мясо кролика помыть, обсушить, натереть солью и перцем. Форму для запекания смазать маслом, выложить овощи, сверху мясо кролика. Приготовить соус: смешать сметану с прованскими травами и водой. Полить соусом мясо. Сверху выложить веточки розмарина по вкусу. Закрыть форму фольгой и запекать кролика в духовке при температуре 200 градусов 1 час.



НОВОГОДНИЙ СТОЛ ОТ ЭКСПЕРТОВ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

К. м. н., доцент
кафедры Поликлинической
терапии и профилактической
медицины РязГМУ,
эндокринолог ГБУ РО «КБ
им. Н.А. Семашко»
Татьяна ФИЛАТОВА



Шашлычки из грибов и овощей

Энерг. ценность на 100 г – 50 ккал.

Ингредиенты на 6 порций:

- 250 г шампиньонов • 200 г баклажанов и/или цукини • 150 г помидоров черри • 150 г болгарского перца • 60 мл сметаны
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса • 1 ст. ложка соевого соуса • черный молотый перец по вкусу

Предварительно вымытый и обсушенный цукини и/или баклажан нарезать кружками толщиной около 1 см. Очищенный от семян перец – крупными квадратами. Смешать сметану с соусом и уксусом, поперчить. Обмазать соусом овощи и вымытые грибы и убрать в холодильник для маринования на 6–8 часов. 6 деревянных шпажек предварительно вымочить в воде и нанизать на них овощи и грибы, чередуя. На дно формы для выпечки плеснуть воды и уложить



шашлычки так, чтобы овощи и грибы были над формой (можно на специальную решетку для гриля). Выпекать в духовке при температуре 200 градусов 35–45 минут.

Кардиолог, к. м. н., старший научный сотрудник отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья ПОЛЕНОВА

Сёмга с овощами «Именины сердца»



Энерг. ценность на 100 г – 197 ккал

Ингредиенты на 3 порции:

- 3 больших стейка семги • 2 помидора • 1 болгарский перец • 1 кабачок • 1 лимон • горсть зерен граната • 1 ст. ложка оливкового масла • 1 ч. ложка соли

Стейки семги помыть, обсушить, сбрызнуть соком половины лимона и натереть солью. Овощи помыть, нарезать произвольно. На дно формы для запекания выстелить фольгу, смазать ее маслом, выложить стейки семги, сверху зерна граната и овощи. Выпекать при 180 градусах в духовке 30 минут.





ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ **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.

АВТО

■ **8-906-791-70-49** СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТОМОБИЛЕЙ. Выкуп неисправных автомобилей. Тел.: 8 (906) 791-70-49

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
☎ **8-495-792-47-73**
м. «Марьино Роща»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
☎ 8-495-543-99-11,
м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,
м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»
☎ 8-499-530-29-07,
530-24-73,
м. «Аэропорт»,
курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»
☎ 8-495-944-30-07,
944-22-07,
м. «Планерная»,
выезд курьера
БЕСПЛАТНО

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)

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП НА 17 ДЕКАБРЯ – 13 ЯНВАРЯ



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Судьба подарит Овнам немало поводов для радости. Будьте внимательны к себе, с благодарностью принимайте подарки судьбы и не забывайте делиться теплотой сердца с близкими людьми.



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Небесные светила подарят Близнецам шанс круто изменить свою жизнь к лучшему. Не бойтесь нового и неизведанного. Это бодрит, радует, делает нас моложе. Ваша судьба в ваших руках.



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

По мнению звезд, восполнить запасы энергии Львам поможет вкусная еда, общение с друзьями, прогулки и шопинг. Не чурайтесь и спортивных нагрузок, они обещают принести удовольствие.



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Спортзал, бассейн, гимнастика, танцы... У Весов в предстоящий период увлечений будет невпроворот. И одно другого лучше. Банька, встречи с друзьями, массаж – не Новый год, а настоящее волшебство.



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы, которые станут следить за своим рационом и не чураться физических нагрузок, будут бодры и азартны. Захочется за город, на природу, в баню и дружеского общения. Все в ваших руках!



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Звезды советуют Водолеям в ближайшей неделе не перенапрягаться и питаться легкой пищей. Хорошее время для диспансеризации, санаторно-курортного лечения. Вас ждут новые знакомства.



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды настоятельно рекомендуют найти время для полноценного отдыха. Но проводить его стоит не только на диване. Больше гуляйте, занимайтесь любимым хобби, общайтесь.



РАК ● 21 июня – 22 июля

Разгрузочные дни в конце года избавят Раков от проблем с пищеварительным трактом, а отдых – от проблем со спиной. В целом, в январе, по мнению астрологов, ваше здоровье будет на высоте.



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девы будут радоваться в новом году каждой мелочи. И это прекрасно! Настроение будет что надо! Щедрее делитесь счастьем с окружающими. Наступает хорошее время для спорта и хобби.



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы в преддверии праздников испытают прилив энергии и сохранят ее надолго. Запала хватит и на встречи с близкими, и на поход в театр, и даже на творческие курсы, о которых давно мечтали.



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам захочется тихого отдыха и уединения. Самое время перечитать любимые книги, записаться на массаж, сходить в кино на романтический фильм. И травяные чаи вместо кофе перед сном.



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Чтобы встретить Новый год без проблем, Рыбам стоит отказаться от полуфабрикатов, меньше нервничать по пустякам и больше отдыхать. Укрепят физическое состояние пешие прогулки.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



5–18 декабря
РАСТУЩАЯ
ЛУНА

17–18 декабря – растущая Луна 2 фаза – хорошее время для посещения профильных врачей, начала курса фитотерапии. Нужно постараться не перенапрягаться и не переесть.



19 декабря
ПОЛНОЛУНИЕ

19 декабря – полнолуние – самый загадочный период, подходящий для уходовых процедур, посещения бани, массажного кабинета, бассейна.



20 декабря –
1 января
УБЫВАЮЩАЯ
ЛУНА

20–27 декабря – убывающая Луна 3 фаза – в фаворе периода уход за собой, наведение красоты, покупка приятных обновок. Самое время начать дружить с физическими нагрузками.



2 января
НОВОЛУНИЕ

28 декабря – 1 января – убывающая Луна 4 фаза – диета и очищающие процедуры в этот период пройдут мягко и не доставят дискомфорта. Стоит избегать стрессов и не нужных ссор, медитируйте, занимайтесь йогой.



3–17 января
РАСТУЩАЯ
ЛУНА

2 января – новолуние – хорошее время для посещения окулиста и дерматолога, ухода за волосами и кожей. Важно не забывать о питьевом режиме и есть больше овощей.

3–9 января – растущая Луна 1 фаза – прекрасное время для борьбы с вредными привычками, наведения порядка в доме и в душе.

10–13 января – растущая Луна 2 фаза – все внимание на здоровье! Дни подходят для начала спортивных тренировок, курса ампелотерапии и массажа.

«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.: +7 (499) 399-36-78

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

Менеджер по подписке:
ГРИШИНА И. А.
тел.: +7 (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.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
+7 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 24 (143). Дата выхода:
17.12.2021

Подписано в печать: 13.12.2021
Номер заказа – 2021-04795
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 15.12.2021

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 196 200 экз.

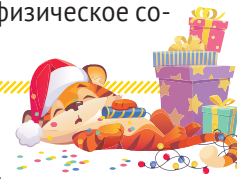
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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



Наступающий 2022 год по восточному календарю – Год голубого (водяного) Тигра. А это значит, что в ближайшие месяцы нас будет окружать много голубых и синих оттенков – в витринах, интерьерах, праздничных нарядах.

Синий цвет – весьма неоднозначный, он несёт в себе гармонию и в то же время способен воздействовать негативно. Прочитайте статью, чтобы встретить год голубого Тигра во всеоружии!

КРАСКИ НЕБА И ВОДЫ

Синий – это один из самых популярных цветов природной палитры: цвет неба, цвет воды. Он близок нам, как все естественное, натуральное. Не случайно психотерапевты рекомендуют пациентам, жалующимся на стрессы, выходить на неспешные прогулки и почаще глядеть вверх – на небо. Если при этом еще глубоко, осознанно дышать, то тиски тревоги разжимаются сами собой.

В цветотерапии тоже считается, что синий цвет действует успокаивающе, в некоторой степени даже усыпляюще, способствуя понижению температуры и кровяного давления. Вот почему людям с бессонницей рекомендуют синие обои или занавески в спальню.

КСТАТИ

Все хорошо в меру, и избыток синего в интерьере может вызвать скуку, усталость и тоску.

Год ТИГРА ВОДЯНОГО И ЦВЕТА ГОЛУБОГО



НАЙДИ СВОЙ ОТТЕНОК!

Вещи разных оттенков синего надолго прижились в современном гардеробе. Темно-синие костюмы носят чиновники, депутаты, офис-менеджеры и бизнесмены. Женщины знают: хорошо сидящее синее платье уместно в любой ситуации, неслучайно синий цвет сегодня называют «вторым черным».

Синий цвет действительно идет практически всем: и блондинам, и брюнеткам, и тем более рыжим.

Главное – найти свой оттенок. Чистый синий считается «холодным» цветом, но, если добавить к нему немного желтого или красного, он «потеплеет». К теплым оттенкам синего относят джинсовый, ультрамариновый, темно-лазурный, сапфировый и другие тона.

ВАЖНО!

В комнате, где вы спите, не стоит использовать люминесцентные и светодиодные лампы с избыточным излучением. По сравнению с лампами накаливания, излучающими мягкий теплый свет, они также дают много синего излучения, которое мешает уснуть.

ВРЕДНАЯ ВОЛНА

В наше время люди стали хуже спать, а днем чувствовать себя разбитыми. Как вы думаете, почему? Врачи утверждают, что все дело – в длительном воздействии на глаза синего спектра излучения электронных гаджетов – компьютеров, смартфонов, планшетов.

Лучи синего света (HEV-лучи) имеют самую короткую длину волны и самую высокую энергию. Синий свет стимулирует усиленную выработку мелатонина, а это плохо сказывается на нашем эмоциональном состоянии. Просмотр телевизора до глубокой ночи, поздняя работа за компьютером, зависание в телефоне перед сном, – все это приводит к нарушению естественных биоритмов. Человек хуже засыпает, беспокойно спит, утром просыпается тяжело и чувствует себя разбитым. Как следствие, ухудшается настроение и падает работоспособность. Отказаться от устройств с экранами невозможно, но можно контролировать количество времени, которое мы проводим, глядя на эти экраны. Избегайте использовать гаджеты со светящимися ЖК-дисплеями вечером – как минимум за 2–3 часа до сна. Если это все-таки необходимо, можно использовать очки с линзами, которые блокируют синий свет.

МИФ О СИНЕЙ ЛАМПЕ

Многие представители старшего поколения еще помнят популярный «гаджет» времен Советского Союза. Речь – о «синей лампе». К сожалению, современные исследования не подтвердили большинство чудесных свойств знаменитого рефлектора Минина. Он не обезболивает и не дезинфицирует воздух, не вырабатывает озон и не поможет загореть. Зато способен прогревать тот или иной участок тела, исправно генерируя инфракрасное излучение. Остерегайтесь ожогов!





НОВОГОДНЯЯ
СКИДКА



АППАРАТ МАГНИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ

АЛМАГ-01

ЗАБЫТЬ ОБ ОБОСТРЕНИЯХ
БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ
И ПОЗВОНОЧНИКА
ВОЗМОЖНО

-1000 Р

с 01 по 31 декабря 2021 г.

№ ФСР 2007/00136



- АРТРИТ
- АРТРОЗ
- ОСТЕОХОНДРОЗ



БЫТЬ СОБОЙ. ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Алмаг-01 в подарок со СКИДКОЙ 1000 руб.!

в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и области:



8 (800) 555-11-15



8 (495) 585-55-15



8 (499) 653-62-77



8 (495) 419-19-19



8 (495) 363-35-00



8 (499) 550-10-16



8 (800) 33-33-112



8 (800) 511-77-39

• Самсон-Фарма⁹

8 (495) 587-77-77

• Планета Здоровья¹⁰

8 (495) 369-33-00

• Диалог¹¹

8 (495) 363-22-620

• Сбер Аптека¹²

8 (495) 730-53-00

• ВекФарм¹³

8 (495) 508-33-58

• Грамикс¹⁴

8 (495) 505-63-83

• Плеер.ру¹⁵

8 (495) 775-04-75

• Мед-магазин¹⁶

8 (800) 700-52-00

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 «ГОРЗДРАВ», ОГРН: 1900113, г. Санкт-Петербург, ул. Рязанская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁴ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁵ ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁶ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁷ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. ⁸ ООО «Меди РУС», ОГРН: 1057749667975, 117342, г. Москва, ул. Бултерова, д. 17, Бизнес-центр «НЕО ГЕО». ⁹ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ¹⁰ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ¹¹ ООО «ДИАЛОГ», г. Москва, Шоссе Энтузиастов, д. 34, эт. 1, пом. I, к. 37, оф. 45, ОГРН 1187746096812. ¹² ООО «Аптека», г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. ¹³ ООО «ГРАМИКС», ОГРН: 1197746086449, 119021, г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, пом. V, ком. 7, офис 15. ¹⁴ ООО «ЭЛЕКТРОН», ИНН: 7720454931, ОГРН: 1197746152328, 111024, г. Москва, ул. Авиамоторная, д. 50, стр. 2, эт. 2, пом. XI, ком. 25, офис А32. ¹⁵ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ¹⁶ «ВекФарм», ОГРН 1147746565361, 109125, г. Москва, ул. Окская, д. 1, к. 1.



АО «Елатомский приборный завод». 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г. Бесплатный телефон горячей линии: 8 (800) 200-01-13. РЕКЛАМА 16+

www.elamed.com
ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ