

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 05 (124)

12 – 25 марта
2021 года



ПАМЯТКА АЛЛЕРГИКА

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ 2021

СТР. 7

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ

ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

СТР. 3

ТАПОЧКИ НА ЛАПОЧКИ

ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ ДЛЯ ДОМА

СТР. 17

СЫР ТОФУ

К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ И В ПОСТ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 1 0 0 5

АИР ПРИ
АНГИНЕ, РАНАХ
И ГАСТРИТЕ

СТР. 6

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



УХО СТАЛО
СЛЫШАТЬ ТУГО

16+

ПРИЧИНЫ, ЛЕЧЕНИЕ
И ПРОФИЛАКТИКА ТУГОУХОСТИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● МАГНИТОСФЕРА

СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● МАГНИТОСФЕРА

ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

УРОВНЯ G2 – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

- G1 слабая буря
G2 средняя буря
G3 сильная буря
G4 очень сильная буря
G5 экстремально сильная буря

18 и 19 марта 2021 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

12, 13, 15, 20 и 21 марта 2021 возможны возмущения магнитосферы Земли

● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возбужденная

● Магнитная буря

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

УРОВНЯ G3 – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

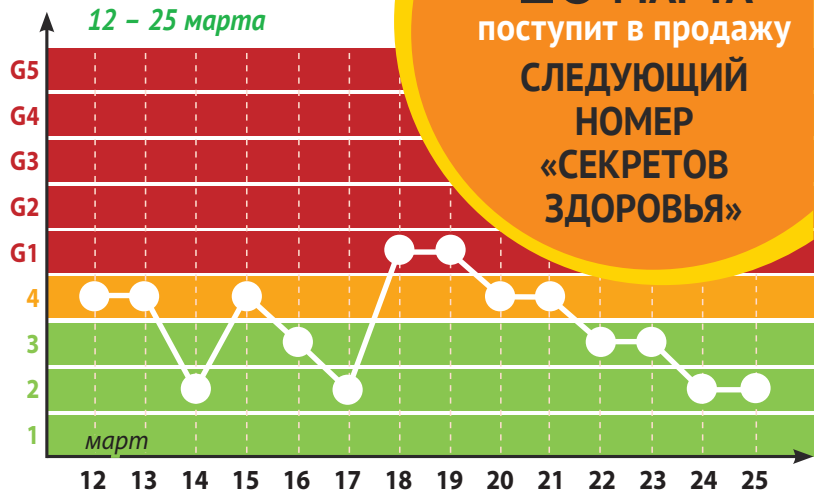
● МАГНИТНАЯ БУРЯ

УРОВНЯ G4 – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ

УРОВНЯ G5 – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.



26 МАРТА
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

врачи советуют, в период солнечной активности следует «плавно входить в день» – просыпаться постепенно и не спешить вскакивать с постели. Если вы утром привыкли делать зарядку, то стоит перенести эти физические нагрузки на более позднее время суток в день магнитной бури. Пик нагрузок должен приходиться на середину дня, а к вечеру необходимо найти самые легкие и спокойные занятия.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ВАС, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ:

- простатит в вопросах и ответах;
- правила весенних прогулок для аллергиков;
- секреты профилактики кариеса;
- инструкция по оказанию первой помощи подавившемуся;
- эндокринолог расскажет, как грамотно худеть после сорока.



А ТАКЖЕ

мы с удовольствием раскроем секреты женской красоты, домоводства, расскажем о полезных рецептах постных блюд, поделимся рецептами народной медицины, присланных нашими читателями.

Не пропустите, следующий номер поступит в продажу

26 МАРТА!

ПОМОЖЕМ СУСТАВАМ НЕ ДОПУСТИМ ВЕСЕННЕГО ОБОСТРЕНИЯ



НАГРУЗКА БЕЗ ФАНАТИЗМА

Дача, генеральная уборка квартиры, ремонт сарая, работы в палисаднике – масса дел и забот появляется с приходом тепла. Но! Работать нужно с умом. Работая на грядках, под колени подкладывать коврик-пенку, а вставать из положения «на четвереньках» аккуратно, опираясь на одно колено и помогая себе руками. Каждые 20 минут менять положение, а каждые 40 – разминать мышцы, делая легкую суставную гимнастику.

Не забывайте и про посильный спорт – бег, ходьба, плавание, велопрогулки. Но и тут важна мера. 35–40 минут в день 4–5 раз в неделю вполне достаточно. Темп занятий умеренный, но довольно активный. Например, если крутить педали велосипеда реже 60 оборотов в минуту, может со временем развиться артроз коленного сустава.



Весной обостряются многие хронические заболевания, а уж суставные недуги и вовсе рады поднять голову с приходом первых тёплых дней. Артриты, артрозы, артропатии всё чаще «нападают» без оглядки на возраст – мучаются и люди в возрасте, и молодёжь. А ведь суставам можно помочь ещё до обострения хронических недугов.

ПИТАНИЕ С УМОМ

Меньше соли, больше овощей – вот постулат правильного питания для здоровья суставов. Тем более овощей сезонных – совсем скоро пойдет редисочка, зеленушка. Меньше соли – меньше отеков и скованности. А овощные соки – морковный, капустный, сельдерейный – помогут поддержать здоровье суставов в период весеннего авитаминоза.



4 ВАЖНЫХ ПРАВИЛА

1. В период межсезонья не допускать переохлаждений, одеваться по погоде, избегать сквозняков.

2. Избегать травм, выбирая удобную обувь, ортопедические стельки и при необходимости – трость.

3. Лечить не только симптом (боль), а его причину, не увлекаться обезболивающими препаратами и вовремя обращаться к врачу.

4. Посоветовавшись с врачом, принимать витаминные комплексы и препараты, поддерживающие здоровье суставов.



ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ
ДОБАВКИ К ПИЩЕ

ГАСТОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Поддерживает нормальное состояние желудочно-кишечного тракта.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.32.003.E.000338.01.16 от 28.01.2016

УРОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует улучшению функционального состояния почек и мочевыводящих путей.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012451.12.14 от 18.12.2014

ФИТОДИАБЕТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует улучшению углеводного обмена, усилению микроциркуляции крови в поджелудочной железе.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011323.11.14 от 27.11.2014

ГЕПАТОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует улучшению функционального состояния печени.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011554.12.14 от 02.12.2014

ФИТОГИПЕРТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует поддержанию нормального состояния при возрастных проблемах с давлением.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011543.12.14 от 02.12.2014

ФИТОПРОСТАТ

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Используется в комплексной терапии мужских проблем.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011553.12.14 от 02.12.2014

ЛЁГочный ТРАВНИК *Фортис*

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Применяется при простудных и других бронхо-лёгочных проблемах.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012446.12.14 от 18.12.2014

МАСТОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20.

Капсулы 0,45 г, № 30



Способствует поддержанию здоровья молочной железы.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.E.011544.12.14 от 02.12.2014.
№ RU.77.99.88.003.E.012557.12.14 от 18.12.2014

ФИТОЧИСТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует очищению организма от шлаков и токсинов.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012449.12.14 от 18.12.2014

Подробная консультация по тел.: **8 (499) 724-58-67**

РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ В УШАХ ЗАШУМЕЛО – ПРИНИМАЙСЯ ЗА ДЕЛО

У мамы моей гипертония, и она нет-нет, да и начинает жаловаться на шум в ушах. Давление собьет, а шум все не проходит. Мыкалась-мыкалась, пока свекровь моя про недуг не прознала. А свекровь у меня таблетки-то не очень жалует, все больше травами лечится, йогой занимается, путешествует много. Мама моя ее все бездельницей звала, посмеивалась. Мол, бабе седьмой десяток, а она в трико на коврике ноги тянет. Да только, когда та «баба» ей с проблемой справиться помогла, мнение свое быстро поменяла. По совету сватья мама смешивала в равных частях головки розового лугового клевера и листья кипрея, заваривала как чай и пила в течение дня курсом 3 месяца. И шум в ушах мучать ее перестал. А теперь мама все чаще в гости к моей свекрови навещается, та ее какой-то гимнастике для шеи обучает, чтобы давление в узде держать. Подругами стали, а мы с мужем только рады.

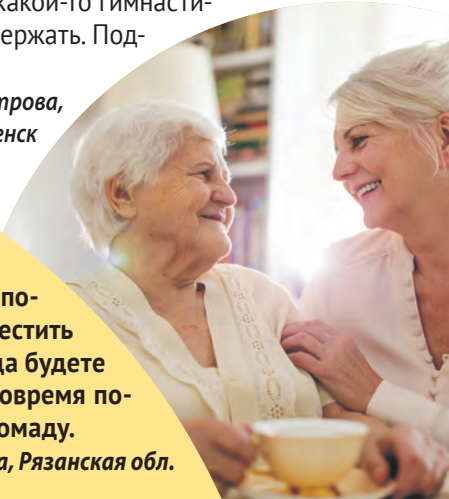
*Вера Петрова,
г. Смоленск*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЭКОНОМИМ МЕСТО

Если у вас маленькая прихожая и негде повесить большое зеркало, попробуйте разместить его прямо на входной двери. Так вы всегда будете видеть себя перед выходом на улицу и вовремя поправить шарфик или чуть смазавшуюся помаду.

Анастасия Мишина, Рязанская обл.



ОТ ОТЁКОВ НОГ НАСТОЙ БЕРЁЗЫ ПОМОГ

У меня варикозное расширение вен, и, случается, вечерами отекают ноги. Отекают, болят, ноют. Тошно. И некрасиво. Я люблю туфельки надеть, хоть и немолода уже. Считаю, что в любом возраст женщина должна следить за собой. А тут такая напасть – ноги-дубины. Но я нашла управу на нее – отвар березовых почек. Понадобится взять 1 ст. ложку почек или 2 ст. ложки листьев березы и залить их 500 мл кипятка. Дать настояться в течение часа, процедить и принимать по 0,5 стакана четыре раза в день до еды. Курс – 3 месяца. При необходимости после месячного перерыва можно повторить.

Анна Трепалина, Орловская обл.



✉ ОТ ДИАБЕТА ЛУКОВАЯ ДИЕТА

Диабет мне диагностировали уже в преклонном возрасте. Диабет 2 типа, уколы инсулина не колю, пью таблетки. Но что-то помогают они слабо. Стала искать дополнительные методики снижения уровня сахара. И понравился мне в этом смысле печеный лук. Никогда бы не подумала, а тут нашла какие-то вырезки из старых журналов, мама еще собирала, и попался мне вот этот рецепт. С удовольствием делюсь. Нужно взять 2 луковицы среднего размера и запечь их в духовке вместе с кожурой, потом остудить и съесть без хлеба и соли, ничем не заедая и не запивая. Съесть нужно с утра. А через час можно позавтракать. Я так делаю каждое утро в течение месяца. Сахар долго держится в норме. Повторяю курс каждые три месяца.

*Александра Георгиевна У,
Нижегородская обл.*



ДЛЯ СКОВАННОГО ТЕЛА МАЗЬ ПОДОСПЕЛА

Как же трудно было после инсульта восстанавливаться. Тело словно чужое стало. С руками договоришься, ноги не слушаются. Ноги в чувство приведешь, спина немеет. Дети для меня массажистку пригласили, уж очень девушка хорошая. Старательная, обходительная, слова грубого не скажет, беседа поддержит. Она мне и присоветовала для массажа мазь самой приготовить. В литр хорошего оливкового масла всыпать 50 г сухой травы чабреца. Емкость с будущей мазью поставить на водяную баню и томить 2 часа. Затем настоять в теплом месте в бутылке темного стекла еще часов 12.

Т е -

перь мазь нужно процедить и убрать в холодильник. Каждый день делать массаж онемевших частей тела, вторая мазь. Не лишним будет втереть ее и по всей длине позвоночника перед сном. Спасибо девочке моей умелой, такое средство прекрасное вышло.

Тамара Викторовна

Лемешева,

г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРАВИЛЬНО МОЕМ ВОЛОСЫ

Если у вас склонные к жирности волосы, мойте их правильно. Сначала на основную длину нанесите бальзам, а намыливайте шампунем только корни. Выдержите шампунь на волосах 2 минуты, смойте. Процедуру повторите дважды.

Олеся Пименова, Московская обл.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ ДАВЛЕНИЯ ТРАВУШКИ ДЛЯ УРАЛЬСКОЙ БАБУШКИ

Ко мне подруга с Урала приехала. Мы с ней уже лет восемь не виделись. По телефону-то говорили, а в гости ехать долго да дорого. А тут ей дети на путевку собирали, а она вместо санатория ко мне в Рязань рванула. Ничего, я ей тут санаторий не хуже устроила. Массаж с ней вакуумными банками делали, по парку гуляли по три часа с палками скандинавскими, чаек с

мятой и мелиссой попивали. А главное, наговорились вдоволь. Заметила я, что подруженька моя таблетки все время какие-то пьет, спросила, оказалось, от давления. А я сама гипертоник со стажем, таблетки таблетками, но у меня и свои секреты есть. Отвар один чудесный. Берем 4 ст. ложки плодов тмина и 2 ст. ложки травы белой омелы, а также по 1 ст. ложке плодов боярышника и измельченного корня валерианы. 3 ст. ложки сбора завариваем 2 стаканами кипятка и в эмалированной посуде



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УСИЛИМ КРЕМ

Если кожа сильно сохнет и шелушится, добавьте в лосьон для тела немного детского питательного масла. Эффект не заставит себя ждать.

Варвара Сидоркина, г. Москва

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

доводим до кипения на водяной бане. После чего даем остыть в течение 3-х часов. Цедим и принимаем по 100 г в день 2 раза после еды. Вот и получилось у нас санаторий. Подруженька моя порозовела, помолодела. Головными болями мучиться перестала. Жалко было ее домой отправлять, да что уж поделывать? Зато в следующем году уж я к ней обещаюсь приехать. Она мне банку посулила, бревенчатую. Жду не дожусь.

Татьяна Ивановна Р., г. Рязань

<p>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благополучием. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.</p>		<p>Животворящее масло Шарбеля для миллионеров! 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.</p>		<p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целebная из камня обсидиан на тесемке цена: 399р.</p> <p>«Богородица Казанская» (для слабобидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителя), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).</p>	
<p>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru</p>					
<p>Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.</p> <p>Крестики: мужские, женские и детские.</p> <p>Кольца обречальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм</p> <p>Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм</p>		<p>позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.</p> <p>Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем</p> <p>Цена: 2499р.</p>		<p>ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА На холсте. В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: 1999р.</p>	
<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.</p> <p>«Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня»</p> <p>Кольца: «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз»</p>		<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.</p> <p>«Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна» «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз»</p> <p>Серьги: «Уникальное тройное кольцо «Божественность»</p>		<p>Количество ограничено! 699р. «Святой Целитель Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении</p>	
<p>Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616 Смоленская обл., г. Стаи, ул. Первомайская 19/2</p>		<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.</p> <p>Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Защита ангела»</p> <p>Бусы 699р., Браслеты 499р.</p> <p>Кулоны 499р.</p>		<p>Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» 450 страниц + чудотворные образы! цена: 899р.</p> <p>Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.</p>	
		<p>из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Лунный камень, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Нефрит, Коралл, Яшма, Кахолонг и др.</p>		<p>из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит, Обсидиан, Аквамарин.</p>	

Аир – растение, известное с древности. В середине XVI века он был завезён в Европу из Константинополя и затем широко распространился по всему миру. Его почитали в Скандинавии, Малой Азии, Японии, Китае, Индии и Северной Америке, а там, где он не произрастал в диком виде, его разводили искусственно.

ОРДЫНСКИЙ ПЕРЕСЕЛЕНЕЦ

Считается, что распространение аира в России связано с татаро-монгольскими завоевателями, которые верили, что аир, растущий у берегов, очищает воду, делает ее безопасной для здоровья людей и животных. Татарские конники бросали корневища аира в реки и озера на местах своих стоянок, таким образом, растение быстро распространилось по всей территории, завоеванной Золотой Ордой.

В ДРЕВНОСТИ

Корневища аира жевали во время эпидемий холеры, тифа и гриппа, считалось, что это предохраняет от заражения. Душистыми листьями растения устилали полы в домах, чтобы защитить жилище от насекомых-паразитов, поскольку аромат аира отпугивал их, в особенности блох.

КОРЕНЬ АИРА

В народной медицине применяются в основном корневища аира. Содержит эфирные масла, горький гликозид акорин, повышающий аппетит и улучшающий работу ЖКТ, а также алкалоид каламин, аскорбиновую кислоту, камедь, крахмал, смолы и дубильные вещества.

Водный настой корневищ возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока и улучшает пищеварение, действует как успокаивающее, обезболивающее, мочегонное, отхаркивающее, ветрогонное, стимулирующее образование крови средство. Наружно настой корневищ применяют для полоскания при дурном запахе изо рта, для обмывания гнойных ран и язв.

Аир

ИЗВЕСТНЫЙ НА ВЕСЬ МИР

ЧУДО-НАСТОЙ –

КАШЕЛЬ ДОЛОЙ!

2 ст. ложки порошка корневищ аира залить стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа под крышкой, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

ВОЛОСЫ НЕ ТЕРЯЙ, ОТВАР АИРА ПРИМЕНЯЙ

2 ст. ложки измельченных корневищ аира смешать с 2 ст. ложками корневищ лопуха, залить 1,5 л воды, проварить 15–20 минут, настоять 6 часов. Мыть голову отваром 3–4 раза в неделю.

ЕСЛИ АППЕТИТ ПРОПАЛ И ЖЕЛУДОК ЗАХВОРАЛ

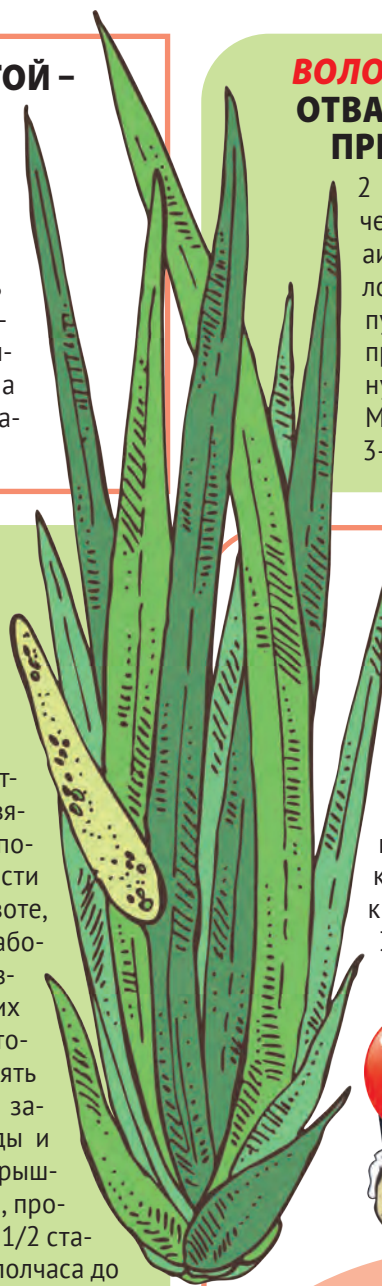
Используется при отсутствии аппетита, вялом пищеварении, повышенной кислотности желудка, коликах, рвоте, поносах, различных заболеваниях ЖКТ, болезнях желчевыводящих путей. Чтобы приготовить отвар, нужно взять 15 г сухих корневищ, залить 3 стаканами воды и варить 15 минут под крышкой, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды слегка подслащенным. Кстати, из отвара аира готовят вкусный, ароматный и полезный квас, добавляя 1 стакан отвара на 3 л обычного домашнего

ОТ ИЗЖОГИ ВРЕДНОЙ ПОРОШОК ЗАВЕТНЫЙ

Сухие корневища измельчить в порошок, взять небольшое количество (на кончике чайной ложки), принимать внутрь 3 раза в день, запивая водой.

АРОМАТИЗАТОР И ДУШИСТАЯ СПЕЦИЯ

Сухие корневища и эфирное масло аира используется для ароматизации горьких настоек, фруктовых эссенций, а также широко применяются в кулинарии вместо лаврового листа. Корневища кладут в компоты из свежих и сухих яблок, груш и ревеня, варят в сиропе, засахаривают для кондитерских изделий, готовят цукаты, применяют в качестве заменителя имбиря, корицы, мускатного ореха для ароматизации кремов, пудингов и печенья.





ПАМЯТКА АЛЛЕРГИКА

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ НА ВЕСНУ 2021

По данным ВОЗ, каждый третий человек в мире страдает аллергическим ринитом и каждый пятый – бронхиальной астмой. Если вдуматься, то это очень много. И, как уверяют аллергологи, провоцирует приступы аллергии чаще всего пыльца растений. Мы, конечно, не можем запретить растениям пылить, но можем предвосхитить сезонные проявления аллергии, запасаясь нужными лекарствами, пройдя заранее необходимое лечение и имея под рукой график цветения.

	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
ЮГ РОССИИ	абрикос, алыча, кипарис, верба	верба, вишня, клен, дуб, ясень, персик, платан, сирень, рапс, рис	платан, сирень, рапс, рис, одуванчик, орех, свекла, сосна, каштан, липа, лисохвост, шелковица, табак
ПОВОЛЖЬЕ	-	вяз, ива	береза, дуб, клен, ольха, осина, сосна, тополь
СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ	-	ольха, ива, орешник, осина, тополь	береза, дуб, клен, сосна
УРАЛ	-	ива, ольха, осина, береза, лещина, вяз, клен	ива, ольха, осина, береза, лещина, вяз, клен, дуб, ясень, лисохвост, сосна, ежа, липа, мятлик, овсяница, тимофеевка
СИБИРЬ	-	-	береза, одуванчик
СЕВЕРО-ЗАПАД РОССИИ	-	лещина, ольха, ива	ольха, ива, береза, ясень, лисохвост, клен, вяз, тополь
КРЫМ	-	голубая ель, кизил, лещина, первоцвет, береза, персик, жимолость	береза, персик, жимолость, олеандр, глициния, каштан, пион, сирень, роза

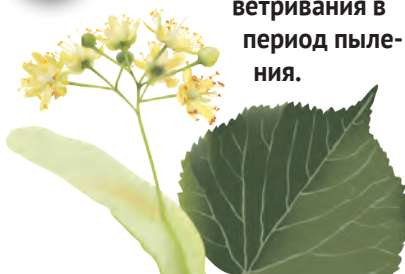


КСТАТИ

Чтобы узнать, на пыльцу каких растений у вас аллергия, необходимо сделать Прик-тест, при котором на кожу наносится маленькая капля реакента. Через каплю делается небольшой прокол кожи. Наличие аллергии подтвердится, если на этом месте образуется красное, зудящее пятно с белым волдырем.

НЕ ПРОПУСТИТЕ ГРАФИК ЦВЕТЕНИЯ НА ЛЕТО 2021!

В следующем номере читайте о правилах прогулок и проветривания в период пыления.



Roza-sad.ru

САЖЕНЦЫ РОЗ

ТОВАР ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

УСПЕЙ КУПИТЬ СЕЙЧАС - НАСЛАЖДАЙСЯ ЦВЕТЕНИЕМ УЖЕ ЭТИМ ЛЕТОМ!

Более 600 различных сортов

ОТПРАВКА С 1 АПРЕЛЯ | ПРЕДЗАКАЗ ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ, СДЭК

+7 (495) 023-30-10 roza-sad.ru roza-sad@list.ru

000 "Флора", ОГРН 1202300045650, г. Ростов на Дону, пос. Обуховка, ул. Степная

РЕКЛАМА

СКИДКИ ДО 30% НА ПРЕДЗАКАЗ ДО 20 АПРЕЛЯ

РУКИ ИЛИ АППАРАТ: КАКОЙ МАССАЖ выбрать?

Тихий язык любви... Так порой называют мастера массажа своё искусство. Так, если буквально пару десятков лет назад массаж рассматривался исключительно как процедура лечебная, то сегодня большинство салонов красоты активно предлагают эту услугу. Разнообразие техник порой сбивает с толку — сделать выбор бывает непросто.

ЭКСПЕРТ

Мастер лечебного и эстетического массажа **Юлия АБРОСЬКИНА** рассказала, на что нужно обратить внимание, выбирая массажный кабинет.

ЕСЛИ НУЖНО ПОДЛЕЧИТЬСЯ

Лечебный массаж нужен для восстановления функций организма после перенесенного заболевания или на завершающей стадии выздоровления. Он всегда назначается врачом! Кроме того, именно врач определяет количество сеансов и контролирует динамику. В период обострения заболевания массаж не проводится.

ДЛЯ КРАСОТЫ ТЕЛА

Косметический массаж — тот, который человек может назначить себе сам (предварительно обсудив нюансы со специалистом). Он направлен в целом на улучшение состояния человека — как внутреннего, так и внешнего. Косметический массаж имеет несколько разновидностей: антицеллюлитный, послеродовой, релакс-массаж, скульптурирующий массаж лица и др.

Антицеллюлитный. Это одна из самых популярных и востребованных техник косметического массажа, причем есть два варианта: ручной и аппаратный. Такой массаж помогает бороться с лишним весом и целлюлитом. Обычно в комплекс назначаемых процедур входит не только массаж, но и различные косметические мероприятия: пеленания, обертывания, грязевые аппликации. Все вместе это дает максимальный результат: улучшается качество кожи, уменьшается отечность и вес, убираются объемы. Чтобы сохранить эффект после антицеллюлитного комплекса, важно соблюдать рекомендации специалиста и проводить поддерживающие сеансы дважды в месяц. В среднем, цены на такой массаж варьируются от 1200 до 2500 рублей за 40 минут.

Скульптурирующий массаж подразумевает под собой восстановление мышечного корсета лица, если с возрастом оно немного «поплыло». Результат — это стойкий лифтинг, расслабление и гармонизация мышечного тонуса. Проще говоря — эффект естественного омоложения.

Важно знать, что массаж лица всегда начинается с шейно-воротниковой зоны. При выборе специалиста это нужно обязательно учитывать. Если мастер предлагает услугу массажа лица отдельно от массажа шеи — эффект будет слабым. Полноценный скульптурирующий массаж лица стоит от 800 до 3000 рублей за 60–80 минут.

ЦИТАТА:

**Юлия
Аброськина:**

«Тепло человеческих рук — вот главное преимущество ручного массажа над аппаратным. Только рука специалиста может почувствовать дисфункцию и провести работу с ней. Только рука может почувствовать глубину залегания проблемы. Аппарат же работает по среднестатистическим заданным показателям. Но в руках хорошего мастера он тоже будет эффективен».

КАК ВЫБРАТЬ МАСТЕРА?

- Спросите у мастера дипломы и сертификаты: специалист по массажу обязательно должен иметь медобразование, знать анатомию, биомеханику, физиологию, а также основы дерматологии и косметологии.
- Поинтересуйтесь наличием наработанных авторских техник и методик.
- Обратите внимание на внешний вид: на руках не должно быть колец, браслетов и длинных ногтей.

Выбор мастера массажа — пожалуй, самое главное во всей этой теме. Найдя грамотного специалиста, вы сможете расслабиться и доверить ему свою красоту и здоровье, наслаждаясь процессом и результатами.

Переусердствовали на даче, снимали шторы, мыли пол, и вдруг «прострелило» спину? Это может быть приступ люмбаго.

Приступ ЛЮМБАГО



КУПИРУЕМ ПРИСТУП

1 Оставайтесь в той позе, в которой можно терпеть боль.

2 Если можете, прилягте.

3 Помните о защитных позах при люмбаго:

- лягте на спину и согните ноги,
- лягте на живот, подложив под него подушку,
- положение на четвереньках – упор на локти и колени.

4 Старайтесь не делать резких движений и как можно меньше двигайтесь.

5 Выпейте однократно обезболивающее – нестероидное противовоспалительное средство.

6 Вотрите в поясницу противовоспалительную мазь.

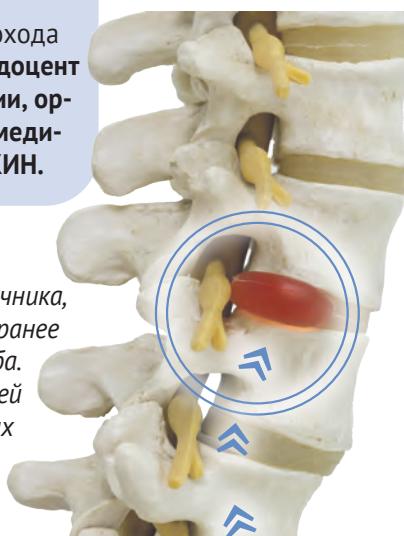
7 Помните, что при резкой боли запрещены любые физические нагрузки. Ну, а если вам необходимо передвигаться, даже чтобы просто дойти до врача, можно использовать бандаж или корсет.

Наталья Киселёва

ЭКСПЕРТ

Что предпринять до похода к врачу, рассказывает доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН.

ДО ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА



НАША СПРАВКА

Люмбаго – боль в поясничном отделе позвоночника, вызванная дегенеративными изменениями или ранее перенесенными травмами позвоночного столба. Боль может быть острой и сильной, стреляющей и пульсирующей, продолжаться от нескольких минут до суток, отдавать в нижние конечности и ягодицы, усиливаться при движении или попытке сменить положение тела.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– В большинстве случаев причиной приступа люмбаго является остеохондроз. И его вызывают уже имеющиеся заболевания позвоночного столба – межпозвоночные грыжи в области поясницы и протрузии дисков, защемление корешков позвоночника. Столкнувшись с приступом, необходимо обязательно обратиться к доктору: ортопед или невролог назначит рентгенографию поясничного отдела позвоночника и выявит стадию развития остеохондроза, определит необходимость дополнительных исследований, например, МРТ, чтобы выявить наличие грыж. А следовательно, сможет назначить и правильное лечение.

Фото Натальи Неклюдовой

УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОЛИ

Исследования показали, что, выполняя регулярные упражнения, укрепляющие спину и делающие более подвижным позвоночник, можно прийти к успеху в лечении люмбаго.

1. Подъём ног

Лежа на спине, сгибаем колени и ставим стопы на пол, руки – под поясницей. С силой прижимаем поясницу к полу, втягивая живот. Слегка отрываем ноги от пола и остаемся в таком положении 2–4 секунды, возвращаемся в исходное. Делаем 5 повторений.



2. Прогиб спины

Стоя на коленях, опираемся на руки и прогибаем спину дугой, а затем медленно в течение 2–4 секунд выгибаемся – скругляем спину. Делаем без остановки 10 повторений.



3. Прогиб верхней части спины

Лежа на животе, упираемся ладонями в пол и поднимаем верхнюю часть тела так, чтобы спина прогнулась назад, одновременно расслабляя мышцы живота и спины. Удерживаем положение 10 секунд, а затем возвращаемся в исходное положение. Выполняем 5 повторений.



«Забота о слухе для всех!» – лозунг Международного дня охраны здоровья уха и слуха в 2021 году. Ведь на сегодняшний день потеря слуха – одна из самых распространенных причин инвалидности в мире. Но ведь половину всех этих случаев можно было бы избежать, вовремя обратившись к врачу.

Почему снижается



ЭКСПЕРТ

Почему же возникает тугоухость и как ее избежать, рассказывает **врач оториноларинголог-сурдолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко», ассистент кафедры хирургической стоматологии челюстно-лицевой хирургии с курсом ЛОР-болезней РязГМУ Наталья ПИХТЕЛЕВА**

Фото из личного архива Натальи Пихтелевой



ПРИЧИНЫ ТУГОУХОСТИ

– **Наталья Алексеевна, когда врач ведет речь о тугоухости?**

– В бытовом значении, тугоухость – снижение слуха, которое характеризуется ухудшением способности распознавать звуки. А глухота – полное отсутствие слуха.

С медицинской же точки зрения, тугоухость – собирательное понятие, которое включает в себя разные механизмы понижения слуха и разные причины, которые этот механизм включают. Специалисты выделяют две большие группы тугоухости:

- кондуктивная – ее причины нужно искать в наружном и среднем ухе,

- сенсоневральная – ухудшение передачи электрического импульса в клетках или стволе слухового нерва, или в коре головного мозга.

– **Какая тугоухость встречается чаще?**

– Вторая группа гораздо более обширна. Дело в том, что причин, вызывающих нарушение работы слухового нерва, достаточно много, также как и форм заболеваний. Так, врожденная тугоухость возникает вследствие генетических поломок. Приобретенная тугоухость с момента рождения развивается в случае, когда мама перенесла какие-то инфекции или ребенок пострадал из-за инфекционных заболеваний, которые случились в первые дни его жизни.

К этой же группе заболеваний относится и приобретенная сенсоневральная тугоухость, которая возникла вследствие наших болезней. Например, лечение пневмонии или урологических заболеваний некоторыми группами антибиотиков. Эти препараты достаточно эффективны для лечения инфекций, но у них есть побочный ототоксический эффект, нарушающий работу слухового нерва.

Травмы уха и некоторые вирусные заболевания, например, герпес, также среди причин появления сенсоневральной тугоухости. Но, гораздо чаще мы видим понижение слуха после перенесенной инфекции гриппа.

Некоторые токсические вещества, с которыми люди могут сталкиваться по жиз-

ни, также угрожают нашему уху. Например, соли тяжелых металлов. Они могут попадать в пищу или воду, или человек может работать в таких условиях, когда, постепенно накапливаясь, соли тяжелых металлов вызывают токсическое воздействие на слуховой нерв.

АККУРАТНЕЕ С НАУШНИКАМИ

– **А что еще оказывает влияние на слух?**

– Условия жизни и труда – работа на шумном производстве, привычка слушать громкую музыку и неправильное использование наушников. Желание прослушивать музыку на очень громких показателях приводит к тому, что происходит постепенное угнетение работы слухового нерва, и человек со временем теряет слух.

Что касается наушников, то те из них, у которых есть ограничения по мощности, более безобидны, чем те, в которых такой опции нет.

слух,

И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ

Причем более физиологичны те наушники, которые надеваются на ухо, а не вставляются в слуховой проход. Но, в то же время они нас больше изолируют от окружающего мира.

В общем-то, наше ухо рассчитано не на то, чтобы мы постоянно что-то слушали в наушниках, а на то, чтобы мы качественно слышали мир вокруг нас, могли распознавать определенные природные звуки. Ведь известен такой факт, что человек в возрасте 50–55 лет, проживающий в лесной местности, слышит лучше, нежели молодой человек 18 лет, проживающий в городе. Этот факт убеждает в том, что наш слух в большей степени рассчитан на звуки природы и внешнего мира и в меньшей степени – на техногенный шум.

СЕРНЫЕ ПРОБКИ – НЕ МЕЛОЧЬ

– Человеку кажется, что у него в ухе хлопает вода.

Может ли это повлиять на слух?

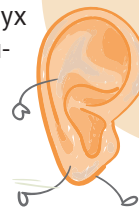
– Так, мы переходим к другой форме тугоухости – кондуктивной. Она возникает не по причине нарушений в работе слухового нерва. В данной ситуации он-то как раз работает хорошо, но ему просто не хватает тех импульсов, которые теряются и не доходят до него в полной мере. А теряются они в наружном или среднем ухе. Иногда у человека возникают неприятные ощущения в слуховом проходе. Одна из причин – какие-либо препятствия, например, серная пробка. При купании и плавании, когда вода попадает в ухо, серные массы набухают. Возникают неприятные ощущения, чувство давления, зуда или помехи. Они и заставляют пациента попытаться вытащить из уха то, что мешает. Но чаще получается, что проблема только усугубляется – серные массы проталкиваются еще дальше.

Напомню, что слуховой проход состоит из двух отделов – хрящевого и костного. Если в хрящевом отделе нам более-менее легко манипулировать, то всякое проталкивание дальше, в костный отдел, дает нам меньше возможностей удалить что-то оттуда. А регулярно сдвигая и передвигая серные массы при чистке, мы можем способствовать тому, что сформируется серная пробка. При попадании жидкости в ухо все это разбухает и давит на стенки слухового прохода и перепонку. Возникающий дискомфорт в ухе и снижение слуха пугают пациента и заставляют искать помощь у оториноларинголога.

Поверьте, это самая благоприятная ситуация и наиболее успешное лечение тугоухости. Доктор в течение

ВАЖНО

Обращение к оториноларингологу два раза в год предупредит массу проблем.



нескольких минут промывает ухо, и пациент

буквально сразу начинает вновь хорошо слышать окружающий мир. Бывает и так, что возникновению серных пробок способствуют анатомические особенности человека. Поэтому не надо заниматься самодеятельностью, а при возникновении проблем следует сразу же обратиться к специалисту.

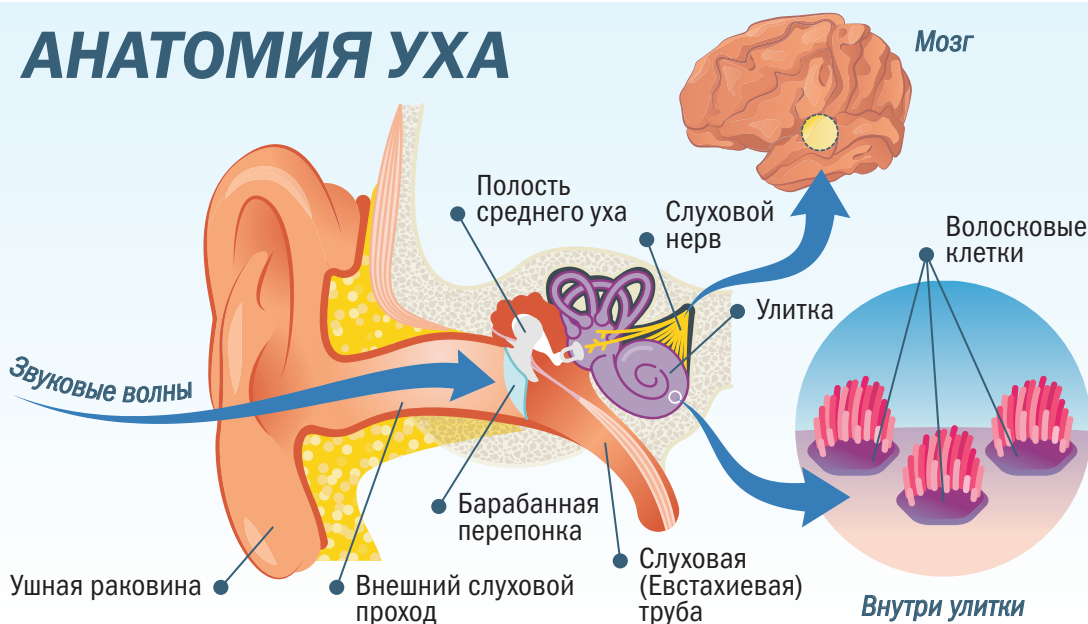
ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

– А каковы прогнозы лечения снижения слуха?

– Все зависит от формы тугоухости. Если мы лечим пациента с кондуктивной тугоухостью, которая возникла, например, из-за препятствия или воспаления

Читайте дальше на стр. 10

АНАТОМИЯ УША



ОКАЗЫВАЕТСЯ

✓ Дата 3 марта не случайно была выбрана ВОЗ, как Международный день охраны здоровья уха и слуха. Присмотритесь внимательнее, цифры 3.03 напоминают органы слуха человека.

✓ Мы слышим мозгом, а не ушами. Улавливая звуки, уши передают информацию в мозг, где она обрабатывается и осмысливается.

Продолжение.
Начало на стр. 8

ПОЧЕМУ СНИЖАЕТСЯ СЛУХ,

Блиц-опрос

– **Влияет ли прокол мочки уха на слух?**

– Никакой связи здесь нет. Если украшение вставляют через хрящ ушной раковины, то может воспалиться хрящ. А изменение формы ушной раковины на слух практически не повлияет.

– **Правда ли, что если плохой слух, зрение становится лучше?**

– Если такое произошло в детстве, то тогда, может быть, и есть какая-то компенсация. Но если говорить про взрослых, то катаракта и глаукома лишь усугубляют проблему. Дело в том, что если мы не видим артикуляции собеседника, то нам труднее воспринимать его речь.

– **Тугоухость всегда симметрична?**

– Не обязательно потеря слуха происходит одновременно с обеих сторон. Все зависит от особенностей кровообращения, а оно тоже не симметрично. Поэтому выявление односторонней тугоухости – это тоже повод для обследования. Человек должен слышать двумя ушами. Почему он не слышит одним ухом, и что мы можем сделать, чтобы вернуть слух – это вопрос к доктору.

в наружном ухе, то медикаментозное лечение будет очень эффективно.

Если мы лечим тугоухость, которая возникла из-за проблем в среднем ухе, например, при воспалении или при хронических заболеваниях, которые привели к нарушению структуры среднего уха, то и здесь лечебная терапия тоже будет достаточно результативна.

Но при нарушении работы слухового нерва актуален фактор времени. Чем раньше мы начали лечение, тем более хороший результат мы получим. При хронических формах сенсоневральной тугоухости проводятся лечебные мероприятия, активизирующие кровообращение во внутреннем ухе и уменьшающие кислородное голодание клеток слухового нерва. Это лечение улучшает слух, но не восстанавливает его полностью. Поэтому, чем раньше мы начинаем лечение, тем более результативным оно будет.

– **А можно ли вернуть снизившейся слух?**

ЦИФРЫ

- ✓ Около **360 миллионов** человек в мире страдают от глухоты и нарушений слуха.
- ✓ Более **43 миллионов** человек в мире в возрасте 12–35 лет инвалиды по слуху.
- ✓ **13 миллионов** россиян имеют нарушения слуха: в возрасте от 45 до 64 лет – 14% людей и старше 65 лет – 30% людей.

– Часто хроническая сенсоневральная тугоухость – это всего лишь следствие каких-то иных факторов. Например, повышенного артериального давления. Поэтому очень актуально своевременное выявление и лечение сосудистых заболеваний.

Если человек начал терять слух в условиях промышленного шума, то важны мероприятия, направленные на изменения его условий работы. Конечно, в подобных ситуациях возможно вернуть слух. Главное, не тянуть с лечением. Но, конечно, так бывает далеко не всегда, и в ряде ситуаций мы можем лишь поддерживать сниженный слух на приемлемом уровне.

ЧЕЛОВЕК СЛЫШИТ МОЗГОМ

– **Слуховой аппарат – это приговор? Когда его нужно надевать?**

– Во-первых, хочу сказать, не надо бояться слухового аппарата. Он бывает человеку необходим, и его использование не зависит от возраста, его можно надеть как совсем маленькому ребенку, так и человеку в возрасте.

Как сказала одна из наших известных сурдопедагогов – человек слышит мозгом! Если мозг не получает слуховых стимуляций, то страдают нейронные связи. Поэтому мы обязательно должны поддерживать слуховую структуру в рабочем состоянии.



Теряем слух? Определяем сами!

- Разговорную речь понимаю частично, слышу не все слова – 1–2 или 2 степень снижения слуха.
- Разговорную речь слышу с очень близкого расстояния, а когда говорят шепотом, не слышу вообще – 3 степень.
- Шепота не слышу, зато слышу громкую речь, правда, на очень близком расстоянии.

Если вы стали хуже слышать, то в любом случае обращайтесь к доктору: отоларингологу, неврологу или терапевту. Не медлите!

И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ



Советы от доктора Пихтелевой

Люди должны слышать и жить комфортно! А слуховые аппараты сейчас достаточно наукоемкие, они позволяют приблизить возможности этого устройства к естественному слуху и позволяют человеку жить уверенно, общаться достойно, не чувствовать себя изгоем, отрезанным от информации.

Поверьте, слуховой аппарат менее заметен, чем плохой слух. Немало известных людей, медийных личностей пользуются слуховыми аппаратами, но мы этого даже не замечаем.

ПРОФИЛАКТИКА – НАША ТАКТИКА!

– *Что полезно нашему слуху, а что вредно?*

– Ухо рассчитано на природные звуки, поэтому громкие техногенные звуки ему противопоказаны. Часто находясь на улицах города, я вижу «орущие» машины, чей громкий звук довольно часто находится за пределами возможности восприятия ухом, что, безусловно, влияет на состояние слуховой функции.



Надо сразу вспомнить и о предельно допустимой концентрации вредных веществ и физических факторов. Громкость в дневное время должна составлять 55 ДБ – приблизительно на уровне громкой речи. А в ночное время – 40 ДБ.

Разумно пользуйтесь наушниками! Ограниченная громкость – не более 55 ДБ, и тогда время прослушивания аудиоустройства можно продлить до нескольких часов.

Не забываем и о том, что чем лучше дышит нос, тем лучше уху. Поэтому помним, что все, что влияет на состояние лор-органов, все, что вызывает затруднения носового дыхания, со временем приведет к ухудшению слуховой функции, к появлению кондукторной тугоухости.

Не стоит пренебрегать и диспансеризацией. Дело в том, что при очень простом рутинном обследовании, при беседе с паци-

● Дружите со своими участковыми врачами, оториноларингологами и неврологами. Они сумеют вовремя распознать проблему и не допустить ее усугубления.

● Помните о том, что лечить тугоухость на ранней стадии гораздо проще, чем лечить уже запущенную форму, когда приходится использовать слуховой аппарат.

● Не стесняйтесь обращаться к врачу и не пускайте проблему на самотек.

ентом, при проверке слуха обычной речью доктор может увидеть проблему, которую пациент еще даже и не замечает.

Ну, а разумный, здоровый образ жизни, использование тех возможностей, что дает нам социум и мир во благо – вот, что должно способствовать профилактике тугоухости.

Наталья Киселёва

В продаже с 12 марта!

В ОЧЕРЕДНОМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- рецепты легких закусок и салатов;
- описание процесса приготовления постных супов и похлебок;
- рецепты горячих вторых блюд;
- многообразие постных десертов к чаю;
- рецепты согревающих и питательных напитков.
- Также узнаете рецепты блюд, разрешенных на Благовещение и Вербное воскресенье и о правилах сухоядения.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



В прошлом номере мы рассказали, что же такое сахарный диабет по своей сути, откуда он берётся и как с помощью медикаментозной терапии держать в узде «сладкую болезнь». А сегодня наш разговор о питании и физической нагрузке для диабетиков.

ЭКСПЕРТ



Как же баланс ежедневного рациона и моциона помогают сдерживать натиск сахарного диабета, рассказывает **к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА.**

ЧТО НА ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИТЬ

Безусловно, сбалансированное питание и дозированные физические нагрузки помогают держать уровень глюкозы и холестерина в крови, а также артериальное давление в пределах нормы. Так, 10–15% пациентов с диабетом II типа вообще не получают медикаментозную терапию. Все их лечение, так же как и лечение преддиабета, сосредоточено на изменении образа жизни. А это, прежде всего, правильное питание.

● **Ограничение легкоусвояемых углеводов.** Запомните, что конфетки, шоколадки, плюшки, белый хлеб, манная каша, натуральные соки, бананы, виноград, дыня, картофельное пюре и молоко быстро и сильно повышают сахар в крови.

● **Введение в рацион достаточного количества белка.** Говядина, курятина, индюшатина, рыба. Главное, чтобы все было тушеное, вареное и без корочки! А вот копчености под запретом.

● **Хлеб.** В день можно съедать 3–4 тонких кусочка черного хлеба.

● **Творог.** Полезный продукт для ежедневного рациона.

ГОТОВИМ С УМОМ

Блюда должны быть тушеными или вареными – задумайтесь, в 100 г жареной картошки – 400 ккал, а вареной – 74 ккал.

● **Майонез и сметана.** Под запретом. В качестве заправки для салата используйте оливковое или подсолнечное масло и только 1 ст. ложку в день.

● **Молоко.** Содержит лактозу, которая повышает сахар, поэтому больным диабетом стоит его заменить на кисломолочные продукты. Добавить молоко в чай или кофе вы можете, а вот пить его стаканами не надо.

● **Фрукты.** Под запретом бананы, виноград и дыни. Остальные можно, но в разумных пределах – полпельсина сейчас, а вторую часть – через час. Если соблюдать это «правило половинок», в кровь выделяется очень немного инсулина, что никак не отразится на метаболизме больного.

● **Овощи.** Должны всегда присутствовать в рационе в весомых количествах. Больным сахарным диабетом рекомендуется порцию

еды «усиливать» порцией овощей, так как они уменьшают всасывание углеводов – а это уже профилактика повышения сахара и инсулина. А вот маринованные овощи под запретом.

● **Сахар.** Табу. При стабильной гликемии порцию сахара лучше заменить на 2 ч. ложки меда. Но если уровень глюкозы выше 13 ммоль/л, то обойтись и без меда. Изредка можно себе позволить немного горького шоколада, пастилы или мармелада.

ВЫБИРАЕМ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА

Не надо думать, что сахарозаменители можно употреблять без меры. Они тоже повышают уровень сахара, так как крайне калорийны. Опираясь на свой опыт, я могу утверждать, что безбоязненно можно употреблять только стевию, и то только одну таблетку на прием, так как этот сахарозаменитель более сладкий, чем сам сахар. А вот на калорийных заменителях сахара – ксилите и сорбите – можно только сварить варенье, употреблять же их ежедневно я не рекомендую.



ШКОЛА ДИАБЕТА:



В ФАВОРЕ ВСЕГДА СПОРТ И ЕДА

А ЧТО СКУРЕНИЕМ?

Никотин – под запретом. Он сужает сосуды и нарушает микроциркуляцию крови. А как известно, ранки у диабетиков заживают плохо, что при нарушении кровообращения может привести даже к ампутации пострадавшей конечности.



«ПОХУДЕЙ-ИНДЕКС»

Гликемический индекс – это показатель концентрации углеводов в продукте. Чем он выше, тем сахар быстрее попадает в кровь и тем более резким будет скачок уровня глюкозы. Продукты с низким гликемическим индексом обеспечивают медленное переваривание пищи и мягкие колебания уровня глюкозы в крови, тем самым облегчая жизнь людей, страдающих сахарным диабетом.

Гликемический индекс продуктов сравнивают с GI глюкозы, который равен 100 единицам. Чем меньше углеводов в продукте, тем ниже будет показатель. Таким образом, все углеводосодержащие продукты делятся на три группы:

- **высокий GI – выше 70 единиц;**
- **средний GI – 70–40 единиц;**
- **низкий GI – 40–10 единиц.**



ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Посильные физические нагрузки – неотъемлемая часть лечения диабета. Благодаря им происходит снижение уровня глюкозы и холестерина в крови, уменьшение риска развития сердечно-сосудистых осложнений и ретинопатий и снижение веса.

Важно помнить, что при высоком сахаре от 13 ммоль/л заниматься спортом нельзя. Физические нагрузки в данном случае не уменьшают, а могут даже повысить концентрацию глюкозы в крови.

Но если глюкоза стабильная, необходимо выбрать для себя любимый вид спорта и заниматься им регулярно. Единственный запрет – поднятие тяжестей, эта нагрузка повышает сахар.

Полезны будут кардио-тренировки – максимальное количество повторений в тренирующем режиме по 30–40 минут в день. Неважно, что вы будете делать – танцевать, обруч крутить, гулять или постигать скандинавскую ходьбу, главное, делать это для удовольствия!

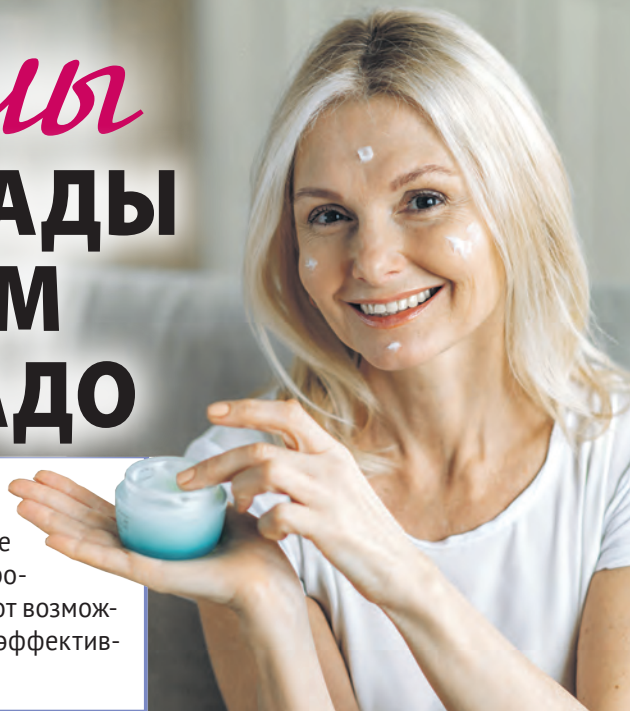
ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Цифры гликемического индекса	Продукты
100	Белый хлеб
95	Сдобные булki, блины, печеный картофель, рисовая лапша, консервированные абрикосы
90	Мед
85	Каши быстрого приготовления, тушеная и вареная морковь, кукурузные хлопья, картофельное пюре
80	Мюсли с изюмом и орехами
75	Вафли, пончики, тыква, арбуз, дыня, рисовая каша на молоке
70	Пшено, сырая морковь, молочный шоколад, пельмени, макароны из мягких сортов пшеницы, картофельные чипсы, белый рис, манка, кускус
65	Пшеничная мука, апельсиновый сок из пакета, варенье и джемы, черный дрожжевой хлеб, мармелад, мюсли с сахаром, изюм, картофель в мундире, цельнозерновой хлеб, овощи консервированные, макароны с сыром
60	Пицца на тонком тесте с помидорами и сыром, банан, мороженое, длиннозерный рис, майонез, овсяная каша, гречка
55	Виноград и виноградный сок, кетчуп, спагетти, консервированные персики, песочное печенье
50	Батат, зеленая гречка, рис-басмати, апельсины, киви, клюквенный сок без сахара, манго, яблочный сок без сахара
45	Грейпфрут, кокос, тост из цельнозернового хлеба
40	Макароны аль-денте, морковный сок без сахара, курага, чернослив
35	Дикий рис, свежее яблоко, свежие слива и айва, обезжиренный йогурт, фасоль, свежий нектарин, гранат
30	Томатный сок, свежий абрикос, перловка, зеленая фасоль, груша, томаты, обезжиренный творог, мандарины, горький шоколад, черника, брусника
25	Вишня, малина, красная смородина, клубника, земляника, тыквенные семечки
20	Баклажан
15	Миндаль, брокколи, капуста, сельдерей, отруби, огурец, кедровый и грецкий орехи, фиесташи, фундук, спаржа, имбирь, грибы, авокадо, оливки, лук, кабачок
10	Листовой салат
5	Петрушка, базилик, корица, ванилин, орегано

Любая женщина, сколько бы лет ей ни было, держит под рукой заветную баночку крема от морщинок, увлажняет губки гигиенической помадой. А некоторые прелестницы и вовсе не мыслят своей жизни без богатого арсенала всевозможных уходовых и декоративных средств. Но правильно ли мы храним всё это богатство, стоящее на страже нашей красоты и молодости? Давайте разбираться.

Кремы И ПОМАДЫ ХРАНИМ КАК НАДО



НИКАКОЙ «ПРОСРОЧКИ»!

Сроки годности – это первое, на что стоит обращать внимание при покупке желаемого средства и ревизии косметички. Просроченную косметику выбрасываем без сожаления. Это избавит нас от возможных аллергических реакций и будущих разочарований из-за неэффективности крема или от скомкавшейся на ресницах туши.

ПОЛКА В ВАННОЙ ИЛИ ХОЛОДИЛЬНИК?

Темнота – друг не только молодежи, но и косметики. А потому полка в шкафу, где темно и прохладно (температура не поднимается выше 22 градусов) – место для любимых баночек и тюбиков самое что ни на есть подходящее.

А вот в ванной, хоть это и удобно, хранить косметику не стоит. Здесь и температура постоянно меняется, и влажность, а это увеличивает риск размножения бактерий и порчи кремов, да и других средств. Исключение составляют лишь гели для душа, шампуни и средства для умывания.

Холодильник подходит лишь для тех уходовых средств, на упаковке которых это прямо указано. Это могут быть, например, патчи под глаза или кремы для век, средства с ретинолом, витамином С и соком алоэ-вера. Место в холодильнике и косметике ручной работы на натуральных компонентах, срок годности у нее, как правило, очень невысок.

ПРИСМОТРИМСЯ И ПРИНЮХАЕМСЯ

Если вы вдруг заметили, даже при не истекшем сроке годности косметики, что у крема изменился запах, текстура, цвет, это может означать, что условия хранения были нарушены. Такой продукт лучше выбросить, не экспериментируя со здоровьем кожи.

РЕВИЗИЯ В КОСМЕТИЧКЕ

Следить за состоянием декоративной косметики также нужно тщательно и постоянно.

- Кремовые продукты (например, тональные средства) могут быть использованы от полугода до года после вскрытия упаковки.
- Сухие (тени, румяна, пудры) обладают более длительным сроком годности: от трех лет и более.
- Карандаши, а также корректоры можно использовать от 1 года до 2 лет.
- Тушь же начинает терять свои первоначальные свойства уже после 3 месяцев применения.
- Хранить декоративную косметику, как и уходовую, следует подальше от прямых солнечных лучей, в месте без перепадов температуры и влажности.
- Лучше всего приобрести удобные контейнеры для хранения косметики и убрать их в темное место с комнатной температурой.

ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

- 1 Как бы не спешили, всегда плотно закрывайте баночки с косметикой после использования. Кислород и пыль – не лучшие друзья кремов, помад, мицеллярки. Пластиковая крышка-прокладка тоже должна оставаться на своем месте – это дополнительная защита средств от порчи.
- 2 Пользуйтесь шпателем, а не пальцем для того, чтобы зачерпнуть крем из баночки. А по возможности покупайте кремы с дозатором.
- 3 Уходовую косметику не стоит постоянно носить с собой в сумке, особенно зимой. Перепады температур могут негативно повлиять на свойства крема. Разве что крем для рук в небольшом тюбике и гигиеническую помаду стоит держать под рукой. Выходом из ситуации также могут стать одноразовые салфетки с пропиткой.



Домашняя обувь так же важна, как уличная, и требований к ней ничуть не меньше, чем к любой другой. Ведь дома мы и работаем, и отдыхаем, а значит, нашим ножкам должно быть легко, удобно и комфортно.

Мы расскажем, как выбрать правильную и удобную обувь для дома.

МАТЕРИАЛЫ

Чтобы ноги не мерзли, не потели и не уставали, лучше выбирать домашнюю обувь из натуральных материалов: хлопок, лен, бамбук – для лета, мягкие шерсть и войлок – для зимы. Овечья шерсть позволяет коже дышать, войлок отталкивает пыль, а его грубоватая поверхность оказывает массажный эффект. Большинство моделей шьются из нескольких видов материалов, главное, чтобы внутренняя поверхность тапочек была из натуральной ткани.

Для мужчин подойдут также тапочки из кожи и замши. Это отличные варианты для любого сезона, важно, чтобы кожа и замша были натуральными.

ПОДОШВА

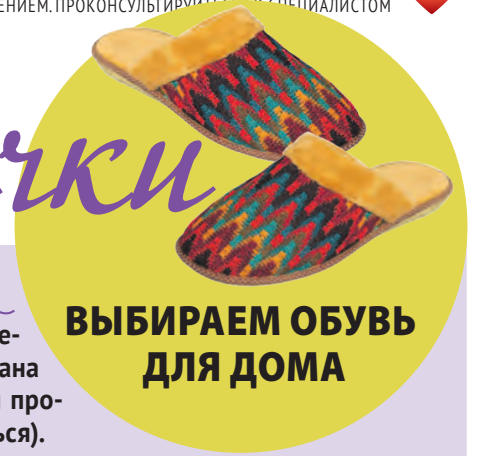
Подошва не должна быть слишком тонкой, тряпочной или замшевой. Универсальный вариант – мягкая и гибкая прорезиненная (или из эластичной резины) подошва, за которой легко ухаживать. Допускается небольшое утолщение подошвы у области пятки, которое даст адекватный подъем стопы и будет способствовать удобству ношения. Если в доме гладкие полы (ламинат или плитка), то домашняя обувь должна обязательно иметь нескользящую подошву.

ТАПОЧКИ на лапочки

ВАЖНО!

Качественная домашняя обувь непременно должна быть по размеру, сделана из безопасных материалов, удобна и проста в уходе (хорошо стираться и мыться).

ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ ДЛЯ ДОМА



МОДЕЛЬ

Ортопеды рекомендуют выбирать тапочки, которые фиксируют ногу и крепко держатся, а также имеют анатомическую вставку – супинатор – и поддерживающую свод стопы стельку. Каблук допускается не выше 2–3 см, крепкий и устойчивый, он снимет нагрузку с позвоночника. Помните!

НЕ НАШ ВАРИАНТ

Желательно отказаться от креативных моделей, таких как сабо на шпильках или восточных тапочек с загнутыми и зауженными носами. Шпильки травмоопасны, а обувь с узким носом травмирует передний отдел стопы и приводит к появлению болевого синдрома.

А КАК ЖЕ СЛАНЦЫ?

Шлепанцы и «вьетнамки» из резины или мягкого пластика лучше оставить для сауны и пляжа. В крайнем случае, они могут подойти для кратковременного ношения (уборка в доме или подъезде), но проводить в них дни напролет точно не полезно.

КАК ЧАСТО МЕНЯТЬ ТАПОЧКИ?

Чтобы избежать грибка, тапочки, которые носят на голую ногу, рекомендуется стирать 1 раз в неделю при температуре от 40 до 60 градусов (в зависимости от материала). Если тапочки носят на носок, то стирать их нужно не реже 1 раза в месяц, а менять раз в полгода. Кожаные и замшевые – протирать чистой тряпочкой.

ПОМНИТЕ!

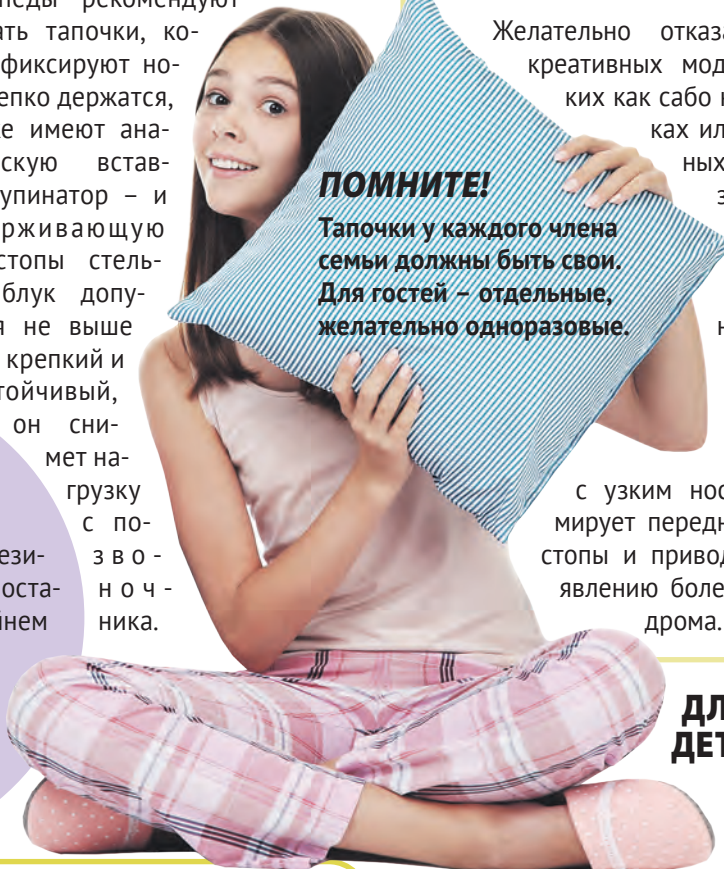
Тапочки у каждого члена семьи должны быть свои. Для гостей – отдельные, желательно одноразовые.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

Детские домашние тапочки должны быть с фиксированной пяткой, запас «на вырост» допускается не более 5 мм. Дети очень любят мягкие тапочки-игрушки. Важно, чтобы они были из качественных материалов, с нескользкой подошвой и стирались чаще, чем мягкие игрушки.



Елена Васина



1. ЛЕГЕНДА С СОЛЬЦОЙ

Согласно легенде, более 2 тысяч лет назад в Китае во время приготовления соевой каши для императора повар случайно плеснул в нее морской воды, в результате чего соевые белки свернулись, и на свет появилось совершенно новое соевое блюдо. Его консистенция и вкус так понравились китайскому императору, что он изъявил желание есть новое кушанье каждый день. Так появилась традиция створаживать соевое молоко и делать из него сыр.

2. ФАКТЫ О ТОФУ

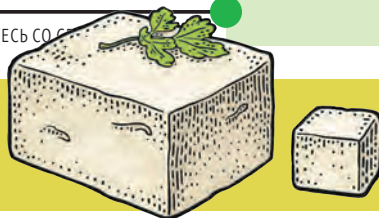
● Тофу – белковый продукт, ценный за то, что он отлично усваивается и подходит для питания людей при любых заболеваниях. Его особенно любят вегетарианцы и люди с непереносимостью лактозы.

● Тофу делают из соевых бобов, которые предварительно промывают, заливают водой, варят, измельчают, а затем створаживают, добавляя вещество нигари – хлорид магния, который получают из морской воды.

● В традиционный тофу не добавляют ни соли, ни сахара, ни каких-либо вкусовых добавок. Но на некоторых производствах из нейтрального сыра делают готовые закуски. В продаже можно встретить копченый тофу или сладкий, например, с ягодным вкусом.

3. НА ЛЮБОЙ ВКУС

Тофу не имеет ни вкуса, ни запаха, то есть является совершенно нейтральным. Но в этом и заключается его уникальность и неповторимость: он приобретает вкус и запах тех продуктов, в которые добавлен. Он отлично жарится, тушится, варится и замораживается. Поэтому тофу можно добавить в любой салат или суп, сочетать с любыми овощами, соусами и зеленью.



СЫР ТОФУ –

4. БОГАТАЯ ИСТОРИЯ

Во времена правления китайской династии Чжоу сою называют священным зерном и употребляют наравне с рисом, ячменем, пшеницей и просом.

В период Нара благодаря буддистским монахам китайский сыр попадает в Японию, а затем распространяется в странах Азии.

До этого времени сыр тофу в Японии считается деликатесом и подается только на стол монахам и представителям знати, теперь же он «попадает в народ» и становится основным ингредиентом более 300 японских блюд.

Во время правления китайской династии Цин в Китае появляется вонючий тофу – вид ферментированного тофу с сильным тухлым запахом. Закуска приобретает статус самых вонючих блюд мира, но становится популярной во всех странах Востока, особенно в Малайзии и Тайване, а 8 марта в этих странах отмечается «день вонючего тофу».

С улучшением культурных связей с азиатскими странами и с распространением вегетарианства, сыр тофу попадает в Европу и уверенно заполняет полки продуктовых магазинов.

Сыр тофу прочно закрепляется в рационе вегетарианцев и приверженцев здорового образа жизни по всему миру. Также его активно употребляют в пост мясоеды.

1050–256 гг. до н.э.

710–794 гг.

XVII век

1669 год

2 половина XX века

XXI век

ОСТОРОЖНО!

- ✗ детский возраст: дети до 2 лет
- ✗ беременность
- ✗ период перед зачатием ребенка

И РЫБА, И МЯСО

Из этого сыра готовят супы, рагу, омлеты, паштеты, роллы и даже стейки. Не зря его еще называют «мясом без костей», ведь если приготовить соевый сыр правильно, то невозможно отличить его от мясных деликатесов. Также из тофу готовят прекрасные веганские десерты, пудинги, сырники и мороженое.

КАК СЖЕЧЬ 73 ККАЛ
(ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
100 Г ТОФУ)

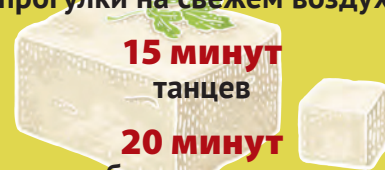


25 минут
игры с домашним питомцем

30 минут
прогулки на свежем воздухе

15 минут
танцев

20 минут
уборки по дому



ПРОДУКТ ЗДОРОВЬЯ



8

ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

- 1 ● **И**сточник полноценного легкоусвояемого растительного белка (усвояемость до 96%).
- 2 ● **С**одержит фитоэстрогены, поэтому невероятно полезен для женщин, особенно в период менопаузы.
- 3 ● **Д**иетический продукт с низкой калорийностью (73 ккал на 100 г).
- 4 ● **Н**е содержит холестерин, безопасен для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- 5 ● **Я**вляется источником полезного растительного железа.
- 6 ● **С**одержит омега-3 жирные кислоты и при постоянном употреблении снижает уровень холестерина в крови.
- 7 ● **Н**е содержит соли, полезен для тех, кто склонен к отекам и страдает задержкой жидкости в организме.
- 8 ● **П**одходит для питания при сахарном диабете, имеет низкий гликемический индекс – 15.

ВАЖНО!

Тофу – продукт, улучшающий женскую красоту.



5. ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Количество витаминов и микроэлементов на 100 г (в скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

0,06 мг вит. Е – токоферол (15–20 мг. Преждевременное старение, повышенная утомляемость, ломкость и выпадение волос)

0,2 мг вит. В3 – ниацин (20–25 мг. Вялость, рассеянность, головные боли)

33 мг вит. В4 – холин (0,5–4 г. Нарушение работы печени и почек, повышенное артериальное давление)

0,8 мг вит. В5 – пантотеновая кислота (5 мг. Дерматиты, расстройство координации движений)

0,1 мг вит. В6 – пиридоксин (2–3 мг. Себорея, шелушение кожи, отеки)

9 мкг вит. В9 – фолиевая кислота (0,4–0,6 мг. Снижение иммунитета, плохой сон)

5,36 мг Fe – железо (10–30 мг. Усталость, вялость, алопеция)

0,7 мг Mn – марганец (2–5 мг. Раздражительность, ухудшение памяти и слуха, тремор)

35 мг Mg – магний (400 мг. Ухудшение аппетита, нервозность, судороги)

130 мг К – калий (2500 мг. Сухость кожи, головные боли, нарушение сердечного ритма)

350 мг Са – кальций (1000 мг. Уменьшение плотности костной ткани, усталость, онемение рук и ног)

1,1 мг Zn – цинк (12–25 мг. Усталость, белые пятна на ногтях, медленное заживление ран)

111 мг Р – фосфор (800 мг. Утомляемость, снижение внимания, боли в мышцах)

Елена Васина

В КАКИХ СТАНАХ ТОФУ ЕДЯТ БОЛЬШЕ ВСЕГО



УДОБЕН ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Покупать сыр лучше в вакуумной герметичной упаковке, не забывая обращать внимание на срок годности. Хранить можно вне холодильника, если упаковка не вскрыта. Чтобы сохранить тофу без упаковки, нужно положить его в герметичную емкость с холодной водой и убрать в холодильник. Воду периодически менять, сыр в таком виде можно сохранить в течение 7–8 дней. Также тофу можно замораживать, но важно помнить, что после разморозки его цвет и консистенция могут измениться.

В 100 г тофу 0,3 г пищевых волокон (клетчатки) – это 0,79% от дневной нормы.



Чтобы счастье мимо

Спрятавшись за колонной, я тихонечко потягивала сок из высокого бокала и старалась никому не попадаться на глаза. Подобные мероприятия меня всегда тяготили, хотелось поскорее домой, принять душ, завернуться в плед и насладиться хорошей книгой.

КОЛЛЕГИ-ЗАГОВОРЩИКИ

– Скучаешь? – спиной к колонне рядом со мной прислонился Иван.

– Есть немного. А ты почему сок пьешь? – Я покосилась на бокал в руке коллеги. – Праздник же.

– А, – махнул он свободной рукой, – я и идти-то не хотел. Если бы начальство не обязало, я бы на этой ярмарке тщеславия и не появился. Как думаешь, уже можно сбежать? Я еще и припарковался неудобно.

– Генеральный еще не выступал, – вздохнула я. – Сейчас дипломы раздаст, своих похвалит, и сбежим. Тоже об этом мечтаю.

– Если хочешь, подвезу тебя.

Я хотела. Такие масштабные мероприятия и раньше вызывали у меня мандраж, а после прошедшего в компании сокращения все это веселье по поводу юбилея дышащего на ладан предприятия и вовсе выглядело неу-

Помните, что счастье не зависит от того, кто вы и что вы имеете; оно зависит исключительно от того, что вы думаете.

Дейл Карнеги



местно. Тем более мне уже была поставлена задача сократить расходы по всем пунктам, где это только возможно. Зато фуршет закатили, чтобы пыль в глаза партнерам пустить, закачаешься. А мне завтра людям объяснять, почему зарплата задерживается. Эх, сбежать хотелось не только с фуршета, но и из фирмы, где я подвизалась бухгалтером. Да только кто меня ждет?

УЖИН ПО-ДОМАШНЕМУ

– Слушай, я голодный, – поделился со мной Иван, когда мы, все-таки сбежав с торжества, сели к нему в машину.

Я хохотнула:

– Ну да, после того как директор предупредил, чтобы мы на еду не набрасывались и не объедали партнеров, я тоже к фуршетному столу и не подошла.

– Тогда предлагаю заскочить в ресторанчик и поужинать. Ты как?

– У меня встречное предложение. Я вчера борща наварила, натушила картошки с мясом, есть квашеная капуста. Обещаю накормить не хуже, чем в ресторане. Вань, что-то мне совсем не хочется в люди, хватило этого юбилея. Давай у меня поужинаем, а?



В ПРОДАЖЕ С 19 МАРТА!

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ГРЯДКИ

Чтобы в новом сезоне получить большие урожаи уже весной, нужно подпитать сад-огород – внести весенние удобрения. Поговорим о том, какие питательные элементы необходимы на овощных грядках.

СДЕЛАЕМ ПОЧВЫ БОГАЧЕ

Каждому дачнику необходимо знать о том, как «работает» почва. Разберемся в основах почвоведения и агрохимии и, вооружившись знаниями, составим систему правильного питания для сада.

«НАРОДНЫЕ УДОБРЕНИЯ» СВОИМИ РУКАМИ

Книги по природному земледелию просвещают: растения кормит сама природа, надо только грамотно использовать все пищевые отходы, которые часто мы выбрасываем в мусор, в лучшем случае – в компост. Как ими распорядиться? Перед дачным сезоном садоводы поделились своими маленькими секретами.

Реклама. 12+

не прошло

– А давай, – согласился Иван. – Я по домашнему жуть как соскучился. Все макароны да пельмени, суп консервный. Борща лет сто не ел.

И мы так душевно с Ванькой посидели, так вкусно поели и тепло пообщались, что горького послевкусия от многого торжества как и не бывало.

РАСПЛАТА ЗА БОРЩ

– Вероника Юрьевна, подготовьте документы на увольнение одного из сотрудников, – вызвал меня на следующее утро в кабинет генеральный. – Нужно было это сделать раньше, конечно, когда прошла основная волна сокращений, но уж что теперь. Коллектив раздут, будем сокращать.

– На чье имя готовить документы? – спросила я упавшим голосом.

– Иван Никифоров, замначальника отдела сбыта.

– Как? Но почему? – не сдержалась я, позволив себе вопиющую вольность – поинтересоваться мотивами, которыми руководствовался начальник.

Тот посмотрел на меня долгим взглядом, нарочитым жестом поправил и

без того прекрасно уложенные волосы, переложил с места на места ручку.

– Потому что влез туда, куда его не просили, – наконец зло и весомо, глядя мне прямо в глаза, сказал директор. – Позарился на то, что ему не принадлежит. Да не по сеньке шапка. Пусть теперь новую работу поищет. А если в том же духе продолжит, то и не найдет, уж я позабочусь об этом.

Я смотрела на Евгения Петровича с ужасом и непониманием. Почему-то показалось, что относится весь этот спич не столько к Ивану, сколько был адресован мне.

НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ

После увольнения Вани жизнь моя в компании превратилась в ад. Евгений Петрович буквально преследовал меня, не давал проходу. Я и подумать не могла, что мой женатый, многодетный начальник, бок о бок с которым я проработала шесть лет, все это время имел на меня виды. Было мерзко, непонятно и страшно. Что делать? Как

себя вести? Что будет, если откажу? А если соглашусь?

– Ника? – Иван буквально нале-

Если женщина принадлежит другому, она в пять раз желаннее, чем та, которую можно заполучить.

Эрих Мария Ремарк

тел на меня в супермаркете, куда-то торопясь с полными пакетами еды. – Ты похудела, выглядишь уставшей. С тобой все в порядке?

– Ваня! – обрадовалась я. – Да со мной-то все хорошо, ты как? Где?

– Да я вот к друзьям на дачу еду, на шашлыки. У друга день рождения.

– А работа, Вань? Устроился куда-то? – я чувствовала себя виноватой в том, что произошло.

– Да, друзья помогли. Я даже рад, что так вышло. Сейчас свой бизнес развиваю, потихоньку-помаленьку все налаживается.

– Я так рада, – улыбнулась я, у меня отлегло от сердца.

– Слушай, а поехали со мной, – оживился Ваня. – Там хорошо. Лес, камин, озеро рядом. Оно замерзшее сейчас, правда, зато можно на коньках кататься.

... На следующий день я подала заявление об уходе. Теперь мы с Ваней развиваем общий бизнес, у нас общий дом и скоро будет ребенок. Я жалею, что потеряла столько времени, терпела приставания начальника, боялась менять что-то в жизни. Не нужно бояться и терпеть дискомфорт тоже не нужно, иначе счастье пройдет мимо.

Вероника

Тот, кто добился счастья, должен поделиться этим счастьем с другими; тогда у счастья родится близнец.

Джордж Байрон



В ПРОДАЖЕ С 19 МАРТА! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ПОКУПАЕМ САЖЕНЦЫ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК?

Каждому обладателю садового участка хотя бы раз приходилось заниматься приобретением саженцев. И, увы, не всегда эту задачу удавалось решить на отлично. То сорт оказался не тот, то качество подкачало, да мало ли еще что. Конечно, от ошибки никто не застрахован, но большинства из них можно избежать

ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ ГИБНУТ РОЗЫ?

Розы – кроме шиповника, его садовых форм и сортов – растения не нашей климатической зоны. Поэтому их выпадение зимой вполне естественно. Но в наших силах сделать все, чтобы процент гибели растений был минимальным. Для этого нужно понимать причины и знать, как свести этот риск к минимуму

ВАМ ПОДАРИЛИ ГОРТЕНЗИЮ... ЧТО ДАЛЬШЕ?

Роскошно цветет гортензия. Стараясь продлить цветение, вы ставите ее на восточном или северном окне, где меньше солнца, обильно поливаете. Но время идет, и цветение все же заканчивается. Что же теперь делать с растением? Выбросить ее? Нет, зачем же? Сохранить и пересадить в сад

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Совсем не обязательно каждый раз бежать на рынок или в магазин за пряными травами, если вы любите их и часто добавляете в пищу. Ведь любимые травушки-муравушки можно вырастить прямо у себя на подоконнике. И тогда любимые свежие пряности всегда будут под рукой.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

- земляной грунт для рассады;
- горшки, пластиковые ящики и любые другие емкости, которые подойдут для выращивания;
- дренаж: его кладут на дно горшка, чтобы вода не застаивалась;
- семена;
- перчатки, лейка, лопатка.

ПРИСТУПИМ К РАБОТЕ

На дно емкости для рассады насыпать примерно 1 см дренажа, добавить грунт. Самое время посеять семена. Расстояние между рядами при этом оставляйте примерно 10 см. А сами семена можно посадить погуще, чтобы не было пустот, когда растения взойдут (ведь не все семена могут прорастуться). К тому же при прореживании можно оставить самые сильные растения, а другие отправить сразу в еду.

После посева семена полить и накрыть сверху пленкой или бумагой для создания теплички. Пока не появятся всходы, световые условия не важны. Можно даже содержать при минимуме света, но желательно в теплом помещении. Как только появятся первые росточки, емкость с зеленой «шубкой» нужно вынести на свет. По мере необходимости поливать. Время от времени можно опрыскать растения из пульверизатора.

ПОСАДКИ ПРИЯТНЫЕ – ТРАВЫ АРОМАТНЫЕ

САЛАТНАЯ ГОРЧИЦА

Особенно по вкусу придется тем, кто любит остренькое. Ее листья можно даже использовать как замену жидкой горчице. Растение содержит большое количество витамина С. Созревание растения наступает, когда образуется розетка. Это примерно через три недели после всходов. Листья горчицы можно употреблять в сыром виде, добавлять в салаты, а после кулинарной обработки использовать как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

КРЕСС-САЛАТ

Очень прост в выращивании. Ему не требуется дополнительная подсветка. Растет быстро. Может даже обходиться без почвы и выращиваться в гидрогеле. Но в этом случае срок созревания удлинится примерно на неделю. Если выращивать в обычном земляном субстрате, зелень можно будет использовать буквально через пару недель.

На вкус немного острый и горький, напоминает хрен. Его добавляют в салаты, на бутерброды. Хорошо сочетается с мясом и рыбой. А в Китае кресс-салат подают даже с сахаром.



ЛУК И ЧЕСНОК

Мелкий лук или тот, который начинает уже прорастать, а также подвявшие зубчики чеснока можно использовать для получения молодой зелени. Растут быстро – уже через три недели можно будет зелень лука и чеснока использовать в пищу.

Чеснок и лук используются практически во всех блюдах. Разве только в чай их не добавляют.

КЕРВЕЛЬ

Относится к семейству сельдерейных. Очень прост в выращивании. Созревание наступает примерно через месяц после появления всходов. Кервель содержит белок. Минеральные соли, витамины А, С, Р. Кервель можно добавлять в салаты, на бутерброды, в супы, овощные и рыбные блюда. Им ароматизируют творог, сыр, масло.

СОВЕТ ХОЗЯЮШКАМ

Пряные травы для посева выбирайте низкорослые и быстрым сроком созревания. Так как пространства на подоконнике гораздо меньше, чем на огороде. И растения должны быть вам в радость, а не занимать все свободное место в доме.

Н приятных вам посадок и вкусных блюд!
Наталья Ноябрьская

Даже самые ответственные хозяйшки, регулярно наводя порядок, нет-нет, да и забывают о тайных прибежищах пыли, которые стоило бы почаще протирать влажной тряпочкой. Предлагаем рассмотреть топ самых пыльных мест в квартире. Найдем и обезвредим!

ПЫЛЬНОЕ дельце

**ИЩЕМ И
УСТРАНЯЕМ
ЗАЛЕЖИ ПЫЛИ
В КВАРТИРЕ**



7 НА ГАРДИНЕ

Отправляя шторы и тюль в стирку, помните о том, что на карнизе также оседает пыль, которую ну никак нельзя оставлять. Иначе, пока вы будете развешивать чистые шторы, слой пыли с карниза обязательно на них опустится.

8 ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ХОЛОДИЛЬНИКА

Из-за грязи, накопившейся внутри решетки на задней поверхности, холодильник начинает хуже работать, это чревато поломкой и быстрым износом. Раз в месяц стоит добираться с тряпкой и до этого прибежища пыли.

9 КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Не забывайте следить за растениями, вовремя их поливать, протирать листочки, увлажнять из пульверизатора. Так и растениям будет дышать легче, и всем домочадцам.

10 ПЫЛЕСОСЫ И ЩЁТКИ

После того как пол и другие поверхности стали чистыми, сам пылесос и щетки, напротив, набрали много грязи. Не забывайте очищать контейнер пылесоса, чтобы он не переполнился, а также очищайте насадки от намотанных волос, ниток и других частиц мусора. Этим вы продлите время работы прибора.

11 ВЕНТИЛЯЦИЯ

И решетки от кондиционера тоже нуждаются в регулярной чистке. Через решетки постоянно циркулирует воздух, а потому грязь и пыль будут залетать обратно в помещение, если оборудование недостаточно чистое. При наличии газовой колонки чистая решетка вообще является залогом безопасности, поэтому почаще уделяйте ей внимание.

Екатерина Счастливая

1

МЕСТО

1 ПЛИНТУСЫ И СТЕНЫ

На вертикальных поверхностях пыль оседает не реже, чем на горизонтальных, просто она не так заметна. В комнатах достаточно пропылесосить стены или протереть сухой тряпочкой из микрофибры, а вот на кухне лучше для протирания использовать влажную тряпочку из-за более теплого и влажного воздуха, который как бы «запечатывает» частицы пыли внутри текстуры обоев.

2

МЕСТО

2 ЯЩИКИ ПОД ДИВАНОМ

Пусть не ежедневно, но раз в неделю все же стоит протереть изнутри ящики, в которых мы обычно храним постельное белье. Да и пол под диванами и кроватями тоже раз в неделю протирать стоит.

3

МЕСТО

3 РАМЫ КАРТИН

А также верхние поверхности межкомнатных дверей, вензеля на дверцах гардероба, тумбочек, комодов. Про них мы забываем, как правило, потому что эти поверхности труднодоступны на расстоянии вытянутой руки. Призовем на помощь табуретку и стремянку. Сложно, но надо! Зачем нам аллергия и проблемы с органами дыхания?

4

МЕСТО

4 СВЕТИЛЬНИКИ И ЛЮСТРЫ

Раз в два-три месяца стоит добираться и до них. Ведь чем больше пыль накапливается на плафонах, тем менее эстетично выглядят осветительные приборы. Кроме того, хуже становится освещенность, что бесполезно для наших глаз.

5

МЕСТО

5 ПОД ВАННОЙ

Да, добраться до пола, закрытого экраном, заставленного пузырьками и перегороженного трубами и шлангами, бывает непросто. Но, поверьте, пыли там ого-го, и с ней тоже нужно бороться. Раз в неделю – самое оно.

6

МЕСТО

6 ЗА БАТАРЕЯМИ

Замечали, как поднимается пыль под подоконником, стоит открыть окно? Значит, пора взять влажную тряпочку и истребить назойливого врага.

10

МЕСТО

11

МЕСТО

Кто воздержанием очистит свое тело, силой Божией любви сделает свою волю и свое желание опорой добродетелей, а ум в просветленной молитве отдаст Богу, тот получит и увидит в самом себе благодать, обещанную всем, кто чист сердцем.

Святитель Григорий Палама

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

С 15 марта начинается Великий пост, который завершится 1 мая. 2 мая православные христиане будут встречать Праздник Праздников – Пасху.

Дорога поста ведет нас к великому празднику – Воскресению Господню.

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи. Он состоит из Четыредесятницы (в память о 40 днях поста Иисуса Христа) и Страстной седмицы (последние дни земной жизни, страданий, смерти и погребения Спасителя). Это время обновления и очищения души, наполнения ее духовной радостью и светом Господним. Это и время добрых дел, возможности учиться всему, что приближает нас к Богу. Святитель Иоанн Златоуст наставлял: «Пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи...».

Совершенствуясь духовно, мы берем на себя и некое испытание плоти – исключаем из рациона мясные, молочные продукты, животные жиры, включая сливочное масло, яйца и рыбу. Важно понимать, что суть поста не в пищевом ограничении, но, тем не менее, есть традиции в правилах питания.

Для того, чтобы не отвлекаться от духовного совершенствования, мы публикуем календарь питания в Великий пост по дням с 15 марта по 1 мая.

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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		

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2 мая Пасха Христова

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



дни постные



дни строгого поста



дни поминовения усопших (родительская суббота)



пища сырая без масла



горячая пища без масла



разрешение на растительное масло



разрешение на вино



разрешение на рыбу



разрешение на икру



дванадцатые праздники

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы

25 апреля – вход Господень в Иерусалим

ВАЖНО! В календаре дана информация о еде в пост по давней монастырской традиции (уставу). Пост должен быть по силам. Меру личного поста лучше определить, посоветовавшись со священником.

Как стирали бельё В XIX ВЕКЕ



ВАЛЁК В ПОДАРОК НЕВЕСТЕ

В XIX веке нанятые зажиточными хозяйками прачки, а в домах победнее – сами хозяйки, готовясь к постирушкам, надевали нарукавники, передники, деревянные шлепанцы для защиты от пара и влаги и приступали... Белье сначала замачивали, потом выжимали, затем снова замачивали, оттирали грязь. И снова замачивали, и снова выжимали...затем полоскали, кипятили, а после снова полоскали... А в завершающем этапе добавляли крахмал... Кошмар!

Для стирки белья использовали специальный инструмент – валёк. Это деревянная пластина-колотушка с короткой ручкой. Он изготавливался из березы, осины или липы – эти породы деревьев наиболее тяжелые, прочные, не боятся влаги, не растрескиваются, не коробятся и не пачкают бельё. Использовали валёк следующим образом: бельё, намоченное мыльным раствором, клали на доски, а затем били по нему вальком. Валёк часто украшали рисунками, иногда обережными. А жених мог даже преподнести такой бытовой инструмент невесте в качестве подарка.

МЫЛИЛИ, ДА НЕ МЫЛОМ

В банях стирать бельё считалось грехом, поэтому стирку проводили недалеко от дома, часто у реки. Женщины работали с утра до вечера.

Бабоньки в старину говаривали – «совсем не варило бабу постарило, а возня с грязными сорочками и портками». Стирка в прошлые века действительно считалась самой хлопотной и неблагодарной домашней работой. Но гигиена, без неё никуда. Вот и стирали порой... по целой неделе.

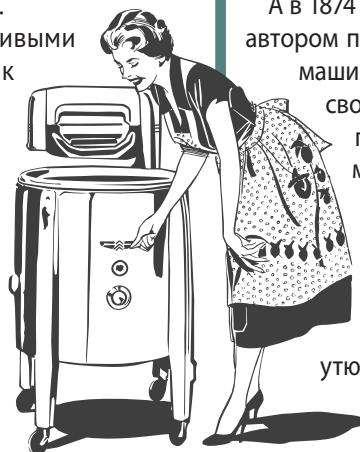


В те времена, конечно, не было ни стиральных порошков, ни даже мыла. Обходились другими подручными средствами: золой от гречневой соломы или подсолнухов, отварами из фасоли и картофеля, кислым молоком, мыльным корнем. А в качестве отбеливателя в средневековые времена использовали мочу, лимонный сок или свиной навоз. Пенистость же растворам добавляли сок столетника и бузины.

СУРОВАЯ МОРСКАЯ СТИРКА

Существовали и некоторые тонкости в процессе стирки. Бельё ведь было не только белым, но и цветным. А кроме хлопка, стирали еще и шерстяные вещи. Например, шерстяную фланель очень долго замачивать нельзя, а цветное бельё нужно было стирать отдельно с добавлением специальных средств для сохранения цвета...

Но самыми находчивыми и неприятельными к качеству стирки оказались моряки, которые собирали свое бельё в огромную связку, привязывали на веревку и выбрасывали за борт. Вода встречным потоком прополаскивала вещи, когда корабль шел полным ходом.



В наше время стирает не тот, кто закладывает бельё в стиральную машинку, а тот, кто его развешивает.



УРА, СТИРАЛКА!

С течением времени процесс стирки белья претерпевал изменения не только на Руси, но и во всем мире. Очень уж хотелось процесс этот облегчить и ускорить.

И вот, в 1851 году Джеймс Кинг разработал первую «стиральную машину», которую со временем просто постепенно дорабатывали. Это устройство состояло из барабана с функцией вращения. Аппарат представлял собой кадку, имеющую цилиндр с отверстиями. Цилиндр закреплялся на центральном стержне и приводился во вращение. Внутри этого аппарата складывалось бельё, заливалось мыльным раствором, и процесс запускался с помощью привода, который вращали руками. Этот прибор был громоздким и требовал больших физических усилий, но зато сыграл важную роль в оптимизации процесса стирки белья.

Через 10 лет были созданы валики, которые отжимали бельё. Их закрепляли на корпусе. Появление валиков еще больше упростило ручной труд.

А в 1874 году Уильям Блэкстоун стал автором первой бытовой стиральной машины. Он подарил машину своей жене, а потом поставил производство стиральных машин на поток. Стартовала эра автоматизации процесса стирки. И в арсенале современных хозяйшек уже не только стиральные, но и сушильные машины, утюги и паровые станции. И это здорово!

Екатерина Счастливая

Умный пост – ЗДОРОВЬЮ ПРИРОСТ

Великий пост у православных верующих в этом году начинается 15 марта и продлится до 1 мая включительно. Давайте разбираться, как правильно и без потрясений войти в пост и какие варианты постной диеты можно выбрать.

ПОСТ ДЛЯ КАЖДОГО

Традиционная продолжительность пищевых ограничений – примерно полтора месяца – идеально подходит, чтобы очистить организм, не создав при этом дефицита необходимых питательных веществ. А кроме того, за полтора месяца вполне можно сформировать новые полезные привычки и, при разумном подходе, сократить объем желудка и привыкнуть меньше есть.

Поэтому пост будет в той или иной мере полезен каждому. Временное ограничение животного белка и насыщение рациона цельнозерновыми крупами, орехами, овощами и фруктами может творить чудеса, вплоть до снижения плохого холестерина, похудения, омоложения, снятия проблем с суставами. Степень ограничений нужно определять в соответствии со своим образом жизни и количеству физической и умственной активности, а при наличии любых заболеваний – сначала обязательно консультироваться с врачом.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ГОВЕНИЯ

- Исключается или строго ограничивается любой животный белок: мясо, птица, рыба, морепродукты, икра, яйца, молочные продукты.
- Примерное соотношение продуктов должно быть следующее: 2/3 овощи, фрукты, ягоды, зелень, 1/3 злаки, грибы, орехи, цельнозерновые каши, хлеб.
- И не забываем про качественные растительные масла! Злоупотреблять ими не стоит, но 2–3 ст. ложки в день разных нерафинированных масел стоит добавлять, чтобы напитать организм полезными полиненасыщенными кислотами.

СТОИТ УЧЕСТЬ!

Если вы до поста не являлись приверженцем растительной пищи, то при резком и обильном введении ее в рацион вероятно возникновение брожения в ЖКТ и гнилостных процессов, а значит – вздутие, бурление, метеоризм. Чтобы этого избежать или минимизировать неприятные эффекты, есть надо понемногу, отмерять порции размером с ладонь (без пальцев), при этом питаться 5–6 раз в день с перерывом не менее 2 часов. Также очень важно соблюдать питьевой режим. Суточный объем воды – 1,5–2 литра.

КАК НЕ ПОПРАВИТЬСЯ

При дефиците белка обмен веществ замедляется, и довольно резко, что в комплексе с крахмалистыми продуктами и изделиями из белой муки (картофель, макароны) дает увеличение веса и вялое состояние.

Что делать? Во-первых, сделать акцент на способах приготовления пищи. Хотите картошку? Пожалуйста, но пусть она будет отварная в мундире или запеченная в фольге. Во-вторых, не забывать про некрахмалистые овощи и зелень, которые стоит добавлять к любому блюду. А в-третьих, ежедневно съедайте порцию растительной пищи, содержащей белок – это бобы, в том числе соя и блюда из нее, фасоль, горох, чечевица, гречка, пшеница.

Как поститься при различных заболеваниях

- ✓ После перенесенного инфекционного заболевания две недели поститься нельзя, следует питаться полноценно. Затем можно плавно переходить на диету.
- ✓ При анемии нельзя полностью исключать мясо из рациона. Готовить его нужно щадящими способами: варить или запекать.
- ✓ При болезнях ЖКТ любая диета возможна только с разрешения врача. Входить в диету нельзя резко. Из рациона следует исключить грибы.
- ✓ При сахарном диабете можно исключить мясо и птицу, а молочные продукты, яйца, рыбу следует употреблять регулярно. Категорически запрещено голодание.
- ✓ При дисбактериозе в рационе следует оставить кисломолочные продукты.
- ✓ При остеопорозе, переломах, при наличии в анамнезе трех и более выношенных беременностей на время постной диеты необходимо оставить в рационе молочные продукты, особенно творог и сыр.

Ольга Бельская



МЕНЮ РАСТИТЕЛЬНОЕ – польза удивительная

В весеннюю пору обновления и свежести самое время побаловать близких чем-нибудь особенным – особенно полезным, диетическим и вкусным. А помогут нам в этом наши дорогие читатели, которые делятся своими любимыми рецептами постных блюд.

✉ ТОФУ С ОВОЩАМИ ПОД ТАХИННЫМ СОУСОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 молодой кабачок • 1 средний баклажан • 200 г шампиньонов
- 250 г сыра тофу • 4 ст. ложки соевого соуса
- 4 ст. ложки оливкового масла

Для соуса: • 4 ст. ложки кунжутной пасты (тахини)

- 1 крупный зубчик чеснока • 1 ч. ложка горчицы • небольшой пучок петрушки
- 1 ст. ложка кунжутного (или оливкового) масла
- немного холодной воды • соль и перец по вкусу

Овощи нарезать кружочками, грибы – толстыми ломтиками, тофу – кубками. Смешать оливковое масло и соевый соус, замариновать в этой смеси порезанные ингредиенты на 10 мин., затем выложить их на противень, застеленный пергаментом, и запечь в духовке при 180 град. в течение 20 мин. до румяной корочки. Для соуса вымыть и мелко порубить петрушку, чеснок измельчить, смешать их с тахини, маслом, горчицей, влить воду и довести массу тофу с овощами и соусом



Энерг. ценность на 100 г – 285 ккал

до консистенции жидких сливок, приправить. Когда овощи и грибы с тофу будут готовы, выложить их на блюдо и полить тахинным соусом.

Дарья Токмазова, г. Смоленск

✉ ЛОБИО

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 стакан красной сухой фасоли
- 3 луковицы
- 4 помидора
- 2 ст. ложки рубленых грецких орехов
- 4–6 зубчиков чеснока
- 1 пакетик «хмели-сунели» • пучок кинзы
- пучок петрушки
- растительное масло для жарки • соль и черный перец по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 195 ккал



Фасоль замочить в кипяченой воде на сутки. 3–4 раза сменить воду. Варить фасоль 1,5–2 часа, до мягкости. Пока она варится, очистить и крупно нарезать лук, помидоры нарезать кубиком. Разогреть в глубокой сковороде масло, слегка обжарить лук, добавить помидоры и хмели-сунели. Тушить под крышкой до полной мягкости. Соединить овощи с фасолью, не выключая огонь, добавить измельченный чеснок, грецкие орехи, посолить и поперчить, перемешать. В конце всыпать мелко нарезанную зелень, накрыть крышкой и оставить дойти на полчаса.

Елизавета Муромцева, г. Волоколамск

✉ ХРУСТЯЩИЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 лаваш • 100–120 мл масла растительного
- 600 г белокочанной капусты • 2 морковки • 1 луковица
- 50 мл чайной заварки • соль по вкусу

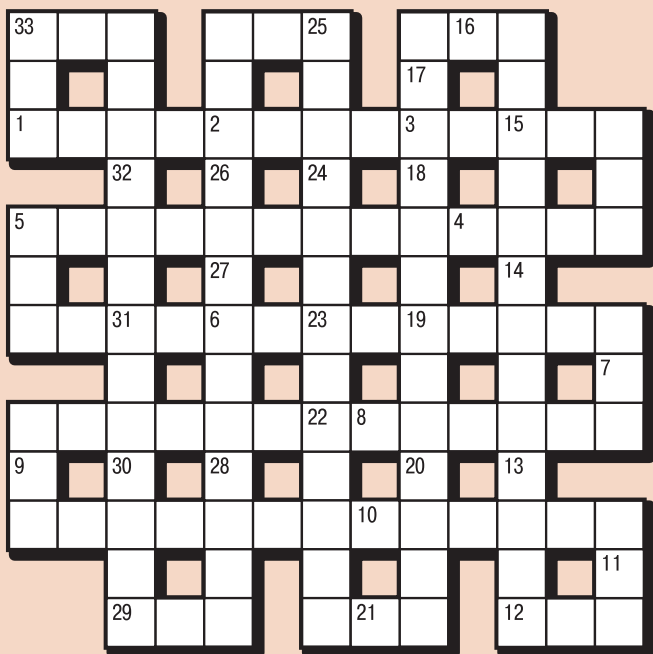
Капусту порубить мелким кубиком. Натереть морковь, мелко порезать лук. Тушить овощи 15–20 минут, помешивая, в конце посолить. Лаваш нарезать на небольшие прямоугольники, обильно промазать маслом. Завернуть начинку в прямоугольники по принципу конверта. Смазать сверху чайной заваркой и поставить в духовку при 200°C примерно на 20 минут. Они получаются очень хрустящими и ароматными.

Елена Волгина, г. Санкт-Петербург



Энерг. ценность на 100 г – 126 ккал

КРОССЧАЙНВОРД



1. Имя прадеда Пушкина. 2. Что варится внутри вулкана, пока не станет лавой? 3. Комплекс навыков, доведенный до совершенства. 4. Одна «спагеттина» по-русски. 5. Самолет-малолитражка. 6. Спортивное амплуа Михаэля Шумахера, многократно побеждавшего в «Формуле 1». 7. И овощ, и небольшой ресторан. 8. Сериал про нынешних суворовцев, которым прославился Борис Корчевников. 9. Вскрытие недостатков человека. 10. Муза, вдохновляющая лириков. 11. Морской аналог желатина. 12. «Маленький эдемчик» на галерке старого театра. 13. Пополняется налогами. 14. «Веселящий газ» – его закись. 15. Нечто подобное деликатности. 16. Робин Гуда верный друг. 17. Крик птицы разинь. 18. «Ступенька» капитанских званий. 19. Старинная русская монета – 1/2 копейки. 20. Автор сказки «Обыкновенное чудо», по которой М. Захаров снял одноименный кинофильм. 21. Приснопамятные для русского флота японские острова (до 1900 были единым островом). 22. Куда уходит мяч после «точного» паса зрителям? 23. Ловец морских мин. 24. Virtuoz кривды. 25. Поэт, писавший про Меджнуна. 26. Частица после зарядки. 27. Земля мужику от барина. 28. Испытатель железной птицы. 29. Муза, посещающая историков. 30. Неистребимая колючка в огороде. 31. Пиджачная шерсть. 32. Вошенная нить. 33. Знаменитая актриса Роговцева по имени.

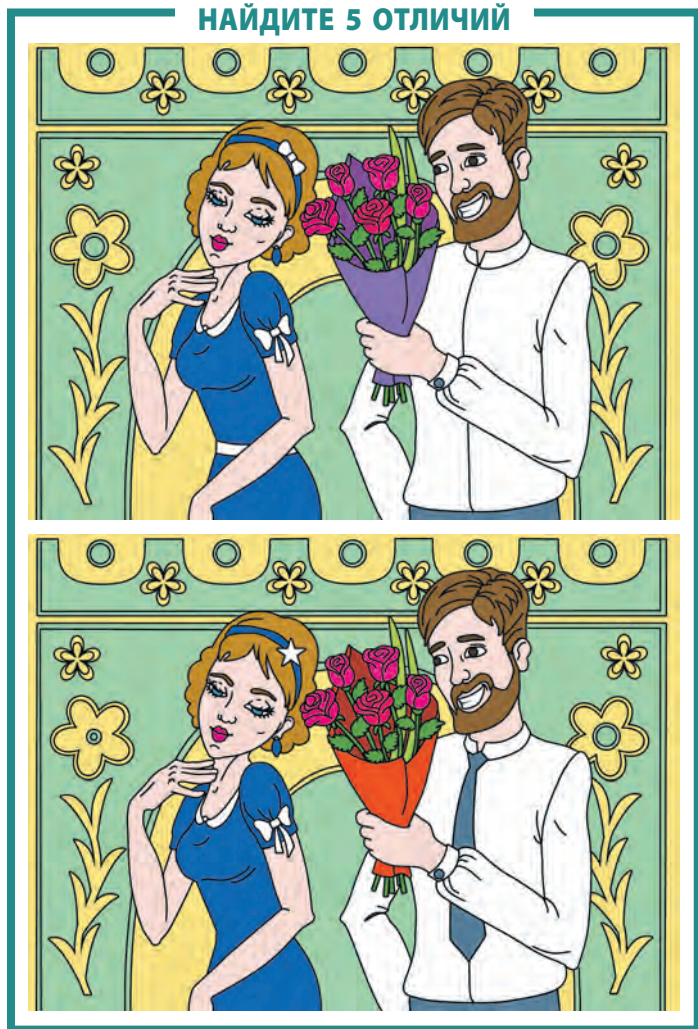
ОТВЕТЫ

1. Абрам. 2. Магма. 3. Автоматизм. 4. Макароны. 5. Аукетка. 6. Автогонощик. 7. Кабанчик. 8. «Кабачество». 9. Обличитель. 10. Ев-терпа. 11. Азар. 12. Раек. 13. Казна. 14. Аэтом. 15. Такт. 16. Тук. 17. Кар. 18. Ранг. 19. Грот. 20. Шапир. 21. Лусима. 22. Аут. 23. Трап. 24. Лягу. 25. Нузатм. 26. Нон. 27. Надер. 28. Лемчик. 29. Клио. 30. Осом. 31. Теуд. 32. Дратва. 33. Ада.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



- 1 Найдите логическую последовательность и продолжите ряд слов: дорога; тарелка; камин; факт; пляска; сила.
- 2 Через два часа до полуночи останется в 2 раза меньше, чем оставалось бы через один час. Который сейчас час?

ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: попросок у дамы, украшение на ободке у нее же, галстук у мужьячницы, упаковка цветов, середина у цветка слева. **Логические загадки:** 1. Логическая последовательность – логическая загадка. 2. Решим уравнение, спрятав буквы в словах. Не хвастает слово «солъ». 2. Решим уравнение: если до полуночи X часов, тогда $X+2 = (X+1)/2$. $2X+4=X+1$. $X=-3$. Зна-чит, сейчас три часа до полуночи, то есть 21:00.



СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **ДОРОГО КУПИМ!** Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь и Янтарные бусы до 250 тыс.руб. Статуэтки. Фарфор. Серебро. Бронза. Часы. Монеты. Значки. Автографы. Картины. Соцреализм. Старинную мебель. Любой антиквариат и многое другое. Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу. Мосгорскупка. Т. 8-925-403-68-83.

■ **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.

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73



ГОРОСКОП НА 12–25 МАРТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Поиск внутреннего баланса и внимание к здоровью станут залогом хорошего настроения и даже дадут возможность Овнам почувствовать себя счастливее. А расслабляющие процедуры только усилят это состояние.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Все внимание Близнецам стоит направить на эмоции и чувства! Если научитесь понимать и принимать себя любым, вам обеспечена гармония в отношениях и радость общения с любимыми и друзьями.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Звезды обещают Львам отличное здоровье во второй половине марта. Если начнете посещать спортивный зал, особое внимание обратите на фитнес-тренировки. Они повысят вашу выносливость и избавят от стресса.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Для Весов это отличное время, чтобы начать диету, заняться спортом. Главное, позитивный настрой и самоконтроль. Ну, а если вы стали чувствовать раздражение, то звезды советуют отправиться на природу.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы так и пышут здоровьем и энергией. Ее избыток лучше перенаправить на активный отдых или занятия спортом. Только не стоит переутомляться, делайте упражнения в свое удовольствие.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

По мнению звезд, поддержать отличное здоровье в середине марта Водолеям поможет гимнастика, особенно упражнения на расслабление, и сбалансированная диета. Начинать вести здоровый образ жизни никогда не поздно!

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Даже небольшие проблемы со здоровьем должны насторожить Тельцов. Старайтесь не посещать мест скопления людей, тщательно мойте руки, овощи и фрукты. А при необходимости – сразу к врачу!

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Если в распоряжении Раков есть свободное время, им стоит задуматься об отдыхе. Только заранее все спланируйте. Больше гуляйте на природе, физические упражнения также стоит выполнять на открытом воздухе.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Самочувствие Дев во второй половине марта, по мнению звезд, будет зависеть от них самих. Научитесь чередовать отдых и тренировки и тогда будете чувствовать себя всегда бодро и в хорошем расположении духа.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Правильное питание и фитнес – главное для Скорпионов этой весной. Узнавайте новое, вводите в свой рацион полезные продукты, запишитесь на занятия по командным видам спорта или групповые занятия фитнесом.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Спокойствие, только спокойствие! Йога, медитации, любимые виды спорта и правильная диета помогут наладить связь между разумом и телом. Занимаясь духовными проблемами, не игнорируйте семейные заботы.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В марте у Рыб появится возможность не только улучшить свой внешний вид благодаря спорту и питанию, но и стать более энергичным человеком. Главное, быть внимательным к своим потребностям и желаниям.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



28 февраля – 12 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

12 марта – убывающая Луна 4 фаза – лучше отложить до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры и сесть на диету. Противопоказаны стресс и переутомление, так как они могут понизить иммунитет.

13 марта – новолуние – самое время планировать поход к косметологу или врачу. Найдите подходящий салон красоты, ознакомьтесь с ценами на про-



13 марта
НОВОЛУНИЕ

водимые процедуры и запланируйте посещение на следующую лунную фазу.

14 марта – 21 марта – растущая Луна 1 фаза – начинаем ухаживать за собой! Сделайте дома маску для лица и примите лечебную ванну. А в салоне красоты – массаж и процедуры по очищению лица и кожи.



14–27 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА

Можете начать избавляться от вредных привычек.

22 марта – 25 марта – растущая Луна 2 фаза – улучшаем здоровье, но не внешность. Баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом! Избегайте перенапряжения и диет.



«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

е-mail: sz@kardos.ru
Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

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

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:
ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
е-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225
е-mail: reklama@kardos.ru

№ 5 (124). Дата выхода:
12.03.2021

Подписано в печать: 05.03.2021
Номер заказа – 2021-00902
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 10.03.2021

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 202 300 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 своей адрес произведении,
обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы.
Факт пересылки означает
согласие их автора
на использование присланных
материалов в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Соберите всю серию специальных выпусков журналов о здоровье

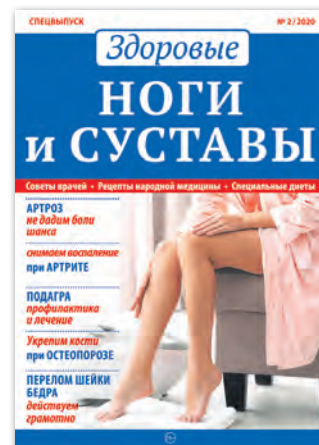
Дорогие читатели! Мы подготовили для вас серию журналов, посвященных самым популярным темам. Наши журналы – это полезный и актуальный справочный материал, изложенный понятным языком. Его цель – помочь всем желающим разобраться в вопросах функционирования человеческого организма. Мы подскажем, какие симптомы нельзя оставлять без внимания, чтобы не пропустить заболевание. Посоветуем, как сохранить и приумножить имеющиеся запасы здоровья. Расскажем, каким должен быть образ жизни человека, который хочет прожить долго и счастливо.

На страницах справочников вы найдете:



- доступные методы самодиагностики;
- рекомендации, как действовать во время острых приступов боли, инсульта, инфаркта и др.;
- советы по меню и режиму питания при том или ином заболевании;
- рекомендации по физической нагрузке при том или ином недуге и для его профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины;
- ответы на повседневные и острые вопросы по сохранению здоровья.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск» можно также на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный) Доставка по всей России.

ООО «АВИКС» (Юр.адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622) А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС»

(Юр.адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе

