

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (154)

10 – 23 июня
2022 года



СТАРЕНИЕ МОЗГА

5 ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

СТР. 14

БРЕКЕТЫ В 40+

ЗАЧЕМ ИСПРАВЛЯТЬ ПРИКУС

СТР. 24–25

СТРЕСС И ХОББИ

ДАЁМ БОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХАМ

СТР. 19

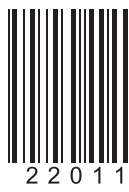
ОВСЯНОЕ МОЛОКО

ПОЛЬЗА + РЕЦЕПТЫ



СТР. 22–23

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2011



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



МИОЗИТ:

**ПОЧЕМУ ВОСПАЛЯЮТСЯ
СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ И КАК
УНЯТЬ БОЛЬ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СОЗНАВАЙТЕСЬ, КТО ИЗ ВАС УЖЕ ОКУНУЛСЯ В ЛЕТО С ГОЛОВОЙ? В ЕГО ОГОРОДНО-ПРОПОЛОЧНЫЕ, ШАШЛЫЧНО-ПИКНИКОВЫЕ, СОЛНЕЧНО-БЕСПАНАМОЧНЫЕ ДЕНЬКИ. МЫ С ВАМИ! ТОЛЬКО ДАВАЙТЕ СРАЗУ ДОГОВОРИМСЯ, СЕБЯ СТАНЕМ БЕРЕЧЬ. ЗДОРОВЬЕ – ОНО ВЕДЬ ГЛАВНАЯ НАША ДРАГОЦЕННОСТЬ. А МЫ ПОМОЖЕМ. ИТАК, В НОВОМ ЛЕТНЕМ НОМЕРЕ:

- рассказываем о кишечных инфекциях, подстерегающих нас в жаркую погоду, и учим их профилактировать;
- акцентируем внимание на уязвимых связках и расспрашиваем врача, что делать в случае их травмы;
- уделяем время здоровью коленей и ищем возможные причины боли в них.



А также традиционно «вкусный» материал о пользе какао; статья о причинах летнего обезвоживания и способах борьбы с ним; подробное недельное меню для тех, кто мучается от гипертонии. Конечно, не оставим вас без душевной истории любви и проверенных временем народных рецептов из ваших писем. «Секреты здоровья» – верный друг и надежный товарищ в любое время года!

С наступлением тепла активизируются кусачие насекомые, которые способны испортить если не жизнь, то прогулки, отдых на природе и посещение дачи точно. Как не дать им это сделать? Помогут специальные средства – репелленты. А мы расскажем, как их правильно использовать!

Репелленты – это вещества, которые отпугивают некоторых насекомых, в основном это комары и мошки. Они бывают в виде аэрозолей, спреев, лосьонов и мазей.

Важно!

Репелленты не действуют на жалящих насекомых (ос, пчел и шмелей).

Присматриваемся

Репелленты могут быть на основе химического вещества (самое распространенное – диэтилтолуамид или ДЭТА) различной концентрации (как правило, от 10 до 30%), а также на основе натуральных эфирных масел. Кроме того, репелленты бывают на масляной и водной основе.

Против гнуса

АРГУМЕНТЫ – ПОД РУКОЮ РЕПЕЛЛЕНТЫ!

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Какими бы безобидными ни были средства для отпугивания насекомых, важно учитывать индивидуальные особенности здоровья человека, который их использует. С особой осторожностью репеллентами нужно пользоваться аллергикам, беременным женщинам, кормящим мамам, детям. Помните, что репеллент наносит на ребенка только взрослый. Дети до 12 лет не должны пользоваться этими средствами самостоятельно. Кстати, детям и аллергикам лучше приобретать репелленты с низкой концентрацией вещества (10–15%). Для здоровых взрослых людей концентрация может быть выше, но лучше не более 30%.

Елена Васина

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**Правила применения аэрозолей и спреев**

1. Внимательно читать инструкцию!
2. Наносить средство аккуратно, не торопясь, медленными движениями.
3. Распылять вещество на одежду и кожу с расстояния не менее 15–20 см.
4. Избегать попадания вещества на слизистые оболочки, поврежденную кожу, открытые раны, ссадины, порезы, сыпь.
5. Избегать попадания в рот и глаза. Прежде чем нанести средство на кожу лица, предварительно нанесите его на ладони и пальцы рук, а уже потом на щеки, шею, область за ушами.
6. Не распылять аэрозоль или спрей в закрытом помещении и рядом с источниками огня. Наносить средство только на улице.
7. Перед сном обязательно принять душ, смыть с кожи репеллент, а одежду, на которую наносилось средство, постирать.
8. Не пользоваться репеллентами часто, более 2 раз в сутки.
9. Хранить репелленты в недоступном для детей и животных месте, вдали от продуктов питания.

Эффективными натуральными репеллентами являются эфирные масла кедрового дерева, эвкалипта, аниса, базилика и гвоздики. Их небольшое количество можно наносить на открытые участки тела каждые полчаса.

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

**Геленк Нарунг**

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации: 8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), 8 (495) 220-76-76 (г. Москва)

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

Картила Геленк-МСМ

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





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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПЕЙ РАСТОРПШУ – СБРОСЬ ХВОРЕЙ НОШУ

Гостила я как-то на даче у своей сватьги и заметила, что она себе все время какие-то семена заваривает и пьет. Спросила, что это да от чего. Оказалось, семена расторопши. Я давай узнавать, что это за растение такое и чем полезно. И выяснила, что и для печени расторопша хороша, и уровень сахара в крови снизить способна, и для косточек помощница, и сосудам подспорье. Не растение, а кладезь пользы. А сватьга моя подсказала, что для бодрости и хорошего настроения чаек расторопшевый заваривает. И ведь просто заваривает совсем. Я давай тоже пробовать. Купила семена в аптеке и 1 ч. ложечку их в ступке растолкла. Затем в чашку пересыпала и кипяточком залила. Пока минут 10–15 своими делами занимаюсь, у меня уж и чай готов. Процеживаю его и с медом пью. Вкусно, полезно и действительно бодрит. В качестве профилактики пью одну чашечку в день, а если чувствую, усталость накапывает да грусть, завариваю трижды в день себе такой чаек. Очень рекомендую!



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОЕМ КАФЕЛЬ

Кухонный кафель от капель жира и застарелых частичек пищи можно отмыть, сначала плитку хорошо нагрел – феном или поставив рядом кастрюльку с парящим кипятком. А затем плитку мыть обычным способом – содой, горчицей или специальным средством.

Варвара Пиминова, Московская обл.

Нина Яковлевна
Швабрина,
г. Рязань

ЧТОБЫ КОРНИ НЕ ГНИЛИ

При пересадке цветов в новый горшок на его дно я всегда кладу поролоновую губку, сверху насыпаю немного дренажа из гальки, а затем землю. При поливе поролон впитывает лишнюю воду или, напротив, отдает недостающую, если я задержала полив, а мягкая пористая структура материала обеспечивает проникновение воздуха к корням.

Яна Скобликова, г. Углич



ОТ АРИТМИИ СЕРДЦА ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО

Можно и я со своим рецептом вклинюсь в стройные ряды читателей газеты «Секреты здоровья»? У меня рецепт средства, которое мне очень помогло при аритмии. А поскольку явление это довольно частое, я решила своей находкой поделиться. Вдруг кому-то еще по мо-

жет. Полкило отборных ядер грецких орехов нужно перетереть в ступке. Добавить к ним 250 мл кунжутного масла, 200 г меда и 4 пропущенных через мясорубку лимона. Лимоны нужно прокручивать в мясорубке вместе с кожурой, но без косточек. Все смешать и убрать в холодильник, переложив в стеклянную баночку и укупоровив крышкой. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день за 20–30 минут до еды. Через 12 дней сделать перерыв в три месяца и повторить. Всего получается 4 курса в год. Легко, просто и вкусно.

Людмила Петровна
Немова, Новая Москва

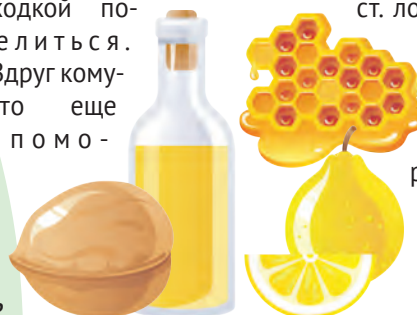


ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ КАЖДОГО ПРОДУКТА СВОЙ НОЖ

Это незыблемое правило я ввела много лет назад и пользуюсь до сих пор. Ведь не просто так придуманы «специализированные» ножи. Разная длина режущей кромки и угол заточки по-разному воздействуют на продукты питания. Хлеб, например, лучше резать волнистым лезвием, а сыры – лезвием с отверстиями или выемками. Это правило помогает мне дольше сохранять ножи острыми.

Любовь Мишина, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЕСТЬ МЫСЛИШКА, КАК ПРОЛЕЧИТЬ ШИШКУ

Это я про шишку на стопе. У всех женщин в нашей родне косточка наличествует. А ведь больничная она, и обувь не подберешь. Но и на эту напасть управа есть. Голубая глинушка да двудомная крапивушка. Эта парочка даст такой отпор шишке, что та вовек не возвратится. Шепну только по секрету, что обувь надо хорошую, ортопедическую купить – она успех закрепит и не даст шишке вырасти снова. Так, но я о глине хотела написать. 4 ст. ложки голубой целительницы-глины залить стаканом отвара из крапивы двудомной. Его просто готовить,



1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка и на водяной бане 5 минут прогреть. Дать настояться часик, процедить, вот отвар и готов. Итак, глину заливаем этим отваром, хорошенько переме-

шиваем, затем выдерживаем на водяной бане 15 минут. Теперь этим составом пропитать марлю, сложенную в несколько слоев и обернуть ее стопу в месте шишки. Сверху полиэтилен и теплый шарф. Этот компресс выдерживать 20 минут, затем ноги ополоснуть теплой водой. Делать эту процедуру 3 раза в неделю, пока ситуация не улучшится. Ну и зарядку для стоп, ее обязательно нужно подключить к лечению.

Екатерина Пудова, г. Орёл

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Биореставратор суставов

В нашем организме более 180 суставов. И столько же существует их болезней! Как помочь своим суставам, если начались проблемы? Травы, мази, комплексы, хондропротекторы... Выбор огромный. Но на чем остановиться? Расскажет эксперт Павел Лебедев.

Можно ли без химии поддержать нормальную работу сустава?

Раньше об этом можно было только мечтать! Но вот наконец появилось новое натуральное средство для суставов – **хондронутриент «Голд Остеопак»**. Обычные средства чаще всего содержат в своем составе искусственные питательные вещества для суставов: глюкозамин, хондроитин, коллаген. Используя их, Вы даете организму разовую порцию питательных веществ, притом усвоятся ли они – неизвестно!

Хондронутриент «Голд Остеопак» работает по-другому!

Наш организм умеет сам вырабатывать все необходимые питательные вещества для суставов и хрящей. Но с возрастом и из-за болезней все процессы замедляются. «Голд Остеопак» содержит натуральные биодоступные компоненты, которые стимулируют организм самостоятельно вырабатывать свои, «родные» питательные вещества, необходимые для работы суставов. А еще «Голд Остеопак» способствует БИОтранспорту, т.е. доставке полученных питательных веществ прямо к суставу и хрящу. У хряща нет ни нервов, ни сосудов. Доставить питание можно только через суставную жидкость, которую вырабатывает синовиальная оболочка. Без ее нормальной работы питательные вещества просто не смогут попасть в сустав!

Как влияет хондронутриент «Голд Остеопак» на работу сустава?

«Голд Остеопак» способствует нормальной работе синовиальной оболочки суставов. Его действие направлено на усиление выработки новой, качественной суставной жидкости, наполненной «родными» нутриентами. Питательные вещества-нутриенты устремляются к суставу, способствуя его эластичности и подвижности, тем самым делая движения комфортными и безболезненными. У хондронутриента «Голд Остеопак» 3 основных функции, жизненно важных для суставов: стимулирование организма на выработку собственных, «родных» нутриентов для суставов, БИОтранспорт питательных веществ напрямую к суставу и хрящу, правильная работа синовиальной оболочки. Это настоящий биореставратор Ваших суставов! С ним Ваши суставы будут вечными, как золото! А Вы сможете двигаться легко и свободно!

Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить:

8 (800) 100-55-60



РЕКЛАМА

НОВИНКА

на рынке средств для суставов!

100% БИО

синтез, транспорт и доступность!

БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», СРП № КЦ.77.99.88.003.Е.004495.10.18 от 11.10.2018 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Летнюю обувь каждый выбирает на свой вкус. Кому-то хочется блеснуть ультрамодным фасоном, для кого-то важнее удобство и комфорт. Но есть несколько общих рекомендаций, как выбрать обувь, безопасную для ваших ног и здоровья в целом.

СТОП-ЛИСТ

Х Высокие каблуки. Женские туфли на высоких каблуках выглядят элегантно, но в них вес тела перераспределяется неправильно, чрезмерно перегружая передний отдел стопы и позвоночник. Со временем может развиваться поперечное плоскостопие, вальгусная деформация первого пальца стопы (выпяченная сбоку косточка). К тому же неестественное положение стопы нарушает кровообращение и провоцирует варикозное расширение вен.

Х Плоская подошва. В обуви на плоской, как лист, подошве нагрузка на стопу также ложится неравномерно – приходится в основном на пятку. Свод стопы в плоских кедах, балетках и другой подобной обуви не выполняет амортизирующую функцию, и каждый шаг разрушительно воздействует на позвоночник. Первый сигнал – боли в стопах после долгого ношения такой обуви. А закончиться все может плоскостопием, остеохондрозом и межпозвоночными грыжами.

Х Обувь без задника. У самых, казалось бы, удобных и популярных моделей обуви для лета – шлепок, сланцев и сабо, – тоже есть свои недостатки. В такой обуви стопа лишена поддержки, поэтому от долгой ходьбы по жесткой или неровной поверхности (галька, брусчатка) страдает голеностопный сустав, возникают боли.

Если верхняя часть шлепок смещена к большим пальцам, то с каждым шагом приходится невольно напрягать каркас стопы, чтобы не потерять обувь. А удары задника по пятке при каждом шаге приводят к огрубению кожи, трещинам, натоптышам, развитию пяточных шпор.

Шаг НАВСТРЕЧУ ЛЕТУ

ВЫБИРАЕМ

- ✓ Обувь с твердым задником, который надежно фиксирует положение стопы, и верхом, который не сдавливает пальцы.
- ✓ Обувь из качественных материалов – текстиля, кожи, замши или нубука. Если фасон обуви закрытый, желателен наличие перфорации.
- ✓ Обувь легкую, с удобной колодкой, подобранную по размеру, с гибкой моделированной подошвой и стелькой, учитывающей анатомические особенности вашей стопы.
- ✓ Оптимальная высота женского каблука – 3–6 см, а все, что выше, – лучше оставить для особых случаев.

ЧТО
ИЗ ОБУВИ
НОСИТЬ,
ЧТОБЫ НОГАМ
НЕ
НАВРЕДИТЬ



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?

Стопы содержат четверть всех костей человеческого тела: 26 костей, 33 сустава, 107 связок и 31 сухожилие.

КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ С НОГ

После целого дня на ногах хочется побаловать свои лапки легким домашним SPA-уходом и дать им отдых, а потому стоит попробовать:

- **контрастные ванночки для ног:** наполните один тазик прохладной, другой – теплой водой, в воду можно добавить морскую соль. Подержите ножки 2 минуты в теплой, затем столько же в прохладной воде, сделайте несколько подобных чередований – вся процедура должна длиться не более 20 минут;
- **самомассаж:** нанесите на стопы питательный крем или масло и активно разомните их большими пальцами рук, особое внимание уделяя пятке и подъему стопы;
- **спрей для ног:** нанесите на чистые ножки хвойный экстракт для ног с охлаждающим эффектом – это даст ногам ощущение легкости.



ОТВЕТСТВЕННЫЕ ТРУДЯГИ

Стопа человека весом 60 кг испытывает нагрузку до 240 кг при каждом шаге. Эта ноша достигает 2,5 миллионов килограммов за сутки. Держите вес в пределах нормы – берегите ножки!

БЛАЖЕНСТВО

МАССАЖЕРЫ ДЛЯ НОГ

Стопа человека – упругий подвижный свод, на который опирается наше тело. Она помогает держать баланс, смягчает ударную нагрузку при ходьбе, беге, прыжках, защищает суставы и кости от сотрясений. Наши стопы – это еще и своеобразный «атлас» организма. Здесь располагается более 60 000 нервных каналов, связанных с определенными отделами нервной системы и внутренними органами. Эти биологически активные точки рассказывают нам, как работает организм. Если есть нарушение или сбой, то на стопе в определенной зоне ощущается боль, может даже меняться цвет кожи. О проблемах с сосудами свидетельствуют покраснения, а при малокровии кожа может побелеть. Холодные ступни – сигнал о нарушениях в работе щитовидной железы, а повышенная температура ног – предупреждение о возможном развитии атеросклероза или гипертонии. Воздействие на определенные биологически активные точки на стопах 10-15 минут в день облегчает состояние организма, снимает боль, усталость, тревогу, нервное напряжение и укрепляет иммунитет.

Как сделать такой оздоровительный массаж в домашних условиях? Выбрать для себя и своей семьи качественный массажер для ног. Торговая марка BRADEX предлагает широкий выбор массажеров серии «Блаженство», которые помогут расслабиться и восстановить силы после тяжелого дня. Они имеют специальные программы и режимы для проведения роликового, компрессионного массажа, массажа Шиаци, массажа с инфракрасным прогревом. Воздействие роликов улучшает кровоток, уменьшает отеки, особенно после ношения тесной или неудобной обуви. Компрессионный массаж снимает судороги, чувство тяжести и покалывания, улучшает общее состояние, восстанавливает полноценный сон. Оздоровительный массаж Шиаци с функцией прогрева способствует релаксации всего тела, оказывает общеукрепляющее, антистрессовое воздействие. Дополнительные боковые валики выполняют

одновременный глубокий компрессионный массаж стоп, лодыжек, икр. Целебные свойства массажа известны издревле. Это уникальное и доступное средство, чтобы быстро восстановиться, снять напряжение, мышечную и головную боль, избавиться от хронической усталости. Воздействуя на биологически активные точки на

ногах, можно успокоить разум и тело, отвлечься от напряженной жизни, повседневной суеты и провести спокойные минуты с пользой для здоровья. Приобрести массажеры «Блаженство» можно на маркетплейсах Wildberries¹ и Ozon.² Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru

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

Для достижения наибольшего эффекта важно выполнять правильную подготовку перед массажем ног и стоп на массажере «Блаженство» от BRADEX:

1. Отвлекитесь от дел полностью: создайте спокойную обстановку, переведите смартфон в беззвучный режим.
2. Выберите для массажной процедуры теплое помещение без сквозняков.
3. Тщательно вымойте и высушите ноги перед массажем.
4. Проводите аппаратный массаж стоп и ног с использованием массажера «Блаженство» компании BRADEX регулярно. Достаточно 15-30 минут в день.

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117406, Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 14Б, КОРП. 8, ОГРН 10657746505002



Массажер для стоп и лодыжек «БЛАЖЕНСТВО»



Массажер для стоп и лодыжек «БЛАЖЕНСТВО ПРО»



Массажер для стоп и икр «БЛАЖЕНСТВО ЛЮКС»

Известно, что даже самая минимальная проработка мышц брюшного пресса чрезвычайно полезна для наших внутренних органов, общего тонуса и самочувствия. Но качать пресс – это так утомительно... Вовсе нет! Предлагаем вам обратить внимание на позу йоги «Лодка».

ПЕЧЕНИ И КИШЕЧНИКУ В ПОДМОГУ

Поза лодки пришла к нам из йоги, где она существует в двух вариантах:

Парипурна Навасана – «парипурна» в переводе с санскрита означает полный, завершённый, «нава» – лодка, «асана» – положение тела. Считается, что эта поза благоприятно воздействует на кишечник.

Арджа Навасана – в переводе с санскрита означает половина позы лодки. Она воздействует благотворно на печень, желчный пузырь и селезенку.

Эти асаны действуют различно благодаря положению ног.

В ЧЁМ ЕЩЁ ПОЛЬЗА

- ✓ стимулирует работу почек и щитовидки;
- ✓ способствует лучшему пищеварению;
- ✓ приносит облегчение при метеоризме и других желудочно-кишечных расстройствах;
- ✓ помогает снять стресс – кровообращение улучшается, а уровень кортизола снижается;
- ✓ укрепляет мышцы спины, пресса и бедер;
- ✓ развивает решительность и выдержку;
- ✓ способствует похудению.

- можно начать вхождение в позу от стены;
- можно подготовиться к выполнению этой позы, выполняя несложное упражнение:

- сядьте на край стула и поставьте ноги на пол под прямым углом;
- руками обопритесь о стул по бокам от себя;
- немного наклонитесь вперед;
- опираясь на руки, немного поднимите ягодицы над стулом;
- оставив вес на передней части стопы, постарайтесь оторвать пятки от пола.

Поза Лодки: ПЛЫВЁМ К ЗДОРОВЬЮ

ВЫПОЛНЯЕМ ПРАВИЛЬНО

- 1 Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.
- 2 Ладони положите на пол около таза, пальцы обращены к стопам. Спина прямая.
- 3 Выдохните и отклоните туловище слегка назад. Одновременно поднимите ноги под углом 60–65 градусов по отношению к полу (30–35 градусов – для половинной позы лодки), колени напряжены, пальцы ног смотрят вперед.
- 4 Поддерживайте равновесие за счет ягодиц и мышц кора, позвоночник не касается пола (но плотно прижат к полу при половинной позе).
- 5 Оторвите кисти рук от пола и вытяните руки вперед, держа их параллельно полу у бедер.
- 6 Задержитесь в этой позе 30 секунд, постепенно увеличивая время до 1 минуты, и уже после можно довести время до 4–5 минут.
- 7 Выдохните и опустите кисти рук, положите ноги на пол и расслабьтесь, лежа на спине.

Не перенапрягайтесь! Выполняйте не более трех подходов за одно занятие.

НАЧИНАЕМ С МАЛОГО

Если вам сложно выпрямить поднятые ноги:

- согните ноги в коленях и накиньте на ступни ремень, который прочно держите в руках;
- вдохните и откиньтесь назад, затем выдохните и начинайте аккуратно выпрямлять ноги – ремень при этом понемногу отпускайте;

- можно начать вхождение в позу от стены;
- можно подготовиться к выполнению этой позы,

выполняя несложное упражнение:

- сядьте на край стула и поставьте ноги на пол под прямым углом;
- руками обопритесь о стул по бокам от себя;
- немного наклонитесь вперед;
- опираясь на руки, немного поднимите ягодицы над стулом;
- оставив вес на передней части стопы, постарайтесь оторвать пятки от пола.

Наталья Киселёва

НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ!

Нельзя выполнять позу лодки:

- женщинам во время критических дней, при беременности и гинекологических проблемах;
- мужчинам – при проблемах с предстательной железой;
- при аппендиците;
- при диарее;
- при заболеваниях кишечника в стадии обострения;
- в послеоперационном периоде;
- при острой боли в пояснице;
- при грыже пищеводного отверстия;
- при паховой грыже;
- при выраженных грыжах позвоночника;
- при грыже диафрагмы;
- при повышенном артериальном давлении.

НУЖНО ЛИ МЫТЬ БЛИННУЮ СКОВОРОДУ?

? Мама учила меня, что блинные сковородки не нужно мыть после каждого использования, мол, от этого блины будут прилипать. Я свою блинницу всегда мою, мне кажется, не гигиенично оставлять сковородку грязной, но блины, действительно, часто прилипают. Неужели причина в мытье?
Ирина Галкина, г. Троицк

Если ваша блинная сковорода не является чугунной, то совет про отсутствие мытья «не работает». Практика показала, что чугунные сковородки хорошо впитывают жир, масло, в процессе многократного использования «промасливаются». Блины, действительно, на них выпекаются быстро и легко, и постоянное мытье сковородок не требуется. Это связано со свойствами чугуна. Исстари даже новые чугунные сковородки прокаливали с солью и растительным маслом, чтобы получить антипригарный эффект. После использования их просто протирали сухой тряпочкой или бумагой. Все остальные сковородки, которые вы используете в хозяйстве, нужно мыть мягкой губкой с моющим средством после каждого использования, а перед выпеканием блинов хорошо нагревать и смазывать маслом, тогда даже первый блин не будет комом.



КАК ХРАНИТЬ ПРОСТЫНИ НА РЕЗИНКЕ?

? Последнее время стала использовать простыни на резинке. Однако у меня возникла проблема: их очень сложно аккуратно сложить после стирки, да и много места в шкафу занимают. Как быть?

Татьяна Душкина, г. Красноармейск

Складывать простыни на резинке аккуратно не сложно, главное, знать некоторые нюансы.

1. Взять простынь, просунуть руки внутрь углов одной из длинных сторон, при этом лицевая сторона простыни должна быть повернута к вам.
2. Вставить угол «правой руки» в угол «левой руки», аккуратно расправить.
3. Оставшиеся два угла последовательно вложить в первые два (уже совмещенные в один), расправить.
4. Положить простынь на плоскую поверхность (на стол или диван), расправить руками и сложить до желаемого размера.

КАК БОРОТЬСЯ С ПЫЛЬЮ НА ЛАМИНАТЕ?

? После ремонта я узнала, что на ламинате, оказывается, невероятно быстро копится пыль, и бороться с ней приходится постоянно. Что делать? Я уже устала натирать полы по два раза в день!

Светлана М., г. Одинцово

Увы, пыль – это то, от чего долго избавиться практически невозможно, ведь она состоит из отмерших частиц нашей кожи, шерсти домашних животных, пыльцы цветов и того, чем мы постоянно пользуемся; одежда, постельное белье, ковры, шторы... Микроскопические частицы текстильных волокон являются основой пыли. Однако можно минимизировать количество пыли, избавившись от некоторых ее источников. Например, ковров, половинок,



коврового покрытия, большого количества мягкой мебели, кучи одежды. Очень полезно устраивать «дни расхламления», избавляясь от ненужных вещей. Меньше вещей – меньше пыли. Но как быть с пылью? С ней надо бороться! Уборку начинаем с чистки полов пылесосом с мягкой насадкой. Если ковров нет, пригодится робот-пылесос. Затем делаем влажную уборку, моем полы со специальным средством для ламината, оно не оставляет разводов и имеет антистатический эффект (отталкивает грязь), дезинфицирует. Мыть ламинат лучше тряпочкой из микрофибры или шваброй с мягкой губкой. После уборки желательно еще раз протереть пол чистой водой, но не всегда. Иногда повторное мытье не нужно, ведь средства для ламината часто не требуют смывания. Внимательно читайте инструкцию.



МИОЗИТ:

Знаете ли вы, что за движени-
е отвечают около 400 ске-
летных мышц? Огромное ко-
личество, правда? И все из них
должны быть здоровы и сла-
женно функционировать, что-
бы мы чувствовали себя хоро-
шо. Но иногда случается «ава-
рия» – мышцы начинают вдруг
воспалиться и болеть.

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, читателям
«Секретов здоровья» рассказывает
врач-ревматолог, заведующая
ревматологическим отделением
ГБУ РО «ОКБ», ассистент кафедры
факультетской терапии с курсом
терапии ФДПО РязГМУ Елена
ДОЛЖЕНКОВА.



Фото из личного архива Елены Долженковой

КОГДА ДВИЖЕНИЕ – ЭТО БОЛЬ

– Елена Александровна,
почему скелетные мышцы
вдруг отекают и воспаля-
ются?

– Начать стоит, пожалуй,
с названия заболевания. В
данном случае речь идет о
миозитах. Состоянии, при
котором действительно
возникает довольно силь-
ная боль, отек и воспаление.
Миозит – воспаление одной
мышцы. Полимиозит – пато-
логия более серьезная, при
которой чаще всего воспа-

лительный процесс разви-
вается в нескольких группах
мышц и зачастую затрагива-
ет мускулы тазового и пле-
чeveго пояса.

Полимиозит – аутоиммун-
ное заболевание, при кото-
ром поражается попереч-
нополосатая мускулатура –
мышцы, которые помогают
нам говорить, жевать, глот-
ать, дышать, ходить.

Воспаление мышц – это
всегда боль. Остро реаги-
руя на любое повреждение
или раздражение, мышеч-
ная ткань, благодаря большо-
му количеству нервных
окончаний, выделяет веще-

ства, стимулирующие боль.
При этом мышечная боль
или миалгия может быть
или очень сильной или не-
большой в зависимости от
причин, ее вызывающих. В
большинстве случаев за-
болевание начинает разви-
ваться исподволь, как пра-
вило, в течение нескольких
месяцев или лет с развити-
ем прогрессирующей сла-
бости и даже атрофии по-
раженных мышц.

– А что происходит в
этот момент в мышцах?

– Они теряют свою струк-
турность, становятся мяг-
кими и перестают выпол-
нять свои функции. Это мо-
жет проявляться симптомом
«прилипшей пятки», когда
пациент пытается поднять
ногу от кровати, но не мо-
жет, так как мышцы очень
слабы. Двигательная актив-
ность невозможна, так как
в мышцах происходит ак-

ПОЧЕМУ ВОСПАЛЯЮТСЯ МЫШЦЫ СПИНЫ?

- Чаще всего на фоне переохлаждения организма.
- Заболевание могут спровоцировать инфекции и стрессовые ситуации.
- В результате ушибов, растяжений и переломов.
- Из-за паразитарных инфекций – гельминты способны ослабить иммунитет, продукты их жизнедеятельности, которые скапливаются в организме, могут вызвать воспаление мышечных волокон.
- Из-за перенапряжения во время спортивных тренировок, тяжелой физической работы.
- После длительных статических нагрузок – когда человек долго сидит или лежит в неудобной позе.
- В ходе нарушения обмена веществ, вызванного заболеваниями вну-
тренних органов, костной ткани, позвоночника.



ОТ ЧЕГО МЫШЦА воспаляется и болит

тивное воспаление. Мышцы становятся на ощупь дряблыми и мягкими. Доктора описывают это состояние, как тестообразность мышц, что приводит к атрофии мышечной ткани. К тому же пациент худеет и теряет мышечную массу.

ЖАЛОБНАЯ ИСТОРИЯ

– На что жалуется пациент, столкнувшийся с миозитом?

– На боль в мышцах: человек не может поднять голову с подушки, он не может самостоятельно встать и делает это часто при помощи рук. В более тяжелом случае пациент даже не может самостоятельно повернуться в кровати.

Клиническая симптоматика настолько медленно развивается, что человек привыкает к этому состоянию. Иногда миалгия ограничивается одной группой мышц. А на поздних стадиях, когда болят мышцы по всему телу, возникает нарушение глотания, жидкая пища может выливаться через нос, и появляется гнусавость голоса.

Очень часто поражаются не только мышцы, но и кожа, и тогда это заболевание носит название дерматомиозит. Здесь нам открывается очень яркая кожная симптоматика: появляются гелиотропный отек вокруг глаз в виде очков и различные изменения в зоне декольте, например, покраснения, а также посинение околоног-

тевого валика, шелушения над мелкими суставами кисти и «рука механика» – покраснение, шелушение, трещины на коже пальцев рук. Но все эти симптомы могут быть настолько многообразными, что пациент сначала может обращаться к дерматологу, не догадываясь, что причины состояния отнюдь не кожные.

Часто эти заболевания сопровождаются похудением, общей слабостью. При этом боли могут быть не только в мышцах, но и в суставах – припухать могут как мелкие, так и более крупные суставы кисти, колена и стоп.

А ИММУНИТЕТ ПРОТИВ

– Если это аутоиммунное заболевание, значит, причины его возникновения неизвестны?

– Действительно, причина полимиозита неизвестна, но обсуждается роль вирусов и онкологических заболеваний. Практически у четверти пациентов с дерматомиозитом, полимиозитом обнаруживаются злокачественные новообразования.

Так как болезнь аутоиммунная, то организм сам против себя начинает вырабатывать антитела. И поэтому лечение и диагностика направлены на подавление иммунитета, который работает слишком активно.

– Что должно заставить человека пойти к врачу?
Читайте дальше на стр. 12

ДЕЛАЕМ УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОЛИ В МЫШЦАХ

- ✓ неспешно и без болезненных усилий, без рывков, прыжков и резких движений;
- ✓ регулярно – каждый день в течение длительного времени: эффект будет замечен через 2–3 недели;
- ✓ поставив доктора в известность о занятиях!

При шейном и плечевом миозите:

- подложите кулак левой руки под подбородок и одновременно упритесь им в верхнюю часть грудины;
- правую руку положите на затылок и слегка наклоните голову вперед, натягивая мышцы шеи так, чтобы при этом не ощущалась сильная боль;
- сделайте глубокий вдох, почувствовав, как мышцы на шее натягиваются еще сильнее;
- зафиксируйте положение на 10 секунд, а затем медленно выдохните;
- после того, как мышцы расслабятся, натяните их с помощью рук, но уже чуть ниже наклонив голову;
- зафиксируйтесь в таком состоянии на 10 секунд и затем медленно выдохните;
- сделайте 3–5 повторений.

При поясничном миозите

- постелите на пол гимнастический коврик и лягте на спину;
- согните ноги в коленях, стопами упритесь в пол;
- сконцентрируйте внимание на мышцах поясницы, поставившись их максимально расслабить с одной стороны;
- поясница при этом должна опуститься на пол под собственным весом, а колени раскрыться в противоположные стороны;
- затем расслабьте вторую сторону поясницы;
- следите за ощущениями: они должны быть приятными, боль должна отступить;
- ровно дыша, отдохните 15–20 секунд.



ДИЕТОТЕРАПИЯ БОЛИ В МЫШЦАХ

Диетотерапия при лечении миозитов также играет не последнюю роль. Симптомы болезни может помочь облегчить противовоспалительная диета.

✓ **Питьевой режим**

Необходимо пить больше чистой воды (не менее 2 литров в сутки) – это поможет быстрее нейтрализовать воспаление. К тому же доказано, что недостаток воды в организме способен вызвать мышечные спазмы.

Помимо воды пить рекомендуется некрепкий и свежесваренный зеленый чай и каркаде (до 800 мл), отвар шиповника (до 800 мл), кислые морсы из клюквы и брусники, персиковый и гранатовый соки с лимоном, компот из яблок и сухофруктов на основе отвара шиповника (не менее 400 мл).

✓ **Витамины**

Рацион необходимо обогатить продуктами, содержащими достаточное количество витаминов С, А и Е. Это природные антиоксиданты, помогающие бороться с воспалением.

Помидоры, сладкий перец, зеленый салат, киви, сливы, апельсины, лимоны, кислые и зеленые яблоки, мандарины, растительное масло.

✓ **Жиры**

В рационе должны присутствовать правильные жиры: полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6 и Омега-9. Также обладают противовоспалительным эффектом, способствуют повышению иммунитета.

Рыба в тушеном, отварном виде или приготовленная на пару, морепродукты, льняное и оливковое масла, зародыши пшеницы.

✓ **Салицилаты**

Необходимо увеличить в меню объем продуктов, содержащих салицилаты и соли салициловой кислоты – вещества, обладающие противовоспалительным эффектом и способствующие понижению температуры. Все дело в том, что в подобных продуктах содержатся компоненты, похожие по действию на аспирин.

Брусника, малина, свекла, картофель, морковь, травяные чаи из малинового листа, лабазника вязолистного, сабельника болотного, пиона и марьяного корня.

✓ **Белки**

В противовоспалительной диете белки должны быть легкоусвояемыми.

Соя, говяжий фарш, курица, миндаль.



Продолжение.
Начало на стр. 10

МИОЗИТ:

– Поражаются поперечнополосатые мышцы, а мы при их непосредственном участии дышим, глотаем, ходим и разговариваем, и, соответственно, как только эти функции начинают нарушаться, человек сам идет к врачу.

К врачу пациент должен прийти при любом изменении в его состоянии, особенно когда появляется потеря веса, мышечная слабость в шейном отделе, необоснованный подъем температуры и приступы слабости.

А вот когда появляются проблемы при глотании жидкой пищи, гнусавость голоса, изменения на коже, пациент должен обратиться к врачу как можно быстрее.

ДИАГНОСТИКА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

– *Трудно ли выявить заболевание?*

– Для этого доктор назначит необходимые анализы.

Так, общий анализ крови позволит увидеть ускоренную СОЭ. А специфические анализы для полимиозита могут обнаружить повышение фермента разрушения мышечной ткани – креатинфосфокиназы. Он может быть повышен в сотни раз, но не нужно забывать о том, что его повышению сопутствуют обычные внутримышечные инъекции, травмы и физическая нагрузка. Также существуют и специфические анализы на антитела к заболеванию. Но назначить их может только врач.

А уточнить этот диагноз помогут УЗИ мышцы и МРТ мышечной ткани. Они покажут отек и воспаление мышечной ткани, что и позволит поставить правильный диагноз.

Иногда мы, врачи-ревматологи, прибегаем к консультации врачей-дерматологов. А как я уже говорила, при дерматополимиозите более 25% пациентов имеют злокачественные новообразования, поэтому диагностика направлена на поиск именно этих причин. Проводится полный тщательный онкопоиск.

ГЛАВНОЕ – ПРИВЕРЖЕННОСТЬ

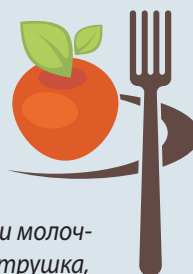
– *А как проходит лечение?*

– Существуют различные стадии заболевания, иногда клиника развивается остро – в течение нескольких дней, а иногда болезнь прогрессирует в течение нескольких лет. Все зависит от исходного состояния иммунной системы.

У молодых людей все проходит более агрессив-

Также в противовоспалительное меню необходимо включить:

- продукты с повышенным содержанием кальция
капуста, кисломолочные и молочные продукты, чеснок, петрушка, сельдерей, крыжовник, смородина, черешня, клубника;
- продукты с повышенным содержанием магния
крупы, злаки, бобовые, листовые овощи, орехи, ежевика, малина;
- продукты с повышенным содержанием цинка
печень, сыр, яичные желтки, тыква.



ОТ ЧЕГО МЫШЦА ВОСПАЛЯЕТСЯ И БОЛИТ

но, и, как правило, доктора быстро находят причину. Если симптомы развились стремительно, не нужно геройствовать, необходимо сразу вызывать скорую помощь. Самостоятельно не нужно делать ничего! Ответственно и самостоятельно нужно принять решение обратиться за помощью к квалифицированным специалистам.

Вообще же, заболевание при своевременной диагностике достаточно благодарно относится к лечению. Симптоматика уходит быстро – в течение нескольких дней или часов, и пациент восстанавливается до своей нормы. Но только при условии последующего лечения и выполнения рекомендаций лечащего врача!

НЕ ЧУЖДАЯ ГАЛАКТИКА – БОЛЕЗНИ ПРОФИЛАКТИКА

– А можно ли профилактировать полимиозит?

– Как известно, здоровый образ жизни – основная профилактика многих заболеваний. Но не нужно забывать и про такие факторы внешней среды, как активное солнце – его нужно избегать. Напомним, что людям после 40 лет не стоит загорать в часы солнечной активности – с 11.00 до 16.00 – и всегда использовать солнцезащитные кремы.

Ввиду того, что эти заболевания сопряжены с онкологическими, то та диспансеризация, что проводится в поликлиниках по месту жительства, должна выпол-



ЦИФРЫ
5–15 и 45–55 лет – это два возрастных пика развития полимиозита.
54% женщин и 45% мужчин периодически чувствуют боль в мышцах.

няться не формально, а с большой ответственностью.

Так как этим заболеванием в три раза чаще болеют женщины, то после достижения 45-летнего возраста у них возрастает риск опухолевых заболеваний именно молочной железы и половой сферы. Поэтому мы призываем всех пациенток посещать гинеколога раз в год и своевременно делать маммографию. Не

надо относиться к этим исследованиям предвзято, это достаточно точные методы, которые позволяют своевременно диагностировать заболевание на ранней стадии. Если не затягивать с обращением к врачу, при раннем обнаружении недуга правильное отношение к лечению не даст болезни перейти в хроническую стадию.

Наталья Киселёва



Дорогие читатели, не пропустите ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!
С 6 по 16 июня «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2022 г.
Успейте подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.



** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2022 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 июня	Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 июня
на 1 месяц	70,53 Р*	64,75 Р*	на 4 месяца	282,12 Р*	259,00 Р*
на 2 месяца	141,06 Р*	129,50 Р*	на 5 месяцев	352,65 Р*	323,75 Р*
на 3 месяца	211,59 Р*	194,25 Р*	на 6 месяцев	423,18 Р*	388,50 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

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

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите период подписки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите способ подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Если вы мечтаете об активном долголети, недостаточно заботиться о здоровье сердца, суставов и костей. Ведь качество жизни зависит в первую очередь от состояния головного мозга.

Почему одни люди до глубокой старости сохраняют ясность ума, а другие, к сожалению, с возрастом теряют память и способность мыслить разумно? Ученые выявили несколько популярных привычек, которые негативно влияют на здоровье нашего мозга.

5 ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, УСКОРЯЮЩИХ СТАРЕНИЕ



мозга

№1: МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

Сегодня большинство людей живут в режиме многозадачности, совмещающая работу и домашние дела, общение в соцсетях и приемы пищи...

Однако, пытаясь моментально переключаться с одного занятия на другое, мозг испытывает колоссальный стресс.

К концу дня человека накрывает апатия, которая может перерасти в депрессию.

А в долгосрочной перспективе многозадачность снижает

способности к творческому и логическому мышлению и способству-

ет уменьшению объемов серого вещества в зоне мозга, отвечающей за эмоциональный интеллект.

№3: НЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ

Люди, сохранившие в старшем возрасте общение с друзьями и родственниками, на 44% реже страдают деменцией. Чем старше мы становимся, тем более важны для нас социальные связи. Встречаясь с другими людьми, мы разговариваем, смеемся, спорим. В это время наш мозг ведет активную работу, и это помогает ему оставаться в тонусе.

№2: АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ

Ученые проводили опыты на грызунах, вводя их в состояние алкогольного опьянения. У несчастных на 40% сократилось производство нервных клеток в гиппокампе — области мозга, отвечающей за способность к обучению. Выводы очевидны: чем сильнее влияние алкоголя в нашей жизни, тем слабее память и способность к усвоению новой информации.

В другом исследовании ученые наблюдали за разными группами людей: одни вели здоровый образ жизни, другие — имели в прошлом вредные привычки, но отказались от них, третьи — регулярно пили и курили. Тесты на умственные способности показали, что самые заметные возрастные изменения, связанные с памятью и скоростью мышления, — у лиц из третьей группы.

Что делать:

- ✓ Жить и работать по принципу «одна задача — в одну единицу времени»;
- ✓ Планировать распорядок дня, стараясь оставлять «окошки» для отдыха. Важное примечание: листание ленты новостей — это не отдых для мозга. Лучше отложить гаджеты в сторону и послушать спокойную музыку, почитать книгу или прогуляться;
- ✓ «Разгружать» свой мозг, используя ежедневники и стикеры с напоминаниями о важных делах.

№4: НЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ СЛУХЕ

Еще 10 лет назад американские ученые выявили взаимосвязь между потерей слуха и повышенным риском развития деменции. В юности при потере слуха центральная нервная система запускает приспособительные реакции, позволяющие организму функционировать даже без восприятия звуков. Но в пожилом возрасте организм уже не может приспособиться к новым условиям. Больные могут терять пространственную ориентацию, забывают о месторасположении нужных им предметов.

№5: МАЛОПОДВИЖНОСТЬ

Нейрофизиологи утверждают: после 40 лет у людей, не ведущих активный образ жизни, мозг начинает постепенно уменьшаться в размерах и проявляет признаки старения. Ученые объясняют это уровнем потребления кислорода и питательных веществ, содержащихся в крови, клетками мозга. При активных физических нагрузках кровообращение усиливается, соответственно, ткани и клетки головного мозга получают больше питания и могут генерировать новые нейроны и новые связи в мозжечке.

При малоподвижности в клетки поступает меньше кислорода и питательных веществ, что и приводит к постепенному «усыханию» мозга.

«АПТЕЧКА ЕЛАМЕДА»

СНОВА СО СВОИМ ЧИТАТЕЛЕМ!



Глубокое проникновение и большая площадь воздействия магнитного поля формируемого АЛМАГ-02 способствует:

- улучшению кровообращения в месте поражения,
- устранению одышки, кашля,
- сохранению жизненной емкости легких,
- возвращению к привычной жизни.

важное к использованию у пациентов на этапе реабилитации после перенесенной пневмонии ассоциированной с COVID-19.

Всемирная организация здравоохранения уверена, что пандемия COVID-19 еще не закончилась. Несмотря на то, что во многих городах, и даже странах, снимаются антиковидные ограничения, заболеваемость остается по-прежнему высокой.

Да, сейчас противоэпидемические меры ослабевают, однако рекомендации специалистов остаются прежними: не стоит далеко убирать маски, часто посещать общественные места, особенно той категории граждан, что относится к группе риска, например, людям старше 55 лет.

Проблема в том, что в этом возрасте существуют и прочие заболевания, в основном хронические, и обычно уже к 50 годам редкий человек обходится без проблем с суставами и позвоночником. А их лечение предусматривает периодичность и комплексный подход.

Впереди еще и дачный сезон! Разве стоит портить его начало невозможностью нормально подготовить участок

к посевной? Для кого весь февраль и март выгонялась рассада в комнатах с фитолампами? Получается, что о рассаде люди позаботились, а о себе?

ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!

Последствия перенесенного COVID-19 порой сами по себе угрожают качеству дальнейшей жизни – организм «опускает руки» после напряженной долгой борьбы за жизнь. Недостаточно победить вирус, после этого наступает долгий этап реабилитации, включающий постепенно увеличивающуюся двигательную активность и обязательную физиотерапию.

АЛМАГ-02 от компании ЕЛАМЕД можно назвать современным магнитотерапевтическим реабилитационным домашним центром, ведь его конструкция и функционал предусматривают использование не только в лечебных учреждениях, но и дома. В основе его действия лежит низкочастотное магнитное поле, рекомендо-

В составе реабилитационного комплекса после COVID-19 АЛМАГ-02 также дает возможность сокращать сроки реабилитации после коронавирусной пневмонии, снижать медикаментозную нагрузку на организм, повышать толерантность к физической нагрузке и иммунные силы, восстанавливать повседневную активность. Действие аппарата клинически подтверждено.



ФСР 2009/04790

АЛМАГ-02
Настоящий реабилитационный центр на дому!

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЗВОНОЧНИК ТРЕБУЕТ ЗАБОТЫ!

Три важных аспекта в борьбе с остеохондрозом



1. БОРЬБА С ОБОСТРЕНИЯМИ.

«В прошлый раз у меня обострение случилось прямо перед свадьбой младшей сестры, и это было просто чудовищно. Праздник намарку, боль ужасная, лицо весь день кислое – все дергают, спрашивают, неприятно. Воспоминаний никаких, кроме негативных».

Острая боль – самое мучительное проявление остеохондроза, его рецидив. Если обострения идут чередой – многим приходится то и дело принимать таблетки, поскольку большинство физиотерапевтических средств в острую фазу противопоказаны.

Но аппарат АЛМАГ+ обладает уникальной схемой сочетания лечебных режимов, направленной именно на борьбу с обострениями! Из всех физических факторов, пожалуй, только магнитное поле способно помочь снизить острую боль, ослабить негативные ощущения в острый период, ускорить его протекание и возвращение человека к нормальной активной жизни.

2. НЕОБХОДИМОСТЬ СНИЖЕНИЯ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ НАГРУЗКИ.

«Лекарства от гипертонии пью с 25 лет, теперь с возрастом прибавились еще назначения, от которых невозможно отказаться.

Знаю, что противовоспалительные препараты очень раздражают слизистую желудка, могут давать побочки на сердце и печень, но остеохондроз часто обостряется, куда ж без них?»

Заслуживают внимания выводы, сделанные специалистами Главного военного клинического госпиталя им. академика Н. Н. Бурденко касаясь сокращения сроков лечения и уменьшения приема нестероидных противовоспалительных препаратов: Толпчий Н. В., Иванов А. В. Применение портативных физиоаппаратов в работе семейного врача: Методическое пособие. – Москва: ММА, 2005.

АЛМАГ+ может помочь в уменьшении количества потребляемых лекарств тремя путями:

1 аппарат способен усиливать кровообращение и тем самым улучшать проводимость и усвояемость лекарственного вещества в зоне воздействия – соответственно, лекарств может потребоваться меньше;

2 АЛМАГ+ обладает собственными лечебными возможностями – обезболивающими, противовоспалительными, спазмолитическими

и противоотечными, так что необходимость в лекарствах может уменьшиться или даже попросту отпасть;

3 импульсное магнитное поле аппарата способно ускорять протекание острого периода заболевания и, соответственно, сокращать курс приема противовоспалительных препаратов.

При совместном использовании с противовоспалительными мазями, кремами и гелями (процедура магнитофореза) АЛМАГ+ позволяет приумножить общее действие.

3. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ РАЗРУШЕНИЮ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ.

«Меня куда больше боли пугает вопрос, что же будет дальше? Ведь уже сегодня так плохо, что осталось протянуть ноги. Помню, когда ещё в школе учился, у нас в подъезде с 4 этажа на носилках спускали соседа в скорую помощь, у него как раз был остеохондроз, но уже запущенный. Из головы не выходит, неужели это и моя судьба?»

Аппарат АЛМАГ+ способствует активизации кровоснабжения и обмена веществ, налаживанию поступления питательных элементов и кислорода в область воздействия, стимуляции восстановительных процессов. Таким образом, аппарат даёт возможность препятствовать дегенерации межпозвоночного диска и тормозить прогрессирование хронического заболевания.

Аппарат удобен и прост в применении, работает мягко и бережно, его воздействие физиологично и не является стрессом для организма.

АЛМАГ+ – это шанс сохранить не только позвоночник, но и свободу движения! А значит – полноценную активную жизнь, в которой есть место работе, увлечениям, путешествиям – всему, что позволяет человеку быть самим собой!



АЛМАГ+

Быть собой, жить настоящим!

ЛАЙФХАК XXI ВЕКА: как купировать приступ мигрени, не выходя из дома?

Говорят, что у людей, подверженных мигрени, жизнь состоит из чередования боли и беспокойства... А ведь таких страдальцев – 15% от взрослого населения!

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ?

Принимать внутрь

1. Триптаны – специфические лекарственные средства. Продаются по рецепту, при приёме надо строго следовать указаниям специалиста.

2. Эрготамины (алкалоиды спорыньи) – агонисты серотониновых рецепторов, как и триптаны, при этом менее предпочтительны.

3. Анальгетики. Слабо результативны вследствие особого характера мигренозной боли.

4. Комбинированные препараты с кофеином в составе, иногда в сочетании с витаминами группы В. Эффективностью данный класс тоже не отличается.

Мигрень так своенравна, что даже лекарствам не всегда поддаётся. Увы, препараты не на всех действуют однозначно эффективно, к тому же небезопасны.

Применять наружно

На первый план выходит физиотерапия: электрофорез, массаж, а также популярная

¹ <https://cyberleninka.ru/article/n/tysyacheletnyaya-migren>



транскраниальная магнитотерапия. Именно к её действию очень восприимчив гипоталамус и другие участки головного мозга, а портативный аппарат магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03), удобен для клинического и домашнего лечения мигрени.

Он обладает обезболивающими и нейропротективными свойствами. Удобен и прост, не требует помощи специалиста. Применяя аппарат курсами, возможно снизить частоту приступов, их длительность и остроту болевой симптоматики.

Чем чаще и больше приступы – тем целесообразней завести собственный аппарат и вспомо-

нить радость жизни! Если мигрень развивается по причине стрессов, ДИАМАГ (АЛМАГ-03) может помочь снять нервное напряжение, улучшить общее эмоциональное состояние и сон.

Правильный разносторонний подход к лечению мигрени может помочь снизить приём медикаментов и заставить мигрень отступить – быстро и надолго!



ФСР 2012/13599

ДИАМАГ

Уникальный медицинский аппарат с возможностью профессиональной домашней терапии и профилактики мигрени и головных болей!

КАК УБЕДИТЬ МУЖА ЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ?



Для многих мужчин процедуры физиотерапии и массаж простаты – выше моральных сил...

Чтобы снизить этот дискомфорт пощадить чувства мужчины, разработано физиотерапевтическое устройство МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ). Его можно применять не только в больнице, но и дома, без посторонней помощи – настолько это просто и удобно!

2 действующих фактора синергично борются с причинами и признаками хронического простатита: магнитное поле и вибромассаж.

Проверено, что комплексное воздействие магнитного поля и вибрационного массажа даёт возможность:

- погасить воспаление;
- устранить болевой синдром (боли, рези, жжение);
- наладить мочеиспускание;
- улучшить потенцию и эрекцию;
- активизировать сопротивляемость патологическим процессам в простате;
- избежать хирургического вмешательства при аденоме простаты.

МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) для мужчины, страдающего простатитом, – реальный шанс вернуть мужскую силу без моральных страданий!



ФСР 2011/12161

МАВИТ

медицинское устройство для лечения хронического простатита (в том числе на фоне аденомы) в клинических и домашних условиях

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Комплексная
защита
для всей семьи

МУЛЬТИЛОР: АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ И ОРВИ – ЛЕЧИТЬ ВСЁ!

Благодаря упорному труду специалистов компании ЕЛАМЕД, прогрессивная идея качественного средства лечения воплощена в жизнь – это устройство МУЛЬТИЛОР.

Какими характеристиками должно обладать лечебное средство и от ОРВИ, и от аллергии?

Устранять заложенность носа, боль, слизистые выделения, осиплость голоса. МУЛЬТИЛОР дает возможность не только быстро и надежно устранить симптомы болезни, но и предотвратить заболевание.

Можно лечить практически все распространенные ЛОР-заболевания:

- ринит,
- хронический гайморит,
- тонзиллит,
- отит, аллергический ринит,
- острый гнойный средний отит и фурункул наружного слухового прохода и др.

Одним устройством можно пользоваться всей семье. МУЛЬТИЛОР не дает нагрузки на организм, что позволяет смело рекомендо-



вать его даже беременным женщинам, матерям в период кормления грудью и для лечения детей от одного года.

При болезнях малышей МУЛЬТИЛОР может стать настоящим выходом из сложной ситуации, когда дети наотрез отказываются от горьких таблеток или боятся капать в нос. Не нужно ежедневно водить на процедуры болеющего ребенка – можно лечиться дома, в тепле и соблюдая режим.

Благодаря сочетанию лечебного тепла и комплексного воздействия импульсного светового и магнитного излучения МУЛЬТИЛОР мягко и эффективно способствует выздоровлению.



РЭН 2013/867

МУЛЬТИЛОР
Средство профилактики
и лечения простудных
и лор-заболеваний

ЧТО НУЖНО МАМЕ, чтобы всегда точно знать температуру ребенка?

ТЕМПИК позволяет измерять температуру ребенка столько раз, сколько понадобится, составляет ее суточный график, подает тревожный сигнал в случае ее повышения. Если детей двое, то в приложении можно создать два детских профиля для одновременного отслеживания состояния.

ТЕМПИК дает родителям возможность получать точные данные о состоянии ребенка, а главное – сохранить его спокойствие, избежать нарушения режима ночного сна и обеспечить ночной отдых всей семье!



РЭН 2020/12942

ТЕМПИК –
температура под контролем!

Аппараты АЛМАГ-02, АЛМАГ+, ДИАМАГ, МАВИТ, МУЛЬТИЛОР, ТЕМПИК

можно приобрести в аптеках, магазинах медтехники вашего города, а также на популярных маркетплейсах

Столички ¹ 8 800 555-11-15	Аптека ВАША №1 ⁴ 8 (495) 419-19-19	Диалог ⁷ 8(495) 363-22-62	МЕДтехника №7 ¹⁰ 8 (499) 550-10-16	Грамикс ¹³ 8 (495) 505-63-83	Медтехника Благоем ¹⁶ 8 800 505-65-28
НЕО-Фарм ² 8 (495) 585-55-15	Здоров.ру ⁵ 8 (495) 363-35-00	Самсон-Фарма ⁸ 8 (495) 587-77-77	Мед-магазин ¹¹ 8 800 700-52-00	Ортека ¹⁴ 8 800 33-33-112	AptStore ¹⁷ 8 (495) 419-18-18
Горздрав ³ 8 (499) 653-62-77	Здесь Аптека ⁶ 8 800 700-44-03	Планета Здоровья ⁹ 8 (495) 369-33-00	Medi ¹² 8 800 511-77-39	Плеер.ру ¹⁵ 8 (495) 775-04-75	

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН: 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁴ ООО «Аптека-риалти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д, д. 12, корп. 1. ⁵ ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁶ ООО «Здравсервис», 300000, г. Тула, ул. Советская, д. 64, офис 7. ОГРН 1027100755538. ⁷ ООО «ДИАЛОГ», г. Москва, Шоссе Энтузиастов, д. 34, эт. 1, пом. I, к. 37, оф. 45, ОГРН 1187746096812. ⁸ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ⁹ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ¹⁰ ООО «Медтехника М1», ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подвезд 12, эт. 1, офис 101. ¹¹ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ¹² ООО «Меди РУС», ОГРН: 1057749667975, 117342, г. Москва, ул. Бутлерова, д. 17, Бизнес-центр «НЕО ГЕО». ¹³ ООО «ГРАМИКС», ОГРН: 1197746086449, 119021, г. Москва, Оболонский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, пом. V, ком. 7, офис 15. ¹⁴ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 1/9, ОГРН: 5087746138310. ¹⁵ ООО «ЭЛЕКТРОН», ИНН: 7720454931, ОГРН: 1197746152328, 111024, г. Москва, ул. Авиамоторная, д. 50, стр. 2, эт. 2, пом. XI, ком. 25, офис А32. ¹⁶ ООО «БЛАГОМЕД», г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374. ¹⁷ ООО «Аптека-риалти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д, д. 12, корп. 1.

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Хобби... какое замечательное, манящее увлекательным процессом слово. Но давайте начистоту, мы все так заняты, что любимое увлечение нередко остаётся в хвосте ежедневных дел и забот, и далеко не всегда на него находится время. А вот и зря. Ведь хобби помогает нам бороться со стрессами. А их в нашей жизни, ох, немало.

РИСОВАНИЕ

Отличное хобби, для которого вовсе необязательно быть художником. В любом книжном магазине вы легко найдете раскраски-антистресс. В отличие от детских они имеют множество мелких деталей, которые потребуют усидчивости и аккуратности. Кроме того, вы можете не ограничиваться только книжкой-раскраской, а приобрести картину по номерам на любую тематику (цветы, натюрморт, произведения известных художников и др.). И вы сразу почувствуете себя настоящим художником, когда готовую картину повесите на стене своей квартиры.



ХОББИ ПРОТИВ стресса

САДОВОДСТВО

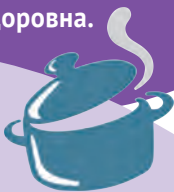
Если у вас есть дом в деревне или дача, то выращивание цветов или просто огородничество не только развеет и поднимет настроение, но и окажет общее положительное действие на весь организм в целом (укрепятся мышцы, опорно-двигательный аппарат, в жизнь добавится такое понятие, как активный расход калорий, а значит, и более стройное подтянутое тело). А видеть, как растут и созревают плоды ваших трудов – это настоящая радость.

Если же у вас нет приусадебного участка, можно разбить цветник рядом с вашим домом или заняться комнатным цветоводством, в том числе выращивая цветы и некоторые овощи (огурцы, помидоры) на балконе или лоджии в течении летнего периода.



ЦАРСКИЕ УВЛЕЧЕНИЯ

И царственные особы, к слову, были не лишены тяги к творчеству. Так, например, Николай I с детства проявлял склонность к рисованию. Став императором, он искусно делал гравюры на меди и раскрашивал их акварелью. Николай II техникой рисунка владел не хуже прадеда, но главной его страстью была фотография. К слову, равнодушна к этому увлечению была и его супруга – Александра Фёдоровна.



КУЛИНАРИЯ

Если стоять у плиты для вас не утомительное, а приятное и любимое занятие, идите на кухню! Процесс приготовления пищи отлично помогает избавляться от ненужных мыслей. Резать, мельчить уже само по себе успокаивающее занятие. Плюс вы ощутите весь спектр сенсорных впечатлений: вкус, аромат, визуальное удовольствие.

ВЫШИВКА

Для нее место и время не имеет значения. Ее всегда можно захватить с собой, например, на выходные в деревню или в парк. Стежки, с одной стороны, однообразны, и их монотонное «укладывание» в рисунок будет действовать успокоительно. Но, с другой, работу же можно усложнить. Так, если вы хотите получить ровную красивую изнаночную сторону, нужно учесть последовательность стежков. И ваши мысли волея-неволей переключатся с тревожных дум на сотворение красоты.

АРОМАТЕРАПИЯ

Прекрасно расслабляет и успокаивает. Начните с изучения свойств эфирных масел и их разновидностей. Научитесь создавать смеси. Наполняйте свой дом ароматами (бодрящими или расслабляющими, напоминающими о море с пальмами или лесной прогулке), используйте их для массажа, в бане. Можно еще освоить искусство изготовления саше – это ароматные мешочки с травами. Аромат трав можно усиливать как эфирными маслами, так и другими природными компонентами (зерна кофе, цитрусовые корочки и т.д.). Ароматные мешочки можно разложить в шкафу, носить в сумке или оставить в машине.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Постоянное хобби, на которое вы регулярно тратите хотя бы по несколько часов в неделю, вызывает так называемое «привыкание к удовольствию». Проще говоря, каждый раз, когда вы вспомните о своем увлечении и решите им заняться, ваш мозг испытает удовольствие уже от одной этой мысли.

Наталья Ноябрьская



Солнечные

*Любящее сердце стоит больше,
чем вся мудрость на свете.*

Чарльз Диккенс («Дэвид Копперфилд»)

Римма влюблёнными глазами смотрела на кусок пиццы и блаженно улыбалась. Я уже приканчивала свой наскоро заказанный обед и собиралась бежать в офис, когда подруга «разморозилась» наконец и потянулась к чашке с кофе, не переставая всё так же глупо улыбаться.

ГДЕ ОНИ, ВИТАЛИКИ?

– Ты влюбилась, что ли? – осенило меня.

– Ага, влюбилась, – подруга перевела взгляд на меня.

Я посмотрела на нее с сочувствием. Угораздило же так вляпаться. Сейчас начнутся охи-ахи, потом сопли-слезы, затем метания-страдания и, наконец, коронное «все мужики козлы» поставит точку в этой истории.

– Может, сразу к козлам? – с мольбой посмотрела я на Римму.

– А? Что? – не поняла та.

– Да ладно, не обращай внимания, – отмахнулась я. – Я так понимаю, сегодня на тренировку ты не придешь, за тобой не заезжать?

– Шурочка, ты извини, – виновато просюсюкала подруга. – Мы сегодня с Виталиком на концерт идем. Я сто лет на концерты не ходила. Даже не верится, что все это со мной происходит. Сон какой-то.

«Еще и Виталик», – недовольно пробубнила я себе под нос, ухватила за ремешок висящую на спинке стула сумочку и, наскоро попрощавшись с предательницей Риммой, заспешила в офис. Цокала каблуками по асфальту, ловила свое отражение в витринах и думала: «И на что только Виталики эти клюют? Вот я. Спортом занимаюсь, хорошо

зарабатываю, на руководящей должности, ухоженная. Но у меня нет Виталика. А у малахольной, вечно порхающей в облаках Риммки уже второй роман за год. Ну, вот как так-то?».

ПЛАНЫ МЕНЯЮТСЯ

Вечером я не пошла в спортзал. Не было настроения. Зарылась в плед и вознамерилась весь вечер провести у телевизора, жалея себя и смотря слезливые мелодрамы. Но из тягучего киселя меланхолии меня выдернул телефонный звонок:

– Чем занимаешься, рыжая? Не хочешь в кино сходить? – голос такой знакомый, заставивший кожу мурашиться, а сердце радостно подпрыгивать в груди.

– Юргин, Борька, ты? – радостно прокричала я в трубку. – Но как, откуда? Ты же вроде за границу на ПМЖ уехал? Говорили, клинику там открыл, преуспеваешь.

– Правду говорили, – так же радостно ответила трубка голосом университетского друга. – А теперь вот хочу в Москве преуспевать, поэтому открываю сеть клиник и здесь. Ну так что насчет кино? Предложение все еще в силе.

– Я в кино сто лет не была, – эйфория уже накрыла меня практически с головой, а от меланхолии не осталось и следа. – Что смотреть будем?

– Да без разницы, – отозвался Борис. – Я за тобой через полчаса заеду, выберем вместе.

– Идет, – согласилась я. – С тебя кино, с меня ужин. А то я тут всего накупила, а есть некому. Ты ведь все еще любишь шакшуку с белым хлебом?

Я собиралась в кино, как на свидание. Знала, прекрасно знала, что Борис женат, что у него двое детей. Подглядывала за бывшим в соцсетях, грешна. Но мы так скоропостижно и непонятно расстались, по какому-то глупейшему недоразумению, что осталось тягостное чувство ошибочности произошедшего, иррациональности, неправильности. Вот почему я так рада была Борькиному звонку.

А НУ, РАССКАЗЫВАЙ!

– Все мужики козлы, – Римма плакала навзрыд и с упоением размазывала по щекам тушь. – Ты представляешь, Виталик оказался женатиком. А ведь я могла догадаться, могла. Ну не мог такой красивый мужчина, спортсмен выращивать помидоры и перец на даче.

– Он тебя на дачу, что ли, возил? – погладила я подругу по тыльной стороне ладошки.

– Вози-и-ил, – прогудела гнусаво Римма, – теплицы свои показывал. А я, дура, поверила, даже редиску поливать помогала и морковь полоть. Только теперь понимаю, что это он перед женой моими руками выслуживался, гад.

Я отвернулась, чтобы Римма не увидела мою улыбку. Нет, мне правда было жаль подругу, но изобретательность ее Виталика не могла не вызывать искреннего восхищения. Надо же, каков гусь, и развлечься не прочь, и бесплатная рабочая агро-сила под рукой.

– Не реви, – обняла я подругу. – Пусть катится к едрене фене твой Виталик. Мы с тобой и получше найдем.



зайчики в его волосах

– Ой, точно, – подруга резко престала плакать и вперилась в меня любопытным взглядом. – У тебя ведь мужчина появился, а ты мне и не сказала.

– Так откуда же ты узнала? – протянула я подруге влажные салфетки, жестом показав, что нужно вытереть лицо от туши.

– А видели тебя общие знакомые. Как вы в ресторане с каким-то красавцем миловались. А ну, рассказывай.

Я вздохнула, понимая, что от подруги просто так не отделаешься. Раз уже общие знакомые донесли, то пиши пропало. Скрывать роман – бессмысленное занятие.

КАСАЛИСЬ ДРУГ ДРУГА ДУШАМИ

Шакшуку Борька любил по-прежнему. В этом я убедилась, когда после вечернего сеанса кино и двухчасовой прогулки по парку мы на двоих разыграли целую сковороду яичницы с овощами и

батон белого хлеба. Ни разу не вспомнив о необходимости следить за фигурой, я уплетала ужин за обе щеки, наслаждаясь обществом, юмором... глазами, скулами, мускулами, рельефно проступающими под рубашкой некогда любимого человека.

– Нам нельзя, ты женат, – цепenea от страсти, страха и неизбежности грядущего, прошептала я потянувшемуся, чтобы меня поцеловать, Боре.

– Я развелся, – тихо прошептал он в ответ... и поцеловал.

А наутро были солнечные зайчики на подушке. Они скакали весело, беззаботно, путались в рыжих Борькиных волосах, и невозможно было не улыбаться, глядя, как улыбается во сне... некогда любимый мужчина. И я улыбалась и жарила на завтрак сырники, стоя на кухне босая и в Борькиной рубашке. А потом мы пили крепкий сладкий кофе, смеялись и касались друг друга руками, взглядами, душами.

– Почему ты не поехала тогда со мной? – спросил Борька. – Я ведь до последнего думал, что ты любишь, что приедешь.

– А я и любила, – отвечала, я, – но испугалась, вцепилась в этот город, в предложенную должность, как в спасательный круг. Испугалась в омут с головой, понимаешь?

– А теперь? – спросил мужчина. – Теперь тоже испугаешься?

– А ты позовешь? – улыбнулась я.

– Нет, – качнул головой Боря, – просто больше не отпущу от себя.

Но что из этого я могла рассказать Римме? Я просто улыбнулась и сказала, что не о чем пока говорить. А по советам, мне просто не хотелось делиться ни с кем солнечными зайчиками, рассветами, завтраками вдвоем. Это все только мое, наше с Борисом. Нечто такое, что непременно будет и у Риммы, нужно только дожидаться.

Александра

Представляем Вашему вниманию три журнала из серии «Энциклопедия дачника», посвященные консервированию и заготовкам на зиму: «Вкусные заготовки», «Домашние соленья», «Маринады»

Журналы ориентированы на читателя изданий дачной, садово-огородной тематики, а также кулинарии и домоводства. В каждом номере вы найдете рецепты консервирования томатов, перцев, баклажанов, огурцов и других овощных и ягодных культур. Заготовки разные по сложности и количеству ингредиентов. Дополнены советами по технологии заготовок.



СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛОВ ВКЛЮЧАЕТ РАЗДЕЛЫ:

- ☑ рецепты солений и маринадов из овощей и грибов, с которыми справится даже начинающий кулинар, а также рецепты, которые удивят и заинтригуют опытных;
- ☑ разнообразные вариации смешанных консервов как с классическим сочетанием ингредиентов, так и с экзотическим;
- ☑ рецепты консервированных закусок, которые подойдут для ежедневного потребления и празднично-

- го стола, а также послужат полуфабрикатами для приготовления супов и других повседневных блюд;
- ☑ рецепты, заимствованные из кухни разных народов мира, адаптированные под российские особенности;
- ☑ кулинарные технологические приемы по всем этапам консервирования: от выбора специй и гаджетов для кухни и до правильной стерилизации и дозирования продуктов.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹ и wildberreries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ Реклама

Сегодня на прилавках магазинов традиционные молоко, сметану и йогурты теснят «конкуренты» – заменители молока из овсяной крупы. Люди, увлечённые темой здорового питания, всерьёз обсуждают плюсы полного отказа от животной «молочки».

Но действительно ли овсяное молоко обладает «волшебными» свойствами, которые нам обещает реклама? И не лучше ли приготовить его (а также овсяный йогурт, кисель и сметану) на собственной кухне?

Ответы на эти вопросы будем искать в статье.

МОДНЫЙ ЗОЖ ИЛИ РЕАЛЬНЫЕ РИСКИ?

Сегодня в сознании многих потребителей отказ от натуральных молочных продуктов в пользу растительных заменителей – шаг к здоровым привычкам, «чистому питанию», похудению.

Однако важно помнить: натуральные молочные продукты – молоко, творог, кефир, йогурты, сыры, – содержат необходимые организму вещества. Некоторые из них, – например, легкоусвояемый животный белок, – невозможно компенсировать из растительных источников.

С другой стороны, в составе растительных напитков промышленного производства можно встретить сахар, недорогое растительное масло (например, рапсовое), а также ароматизаторы, стабилизаторы, эмульгаторы. Согласитесь, «чистым» такой состав назвать сложно. Да и похудеть, просто употребляя такие напитки, без дополнительных усилий вряд ли получится.

ВАЖНО!

Полный отказ от молочных продуктов может привести к дефициту кальция и, как следствие, – к развитию остеопороза. Это особенно актуально для лиц старше 50 лет.

ОВСЯНАЯ РЕКА,

ГОТОВИМ ДОМА

Если вы по тем или иным причинам все же решили отказаться от животного молока или просто разнообразить меню, то и овсяное молоко, и йогурт, и кисель, и даже овсяную сметану легко сможете приготовить на своей кухне. Так вы не только будете уверены в их составе, но и существенно сэкономите.

1. МОЛОКО

Домашнее овсяное молоко – это полезный продукт, сохраняющий всю пользу геркулеса. Простое в приготовлении, оно получается нежным, легким, сладковатым на вкус. Его можно употреблять в чистом виде или добавив немного меда, корицы, ванили. На его основе также советуют делать коктейли, смузи (например, с бананом), десерты, пудинги, каши.

Помогает решить проблему вздутия живота и запоров, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

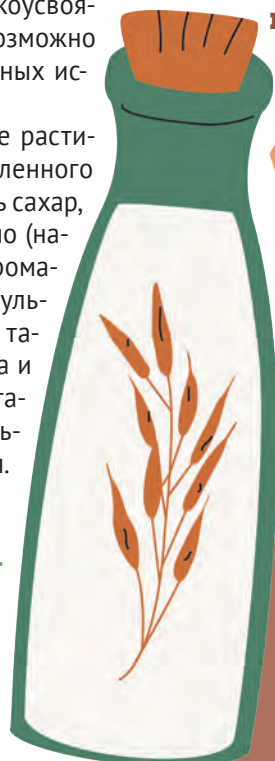
1 Источник растительного белка и крахмалистых углеводов.

2 Богата фосфором и кальцием, нужными для роста и укрепления костей.

3 Много биотина (витамина H или B7), полезного для здоровья волос, ногтей и кожи.

4 Источник железа, кальция, магния, витаминов B1, B2, B6, B9, E, PP.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПРОДУКТЫ ИЗ ОВСА?



Как готовить:

1. Овсяные хлопья геркулес (не быстрого приготовления!) залить холодной кипяченой водой в пропорции 1:10. Оставить на 8–10 часов, чтобы хлопья набухли.

2. Далее – измельчить смесь в однородную массу с помощью блендера.

3. По желанию – процедить через мелкое сито или марлю или употреблять как есть.

ВАЖНО!

От употребления овсяного молока стоит воздержаться людям с непереносимостью глютена.

Хранить в холодильнике не больше недели.

НЕМОЛОЧНЫЕ БЕРЕГА



5 Антиоксиданты в составе овсяной крупы повышают сопротивляемость организма человека к различным инфекциям.

6 Магний и метионин благотворно влияют на нервную систему.

7 Традиционная овсяная крупа типа «геркулес» содержит пищевые волокна двух видов: растворимые и нерастворимые. Нерастворимые способствуют снижению «плохого» холестерина в крови, стимулируют работу кишечника и восстанавливают полезную микрофлору. Растворимые – помогают поддерживать уровень сахара в крови.

2. СМЕТАНА

По отзывам любителей растительных продуктов, сметана из сквашенной овсяной муки – отличная добавка в солянку, щи, свекольник. Выручает постящихся людей.

Как готовить:

1 стакан овсяной муки залить 2 стаканами чуть теплой воды. Взбить венчиком, добавив чайную ложку готовой ржаной закваски, перелить в стеклянную емкость, накрыть марлей, оставить при комнатной температуре. Если под рукой нет закваски, можно использовать сухарик черного хлеба.

Время сквашивания овсяной сметаны зависит от температуры в помещении и составляет 1–2 суток. Хранить готовый продукт нужно в холодильнике.



3. ЙОГУРТ

Домашний йогурт из овсянки – это продукт с двойной пользой. Во-первых, он содержит полезные бактерии, улучшающие пищеварение. Во-вторых, как и овсяное молоко, дарит всю пользу овсяных хлопьев.

Как готовить:

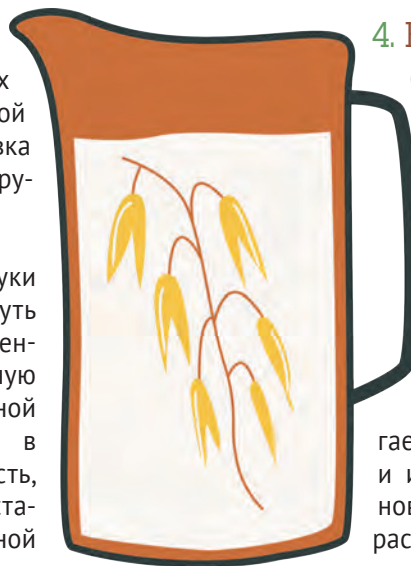
100 г цельнозерновых хлопьев на ночь залить 300 мл холодной кипяченой воды. Утром измельчить в блендере и процедить. Полученное молоко перелить в стеклянную или керамическую емкость, накрыть сложенной в несколько слоев марлей и оставить на 2–3 дня при комнатной температуре, чтобы оно скисло. Время от времени содержимое емкости нужно перемешивать.

Спустя двое суток с поверхности овсяного молока должны уйти пузырьки, появиться кисловатый запах, который позже «заиграет» нотками ореха или сливок. На третьи сутки йогурт будет готов. В него можно добавить фрукты или ягоды, сироп, орешки или мед. Если вы хотите, чтобы йогурт получился гуще, можно использовать крахмал или агар-агар.

НА ЗАМЕТКУ

✓ От готового овсяного йогурта можно отлить небольшое количество, чтобы использовать в качестве закваски при приготовлении следующей партии. Так овсяный йогурт созреет быстрее.

✓ Овсяный йогурт можно использовать как заправку для фруктового или овощного салата, а также как основу для блинного теста.



4. КИСЕЛЬ

Овсяный кисель – уникальный бионапиток, обладающий «обволакивающими» свойствами. Поэтому его часто рекомендуют людям, страдающим гастритами, колитами и язвами, а также как средство профилактики этих заболеваний.

Овсяный кисель помогает избавиться от отрыжки и изжоги, устраняет восстановление при отравлениях и расстройствах пищеварения, стимулирует желчеотделение

- при вялой работе желчного пузыря.
- Кроме того, овсяный кисель способствует выведению лишней жидкости и снятию отеков, нормализует работу сердца. Наконец, это очень сытный, но при этом низкокалорийный напиток, поэтому очень полезен при похудении.

Как готовить:

1 стакан геркулеса перемолоть до состояния муки грубого помола (можно использовать кофемолку). Пересыпать молотые хлопья в банку, залить 3 стаканами воды, перемешать. Закрыть полотенцем и оставить в теплом месте на сутки.

После этого смесь снова перемешать, процедить через сито в кастрюльку. Оставшуюся в сите гущу залить половиной стакана воды, перемешать и процедить в ту же кастрюльку еще раз. Процедуру нужно повторить 3–4 раза.

Затем кастрюльку поставить на огонь, довести до кипения, варить на медленном огне 3–5 минут, постоянно помешивая.

В готовый кисель по желанию добавить мед, лимонный сок, ягоды. А оставшийся в сите овсяный жмых можно использовать для выпечки овсяного печенья.

6 ПРИЧИН ИСПРАВИТЬ

Случается, что по каким-то причинам родители ребёнка не озаботились исправлением прикуса своего чада своевременно. И вот «ребёнку» уже 40+, а мечта о красивой улыбке всё возжеланнее. Однако многие думают, что «поезд уже ушёл», и так и не решаются обратиться к ортодонту.

ЭКСПЕРТ

Мы развеем этот миф вместе с нашим экспертом, **врачом-ортодонтом международного уровня, главным врачом и основателем сети стоматологических клиник Андреем ОПАРИНЫМ.**



ВОЗРАСТ БРЕКЕТАМ НЕ ПОМЕХА

– *Андрей Владимирович, так в каком возрасте можно ставить брекет-системы для исправления прикуса?*

– В моей практике было немало пациентов в возрасте 60+. И сейчас это не редкость, ведь ортодонтическое лечение в этом возрасте, как правило, предшествует протезированию. Так, если еще 10 лет назад ортопеды работали с тем, что есть, то сейчас предпочитают проводить ортодонтическую подготовку с помощью брекет-системы для улучшения исходных условий протезирования. Поэтому возраст не является определяющим фактором в лечении с помощью брекет-систем.

– *А есть ли какие-то особенности исправления прикуса у взрослых?*

– Особенности исправления прикуса у взрослых пациентов может служить

большое количество реставраций/коронки, которые требуют замены до/после ортодонтического лечения. Плюс у многих наличествуют проблемы с височно-нижнечелюстными суставами, и, конечно, стоит упомянуть отсутствие потенциала роста челюстей. Но все эти проблемы решаются, было бы желание.

СТРЕМИМСЯ К ЭТАЛОНУ

– *Расскажите, какой прикус является эталоном?*

– Эталонным считается прикус, который отлично и долго функционирует, а также эстетически удовлетворяет пациента.

На сегодняшний день правильное положение нижней челюсти в суставах – это равномерное распределение нагрузки по всем зубам, отсутствие факторов, predisposing к стираемости зубов, появлению болей в челюстном суставе.

– *Почему у человека может развиваться неправильный прикус, и чем это опасно?*

– Развитие неправильно-го прикуса – это многофакторная ситуация, чаще всего это генетическая предрасположенность и внешние воздействия. А вот об опасностях стоит сказать отдельно. Каждый из рисков, которые я назову, является поводом, не откладывая, обратиться к ортодонту:

- 1. Проблемы с височно-нижнечелюстным суставом, что чревато проблемами с пережевыванием пищи, а также болями, в том числе головными с возможной иррадиацией в шею**
- 2. Стираемость зубов**
- 3. Сужение дыхательных путей – ночное апноэ**
- 4. Рецессия десны**
- 5. Кариес**
- 6. Пародонтит как**

следствие плохой гигиены и перегрузки.

И не стоит забывать о том, что неправильный прикус способствует появлению ранних признаков старения. Происходит это вследствие истончения зубов, их смещения, что приводит к появлению морщин, западанию губ и щек.

КОРОТКО О НАБОЛЕВШЕМ

– *Действительно ли людям после 40 брекет-системы можно носить дольше?*

– Нет, скорость лечения не коррелирует с возрастом.

– *Раньше об установке брекетов при наличии пародонтита или пародонтита нельзя было и мечтать? А как с этим обстоят дела сейчас?*

– Действительно, выраженные проблемы с пародонтом являются противопоказанием для лечения на

ПРИКУС ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ НЕ ВОСЕМНАДЦАТЬ

брекетах и элайнерах. Выраженные проблемы – это убыль костной ткани вокруг зубов на 1/2 длины корня и более. Сейчас мы имеем возможность лечить пациентов с убылью кости менее 1/2 корня. Часто такие па-

циенты ведутся совместно с пародонтологом.

– **Ношение брекетов заставляет изменить гастрономические привычки. Этого люди в возрасте, часто уже обремененные букетом недугов, тоже очень**

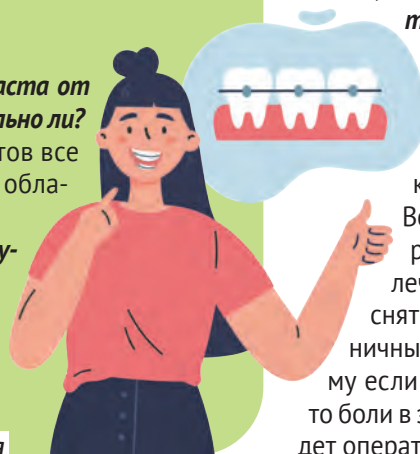
опасаются. Ведь у всех свои диеты. Как быть?

– Людям, которые устанавливают брекеты, придется отказаться от липкой и жесткой пищи: карамель, ириски, сухарики, жева-

тельные резинки. Но данные продукты не пойдут на пользу даже тем, кто не носит брекеты.

– **А если во время ношения брекетов разболится зуб, можно ли его будет лечить, или брекет-системы таких вольностей не терпят?**

– Брекеты ни в коем случае не связывают руки стоматологам. Всегда можно скорректировать план лечения, если надо снять/установить единичные брекеты. Поэтому если возникнут какие-то боли в зубе, их можно будет оперативно решить.



РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

? *Еще один миф, который удерживает людей осознанного возраста от установки желаемых брекетов: брекеты – это больно. Так больно ли?*

– Все зависит от реакции организма пациента. У 9 из 10 пациентов все проходит безболезненно. Чаще всего это похоже на чувство, что в области зубов что-то чешется.

? *За брекетами сложно ухаживать и «на выходе» можно получить испорченные зубы. Миф это или реальность?*

– За зубами во время ортодонтического лечения действительно требуется повышенный уход. Но если вы соблюдаете рекомендации своего врача, чистите зубы 2 раза в день, меняете зубные щетки вовремя, то проблем и сложностей не возникнет.

Подготовила Ольга Бельская

Спецвыпуски журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»



НА СТРАНИЦАХ СПЕЦВЫПУСКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ✔ классические и экзотические, простые и сложные рецепты солений и маринадов из овощей и грибов;
- ✔ различные вариации смешанных консервов в виде салатов, икры и лечо;
- ✔ способы приготовления варенья, джемов, компотов из самых разных ягод, фруктов и их сочетаний;
- ✔ рецепты консервированных закусок из овощей, которые прекрасно подойдут для будничного и праздничного стола;
- ✔ специальную подборку рецептов заготовок из самых популярных овощей – огурцов и помидоров.

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

СДЕЛАВ СТАВКУ НА МЕНЮ, бодрость в климакс сохраню

Менопауза является абсолютно нормальным физиологическим этапом в жизни женщины – но сколько неприятных эмоций, страшных слухов и домыслов она вызывает! А всё потому, что перестройка организма сопровождается симптомами, снижающими качество жизни. Грамотно выстроенная диета поможет достойно пройти климакс, минимизируя неприятные ощущения.

СТРАТЕГИЯ ПИТАНИЯ

Чудес не бывает, и, разумеется, одной лишь диеты в период предменопаузы не хватит, чтобы обеспечить себе гармоничное состояние и прекрасное самочувствие. Однако задачи, которые поможет решить режим питания, довольно амбициозные:

- нормализовать вес, не допуская резких колебаний;
- ослабить приливы и потливость;
- профилировать возникновение болезней, связанных со снижением уровня эстрогенов.

И здесь помогут несложные правила, которые имеют смысл мягко и постепенно ввести в свой образ жизни.

1. Ограничение суточной калорийности до 2100 кКал.
2. Сбалансированный рацион: в сутки надо съедать 200 г белковой пищи (рыба, мясо, творог, яйца, бобовые, орехи), 150–200 г медленных углеводов (цельнозерновые каши и хлеб), до 3 порций овощей и столько же фруктов, ягод и зелени (при общем подсчете), кисломолочной продукции до 500 мл. Также не стоит пренебрегать высококачественными растительными маслами, а основной акцент сделать на рыбу, зелень и овощи.
3. Добавление в рацион небольших количеств продуктов для повышения настроения и предупреждения пищевых срывов: виноград, орехи, индейку, темный шоколад, цельнозерновой хлеб, полезные сладости (натуральный мармелад, пастилу, зефир).
4. Регулирование количества соли: пора завести привычку солить пищу только в тарелке, а не при готовке, а также заменять соль приправами.
5. Питание 4–5 раз в день, причем 25% объема и калорийности должно приходиться на утро, 50–60% – на период с 12 до 18 часов, не более 20% – на вечернее время.
6. Имеет смысл полностью исключить жареное из рациона. И велика потеря – ведь столько всего вкусного можно приготовить в пароварке, в духовке и в кастрюле.
7. Самое время убрать из рациона майонез, фаст-фуд, алкоголь, полуфабрикаты, рафинированный сахар и изделия из него.
8. Нельзя садиться на строгую диету с дефицитом жиров, даже если вес пошел вверх. Это чревато срывами и скачками веса, а это в период предменопаузы наносит большой вред организму.

Что такое порция свежей клетчатки?

Одна порция – это примерно 200-граммовый стакан измельченных овощей или фруктов. Например, съев тарелку густого борща, вы съедите около 2 порций овощей.



ПЛАНИРУЕМ РАЦИОН ПРОТИВ ПРИЛИВОВ

Приливы и потливость – самые печально известные спутники климакса. Эти симптомы вызваны скачками и уменьшением уровня эстрогена в организме женщины. Коррекция приливов должна вестись на двух направлениях.

● **Исключение продуктов, провоцирующих приливы жара.** Для этого стоит вести дневник питания и анализировать частоту и силу приливов в зависимости от пищи. Кроме того, следует исключить алкоголь и острую еду, а также внимательно отнестись к своей индивидуальной реакции на сладкое и мучное, крепкий кофе и чай.

● **Добавление продуктов, содержащих фитоэстрогены и витамин Е.** Так, соя – лидер по содержанию фитоэстрогена, хорошо усваиваемого организмом. Помимо продуктов из соевых бобов (сыр тофу, пророщенная соя, мука и молоко из нее), следует ввести в рацион льняное семя и масло из него, бобовые, в особенности чечевицу и нут, а также нерафинированные растительные масла.

Ольга Бельская

Будем вкусно готовить, ЧТОБ ПРИЛИВЫ УСПОКОИТЬ



Гормональная перестройка организма – это прекрасный повод изменить жизненные приоритеты и начать уделять себе больше внимания, баловать себя вкусными и полезными блюдами. Как их приготовить – рассказывают наши дорогие читательницы.

☒ СОЕВЫЕ СЫРНИКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г сыра тофу
- 2 куриных яйца
- 6–8 ст. ложек пшеничной муки
- 1 ст. ложка масла для жарки
- соль, сахар, ванилин по вкусу

Если тофу в рассоле – отжать и обсушить. Натереть на мелкой терке, добавить яйца, соль, сахар, ванилин и муку. Чем больше влаги осталось в тофу, тем больше муки потребуется. Перемешать, сформировать сырники, обвалять в муке и выложить на противень, смазанный маслом. Поставить в духовку при 180°C на 10 минут, перевернуть и готовить еще 10 минут. Подавать с медом, сметаной, вареньем.



Энерг. ценность на 100 г – 186 ккал

Елена Яковлева, г. Нижний Новгород

☒ МИНТАЙ В МУЛЬТИВАРКЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 700 г филе минтая
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 помидора
- несколько веточек укропа и петрушки
- 1 ст. ложка масла
- соль, специи по вкусу

Лук нарезать полукольцами, помидоры – тонкими дольками, морковь натереть. В чашу мультиварки налить масло, высыпать лук, затем морковь, порционные кусочки рыбы. Поверх рыбы разложить дольки помидоров. Посолить, щедро добавить любимые специи, влить 50 мл воды. Готовить на режиме «Тушение» 20 минут.

Мария Дорошина, Смоленская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 70 ккал

☒ ФАЛАФЕЛЬ ИЗ НУТА И ЗЕЛЕНИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 стакана нута
- 4 зубчика чеснока
- пучок зеленого лука (30 г)
- 100 г петрушки
- 2 куриных яйца
- 3 ч. ложки соды
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- по 2 ч. ложки молотой зиры, кориандра, черного перца, соли

Энерг. ценность на 100 г – 125 ккал

Нут замочить в воде комнатной температуры на 10–12 часов. Оставшуюся воду слить. Нут обсушить салфетками или на воздухе. Пропустить через мясорубку или блендер нут и зелень, затем добавить соду, разрыхлитель, яйца и специи, добавить 1 ст. ложку воды. Перемешать и оставить на полчаса. Затем мокрыми руками сформировать небольшие шарики, разложить их на противне, смазанном маслом, и поставить в разогретую до 180°C духовку на 10–15 минут до подрумянивания. Подавать сразу же – с соусом на основе йогурта, питой и свежими овощами.

Алла Григорьевна К., г. Казань

☒ САЛАТ С КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г клубники
- 100 г свежего салата
- 100 г творожного сыра
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 0,5 ч. ложки бальзамического уксуса
- соль, специи по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 70–90 ккал



Клубнику нарезать на половинки, а крупные ягодки – на четвертинки. Салат нарезать произвольно, смешать с клубникой. С помощью чайной ложки крошить в салат творожный сыр. Полить оливковым маслом и бальзамическим уксусом, слегка перемешать и сразу подавать.

Галина Коробченко, г. Дмитров

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

Река с пациентами Айболита	Отвоевать себе ... под солнцем		Соус в индийской кухне	На чем таксуют?		Святой всех ирландцев	Униформа работника поликлиники
Орудование скалкой на кухне	Металлическая балка в форме "Т"					Создатель косметики по имени Ив	
Штамм ковида в начале 2022 года	Пушка-коротышка-толстушка	Рев прибоя					
				"Травма на солнцепеке"	Остатки волокна после очистки		Наследный отпрыск
	И танталовы, и творчества		Кроссовер Porsche				
					Страна в Аравии рядом с Йеменом	Черепушки самая верхушка	
Голливудский Николас			Автор романа про Дориана Грея				
Тянучка в шоколадном батончике					Медвежья ... - псевдоним черемши	Званый вечер во французском стиле	
				Урвать жирный ...			
На интервал больше октавы		Слуховое на чердаке		"Самбо" монаха из Шаолина			
Палочка для плетения кружев		Прыжок в фигурном катании		Одна из многих на пульте			
"Бочка", где фикус растёт						Булычев на литературном поприще	
Встряска для нервной системы	Кукла "Трех толстяков"		Танцы бывают до него		Стольный град на Ниле		
Мульти-свинка, сестра Джорджа							
Имя режиссера "Иронии судьбы"	Магазин "... - краски"						

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- Из пяти идущих подряд букв русского алфавита составьте вопросительное предложение, состоящее из двух слов.
- Продавец в зоомагазине дал честное слово покупателю попугая, что птица будет повторять каждое слово, которое услышит. Однако попугай был нем, как рыба, но продавец не врал. В чем же дело?



ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: цвет красссана слева, размер фруктов и маффина, ягода внаизу маффина, цветок у груши вверху, онык у солнца справа. **Логическая загадка 1**: где ёж? 2. Где ёж? 1. Где ёж? 2. Попугай был глухой и не мог услышать гонимых слов.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68
 ■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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



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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 10–23 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам нужно постараться вести здоровый образ жизни и думать о хорошем. Также звезды советуют выбираться на природу, в лес, в горы или просто больше гулять. И поаккуратнее с дачными подвигами.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Свежий воздух, солнце и вода – настоящие друзья Близнецов в этот солнечный летний период. Главное, не забывать про головной убор и солнцезащитный крем с УФ-фильтрами.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Для Львов наступает период взлета активности и желания следить за собой. Самое время начать избавляться от вредных привычек и правильно питаться. Увидите, вам понравится ваше обновление!

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам лето подарит радость и много положительных эмоций. Еще больше удовольствия доставит скандинавская ходьба и занятия плаванием. А после можно посетить баню или согреться в хаммаме.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Зарядка по утрам и прогулки по вечерам – то, что изменит жизнь Стрельцов на 100%. И поменьше пейте кофе. Лучше отдайте предпочтение зеленому яблоку или груше – эти фрукты тоже тонизируют.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют изменить питание в сторону увеличения потребления клетчатки и белка. Ешьте больше овощей и зелени, не забывая про морепродукты. Чаще общайтесь с близкими.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



31 мая – 13 июня
РАСТУЩАЯ ЛУНА



14 июня
ПОЛНОЛУНИЕ



15–28 июня
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

10–13 июня – растущая Луна 2 фаза – период для более ответственного подхода к образу жизни и здоровью. Важно быть активным, позитивным и стрессоустойчивым, не нагружать нервную систему и стараться больше отдыхать, аккумулируя силы и энергию.

14 июня – полнолуние – телу и духу нужно находиться в гармонии и балансе. Сильные на-

грузки необходимо отложить на потом, стараться больше внимания уделять улучшению образа жизни, прогулкам, общению с близкими, чтению полезных книг.

15–21 июня – убывающая Луна 3 фаза – наблюдается некоторый спад настроения и уменьшение физической активности, организм требует «энергосберегающего режима» и эконо-

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Физическая активность для Тельцов – спасательный круг в море гиподинамии. Астрологи рекомендуют избегать сидячего образа жизни, а также есть больше свежих овощей, фруктов и пить воды.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Правильное питание и умеренная физическая нагрузка способны сотворить чудеса не только с самочувствием Раков, но и с их телосложением. Будьте здоровы и красивы этим солнечным летом!

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы выбирают правильное питание и спорт. И это огромный вклад в копилку улучшения вашего здоровья и повышения жизненного тонуса. По мнению звезд, вы однозначно на правильном пути!

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Астрологи уверены, что Скорпионам необходим полноценный отдых и речные прогулки. Умиротворение и хорошее настроение не заставят себя долго ждать. Только не забывайте о правильных перекусах.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды советуют перестать бегать от врачей и посетить-таки участкового терапевта. Не полнитесь сдать необходимые анализы. Организм в итоге будет благодарен за заботу.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбы в любом спорте чувствуют себя волготно. Будь то скандинавская ходьба, плавание или агрофитнес. Но в погоне за помидорно-картофельными рекордами не забывайте про встречи с семьей.

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

Учредитель,
редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 11 (154). Дата выхода:
10.06.2022

Подписано в печать: 06.06.2022
Номер заказа – 2022-01723
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 08.06.2022

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

Тираж 176 300 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 свой адрес про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт публикации означает
согласие их автора на использова-
ние присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

Исцелиться может каждый, и вы - не исключение

Откуда Россия узнала о Шарбеле?

Марина Ходжик, г. Ростов:

«Хочу рассказать, как помогает нам изображение святого Шарбеля. Отец мой лежал в больнице, в Ростове, готовился к сложной операции. Я так за него боялась! Но вовремя пришло от вас изображение святого. Отец наш теперь с нами. У дочки моей было воспаление лимфоузлов. Несколько раз приложила изображение, и все прошло. У мамы часто скачет давление, сильно болит голова. И тут нам помогает дорогой Шарбель. Скажу больше. Умирал наш всеобщий любимец – кот. Все так его жалели. А я уложила его на изображение святого, сверху прикрыла другим изображением. Так мы с ним просидели часа четыре. Я читала молитвы, просила о помощи святого. Когда у кота выровнялось дыхание, пошла спать. Ночью выздоровевший кот прибежал ко мне. Шарбель – настоящее чудо! Недавно я проснулась ночью от тупой боли в сердце. Лекарств в доме нет, а наш Шарбель всегда рядом, под рукой. Положила изображение на сердце и спокойно уснула. Слава Богу и Шарбелю!»



Изображение Святого Шарбеля

Уникальное кольцо
с молитвой
Николаю Чудотворцу
серебро
цена: **1099 р.**

Отзыв о помощи Шарбеля

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

«Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова»: Харвест: Минск, 2019.

16+

...Начало в предыдущем номере

...Осмотрев достопримечательности Гольшан, мы позавтракали в живописном кафе, интерьер которого больше напоминал этнографический музей. Это удивляло тем более, что сегодняшние Гольшаны – белорусская деревня с очень небольшим количеством жителей, у которых тем не менее пользуется спросом это не закрыва-

ющееся иначе как на час два в сутки маленькое сказочное заведение, где и глубокой ночью загулявшие юные сельские парочки могут подкрепиться чашечкой кофе, бокалом хорошего вина, а то и горячим блюдом, тут же и приготовленным. Еще накануне мы узнали у бармена, что всевозможные древности и реликвии сюда снесли жители со всей деревни. Изучая во время завтрака карту, мы решили для себя, что, не

считая Кревского замка, в котором мы планировали провести полдня, до самых Лынтуп нам уже не предстоит особенно впечатляющих туристических экскурсий. Далее – Сморгонь, Свирь – малоговорящие нам названия небольших населенных пунктов, которые мы планировали осмотреть проходя, вероятнее всего, из окна автомобиля.

...В Сморгони мы неожиданно задержались – лопнула

камера. Устроив авто в мастерской, мы побродили по городу, попутно обнаружив еще несколько достойных внимания старинных сооружений и, наконец, снова уселись в свой автомобиль, сожалея о том, что в Лынтупах окажемся ближе к закату и осматривать местечко будем скорее всего впопыхах – ночевать мы планировали уже в Вильнюсе.

Продолжение в следующем номере...

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

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

цена: **1399 р.**

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке
цена: **499 р.**

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1599 р.**

Серьги: «Розовая мечта», «Изумрудный глаз», «Изысканный алмаз», «Морская волна», «Божественность», «Зимняя вишня», «Уникальное тройное кольцо»

Цена одного изделия позолота 24к.: **899 р.**, серебро: **599 р.**

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Кольцо и серьги «Неделька»

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

799 р. «Святой Целитель Шарбель»

Уникальная Настольная Икона (для защиты семьи и дома) «Молитва Святого Целителя Шарбеля»

Цена: **999 р.**

Цена одного изделия: позолота 24к.: **999 р.**, серебро: **599 р.**

Кольцо и серьги «Защита ангела», Кольцо и серьги «Греческая фантазия», Детские серьги «Ангелочки», Серьги «Русский кокошник», Кольцо «Вера, Надежда, Любовь», Серьги «Капля дождя»

Цена одного изделия: **599 р.**

ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ

Нормализует давление

НОВИНКА!

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА

На холсте. В рамке под стеклом. Размер: 28 см x 28 см

Отличный подарок Вашим родным и близким!

39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Цена: **2499 р.**

Цена со скидкой: **1999 р.**

Уникальная Настольная Икона (для защиты семьи и дома) «Молитва Святого Целителя Шарбеля»

На подставке

Размеры: 100 мм x 64 мм

Сделана из целебного камня Обсидиан

Цена: **1999 р.**

Бесплатный звонок по всей России:

8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300064616 Смоленская обл., п. Стаи, ул. Перемышляк 18-2

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Культиватор «Торнадо»

2500 руб. 1690 руб.

Культиватор «Торнадо» – это ручной садово-городной инструмент для рытья (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаления сорняков, разработки целинных участков, обработки пристовольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором, нагрузка равномерно распределяется по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке, Вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву будет очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1500 руб. 990 руб.

Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!



Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м 1390 руб.

45 м 1690 руб.

60 м 1990 руб.



Состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера! Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке.

ПРИ ПОКУПКЕ «ЧУДО-ШЛАНГА» — САДОВЫЙ РАЗНОРЕЖИМНЫЙ ПИСТОЛЕТ В ПОДАРОК!

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не атрофируются связки и мышцы. Сводит к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



Наколенник «Двигайся легко»

Наколенник фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер наколенника универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. 1990 руб.

Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. 3 яруса плюс 2 дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!



Мини-кондиционер

2990 руб. 1990 руб.

Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой за несколько минут. Обладает легким весом и бесшумным вентилятором, который имеет 3 скоростных режима. Остужает нагретый воздух, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующий воздушный фильтр испаритель. Охлаждает горячий воздух превращая его в прохладный и освежающий. Обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой и может использоваться в качестве ночника.



Проточный кран-водонагреватель С дисплеем + ДУШ

1990 руб. 2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеально для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.



Пленка солнцезащитная на окна СУПЕРЦЕНА!

2 шт. 890 руб.

Если в полдень в ваше окно сильно светит солнце, а вечером мы не защищены от посторонних взглядов – эта пленка для вас! Создает эффект зеркала снаружи и абсолютно прозрачна изнутри. Предохраняет от перегрева и выгорания мебель, книги, одежду. Легко крепится к поверхности стекла.



Лента «Супер Фикс»

2 шт. 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, резинит и т.д.) и образует герметичное соединение. Лента закроет влажную поверхность даже под водой!



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. 990 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью и позволяют им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не скрывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.



Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб.

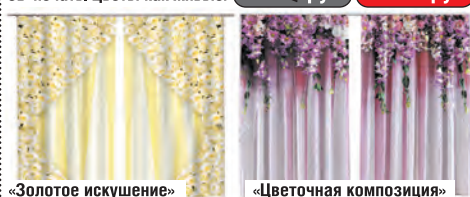
1690 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, как опытные руки специалиста промассируют проблемные зоны и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.



Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК!

Габардин (150x270) 2 шт. 3D-печать. Цветы как живые! 3990 руб. 2490 руб.



«Золотое искушение»

«Цветочная композиция»

Подушка для ног «Здоровый сон»

2100 руб.

1290 руб.

Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Особенно необходима для людей пожилого возраста.



Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

3500 руб. 2690 руб.

Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате, ли душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!



Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32°. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот прибор способен легко согреть помещением площадью 20 кв.м.!



Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Простоставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашнихцев.



Светильник «Чемпион солнечная батарея»

990 руб.

Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей 100 000 ч., а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете позарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.



Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см

Цвет: золото, серебро.

2 штуки

990 руб.

Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преобразования интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.



Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры: 70x200 см; 80x200 см; 90x200 см; 120x200 см; 140x200 см; 160x200 см

Делает удобное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разладит ямки и перепалы.

СУПЕРЦЕНА от 1690 руб.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 1А, ком. 1 Раб.М №ХII. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке получения призов по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 10.06.2022 г. по 30.06.2022 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00