

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 01 (192)

12 – 25 января
2024 года



ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ

КОМУ ГРОЗИТ И ЧЕМ ОПАСНА

СТР. 16-17

РАЗЗУДИСЬ, ПЛЕЧО!

ЗАРЯДКА ПРОТИВ БОЛИ В СУСТАВЕ

СТР. 15

СЪЕДОБНАЯ ПОСУДА

МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

СТР. 14

ВКУСНЫ ПОЛУФАБРИКАТЫ

А ПОЛЬЗОЙ ЛИ БОГАТЫ?



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 4 0 0 1

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПСИХОТЕРАПЕВТ
АЛЛА ТУРБИНА:

«КЛИНИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ –
ТОЛЬКО НАУКА И НИКАКОГО
МОШЕННИЧЕСТВА»

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

12 января

Растущая Луна в Водолее

- + суставная зарядка, грейпфруты
- горячая ванна, жирные блюда

13 января

Растущая Луна в Водолее

- + массаж шеи, цикорий, прогулка
- алкоголь, тесная обувь, ссоры

14 января *Растущая Луна в Рыбах*

- + простая пища, вечер в кругу семьи
- обилие сдобы, нагрузка на поясницу

15 января *Растущая Луна в Рыбах*

- + овощные соки, ароматерапия
- терпеть головную боль, острая пища

16 января *Растущая Луна в Овне*

- + упражнения на растяжку, яблоки
- жгучие приправы, залипание в телефоне

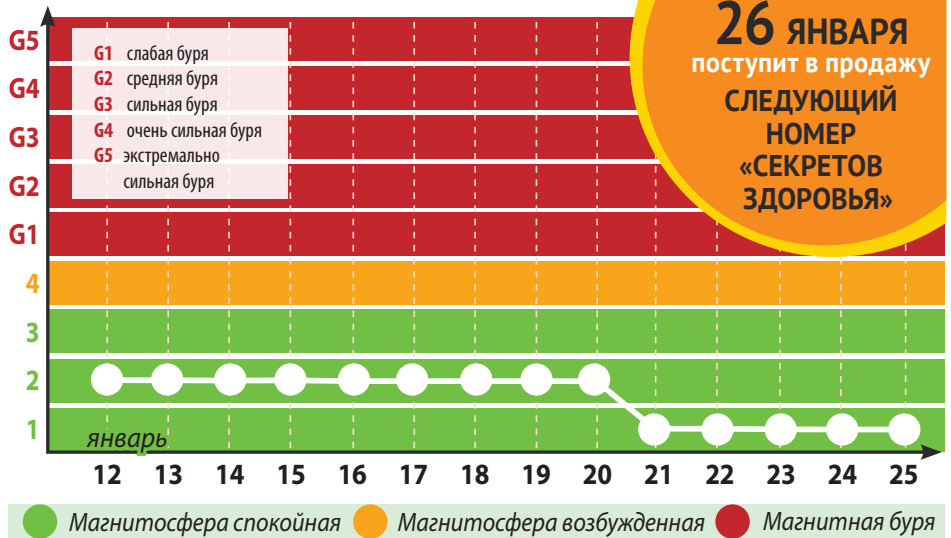
17 января *Растущая Луна в Овне*

- + магнитотерапия, посещение окулиста
- крепкий кофе, игнорирование ран

18 января *Луна в Тельце, первая четверть*

- + проветривание комнат, танцы
- лежание на диване, фаст-фуд, лень

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



19 января *Растущая Луна в Тельце*

- + занятие любимым хобби, киви
- нагрузка на ноги, переохлаждение

20 января *Растущая Луна в Близнецах*

- + упражнения для зрения, черника
- игнорирование признаков гипертонии

21 января *Растущая Луна в Близнецах*

- + решение головломок, морковь
- пасленовые, ношение тяжестей

22 января *Растущая Луна в Близнецах*

- + упражнения на координацию

- скользкая обувь, удаление бородавок

23 января *Растущая Луна в Раке*

- + посещение бани, увлажнение кожи
- дрожжевое тесто, сквозняки в доме

24 января *Растущая Луна в Раке*

- + дыхательные практики, курага
- упражнения на пресс, конфликты

25 января *Луна во Льве, полнолуние*

- + ингаляции, растирание маслами
- игнорирование кашля, мороженое

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ВОТ МЫ И ШАГНУЛИ С ВАМИ ВМЕСТЕ В 2024 ГОД. АСТРОЛОГИ НАМ ОБЕЩАЮТ МНОГО ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН В ПРЕДСТОЯЩИЕ ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ. А МЫ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, СОВЕТУЕМ НЕ СБАВЛЯТЬ ОБОРОТОВ И ПРОДОЛЖАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ СОГЛАСИТЕСЬ, НИКАКИЕ СОБЫТИЯ НЕ В РАДОСТЬ, КОГДА ЗДОРОВЬИЦЕ ХРОМАЕТ.

ПОСЕМУ ЛОВИТЕ ОТ НАС СВЕЖЕНЬКИЕ ВЕСТИ:

- стоматолог Евгений Лавренюк подробно расскажет о причинах артроза височно-нижнечелюстного сустава и поделится знаниями о том, как избавиться от проблемы;
- подробный материал о пользе горечей для организма;
- статья о синдроме запястного канала.



А ТАКЖЕ

расскажем о вкусненьком – старинных сладостях: левашках, мазуне и калужском тесте. Подробно разберем правила экологичной ссоры – как браниться, чтобы потом не было мучительно больно. Щедро и с удовольствием поделимся рецептами из ваших писем. Удивим новой историей любви. Традиционно предложим занимательные загадки для тренировки мозга.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 26 ЯНВАРЯ

Зимушка-зима в этом году норовистая. То снегами заметает до сугробов высоких, то морозами тепло из-под шубы гонит, а то вдруг рыдать начнёт – слякоть под ногами развозить. Да только всё одно – холодно.

А вот как бы так выбрать себе одежку, чтобы не мёрзнуть? Расскажем о современных наполнителях для курток и пальто.

Холлофайбер

Нетканый утеплитель из полиэфирных волокон.

+ Плюсы: низкая теплопроводность (и в -30°C можно спокойно полдня решать дела, бегая по городу, и при этом не мерзнуть); легкий (куртки и пальто с этим наполнителем весят очень немного); не впитывает воду (вечером постирали, повесили в тепле – утром надели); можно стирать в стиральной машинке, сверяясь с инструкцией на этикетке; демократичная цена.

- Минусы: очевидных минусов у наполнителя нет, разве что – внушительный объем.

На заметку:

чем выше плотность имеет холлофайбер, тем в более суровый мороз можно гулять с комфортом.

Плотность 100 г/кв.м – от 10°C до 5°C

Плотность 150 г/кв.м – от 5°C до -10°C

Плотность 200 г/кв.м – от -10°C до -20°C

Плотность 300 г/кв.м – от -20°C до -30°C

Что ЛУЧШЕ ГРЕЕТ – МЕХ ИЛИ ПУХ?

А МОЖЕТ, КУПИТЬ ОВЕЧИЙ КОЖУХ?

ЗАГЛЯНЕМ ЗА ПОДКЛАДКУ



Изучим, так сказать, подноготную курток и пуховиков. Что нам там предлагают современные производители?

Синтепон

Нетканый синтетический материал.

+ Плюсы: недорогой наполнитель; держит тепло до -20°C ; одежда на синтепоне легкая, быстро сохнет после стирки, гипоаллергенная.

- Минусы: комкуется во время стирки, что требует ручного взбивания после высыхания; служит, в среднем, 3–5 лет.



Гусиный и утиный пух

+ Плюсы: легкий и мягкий наполнитель; отталкивает воду, позволяя коже дышать; в куртках на птичьем пуху тепло и в морозы, шагнувшие за 35°C -градусную отметку.

- Минусы: может вызывать аллергию, требовательный в уходе – сбивается в комки при машинной стирке, а потому после нескольких стирок греет хуже; необходимо чередовать домашнюю стирку с химчисткой, чтобы продлить срок службы материала.

Шерсть (овечья, верблюжья, альпаки и др.)

+ Плюсы: даже если просто стоять и не двигаться, тепло будет и в тридцатиградусный мороз – отлично греет; подходит для одежды, используемой в экстремальных условиях (дальние высотные перелеты, горные экспедиции, зимняя рыбалка).

- Минусы: тяжелее остальных наполнителей (например, овчина в десятки раз тяжелей того же холлофайбера); не самый простой наполнитель в уходе.

Конечно, это далеко не исчерпывающий перечень предлагаемых на рынке наполнителей для зимней одежды, но, пожалуй, мы коснулись самых популярных. Выбирайте по вкусу и запросам, и пусть вам в любые морозы будет тепло!

Любовь Анина

Изософт

Утеплитель из полых синтетических волокон полиэфирра, плотно скрученных и покрытых кремнийорганическими полимерами.

+ Плюсы: тонкий и сверхлегкий, почти невесомый; низкая теплопроводность, что обеспечивает владельцу такой одежды комфорт в тридцатиградусный мороз; удобен в уходе – быстро возвращает форму после стирки; долговечен – тепло в куртке на изософте будет и через 10 лет носки; безопасен для аллергиков.

- Минусы: высокая цена, связанная со сложностью производства.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!



Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

ИМЕЙТЕСЬ СЕРДЦЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ХМЕЛЯ ШИШКИ ДЛЯ НЕПОСЕДЫ МИШКИ

Мы тут с моим соседом по подъезду, Михаилом Николаевичем, решили вспомнить молодость и начать ходить на лыжах. Ну а что? Мы оба пенсионеры, прямо скажем, ничем глобальным не обременены. Плюс я в прошлом КМС по лыжным гонкам. А у него за плечами военная служба. Да и вообще, движение – это жизнь. Надо-надо себя вытаскивать с дивана и чем-то заниматься, иначе конец. Ну, словом, начали мы с соседом по лесопарку круги наматывать пару раз в неделю. И здравствуйте, получите – суставы начали возмущаться, а Михаил еще и голеностоп потянул. Спортсмены, что и говорить. Хорошо, что у меня на такой случай (а я еще и дачница заядлая – травм и растяжений тут не избежать) всегда в холодильнике имеется мазь из шишек хмеля. Так вот что я делаю: измельчаю в ступке сушеные шишки хмеля. 1 ст. ложку порошка смешиваю с нутряным салом, предварительно растопленным, конечно. Добавляю жир понемногу, стараясь довести будущую мазь до консистенции густой массы. Теперь только и остается, что нанести эту мазь на болезненный участок тела и тепло укутать. Можно делать такие компрессы пару раз в день или на ночь. Ничего-ничего, есть еще порошок в пороховницах, мы с Михаилом еще не одну лыжную трассу покорим.

Екатерина Григорьевна П., г. Воронеж

Наша справка

Лулулин в составе шишек хмеля обеспечивает растению успокаивающее действие. А флавоноиды и витамины – противовоспалительный и обезболивающий эффект. Жир, в свою очередь, обеспечивает согревающее свойство мази.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БЮДЖЕТНЫЙ АРОМАТИЗАТОР

Обожаю аромат кофе и придумала, как наслаждаться им не только во время вкушения напитка. Насыпаю кофейные зерна в небольшую стеклянную вазу, сверху помещаю самые дешевые свечи-таблетки в металлических емкостях и зажигаю. Зерна нагреваются от свечей и источают просто умопомрачительный аромат.

Юлия Литвенкова, г. Санкт-Петербург



ды (но не кипятка – градусов 70–80 достаточно). Добавить в будущий напиток 2 порезанных ломтиками зеленых яблока, 1 порезанный кружочками большой апельсин и палочку корицы (желательно, корицы, а не кассии). Больше ничего делать не нужно, просто подождите полчаса, когда напиток настоится и остынет. Наслаждайтесь!

Елена Осипова, г. Угледгорск

✉ ОТ ВИРУСА ОКАЯННОГО ВОДИЦА ТИМЬЯНОВАЯ

Сезон вирусных инфекций в самом разгаре, и в такое время года я всегда вспоминаю одно чудесное средство от вирусов всех мастей. Тимьян! Да-да, простой тимьян, который сейчас можно купить практически в любом супермаркете, интернет-магазине или в аптеке – в сушеном виде. Однако напиток из этой чудодейственной травушки я предлагаю приготовить необычный. Зима ведь, так хочется не только полезного, но чтобы еще и тепло, вкусно, немножечко даже празднично – для настроения. Итак, большой пучок свежего тимьяна или 2 ст. ложки сушеного (в измельченном виде) залить литром горячей во-

Наша справка

Тимьян (чабрец) – содержит эфирное масло тимол, которое обладает противовоспалительным действием, используется в производстве натуральных отхаркивающих препаратов. Травушка также обладает мощной антиоксидантной активностью, богата витамином С. А научные исследования доказали антибактериальную, антисептическую и антимикробную природу чабреца.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УДИВИТЕ ДЕТЕЙ

Предлагаю простейшее средство украсить зимой детскую площадку и порадовать малышня. В обычные воздушные шарики налейте подкрашенную гуашью воду и отнесите их на мороз. Когда вода замерзнет, снимите с ледяных шаров резиновую оболочку. Красота!

Янина Ярцева, г. Петрозаводск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЕСЛИ ПОЧКИ БОЛЯТ, ПОКУПАЙ ГРАНАТ

Прошлой зимой моя дочь переболела гриппом. Ей на тот момент было 16, в самом разгаре подготовка к ЕГЭ – нервы, стресс, аховая загруженность, а тут грипп некстати. И болела Аннушка моя очень тяжело. Уже перед выпиской пошли с ней в поликлинику – нужно было сдать контрольный анализ крови, а дочка прямо в очереди потеряла сознание. Домой ехали на такси, у Ани такой упадок сил случился, что еле ноги передвигала. А дома снова здорово – температура. Вызвали врача, та назначила дополнительное обследование, после которого дочь «обзавелась» новым диагнозом – пиелонефрит. И понеслось опять – лекарства, постельный режим, лихорадка, обмороки. «Попробуй вместе с таблетками давать Анечке отвар гранатовых корок», – осторожно посоветовала мне

свекровь. Я, конечно, на нервах тут же взвилась: «Какие еще корки? Зачем? Врачи выписали все, что нужно». Свекровь у меня мудрая, просто улыбнулась, спорить не стала. Знает мой характер несговорчивый. А еще через два дня дочкиных мучений я сама свекрови позвонила – повинилась, рецепт отвара выпросила. В общем, так. Хорошенько вымытые и чуть подсушенные корки граната измельчить в кофемолке, 2 ст. ложки порошка залить 250 мл горячей воды. Кипятить на водяной бане полчаса. Дать остыть, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать перед едой по 50 мл отвара. За день нужно выпить весь объем. И, как ни странно, но после такой «самодеятельности» с нашей стороны дочери действительно стало легче. Долечивались уже лекарствами до сносных анализов.

Янина Камушкина, г. Москва



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
8 (499) 399 36 78

Наша справка

Благодаря богатому химическому составу гранатовые корки обеспечивают отвару противовоспалительные, антибактериальные, мочегонные, иммуномодулирующие и обезболивающие свойства. И все это благодаря антиоксидантам, фенольным соединениям, флавоноидам, алкалоидам и большому количеству витаминов.

Нет сил терпеть недержание? ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО!



ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Очень нужен совет! Чихнуть, покашлять невозможно – сразу подтекание. Смеяться не могу, да и как смеяться, если тут же всё выливается. От запаха не знаю, куда себя деть, страшно и стыдно даже просто выйти из дома... Ни одна прокладка не спасает! И осложнений всяких боюсь. Своих болячек хватает. Скажите, может есть какие-то способы уменьшить недержание?»

Татьяна, 68 лет

СОВЕТ ЭКСПЕРТА: Страх оказаться в неловкой ситуации, подавленность и одиночество – лишь часть того, с чем приходится мириться женщине каждый день. А бездействие при недержании может стать причиной простейшей, инфекций и болезненных воспалений по всей мочеполовой системе.

Взять под контроль женское недержание можно в любом возрасте, если устранить главную причину – слабость мышц тазового дна. И ТОГДА МОЧЕИСПУСКАНИЕ ВОСТАНОВИТСЯ! Но как это сделать? Есть разные способы: специальные упражнения,

физиотерапия, операции. Но что если Вы не в силах регулярно выполнять сложную гимнастику, посещать физиотерапевта или решиться на операцию? К счастью, для женщин с недержанием появилась простая и комфортная альтернатива – европейское средство «СТОПИНОР». Этот натуральный комплекс, не имеющий аналогов, поможет подтянуть и укрепить



пить мышцы тазового дна в домашних условиях БЕЗ лишних усилий.

«СТОПИНОР» для женщин содержит запатентованный комплекс «Дропсордрай» из натуральных растительных экстрактов со строго определенных пропорциями генистеина и энтеродиола. Такая комбинация увеличивает выработку собственного коллагена специального типа, который подтягивает ослабленные мышцы. Благодаря чему уменьшается слабость мочевыводящих путей, а мышцы тазового дна приходят в норму.

Так можно увеличить интервалы между позывами, избежать постоянных подтеканий, недержания и частых ночных походов в уборную. И предотвратить возможные осложнения.

Комплекс «СТОПИНОР» – это долгожданный и простой способ вернуть спокойствие и комфорт в жизнь любой женщины! Звоните!



*При покупке 3-х упаковок. Необходима консультация специалиста. БАД, ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 121770003159, 127287, г. Москва, Петровское-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. 1, комн. 28. ОГР № RU.77.99.11.00 3.Я.003356.09.22 от 03.09.2022 г. Акция действует с 01.01.2024 по 01.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ **8-800-100-55-60** и назовите код на скидку и подарок: «СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ РУБЦОВ ЛУК ПОМОЧЬ ГОТОВ

Дочь и зять у меня заядлые рыбаки. То в Астрахань летом укатят, то на Урал, в Башкирию даже катались. И все с удочками да с лодкой. А с некоторых пор стали брать с собой сына. Ему уже семь. Раньше мне оставляли, но мальчик подрос и решил разделить увлечение родителей. И надо же такому случиться, в одну из поездок внучек опрокинул на себя миску с горячей ухой. Родители его – опытные путешественники. Все правильно обработали, обратились в ближайший травмпункт за помощью. Но дело было в самую жару, и ожог заживал плохо. А после него остались на ноге у пацаненка неэстетичные рубцы. Внук и зять к тому даже с некоей гордостью, что ли, отнеслись – мол, шрамы мужчину только украшают. А мы с дочерью ушли в оппозицию – шрамы ребенку нужно лечить! Дочь тут мне доверилась, поскольку уже был опыт, когда я с помощью народной медицины помогла ей избавиться от растяжек после родов. Этим же средством я надеялась и у внука рубцы устранить. Итак, 1 головку репчатого лука очистить, помыть и порезать на произвольные кусочки. Растопить детское мыло без отдушек и смешать 10 мл получен-



ной жидкости с кусочками лука и 3 г сульфата магния (я его в аптеке покупаю). Поставить смесь на водяную баню и варить, помешивая, 15 минут. Остудить, поставив емкость в ледяную воду. Остывшую смесь при помощи блендера взбить до состояния пасты. Теперь сложить в несколько слоев марлю и процедить эту пасту, отжать. Добавить к ней равное количество эмолента или увлажняющего крема, убрать в холодильник. Вот этой мазью я трижды в день мазала Артёмке шрам от ожога. Долго, несколько месяцев точно. И вот что хочу сказать, шрам-то почти не заметен теперь. А то – «украшение мужчины»... Не надо нам таких украшений.

Варвара Петровская, г. Рязань

Наша справка

Вареный (или запеченный) лук богат различными минеральными компонентами, что действительно наделяет его способностью ускорять регенерацию тканей, способствовать заживлению ран. Плюс не стоит сбрасывать со счетов и его бактерицидный эффект. Магния сульфат регулирует обменные процессы, а эмолент призван смягчать и увлажнять кожу.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВМЕСТО ПАТЧЕЙ

Если с утра вы проснулись с отеками под глазами, а патчей под рукой не оказалось, поможет молоко. В холодном напитке обильно смочите половинки ватных дисков и наложите на веки. Подержите 20 минут. Вуаля! Не только от отеков должно помочь, но и мелким мимическим морщинкам дать отпор.

Карина Носова, г. Раменское

✉ ДЛЯ ТЕХ РОЗМАРИН, КОМУ ПОКОЙ НЕОБХОДИМ

Без долгих предисловий хочу рассказать об одном замечательном чае, который в периоды стресса, нервных потрясений, бессонницы и упадка сил просто незаменим. С тех пор, как я для себя его открыл, употребляю регулярно. А все потому, что реально вижу эффект. Стал спокойнее ко многому относиться, проще смотреть на вещи, реже раздражаться. И вы тоже попробуйте, вдруг это именно то, что вы давно искали. Смешать 15 г сушеного розмарина и 10 г сушеной мяты. Засыпать травы в заварочный чайник (только не во френч-пресс – от соприкосновения с металлом напитки из трав окисляются, теряют часть полезных свойств) и залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой. Тепло укутать полотенцем и оставить на 15 минут настояться. Затем через ситечко наливаем чай в чашку, добавляем немного меда для вкуса (но можно и без него). Я еще иногда протертую с сахаром калину добавляю – очень вкусно! Одну чашку такого чая я пью утром натощак, а вторую – вечером, за 2–3 часа до сна.

Борис Михайлович Акимкин, г. Михайлов

Наша справка

Розмарин используется в качестве миорелаксирующего средства, то есть снижающего тонус мускулатуры. А вот нервную систему розмарин, напротив, тонизирует, его аромат настраивает на творческий лад. Плюс растение богато органическими кислотами и танинами, укрепляющими сосудистую стенку вен и артерий. Мелисса, в свою очередь, помогает расслабиться, уменьшить беспокойство, расслабиться и справиться со стрессом.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ВЕТОЧКИ ВИШНИ ПРИ МИОМЕ НЕ ЛИШНИЕ

Прошлым летом я попала на стол хирурга с полипозом. Отдыхали с семьей на Кавказе, неожиданно началось кровотечение. По приезде домой сразу побежала к гинекологу, который и обнаружил проблему. Но вместе с полипами нашел и два миомных узла. Полипы-то мне удалили, а вот миома осталась. Гинеколог сказала, что будем контролировать ее рост с помощью регулярных УЗИ-обследований и, если что, принимать меры. Ну а я дожидаться роста не стала – превентивно приняла свои меры.

Не то чтобы я фанат народной

медицины, но, согласитесь, если при ангине назначают полоскания горла ромашковым отваром, а при холецистите – экстракт артишока, все-таки есть в этом смысл. Если уж официальная медицина признала силу трав, то почему бы и не попробовать средства от роста миомы? Таким средством для меня стали веточки вишни. Небольшой пучок тонких вишневых веточек залить холодной водой в эмалированной кастрюле так, чтобы вода была выше прутиков на 1 см. Воду закипятить, убавить нагрев, накрыть кастрюлю крышкой и варить на малом огне сырье еще 10 минут. Затем кастрюлю снять с плиты и дать отвару остыть при комнатной температуре,



не снимая крышку. Этот напиток я пила вместо чая 1–2 раза в день в течение года. Нет, миома никуда не делась, но через год УЗИ и увеличения ее не показало, и полипов новых неросло, и кровотечений больше не было. А к чаю я так привыкла, что и теперь пью его время от времени.

Елена Срезнева, г. Орск

Наша справка

Отвар вишневых побегов и молодых веточек исключительно богат фолиевой кислотой, которая участвует в образовании эритроцитов в костном мозге, что предотвращает анемию. У женщин с миомой матки такое явление, как анемия, к сожалению, не редкость, поэтому им так необходима фолиевая кислота. Плюс этот нутриент способствует нормализации гормонального баланса, препятствует обильным кровопотерям, помогает регулировать кровообращение, снижая риски роста миомы.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОЛИРУЕМ РАКОВИНУ

Хотите, чтобы раковина из нержавеющей стали радовала первозданным блеском? Намочите ее, щедро обсыпьте мукой и хорошенько потрите жесткой стороной губки для посуды, смойте, обсушите бумажным полотенцем.

Ольга Семина, г. Рязань



🇩🇪 ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

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

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

Картила Геленк-МСМ

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



Мало кому известен овощ под названием стахис, который «спустился» к нам в огороды с гор Южного Китая. А между тем, это овощное клубнеплодное растение исключительно богато полезными свойствами.

НА ЧТО ЭТО ПОХОЖЕ?

Полуметровый куст стахиса по виду напоминает мяту. На корнях растут съедобные перламутровые клубни небольшого размера весом от 3 до 10 г, причудливой формы. Родственные растения в России – это глухая крапива и чистец.

ПАРА СЛОВ О ПОЛЬЗЕ

Стахис очень питателен – богат белковыми веществами, минералами, витаминами, аминокислотами и углеводами. Его клубни содержат полисахарид стахиозу, способствующую усвоению углеводов. Плюс к этому:

✓ *метаболизм людей в возрасте, который с годами замедляется, можно «раскачать» с помощью стахиса;*

✓ *овощ также полезен для диабетиков, так как способствует снижению уровня сахара в крови и почти не содержит крахмала (в отличие от того же картофеля), а значит, обладает низким гликемическим индексом;*

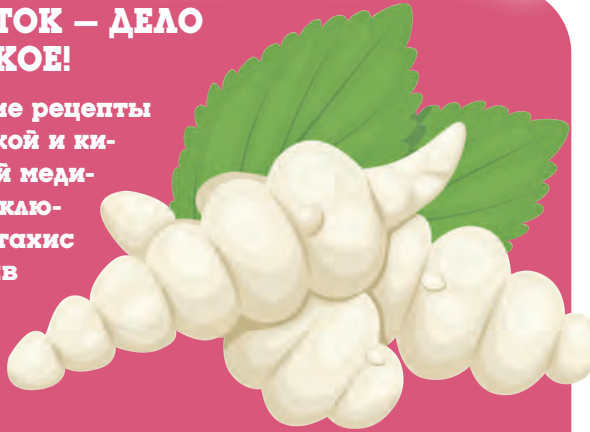
✓ *культура также хороша для иммунитета, может снижать кровяное давление и рекомендована к употреблению при заболеваниях ЖКТ и легких;*

✓ *стахис обладает способностью снижать уровень липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина), а также действует как успокоительное.*

Стахис – ЧТО ЗА ОВОЩ?

ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ!

Многие рецепты тибетской и китайской медицины включают стахис в состав лечебных сборов.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В России стахис пытались внедрить в сельскохозяйственный оборот еще в начале XX века, однако с началом Первой мировой войны пришлось от этой идеи отказаться.

А КАК СЪЕСТЬ?

По вкусу клубни стахиса напоминают артишок. Их варят, тушат, жарят, из них даже делают заготовки на зиму. Кроме этого, стахис высушивают и размалывают для добавления в муку или для «сдабривания» различных блюд. Молодые листья растения используются для салатов, из засушенных можно приготовить чай.

СБОР УРОЖАЯ

Убирается урожай к концу сентября. Кустики прокапываются, а затем собираются сами клубни. Оставшиеся в земле прорастут весной.

Хранение ничем не отличается от хранения картофеля.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

В народной медицине описаны рекомендации употребления настоев и отваров листьев стахиса против фурункулеза и при заболеваниях печени, почек, органов дыхания, а также сердечно-сосудистых заболеваниях.

ЕМУ ЛУЧШЕ В ТЕНИ: ПРАВИЛА ВЫРАЩИВАНИЯ

- Для посадки стахиса используют клубни.
- Растение любит сухие места в тени, а также легкую рыхлую почву.
- Высаживать в почву можно в конце апреля, так как вегетационный период у стахиса довольно длинный – 130–150 дней.

Инструкция к посадке:

1. Высаживать клубни во вспаханную землю на расстоянии 20 см друг от друга на глубину около 5 см.

2. Если почва малоурожайная, следует добавить комплексное удобрение.

3. Сажать следует крупные клубни, это повышает шансы получить достойный урожай. Перед посадкой необходимо подержать их в слабо разведенном растворе марганцовки и обсушить на солнце.

4. Как только ботва вырастает до 20 см, стахис нужно окучивать с двухнедельным интервалом.

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА: СТАХИС В КВАРТИРЕ

В квартире растение тоже можно выращивать. Для этого понадобятся большие горшки, наподобие ведер. Следует установить их в прохладном месте и подальше от солнца. В качестве дренажа на дно насыпают песок и гальку, сверху засыпают плодородным грунтом, примерно на 5 см. Затем укладывают клубень ростками вверх и покрывают его землей. Во время роста стахиса грунт нужно подсыпать, пока тот не сравняется с краями горшка.

Стоит попробовать – это вкусно и полезно!

КАК НЕ СТАТЬ САМЫМ СЛАБЫМ ЗВЕНОМ В РАБОЧЕМ КОЛЛЕКТИВЕ? ЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ!



Мало кто будет спорить, что для мужчины одним из главных приоритетов в жизни является хорошо оплачиваемая работа, успешная карьера, ведь сильный пол несет на своих плечах ответственность за всю семью. Какой бы не была профессиональная деятельность – физической или умственной, ее производительность и безопасность напрямую зависят от способности сконцентрироваться на деле и, во многом, от состояния здоровья мужчины.

«Да, я люблю свою работу – долго учился, а потом еще и работал, чтобы стать высокооплачиваемым специалистом в финансовой области. Когда появляется обострение простатита, ни о каких внимательности и долгом сидении на одном месте речь не идет. Постоянно курсируешь по пути «кабинет-туалет-кабинет».

Простатит – это еще и болезненные ощущения, и дискомфорт, и эмоциональная нестабильность. Кажется, что все видят, как ты постоянно отвлекаешься от работы, чтобы посетить уборную. И наверняка все это обсуждают?

Дома тоже так себе обстановка. Об интиме с женой во время обострения речь

не идет, и ладно, если она в курсе проблемы и все понимает. А если нет, и ей кажется, что она стала непривлекательной, или вдруг у мужа кто-то появился? Тогда дома отдыха точно не видать!

«Ну, мы с женой с юности вместе, какие тут могут быть секреты? Да, у меня хронический простатит. Моя супруга уже привыкла находить и читать новости о его лечении, вот недавно узнала о домашней физиотерапии. Как только болячка снова обострилась, я пошел проторенной дорогой к своему лечащему специалисту, и спросил у него про такие портативные устройства».

МАВИТ – это физиотерапевтическое устройство для лечения хронического простатита в лечебных учреждениях и дома. Разработанный ЕЛАМЕД (АО «Елатомский приборный завод»), МАВИТ сочетает воздействие импульсного магнитного поля и мягкого вибромассажа, способствуя устранению неприятных симптомов и восстановлению мужского здоровья при таких заболеваниях как:

хронический простатит вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),

простатовезикулит,

уретропростатит,

эректильная дисфункция.

Встроенный в аппликатор источник физиологичного тепла позволяет сделать процедуру более комфортной.

Курсовое применение устройства МАВИТ способно помочь:

устранять застой секрета простаты,

усиливать действие лекарственных препаратов, снижать и устранять рецидивы простатита.

При условии выполнения всех назначений, возможно не только снижение частоты обострений, но и:

повышение половой функции мужчины; снижение выраженности болевого синдрома¹;

уменьшение воспаления предстательной железы.

Когда простатит будет побежден, одна из причин возможных карьерных неудач точно будет устранена! Ведь боль, частое и дискомфортное мочеиспускание, а также связанный с этим стресс не делают нас более внимательными и работоспособными.

«Я не хочу, и даже боюсь допустить ошибку в расчетах, ведь в некоторых ситуациях это может стать критичным фактором, поэтому я хочу пройти курс физиотерапии с МАВИТом, и очень ценю деликатность и поддержку жены, подвигнувшей меня на такое лечение».

МАВИТ. Для полноценного мужского здоровья!



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

¹ Жиборев А.Б., Мартов А.Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы // УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87.

МАВИТ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ В АПТЕКАХ, МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ МОСКВЫ И ОБЛАСТИ

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ¹
8 499 653-62-77

366²
8(495) 797 63 36

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ³
8 495 369-33-00

Семьрук Аптеки⁴
8 495 215-52-15

Неофарм⁵
8 495 585-55-15

АПТЕКА⁶
8 495 419-19-19

ФАРМАТ⁷
сеть аптек
8 800 550-94-12

ОРТЕКА⁸
МЫ ДАЕМ ОПОРУ
8 (800) 33-33-112

МЕДтехника №7⁹
Москва
8 499 550-10-16

MED-МАГАЗИН.RU¹⁰
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ
8 495 221-53-00

^{1,2} ПАО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ 366» 109125, г.Москва, Саратовская ул, д. 18/10, эт./помещ. 1/1 ком./оф. 1/1, ОГРН 1027722000239. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г.Москва, ул.Братиславская, д. 16, корп. 1. ^{4,5} ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ⁶ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. ⁷ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁸ ООО «Никамед» г. Москва, проезд Бумажный, д. 14 стр. 2, ОГРН 1037700031588. ⁹ ООО «Медтехника М10» ОГРН 1157746290305, 127018, г.Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ¹⁰ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г.Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ваши веки тяжелеют... Вы слышите только мой голос... Вы спите... Да, вы всё правильно поняли! Это гипноз. 90-е годы придали ему налет шарлатанства и мошенничества, а на самом деле гипноз – современный способ лечения многих проблем со здоровьем.

Обсудили метод и его возможности с врачом-психотерапевтом Аллой Турбиной.



Фото из личного архива Аллы Турбиной

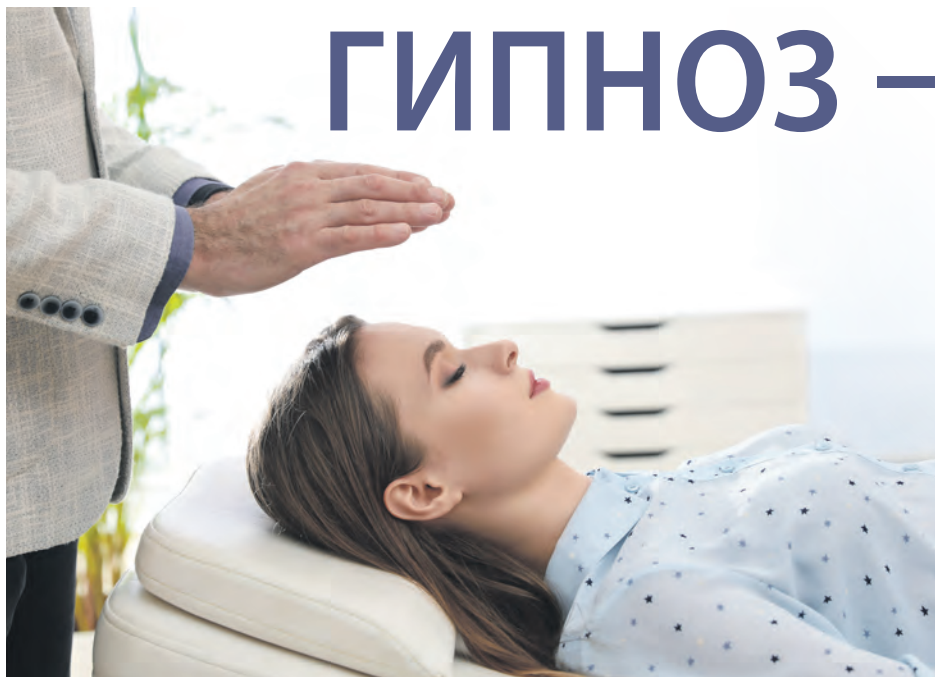
МЕЖДУ ДВУХ МИРОВ

– Алла Михайловна, что такое гипноз? На чем основано его действие?

– Гипноз – это особое состояние нервной системы. Но это не сон и не отключение сознания. На самом деле во время гипноза человек не теряет ни волю, ни контроль. Можно сказать, что гипноз – это измененное суженное состояние сознания, узко сфокусированное, схожее с трансом или релаксацией. Однако оно отличается от последних наличием такого компонента, как внушение. Именно оно и создает терапевтическое воздействие в психотерапии.

Основан гипноз главным образом на процессе торможения коры больших полушарий головного мозга. По этому же механизму, кстати, наступает и сон. Однако при гипнозе торможение распространяется в разных участках мозга на различную глубину. При этом между заторможенными участками остаются бодрствующие области активной коры и подкорковых образований. Именно эти участки, как «сторожа», обеспечивают контакт с гипнотерапевтом. Помогают понимать слова и осознавать, что происходит.

На самом деле человек может и сам входить в немного измененное состояние сознания. Например, если мы закрываем глаза и не получаем зрительной информации от внеш-



ГИПНОЗ –

него мира, наше сознание уже отличается от того, что было секунду назад. Или, например, если долго смотреть на одну точку в пространстве впереди себя, боковым зрением можно заметить, как предметы в окружающем пространстве начинают немного меняться в пропорциях. Так работает наш мозг, когда мы на чем-то фокусируемся. Это присуще и гипнозу.

ДАЮ УСТАНОВКУ!

– Имеет ли медицинский гипноз сходство с тем, что можно увидеть на разных шоу?

– Да, конечно. И медицинский, и гипноз в рамках шоу-программы может быть направлен на расслабление и снятие общего напряжения, ощущение хорошего самочувствия. Но все же эстрадный гипноз больше «любит» демонстрацию наиболее «красочных» техник: феноменов типа левитации руки, каталепсии, когда человек лежит, опираясь головой и ногами на два стула, или показательной «потери памяти».

КОГДА ДЕЛАТЬ БУДЕМ?

– При каких заболеваниях может помочь гипноз? Когда его назначают чаще всего?

– Самым эффективным и, соответственно, чаще всего назначаемым

гипноз является при расстройствах нервной системы:

- фобии,
- тревожные расстройства,
- панические атаки,
- депрессивные состояния,
- посттравматическое стрессовое расстройство,
- психосоматические реакции и заболевания,
- расстройства приема пищи,
- нарушения сна,
- эректильная дисфункция неорганической природы,
- различные зависимости.

Также гипноз широко применим, особенно в других странах, в стоматологической практике и у онкобольных людей для облегчения боли. Кроме того, гипноз увеличивает эффективность других видов психотерапии, в частности психодинамической и когнитивно-поведенческой.

НА МЕНЯ ГИПНОЗ НЕ ДЕЙСТВУЕТ!

– На всех ли действует гипноз? Есть ли люди, которые к нему не чувствительны?

– Конечно, гипноз действует не на всех. Но я бы немного перефразировала: нет абсолютно негипнабельных людей, за исключением, конечно, пациентов с грубыми нарушениями ин-

ЭТО СЕРЬЁЗНО

теллекта, когда человек не понимает обращенной к нему речи. При таких расстройствах люди не смогут должным образом следовать внушению, поэтому гипноза не случится.

Но есть люди, которые в силу каких-либо заблуждений, возникших на основе широко распространенных мифов о гипнозе, не будут следовать гипнотическому внушению. Не будут просто потому, что по разным причинам они этого не хотят или боятся.

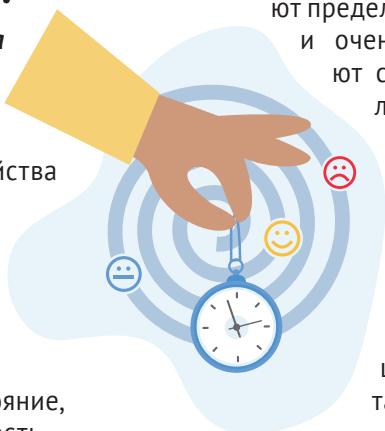
Конечно, если мы видим перед собой человека, настроенного скептически или испытывающего сильный страх перед гипнозом, вряд ли с ним состоится полноценный и эффективный сеанс. А вот если человек сам изъявил желание, давно интересовался гипнозом, положительно относится к нему, испытывает позитивные ожидания от него, сам нашел специалиста и готов к активному сотрудничеству, – здесь шансов успешно провести гипнотерапию существенно больше. Есть еще один очень важный момент: иногда ожидания такого «хорошо настроенного» человека завышены. Нужно понимать, что гипноз – это не волшебство и магия в руках гипнотерапевта, он не работает, если усилия не обоюдны. Поэтому факт остается фактом: гипноз больше зависит от усилий пациента, чем от навыков гипнотерапевта.

А КОМУ НЕЛЬЗЯ?

– *Есть ли у гипноза противопоказания?*

– Да, противопоказаниями к гипнозу являются такие расстройства и состояния, как:

- шизофрения,
- острый психоз с развитием бреда и/или галлюцинаций,
- маниакальное состояние,
- судорожная готовность,
- страх гипноза.



Также меньше поддаются гипнозу люди, страдающие обсессивно-компульсивным расстройством. Поэтому иногда противопоказанием бывает и это состояние.

СПЕЦИАЛИСТ СПЕЦИАЛИСТУ РОЗЬ

– *У гипноза могут быть побочные эффекты? Есть ли риск, что пациент из него не выйдет или выйдет, но уже «каким-то не таким»?*

– При соблюдении правил и корректном выполнении техники гипноза побочных эффектов не будет. Здесь стоит обратить внимание на тот факт, что в нашей стране гипноз относится к психотерапевтическим практикам. Казалось бы, из этого следует, что гипнозом может заниматься только врач-психотерапевт, имеющий базовое медицинское образование. Такой специалист сразу же определит показания к применению метода и, что более важно, наличие противопоказаний.

Однако встречаются специалисты, которые практикуют гипноз, не имея медицинского образования. Они не могут называться гипнотерапевтами, поэтому можно встретить другие определения «профессии». Например, гипнолог, регрессолог, психолог, работающий в технике регрессии.

Разумеется, среди таких практиков много талантливых и весьма профессиональных людей, которые знают пределы своей компетенции и очень достойно работают с пациентами. Пределы компетенции такого специалиста будут ограничиваться в целом психически здоровыми клиентами, нуждающимися только в расслаблении, релаксации. Но, к сожалению, так бывает не всегда.



ИСТОРИЯ ОДНОГО ГИПНОТИЗЕРА

«Я бы хотела сделать небольшое отступление к истории гипноза, – говорит Алла Михайловна, – которое в свое время очень вдохновило и удивило меня. Так вот, одним из родоначальников классического гипноза был Дейв Элман. Как ни странно, он вовсе не был медиком. Он работал радиоведущим. В своих воспоминаниях о пути к гипнозу он рассказывает, как когда-то этот метод помог ему.

Когда Элман был еще ребенком, его отец тяжело заболел – у него диагностировали онкологическое заболевание в терминальной стадии. В последние дни своей жизни он испытывал такие сильные боли, что не мог провести с сыном и нескольких спокойных минут. Облегчить боли помогал друг семьи, владеющий гипнозом. Элман начал обучаться у него. И благодаря гипнозу перед смертью отца маленький Элман смог провести с ним целый день. Это оказало на него огромное впечатление, поэтому в дальнейшем Дэйв Элман, желая помочь другим, активно сотрудничал с медиками, чтобы те могли эффективнее снимать боль своим пациентам. Чтобы боли в мире стало меньше».

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ГИПНОЗ –

ТОЛЬКО НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

– Ведутся ли какие-то научные исследования в этом направлении и относится ли гипноз к методам доказательной медицины?

– Исследования по гипнозу, безусловно, ведутся вот уже более 100 лет: начиная с 1890-х и по сей день. Здесь стоит отметить главным образом исследования Д. Шпигель и Р. Кинг. И, разумеется, работы главного русского физиолога И.П. Павлова, который изучал влияние процесса торможения на кору больших полушарий – оно лежит в основе гипноза.

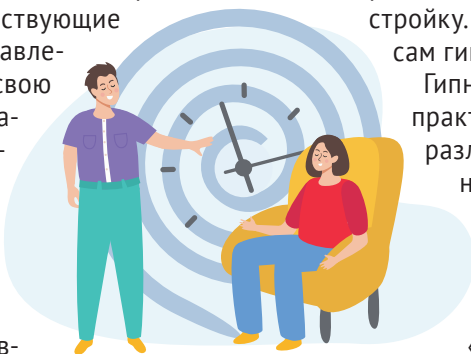
Гипноз давно стал предметом интенсивных исследований во всем мире. За столько лет набралась весомая доказательная база эффективности данного метода психотерапевтического воздействия. Поэтому, да, гипноз, как и психотерапия в целом, относится к методам доказательной медицины. Но у гипнотерапевтов есть важное и самое главное правило: не нужно брать за то, что нельзя «вылечить» без гипноза. Гипноз – это эффективный, но вспомогательный инструмент.

ЗАГЛЯНЕМ ЗА КУЛИСЫ

– Расскажите, как проходит сеанс гипноза?

– Как говорится, гипноз начинается уже тогда, когда вы выбрали «своего» гипнотерапевта. Это очень важно: доверять тому человеку, к которому вы обратились.

Первый сеанс гипноза начинается со знакомства. В ходе него проясняются существующие у человека представления о гипнозе, в свою очередь гипнотерапевт предоставляет исчерпывающую информацию о методах, которыми работает. Обязательно обсуждается основ-



Гипноз начинается уже тогда, когда вы выбрали «своего» гипнотерапевта. Это очень важно: доверять тому человеку, к которому вы обратились.



ная проблема, с которой человек обратился, и его ожидания.

Здесь очень важно со стороны пациента постараться максимально четко сформулировать свои ожидания: к чему он стремится в результате проводимой терапии. Например, каким он будет или что будет делать, избавившись от какого-либо страха. Имея четкие представления о том, чего мы хотим, работать в гипнозе будет намного эффективнее. Также специалисту важно узнать, был ли у клиента уже подобный опыт, если да, то каким он был.

После такой подготовки гипнотерапевт проводит небольшую преднастройку. Далее начинается сам гипноз.

Гипнотерапевты в своей практике используют различные техники гипноза. В классических – гипнотерапевт после того, как убеждает, что клиент готов «следовать» за ним,

предлагает представлять разные картины, описывая их. Обычно это пейзаж – гора или озеро. Или это может быть лестница, и нужно будет представить, как вы по ней идете, следуя направленным на расслабление внушениям.

Эти представления сопровождаются ощущениями в теле, которые гипнотерапевт также озвучивает, фокусирует ваше внимание. Это могут быть следующие одна за другой волны расслабления, за которыми следует нужное внушение – например, на спокойствие или хорошее самочувствие. То есть в начале терапии внушение обычно носит общий характер. Далее оно становится более индивидуальным, правильно сформулированным для конкретного пациента.

После достижения нужного эффекта начинается завершающий этап. Используя разные техники, например, обратный счет, гипнотерапевт предлагает вам выйти из гипнотического состояния. Как правило, после гипноза вы чувствуете себя свежим и отдохнувшим.

ЭТО СЕРЬЁЗНО

ГЛАВНОЕ – ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ!

– *Нужно ли как-то готовиться к гипнозу, что можно или нельзя делать после?*

– Самая главная подготовка к гипнозу – это формирование положительного терапевтического ожидания. Для этого нужно развеять существующие мифы и неверные представления о гипнозе. Многие, я надеюсь, уже были разоблачены в этой статье. Важно получить верное, основанное на фактах объяснение гипноза. В целом все это входит в задачи гипнотерапевта.

Зачастую люди обращаются к конкретным специалистам по рекомендациям «сарафанного радио» или по направлению своего врача. На этом этапе часть предубеждений и опасений насчет гипноза уже отпадает. Благодаря этому между клиентом и гипнотерапевтом создается доверительное сотрудничество, которое и является основой их эффективной работы в гипнозе.

ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК

– *Какие бы вы дали советы по поводу поиска «своего» гипнотерапевта? На*

что нужно обратить внимание, прежде чем идти на сеанс?

– Кроме соответствующего образования гипнотерапевт, которого вы выбираете, должен вызывать у вас доверие. Ведь это специалист, за которым вам нужно будет «идти». Только тогда гипноз будет эффективен. Каждый из нас может решить, готовы ли мы довериться тому или иному человеку, по разным критериям. Для кого-то это будет рекомендация знакомых, которые уже были на сеансе гипноза у этого специалиста, и им было комфортно. У других вызывают доверие рекомендации их психотерапевта, ведь врач уже знает, с какой проблемой вы обратились, и представляет, кто и как может лучше всего вам помочь.

И НАПОСЛЕДОК...

– *Может быть, у вас есть еще какие-то мысли, случаи из практики, пожелания?*

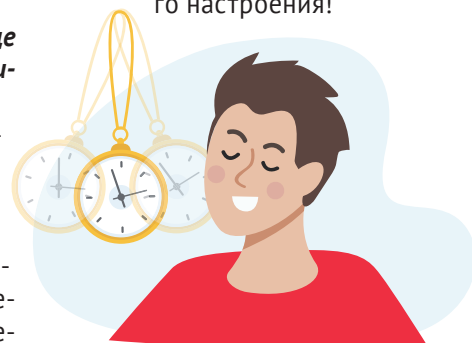
– Я помню свои первые впечатления от гипноза: тогда я пришла на заседание студенческого кружка, но настроена была скептически.

Себя считала негипнотической, и, разумеется, со мной ниче-

го во время гипноза не произошло. Долгое время я радовалась, что сама себе доказала свои же ложные выводы. И зря.

Спустя много лет, уже начав практиковать психотерапевтом, я дополнительно начала учиться разным психотерапевтическим техникам и снова присмотрелась к гипнозу. И, конечно, решила испытать гипноз на себе еще раз. От одного сеанса даже онлайн (!) меня буквально «отпустил» остеохондроз, мучивший на протяжении нескольких недель.

Так что, дорогие читатели, желаю вам развеять все мифы о гипнозе и, если у вас будет такая потребность, найти своего гипнотерапевта, который вам обязательно поможет. И, конечно же, гармонии в душе и хорошем настроении!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Журнал богато иллюстрирован. Представлены лучшие рецепты!

- ★ 95 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов



- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

Номер уже в продаже! Спрашивайте в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.

12+ РЕКЛАМА

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Домашний повар**

¹ ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

Азартная хозяйшка может приготовить вкусно даже... посуду. Нет, мир не сошёл с ума – в рацион современного человека действительно могут пойти и столовые приборы, и стаканы, и тарелки. Съел салатик вместе с ложкой – и мыть не надо. Красота!

Если серьезно, то этот модный тренд появился не просто так. К нему привело желание сократить производство пластиковой посуды, утилизация которой зачастую негативно влияет на природу.

МОДА НА ЭКОЛОГИЮ

Примечательно, что посуду из сахарного теста начали выпекать и использовать еще в XVI веке. Естественно, такое роскошество наличествовало на столах только состоятельных персон и было признаком высокого статуса.

В наше время использование «посуды-еды» – это проявление осознанности и забота об экологии. Современный человек знает, что использование пластиковой посуды является «моветоном», поэтому вариант съедобных столовых приборов стал настоящим трендом!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

рецептом съедобной посуды поделился итальянский ученый Джироламо Рушелли в 1562 году. Именно он в собственной книге рецептов поведал свету, как приготовить ложки, вилки и ножи из еды.

А НЕ СЪЕСТЬ ЛИ НАМ ПО... тарелочке?

ЧТО ТАКОЕ СЪЕДОБНАЯ ПОСУДА

А ВЫ ЗНАЛИ?

Что в некоторых кафе можно заказать суп, чай или кофе в разнообразных съедобных стаканчиках? Эти стаканчики делают из вафельного сладкого или плотного несладкого теста, желе и мармелада и даже изо льда!



же-ного.

Для приготовления понадобится вафельница.

Ингредиенты:

- 2 яйца;
- 250 г сахара;
- щепотка соли;
- 65 г растопленного сливочного масла;
- 250 мл воды;
- 450 г муки;
- ванилин и корица по вкусу.

Приготовление: смешать и взбить до однородности яйца, растопленное масло, сахар и соль. Малыми порциями добавить муку и воду, не переставая помешивать. Добавить специи. Оставить тесто на час. Разогреть вафельницу, выпечь коржи. Горячие коржи поместить в формочки, смазанные сливочным маслом. Осталось немного подождать, пока креманки не затвердеют.

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ: ГОТОВИМ ПОСУДУ САМИ

● Стаканчик из желе

Желе – прекрасный материал для изготовления вкусной посуды. Оно пластично и принимает любую форму. В то же время желе достаточно плотное, чтобы удерживать жидкость. Есть несколько способов приготовления желейной кухонной утвари.

1 Понадобятся мармелад, горячая вода, сахар и желатин. В стеклянном стакане разложите мармелад вдоль стенок, возьмите стакан поменьше и зафиксируйте мармеладки им. В отдельной таре смешайте кипятком с желатином (см. инструкцию на пачке) и сахаром (по желанию). Смесь влейте между стаканов, охладите и уберите в морозильную камеру.

2 На блюдо выложить мармеладки или желейные конфеты, расплавить их в микроволновой печи. Должен получиться желейный блинчик, его остудить, а затем приступить к лепке стаканов.

● Бррр... ледяные напитки!

Готовим ледяные бокалы. Всего-то понадобятся два стакана разных размеров – большого и чуть поменьше. Маленький поместить внутрь большего, а пространство между ними залить водой. Отправить будущие бокалы в морозилку и дожидаться их «звездного часа».



Попробуйте, и вы убедитесь, что готовить посуду легко и весело. Съедобный сервиз не только удивит гостей, но так мы можем внести свой маленький вклад в спасение природы. Кроме того (вот радость-то!), в раковине не будет грязной посуды!

Маисса Погорелая

Плечевой сустав – структура крайне подвижная, а потому и довольно уязвимая. А ещё сложная, многосоставная – стоит какой-то части этой замысловатой конструкции выйти из строя, боли и скованности не избежать. Мы расскажем, какие упражнения помогут предотвратить повреждения структур плечевого сустава и восстановиться после лечения, если повреждения уже случились.

ВНИМАНИЕ!

Упражнения при заболеваниях плечевого сустава и после травм можно выполнять только с разрешения врача!

ЗАРЯДКУ СТОИТ ОТЛОЖИТЬ, ЕСЛИ:

- беспокоит сильная или резкая боль в плече;
- утрачена возможность двигать рукой;
- сустав воспален, опух, кожа вокруг него красная и горячая;
- боль возникла после травмы или падения;
- повышена температура тела.

ПРИМЕЧАНИЕ

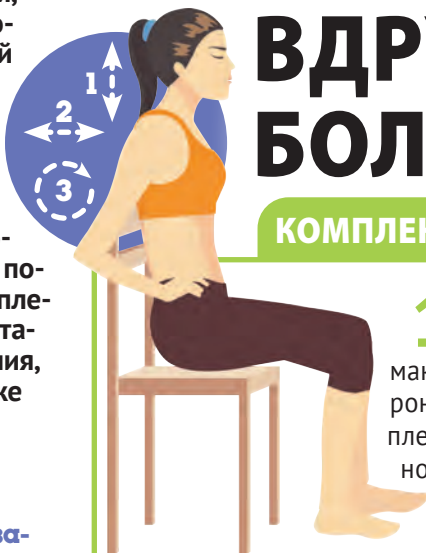
Если вы выполняете упражнения для профилактики болей, то их можно органично включить в комплекс вашей утренней зарядки. Если сустав необходимо вернуть в рабочее состояние после травмы или лечения, то комплекс упражнений лучше обсудить с доктором. Возможно, он посоветует дополнительные индивидуальные упражнения.

Будьте здоровы!

Если плечо ВДРУГ СКОВАЛА БОЛЬ

ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ
ПРОСТУЮ ИЗВОЛЬ

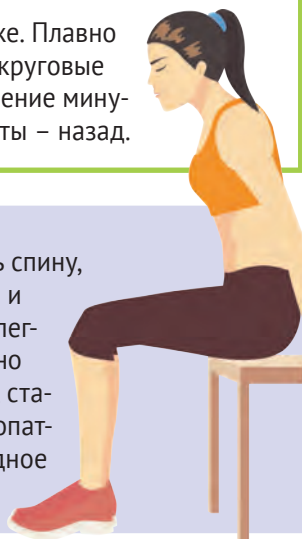
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



1 Сидя на стуле, положить ладони на талию, локти максимально развести в стороны. Медленно поднимать плечи вверх до максимально возможного предела, при этом голову слегка втягивать. Затем так же медленно плечи опустить. Начинать с 3 повторений, постепенно довести до 10–15.

2 Сидя на стуле, плотно прижать спину к его спинке. Ладони по-прежнему на талии, локти разведены. Медленно-медленно сводить плечи, двигая ими вперед и скругляя спину. Затем так же медленно плавно отводить плечи назад, делая прогиб в спине. Повторить 3–4 раза. Постепенно увеличить до 10–15 повторений.

3 Исходное положение то же. Плавно и не торопясь совершать круговые движения плечами вперед в течение минуты, затем так же в течение минуты – назад.



4 Сидя на стуле, выпрямить спину, руки опустить вдоль тела и развернуть ладонями вперед, слегка развести в стороны. Аккуратно выгнуться максимально вперед, стараясь при этом свести вместе лопатки. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

5 Лежа на полу, руки свободно вытянуть вдоль тела. Поочередно через стороны, ведя руку по полу, поднимать их вверх, затем возвращать в исходное положение. Выполнить по 10 повторов на каждую руку.

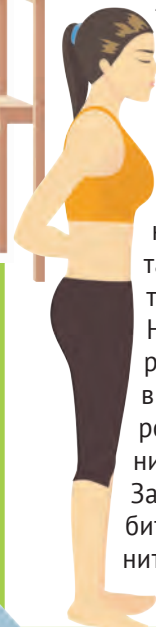


6

Встать около стола, опереться о него здоровой рукой. Больную опустить и дать ей свободно повисеть в течение 20–30 секунд. Затем покачать ею, как маятником, в течение 1,5 минут. Еще в течение 2 минут выполнять легкие вращательные движения опущенной вниз рукой: минуту по часовой стрелке, минуту – против.

7

Исходное положение – стоя, спина прямая. Завести руки за спину (если позволяет состояние) и сцепить их в замок на уровне талии. Локти согнуты. Не размыкая рук, тянуть их в разные стороны в течение 15 секунд. Затем расслабить. Выполнить 5 повторений.



Любовь Анина

МЕЛЬКАЮТ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ

Если сравнить человеческий глаз с фотоаппаратом, в котором объектив – это роговица с хрусталиком, то сетчатую оболочку, выстилающую глазное яблоко изнутри, можно назвать фотоплёнкой. Правда, весьма условно, потому что устроена она гораздо сложнее, чем полимерная лента, а её отслоение грозит человеку полной потерей зрения.

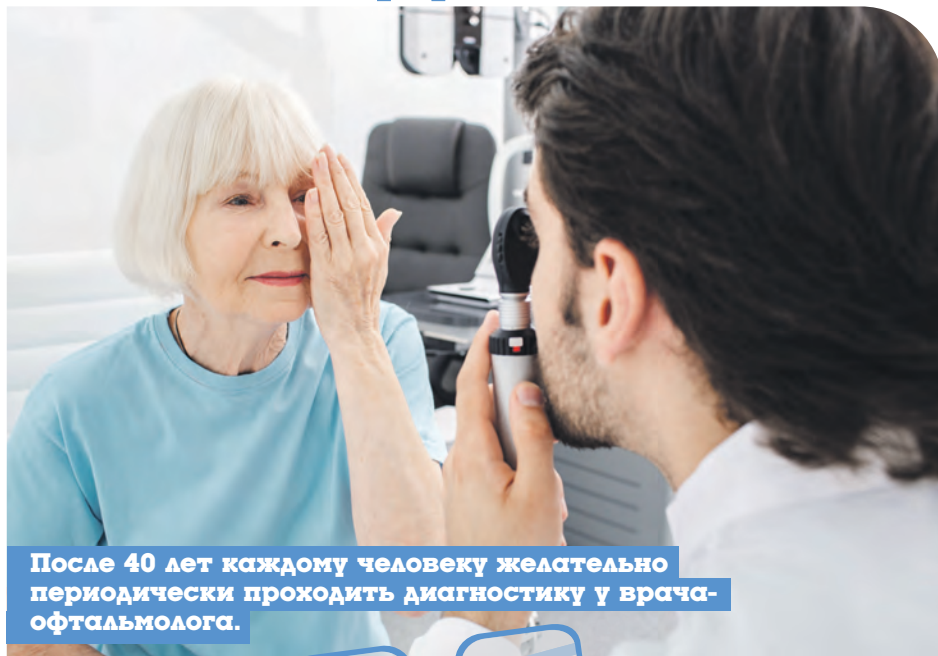
ПАЛОЧКИ И КОЛБОЧКИ

Сетчатая оболочка глаза, или сетчатка, – это высокочувствительная нервная ткань. Она содержит особые фоторецепторные клетки: палочки, колбочки и светочувствительные ганглиозные клетки. С их помощью происходит первичное восприятие любого изображения, которое видит человеческий глаз.

Далее упавшая на сетчатку «картинка» преобразуется в нервный импульс, и тот по специальным проводящим путям – нервным волокнам – отправляется в затылочную долю головного мозга, где расположены зрительные отделы. Там поступившее изображение анализируется и окончательно формируется в зрительный образ, то есть только после этого человек осознает, что именно он увидел. Можно сказать, что мы «видим мозгом», а сетчатка – наш главный и незаменимый в этом процессе помощник.

КАК ПРОИСХОДИТ ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ?

Кислород и питательные вещества в ткани сетчатки доставляет, в основном, расположенная под ней хориоидея – сосудистая оболочка глазного яблока, что-то вроде подложки. При отслойке сетчатки происходит отделение пигментного эпителия и нейроэпителия (тех самых палочек и колбочек) от хориоидеи. При этом фоторецепторные клетки сетчатки сразу же начинают страдать от недостатка питательных веществ, нарушается их связь с вышестоящими отделами зрительной системы.



После 40 лет каждому человеку желательно периодически проходить диагностику у врача-офтальмолога.



По мнению медиков, такое состояние требует срочного хирургического вмешательства, а при его отсутствии сетчатка постепенно утрачивает свои функции и развиваются тяжелые расстройства зрения, вплоть до полной слепоты.

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

- Отслойка сетчатки нередко развивается на фоне высокой миопии, то есть близорукости – когда невозможно сфокусироваться на расположенных вдали объектах, а вот объекты, находящиеся вблизи, видно относительно четко.

- Люди, перенесшие травму глаза либо операцию по удалению и замене помутневшего глазного хрусталика – катаракты (так называемую «медицинскую травму»), также находятся в зоне риска.

- Занятие боксом, каратэ и другими боевыми искусствами, при которых допустимо наносить противнику удары в лицо, сопряжены с высокими рисками отслойки сетчатки – вследствие

ее разрыва или просто частого повышения глазного давления. В истории мирового спорта есть ряд примеров, когда титулованные бойцы были вынуждены уйти из спорта как раз из-за проблем с сетчатой оболочкой глаза.

- Чрезмерные физические нагрузки и подъем тяжестей; беременность, особенно сопровождающаяся токсикозом; гипертония и другие сосудистые заболевания; сахарный диабет; новообразования сосудистой оболочки глаза – также в списке факторов, в разной степени способных повлиять на отслоение сетчатки.

- Наконец, риски отслоения сетчатки возрастают и с возрастом – от 40 лет и старше.

ФАКТ

Ученые доказали, что чрезмерное потребление алкоголя (алкоголизм), вне связи с другими факторами, повышает риск развития отслойки сетчатки в четыре раза.

КСТАТИ

Чаще всего отслойка сетчатки развивается на одном глазу, однако примерно у каждого шестого больного есть риски того, что патология затронет и второй глаз тоже.

МУШКИ И ТОЧКИ? ПРОВЕРЬ, НЕ ОТСЛОИЛАСЬ ЛИ СЕТЧАТАЯ ОБОЛОЧКА!

СИМПТОМЫ ОТСЛОЙКИ СЕТЧАТКИ

Иногда на ранних стадиях заболевания сетчатки могут протекать незаметно и обнаруживаться только при обследовании в клинике. Первый очевидный признак начинающейся отслойки сетчатки – это «искры» и «молнии», плавающие перед глазами «нити» и «точки», а также любые другие странные помехи в поле зрения. Возвращаясь к сравнению глаза с пленочным фотоаппаратом, это похоже на то, как если бы на пленочном кадре образовались царапины эмульсионного слоя.

Если часть поля зрения вдруг затуманилась, перед глазами появилась стойкая пелена, непрозрачная завеса или «шторка» с какой-либо стороны, или произошла резкая «расфокусировка», искажение и уменьшение видимых предметов, – значит, человеку необходим безотлагательный визит к врачу-офтальмологу.

Все эти «спецэффекты» могут быть вызваны отслоением нейроэпителия с его палочками и колбочками, и как следствие – прекращением зрительного восприятия в месте отслоения сетчатки.

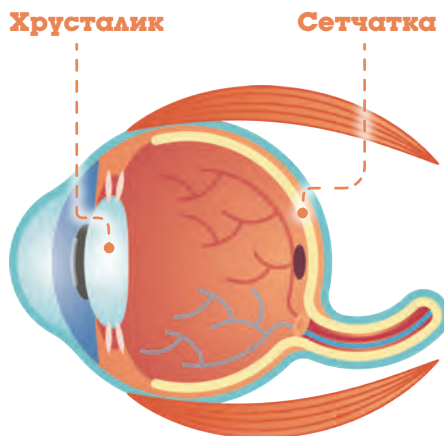
ВАЖНО!

В разных ситуациях болезнь развивается с разной скоростью: утрата зрения может наступить как через несколько часов, так и через несколько недель и даже месяцев.

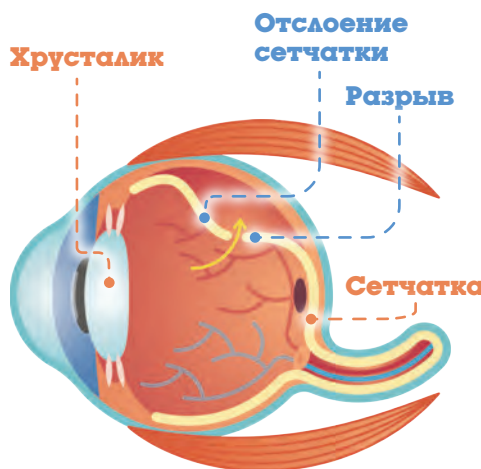
Но важно понимать: отслоение глазной сетчатки не проходит само по себе и не лечится средствами народной медицины!

Без квалифицированной медицинской помощи патология будет только прогрессировать.

ЗДОРОВЫЙ ГЛАЗ



ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ



КАК ЭТО ЛЕЧИТСЯ

При отслойке сетчатки зрение можно спасти только хирургическим вмешательством, и чем раньше оно произойдет, тем больше шансов сохранить зрение.

В современной медицине есть несколько различных методик, различающихся по форме, глубине вмешательства и длительности реабилитационного периода:

- **пломбирование склеры,**
- **баллонирование склеры,**
- **трансклиарная витректомия,**
- **витреоретинальная операция,**
- **криокоагуляция и т.д.**

Однако основная цель лечения отслойки сетчатки всегда одна: создать спайку сетчатой оболочки глаза с подлежащими тканями в месте, где есть разрыв, и зафиксировать ее положение. При раннем обращении к врачу и благоприятном исходе операции сетчатка и сосудистая оболочка воссоединяются, и у человека есть все шансы вернуть себе полноценное зрение.

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА?

Во многих случаях отслойку сетчатки возможно предупредить.

Для этого людям, которые так или иначе находятся в зоне риска (лица с миопией, дистрофией сетчатки, сахарным диабетом, травмами головы и глаз и т.д.) должны периодически проходить профилактическое обследование у офтальмолога.

Беременные женщины также обязательно должны пройти осмотр у окулиста, чтобы своевременно выявить угрозу отслойки сетчатки во время родов.

После 40 лет каждому человеку желательно периодически проходить диагностику у врача-офтальмолога.

Всем лицам, входящим в группу риска по развитию отслойки сетчатки, противопоказаны занятия некоторыми видами спорта, тяжелые физические нагрузки и подъем тяжестей.

КАК ВЫБРАТЬ



ДАТА ПРОИЗВОДСТВА

Срок годности – это первое, на что следует обратить внимание. Ведь это только кажется, что замороженная еда может храниться бесконечно – мол, что с ней случится? На самом деле, у любых полуфабрикатов есть «срок жизни». К примеру, изделия из молодого мяса и курицы не могут храниться больше трех месяцев даже в самой надежной морозилке.

Исходя из этого, ищем на упаковке продукта информацию: когда продукт был изготовлен, дату упаковки и время, до которого его необходимо употребить.

НА ЗАМЕТКУ

Сроки годности полуфабрикатов:

- в охлажденном виде (при температуре хранения от 2°C до 6°C) – не более 24 часов с момента окончания технологического процесса;
- в замороженном виде при температуре хранения не выше -18°C – не более 90 суток с момента окончания технологического процесса;
- в замороженном виде при температуре хранения не выше -10°C – не более 30 суток.



Мясные полуфабрикаты, – все эти магазинные котлеты, пельмени, купаты, блинчики и прочее, – сложно отнести к «здоровой еде», в них обычно слишком много жира и соли. Но как же здорово они выручают на кухне, когда возвращаешься вечером с работы и нет желания долго стоять у плиты. С полуфабрикатами сытный ужин может быть готов за полчаса! А чтобы он был не только вкусным, но и безопасным для здоровья, стоит внимательнее отнестись к выбору продуктов.

ВНЕШНОСТЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

При покупке любого полуфабриката, и особенно – мясного, обязательно следует обратить внимание на его внешний вид:

- упаковка продукта должна быть целой, герметичной;
- на поверхности изделий не должно быть «снежной шубы» – это залог их свежести;
- изделия не должны быть слипшиеся и деформированные, в упаковке не должно быть кусков льда;
- изделия из теста (пельмени, манты) не должны содержать трещин, тесто должно иметь ровный белый или желтовато-белый цвет.



ЧЕМ ОПАСНЫ ПОДТАЯВШИЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ?



Полуфабрикаты, при хранении которых был нарушен температурный режим, грозят нам, в первую очередь, бактериальными отравлениями. Например, сальмонеллезом – острым инфекционным заболеванием, вызываемым опасными для людей бактериями. Попадая в организм с испорченными продуктами, сальмонеллы размножаются на стенках кишечника, вызывая у человека тошноту, рвоту, сильную головную боль, расстройство пищеварения, на фоне высокой температуры. Тут средства из домашней аптечки уже не помогут, нужно вызывать скорую!



КСТАТИ

Фарш портится быстрее цельного куска мяса. Это объясняется тем, что чем мельче размолото мясо, тем больше площадь контакта продукта с воздухом – и содержащимся в нем бактериями и другими веществами. По этой причине в фарш и изделия из него на производстве обычно кладут разные добавки, призванные замедлить размножение микробов. И все же не следует забывать о потенциальных опасностях.

ВАЖНО!

Бывает, что полуфабрикат утрачивает годность гораздо раньше даты, указанной на упаковке. Это происходит, когда нарушаются температурные условия его хранения. Например, при доставке продукта со склада сотрудники магазина не сразу поместили полуфабрикат в морозильную камеру, тот подтаял, размяк и выделил жидкость, которая потом в морозилке превратилась в лед...

От покупки такого полуфабриката лучше отказаться: кто знает, сколько времени он провел при комнатной температуре, прежде чем попасть обратно в холод?

ПОЛУФАБРИКАТЫ, ЧТОБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – БЕЗ РАСПЛАТЫ?

АЛФАВИТ НА УПАКОВКЕ

С безопасностью разобрались, переходим к пользе. Мясные полуфабрикаты делят по категории: А, Б, В, Г, Д. Эти «алфавитные» обозначения говорят о содержании мясной (мышечной) ткани в продукте.

- А** Категория А – лучшие по пищевой ценности продукты, содержание мяса в составе – не менее 80%.
- Б** Категория Б – продукты, в которых доля мышечной ткани 60–80%.
- В** Категория В – содержит 40–60% мяса.
- Г** Категория Г – доля мяса – 20–40%.
- Д** Категория Д – самый бюджетный вид полуфабрикатов, в них менее 20% мяса.

РАЗБОР ПО СОСТАВУ

Состав полуфабриката – при условии, что производитель указал его честно – может многое сказать о продукте. Но главное – любая этикетка должна быть на русском языке и легко читаться без лупы, иначе возникает подозрение, что производитель «стесняется» такого состава.

Ингредиенты в составе продукта обычно указаны по убывающей, то есть компоненты, которых больше всего, обычно в начале списка. Хорошо, если это будет натуральное мясо (говядина, свинина) или птица, а не свиная или куриная шкурка, соевая мука и эмульгаторы. В соевом белке, в принципе, нет ничего плохого, только он обходится производителю гораздо дешевле, чем мясо, и если соевая мука доминирует в составе, то полуфабрикат должен на-



зваться не «мясным», а «мясорастительным».

Понятно, что некоторые из «добавочных ингредиентов» являются неотъемлемой частью технологического процесса: они нужны, чтобы придать текстуру, сохранить цвет, продлить срок годности колбасок или котлет. И все же, желательно выбирать полуфабрикаты с простым и не очень длинным перечнем компонентов, в котором отсутствуют усилители вкуса и ароматизаторы.

КТО ТАКАЯ МЕХОБВАЛКА?

«Мясо мехобвалки» – такой вот компонент часто можно встретить в составе полуфабрикатов, и чем они дешевле, тем его больше. По сути, мясо механической обвалки (ММО) – это перемолотая масса из куриных костей (после того, как с них отделили ценные филейные части), плюс – оставшиеся на этих костях частицы мяса, а также хрящи, прожилки и кожа. Белка в этой массе немного, а вот жиров – хватает.

РЕЦЕПТ

Голубцы магазинные, вкусно – по-домашнему!

Голубцы (8–12 штук) выкладываем в высокую кастрюлю с толстым дном – так, чтобы они в ней лежали плотно, но сверху осталось место для заливки.

Размораживать продукт не обязательно.

Отдельно, в высокой сковороде, готовим соус. На растительном масле обжариваем мелко порезанную луковицу и тертую на крупной терке морковь. Когда на овощах появится легкая золотистая корочка, сюда же добавляем пару мелко порезанных помидоров, предварительно ошпаренных кипятком, со снятой кожей. Если нужен более «то-

матный» вкус, сюда же – пару ложек томатной пасты. Соль и специи – по вкусу.

Томим овощи на сковороде, под крышкой, 10–15 минут. Затем вливаем к ним бульон, например, куриный, – 2–3 стакана. Помешивая, доводим соус до кипения, а потом – вливаем в кастрюльку с голубцами. Жидкость должна покрывать голубцы.

Добавляем по вкусу лавровый лист, доводим до кипения, накрываем крышкой и тушим на минимальном огне 30–40 минут. При подаче в каждую тарелку добавляем по 1–2 ст. ложки сметаны.





Пусть в доме

Нотариус – женщина нетерпеливая и раздражительная – проявлять сочувствие и понимание была не настроена. Таких как я – клиентов, потерявших родного человека и оформляющих наследство, у неё было море. Всем сопереживать никаких нервов не хватит. Она и не сопереживала и даже вид не делала. Разговаривала грубо, торопила, раздражалась из-за малейшей ошибки. Раньше я бы и внимания не обратила на её грубость, но сейчас мне было так больно внутри, так горько, что я не выдержала и разразилась слезами.

ВЧЕРА БЫЛ, А СЕГОДНЯ...

– И не надо мне тут сцены закатывать, – тут же отреагировала дама. – У меня тут не кабинет психолога. Проверяйте данные в документе и подписывайте, если все верно. И пошустрее, пошустрее. Ко мне очередь, некогда мне тут с вами.

Некогда. Мне вот все тоже было некогда. Остановиться, обнять, сказать «люблю». Жила, как в беговом колесе неслась. Дом, работа, дети, дача – и так по кругу изо дня в день. Дела, заботы, и все важные, неотложные. Муж жаловался на головные боли. Ну так голова у всех болит. Все таблетки в аптечке есть, я регулярно ее пополняю. Еда приготовлена, дома прибрано, дети обихожены. Я хорошая хозяйка, жена заботливая – сама себе ставила я пятёрки.

А потом эта беда. Инсульт, реанимация – и не стало моего Алёшеньки. Вчера был, заваривал иван-чай на меду, гладил рубашку на работу, сканворд разгадывал. Вон, и очки все еще на спинке дивана лежат, ручка, газета. А сегодня я словно во сне хлопочу о

похоронах, поминках, решаю нотариальные вопросы.

Я снова заплакала, быстро подписала документы и вылетела из кабинета.

МИСТИКА В КАЖДОМ ШОРОХЕ

Дома было совершенно невыносимо. Одиноко. Как будто меня выдернули из моей реальности – привычной, понятной – и поместили в другую. В этой параллели было зябко, непонятно, серо. Слишком громко тикали часы, слишком резкими были запахи, все было слишком. Не было только Алёши.

– Но что ты мечешься, как подранок? – подруге было невыносимо смотреть на мои слезы и заламывания рук. – Ничего уже не изменишь, нужно жить дальше. У тебя дети, мама.

В окно стукнула ветка рябины, я вздрогнула.

– Это Алёша, – взметнулась, – шлет мне весточку.

Подруга закатила глаза, простонала. – Не выдумывай, пожалуйста. Это просто ветер. Осень, Валь, дождь.

– Даже небо по нему плачет, – я всхлинула.

– Если ты сейчас же не прекратишь, я уйду, – не выдержала подруга. – Валь, это беда, горе. И никто не попытается его умалять. Но и ты пойми. Два месяца прошло. Пора возвращаться к жизни, переставай уже искать мистику в каждом шорохе. Очнись. Ты ведь живая, слышишь? Ты ведь всегда любила жизнь. Когда ты последний раз в лес выбиралась? А в кино когда была? Велосипед твой вон в подъезде вековым слоем пыли покрылся. Платья в шкафу скоро обветшают и рассыплются.

– Какие платья, Зой? Какой велосипед? – осуждающе посмотрела я на подругу. Мне казалось кошунством жить обычной жизнью. Той, что была до. Как можно кататься на велосипеде и собирать в лесу бруснику, когда душа наизнанку? Когда меня вывернули нервами наружу.

Но подруга не поняла моего негодования. Поджала губы и сунула кружку из-под чая под струю воды в раковине.

– Тебя бы тоже не помешало прополоскать от горя, – пробубнила она.

ТЯНУЛА ЗА СОБОЙ В ЖИЗНЬ

На дачу я приехала уже в октябре. Все здесь заросло, сад был усыпан яблоками, дом темными окнами смотрел на меня укоризненно.

– Сейчас приберу, – пообещала я ему, – печь затоплю, погреемся.

Провозилась в саду дотемна. Уста-

Когда долго живешь с человеком, то не замечаешь главного и существенного в его отношении к себе. Заметны только детали, из которых состоит это существенное.

Аркадий Аверченко





снова будет шумно...

ла. Но вместе с усталостью почувствовала и облегчение. Впервые за долгое время захотелось есть. Я кинула в чугунок несколько картофелин, нарезала мясистых помидоров, присыпала их крупной солью.

– А из яблок повидла наварю, – обещала я себе вслух. – Буду зимой ребятам пироги печь.

Дом отогревался, потрескивали дрова в печи, а вместе с домом отогревалась и я. И правда, давно что-то я на велосипеде не каталась. А в лесу еще, наверно, есть грибы. Мальчишки меня все в кино на какой-то новый блокбастер тащат. Надо бы сходить. И Зое позвонить, обидела я ее, наверно. Накричала, обвинила в черствости. А Зоя меня за собой в жизнь тянула, старалась не дать скатиться в отчаяние.

– Алёшка, ты меня прости, – я встала у окна, посмотрела на утонувший в сумерках сад. – Что так редко обнимала, что о любви своей редко говорила. Я люблю тебя, Алёшенька, ты ведь меня слышишь? Знаю, что слышишь и ни в чем не винишь.

Если человек не потерял способности ждать счастья — он счастлив. Это и есть счастье.

Иван Бунин

ТЫ К НЕМУ ПРИСМОТРИСЬ

Мы с мальчишками затеяли в квартире ремонт.

– Мам, и диван новый нужен, и телевизор, – впали в рабочий азарт мои пацанята. – А может, нам натяжные потолки на кухне сделать?

Я обнимала своих пострелят, целовала в вихрастые макушки. Оба они были похожи на отца. Деловые мои заботушки.

– Я к тебе там брата на подмогу пришлю, – позвонила мне Зоя. Мы с ней помирились и снова были не разлей вода. – Вечером заедет. Ты там не стесняйся, грузи его. Он у меня рукастый, все умеет.

– Ой, Зой, мне неудобно, – засмузилась я. – Мы с мальчишками сами потихоньку.

– Не зли меня, а то опять поссоримся, – отчеканила подруга. – Я тебе не мужа сватаю, что тут неудобного? Борщом его своим накормишь фирменным, он счастлив будет. Его бывшая совсем не готовила, не любила это дело. А вообще, Валь, ты присмотришься, он мужик хороший.

– Зой! – вознегодовала я.

– Молчу-молчу, – поняла она, что перегнула палку. – Но борщом накорми, я ему обещала.

– Накормлю, – улыбнулась я.

Борщ мой Алёшенька очень любил. Я его мастерски варить научилась. Так радостно, что могу его опять для кого-то приготовить. И тесто заведу, повидла наварила отменного. Пусть в доме снова пахнет пирогами, жизнью, пусть тикают часы и шумят дети, пусть кипит ремонт и приходят гости. Алёшка бы одобрил – он любил жизнь во всех ее красках и оттенках. Он умел жить со вкусом – со вкусом иван-чая на меду.

В великие, решительные минуты женщина не рассуждает, а чувствует.

Джек Лондон

Валентина



Дорогие читатели, друзья!

Начинаем новую серию выпусков журнала «Домашний повар» в 2024 году со сборника «Рыбное ассорти».

Рыбные блюда обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека. Рыба легко усваивается, богата ценными микроэлементами, да еще и готовится быстро, на радость хозяйкам.



В этом выпуске «Домашнего повара»:

- секреты выбора и приготовления полезного блюда из рыбы;
- советы по выбору специй к рыбе и морепродуктам;
- рецепты блюд – от закусок и салатов до супов и запеканок;
- различные варианты выпечки с рыбой.

А также на страницах журнала вы найдете:

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- советы хозяйкам.

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама



«Совсем с памятью беда!» – в сердцах восклицаем мы, когда в очередной раз забываем, куда положили ключи. Или когда на полпути от дома до работы вдруг ёкает сердце: а точно ли мы выключили перед уходом кастрюлю на плите? Такие важные вещи – и забываем, а какие-то бесполезные мелочи можем помнить десятилетиями. Как же так? А всё дело в том, что память наша делится на долговременную, кратковременную и сенсорную. И хранятся эти «архивы» в разных отделах головного мозга.

ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

● За **КРАТКОВРЕМЕННУЮ ПАМЯТЬ**, а также за переход информации из кратковременного «хранилища» в долговременное отвечает гиппокамп. Это парная структура, расположенная в височных отделах полушарий мозга. По форме гиппокамп напоминает морского конька, отсюда и произошло его название, которое этому участку мозга дали еще древние греки.

Как пример работы кратковременной памяти можно привести, допустим, способность записать на бумаге только что услышанный номер телефона. Хотя через какое-то время, если не приложить усилий по запоминанию, случайные цифры сотрутся из памяти. А вот если этот номер имеет для нас большое значение, или мы будем часто им пользоваться, то мозг переведет эту информацию в более надежное хранилище – долгосрочное.

● **ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ** «обитает» в коре головного мозга, которая представляет собой слой серого вещества, образованного скоплениями нейронов. Их количество доходит до 12–18 млрд. Эта память способна хранить информацию в течение длительного, практически неограниченного срока и воспроизводить ее сколько угодно раз.

Благодаря этой памяти, единожды научившись кататься на велосипеде, мы владеем этим навыком всю жизнь. Или, когда-то узнав, в какой стороне света восходит солнце, не забываем об этом больше.

● **СЕНСОРНАЯ ПАМЯТЬ** – это восприятие зрительной, слуховой, обонятельной, вкусовой и осязательной информации, передаваемой через отдел промежуточного мозга (таламус). Оно длится всего миллисекунды и находится, в основном, за пределами сознательного.

Сенсорная память проявляется, например, если долгое время смотреть на силуэт неподвижного человека. После этого ваш глаз будет еще какое-то время «помнить» его. А бывает и так, что, ощутив вкус или запах «из детства», мы словно открываем дверцу в прошлое, где хранятся давно, казалось бы, забытые воспоминания...

ГДЕ «ЖИВЁТ»

ОТЧЕГО НАША ПАМЯТЬ МОЖЕТ «ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ?»

Память время от времени может подводить каждого, и с возрастом эта проблема нередко усугубляется. Однако крайне редко ухудшение памяти может быть связано с патологиями головного мозга, чаще – причинами, на которые человек так или иначе может повлиять:

- стрессовые ситуации, депрессия;
- хроническая нехватка сна;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- возрастное ухудшение памяти;
- нехватка витаминов группы В и некоторых питательных веществ.



Кратковременная память



Долговременная память



Сенсорная память

ВАЖНО!

Если вы:

- ...забываете не только мелочи, но и важные события,
- ...теряете нить разговора, не можете выразить свои мысли, много раз задаете одни и те же вопросы,
- ...дезориентируетесь в знакомых местах, не можете выполнять повседневные задачи,
- ...путаете хронологию событий или у вас появляются ложные воспоминания...

это значит, что ваши проблемы с памятью выходят за пределы «нормы», и нужно показать-ся врачу-терапевту, который потом может перенаправить к неврологу или эндокринологу.

ПАМЯТЬ?

КАК ПОМОЧЬ ПАМЯТИ?

1 упражнение:

Его лучше выполнять в паре, но можно воспользоваться диктофоном. Ваш партнер должен медленно произнести несколько слов, не связанных между собой. После этого вам нужно повторить только первые буквы этих слов.

Пример:

Собака, фломастер, папа, банан, машина (СФПБМ).

2 упражнение:

Возьмите лист бумаги и ручку. Неспешно ведите горизонтальную линию, стараясь ни о чем не думать. Если в голову закралась посторонняя мысль, рисуйте на линии острый пик. Линия должна получиться как можно более ровной. Продолжайте в течение двух минут. Если задача оказалась слишком простой, увеличьте время.

3 упражнение:

Выберите любой предмет, находящийся рядом. Чем больше в нем будет деталей – тем лучше. Это может быть ваза, статуэтка, картина и т.д. Внимательно смотрите на предмет с полминуты, постарайтесь запомнить все детали. Затем отвернитесь и опишите его во всех подробностях.

4 упражнение:

Переложите пишущую ручку из ведущей руки в противоположную. Попробуйте написать несколько слов или нарисовать что-нибудь. Затем попробуйте повторить то же самое одновременно двумя руками. Это упражнение развивает мелкую моторику и благоприятно влияет на память, заставляя мозг работать в непривычной ему активности.

5 упражнение:



Устный счет может развить память! Читайте в обратном порядке от 300 до нуля. Для повышения сложности вычитайте из каждого числа по семь: 300, 293, 286...



ИНТЕРЕСНО!

Несовершенство «совершенной памяти»

Память некоторых людей способна сохранять и воспроизводить огромное количество деталей. Люди с такой супер-памятью способны вспомнить до 85% событий из своей жизни, которые возможно проверить. Такую особенность называют гипертимезией.

Наверное, многие из нас хотели бы обладать такой памятью. А зря! По словам людей, имеющих этот синдром, – это невероятно изнуряюще и тяжело, часто сопровождается бессонницей и нервным напряжением. Только представьте: помнить практически все мельчайшие подробности своей жизни, начиная с младенчества!

ПРОСТЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ:

1. Сбалансированное питание

Сравните ваш мозг с автомобилем. Автомобиль не может ездить без топлива, так же и наш мозг не может хорошо функционировать без качественных, здоровых продуктов. В рационе обязательно должны присутствовать сложные углеводы, белки, здоровые жиры и витамины.

2. Учите иностранные языки

Это один из лучших способов активировать клетки мозга и расширить возможности своей памяти. Если каждый день запоминать по 5–10 иностранных слов, то через пару месяцев можно заметить ощутимый результат!

3. Играйте в настольные игры

Это могут быть пазлы, шахматы, судоку или различные головоломки. Интеллектуальные игры – хороший способ улучшить работу мозга.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Вольфганг Амадей Моцарт – не только один из самых популярных классических композиторов, но и обладатель феноменальной памяти!

Уже в три года австрийский композитор запоминал и воспроизводил отрывки пьес, которые исполнял его отец. В 14 лет в Сикстинской капелле Моцарт услышал сложное хоровое произведение и, придя домой, по памяти записал свою партитуру, как показало сравнение – с идеальной точностью.

Существует гипотеза, что прослушивание сочинений композитора хотя бы 10 минут в день, в свою очередь, тоже помогает улучшать память и стимулирует работу мозга. Это явление получило название «эффект Моцарта».

Праздник Крещения И ОСВЯЩЕНИЕ ВОД

Идите, научите все народы, крестя их во имя
Отца и Сына и Святого Духа.

Апостол Матфей

Крещение Господне, или Богоявление – один из 12 главных христианских праздников, который отмечается ежегодно 19 января. В этот день мы вспоминаем событие, произошедшее более двух тысяч лет назад – Иисус Христос был крещён пророком Иоанном Предтечей на реке Иордан. Редакция собрала вопросы читателей и друзей об этом событии.

КЕМ УСТАНОВЛЕНО ТАИНСТВО КРЕЩЕНИЯ?

Таинство Крещения установлено Иисусом Христом незадолго до Его вознесения. Он дал заповедь апостолам сначала научить людей вере, а потом крестить их во имя Святой Троицы (Мф.18:19).

ГДЕ МЕСТО КРЕЩЕНИЯ ИИСУСА ХРИСТА?

О месте крещения Иисуса Христа упоминается в Евангелии от Иоанна: «Это происходило в Вифаваре при Иордане» (Ин. 1:28). Вифавара переводится с арамейского как «переправа». Подсказку по определению места крещения Иисуса Христа дала обнаруженная в конце XIX века «Мадабская карта» – уникальная древняя мозаичная карта святых мест Палестины, датируемая VI веком, на которой указано расположение «Вифавары Святого Иоанна, где произошло крещение». В 1990-е годы во время археологических раскопок на основании «Мадабской карты» и свидетельств паломников VI–XII веков на территории Иордании были обнаружены руины византийской церкви и основа греческой колонны, которая обозначала место Крещения Господня (сейчас это территория Иорданского археологического заповедника «Место Крещения Христа»). В 2012 году здесь, на берегу Иордана, был открыт русский «Странноприимный дом на месте Крещения Господня». В 2016 году место Аль-Махтас в Иордании, где обнаружили руины храма, стало объектом всемирного наследия ЮНЕСКО.

ЕСТЬ ЛИ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ КРЕЩЕНСКОЙ И БОГОЯВЛЕНСКОЙ ВОДОЙ?

Богоявление и Крещение – название одного и того же события. Поэтому освященную на Крещение воду называют и крещенской, и богоявленской. Великое освящение воды происходит дважды в год: в Крещенский сочельник и в сам день Крещения. В навечерие, 18 января, проводится первое водоосвящение в храме, а в сам праздник, 19 января, по церковной практике – под открытым небом, в так называемых иорданях. Вода, освященная и в Крещенский сочельник, и в сам день Крещения, – одна и та же и носит название «великая агиасма». Она освящена одним и тем же чином, имеет одну и ту же благодатную силу.

НА КРЕЩЕНИЕ ВОДА ДОЛЖНА ОСВЯЩАТЬСЯ ТОЛЬКО СЕРЕБРЯНЫМ КРЕСТОМ?

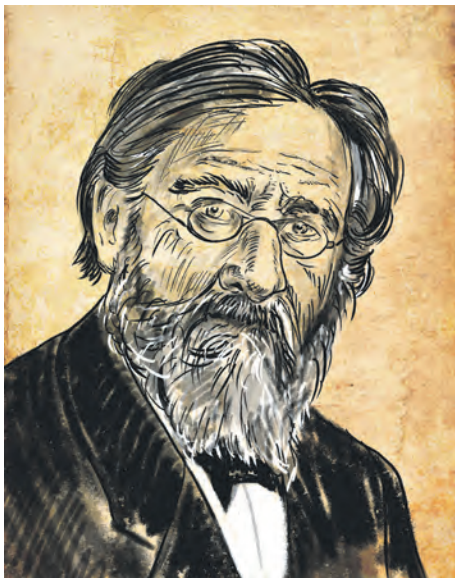
На Крещение служит особый чин. И в этом Богослужении главным является молитва. Освящение произойдет, даже если крест будет деревянным.

СМОЕТ ЛИ КРЕЩЕНСКОЕ КУПАНИЕ ВСЕ ГРЕХИ?

Купание в проруби (иордани) не является церковным таинством. Это народная традиция празднования Крещения Господня. Очищение от греха достигается путем истинного глубокого раскаяния и участия в Таинстве Покаяния во время исповеди в храме, где только священник может свидетельствовать, что грехи прощены. Стыд и покаяние во время исповеди – духовное лекарство для избавления от греха.

Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала и поздравляет всех читателей с грядущим праздником Крещения Господня!





Илья Мечников:

ИГРЫ СО СМЕРТЬЮ И БОРЬБА ЗА ЖИЗНЬ

Илья Мечников (1845–1916) – русский учёный, один из основателей отечественной школы иммунологии и микробиологии. Он посвятил себя исследованиям, нацеленным на то, чтобы человечество смогло победить старость и смерть, при этом сам несколько раз был готов расстаться с жизнью – и ради науки, и не только из-за неё.



ГОСПОДИН РТУТЬ

Законы и тайны окружающего мира интересовали Илью Мечникова с самого детства. Мальчик, появившийся на свет в семье гвардейского офицера и помещика, с восьми лет читал «научные лекции» своим приятелям, собирал гербарии, приносил домой ящериц и мышей. За непоседливый характер и живой пылкий ум домашние называли Илью «господин Ртуть».

В 11 лет, во втором классе гимназии, Мечников открыл для себя книгу немецкого зоолога Генриха Бронна – и с головой погрузился в дивный мир амёб и инфузорий-туфельек, изучая одноклеточные организмы с помощью микроскопа. В средних классах подросток сумел поступить на обучение к известному физиологу Ивану Щёлкову и написал на основе своих наблюдений за простейшими первую исследовательскую работу для научного журнала. Так начался путь в науку.

ОПЫТЫ СО ЗВЁЗДАМИ

37-летний Мечников наблюдал за прозрачными личинками морских звезд – простейшими организмами. Воткнув в них несколько шипов, он обнаружил, что спустя время особые подвижные мезодермальные клетки в их телах объединились вокруг мест проколов – в попытке «поглотить» шипы.

Учёный назвал эти клетки фагоцитами – «пожирающими» в переводе с греческого. Позже он провел параллель с лейкоцитами в крови человека, предположив, что они также атакуют и переваривают чужеродные частицы и бактерии, вызывая «лечебные» воспалительные реакции и выделение гноя.

Это противоречило бытовавшей тогда теории о том, что лейкоциты – это «вредные» частицы, образующие благоприятную для распространения микробов среду. Однако Мечников смог отстоять репутацию лейкоцитов, что

позже позволило совершить прорыв в изучении иммунной системы человека. В 1908 году, за открытие фагоцитарных клеток, ему присудили Нобелевскую премию по физиологии и медицине.

ЗАРАЗИЛСЯ САМ, ЧТОБЫ СПАСТИ ДРУГИХ

В ходе научных изысканий Мечников проводил немало экспериментов и над самим собой. Так, в 1892-м, когда во Франции бушевала эпидемия холеры, учёный выпил воду с холерными бактериями. Ему хотелось понять, почему одни люди заражаются холерой, а другие невосприимчивы к болезни, ведь это могло бы помочь в создании вакцины!

Мечникову повезло: он не заболел. И первый доброволец из его лаборатории, повторивший этот эксперимент, – тоже. А вот следующий волонтер оказался восприимчив к заразе и едва не умер. Тогда Мечников впервые задумался о том, что некоторые бактерии в кишечной микрофлоре человека могут препятствовать росту холеры, а другие – напротив, его стимулировать. А значит, увеличение полезных биокультур в кишечнике может помочь выздоровлению.

Позже учёный будет активно пропагандировать натуральный йогурт, как источник полезных пробиотиков, оздоравливающих микрофлору, способствующих здоровью и долголетию.

Оксана Черных

КСТАТИ

Илья Мечников был женат дважды. Первая его супруга, Людмила Феодорович, еще до свадьбы (сыгранной в 1869 году) заболела туберкулезом. Несколько лет учёный отчаянно боролся за жизнь любимой, перевозив ее с одного заграничного курорта на другой. Овдовев, он погрузился в депрессию и в один из дней пытался покончить с собой, выпив огромную дозу морфия. К счастью, яд вызвал рвоту и не успел разойтись по крови.

Вторая жена, Ольга Белокопытова, была младше Мечникова на 14 лет, но это не помешало свадьбе, которую сыграли в 1875-м. Ольга стала не только любящей женой, но и ассистентом и даже биографом великого ученого.

В истории России Пётр Великий занимает особое место, и не только благодаря своим реформам и завоеваниям. Ведь он, помимо прочего, внес серьёзный вклад в русскую кулинарию и создал гастрономический мост между столами и кухнями разных стран. Разберёмся, какие привычные нам продукты появились благодаря Петру I и что любил поесть он сам.

АРОМАТЫ ПРОГРЕССА

Благодаря путешествиям Петра I Россия познакомилась с экзотическими для нее продуктами. Один из них – кофе, который для Петра стал не просто напитком, а символом гастрономического прогресса. Как отмечают историки, сам Пётр страстно популяризировал кофе в России. Да и не только кофе, но и традицию пить его в «кофейном доме». Также сыр с «крепким» запахом, селедка голландского посла, устрицы стали неизменной частью царского стола и желанными блюдами состоятельных вельмож.

ПЕРВЫЕ ШАГИ К РАЗНООБРАЗИЮ

Также Пётр I сознательно «внедрял» на русские огороды новые виды культур. Баклажаны, сахарную свеклу, мяту, шпинат, сельдерей, петрушку, фасоль и другие овощи, ранее невиданные или недооцененные соотечественниками царя. По его инициативе в Россию пришли первые образцы картошки – самый первый мешок клубней был привезен в страну именно Петром. А уже популяризировала картофель в народе Екатерина II, и впоследствии он практически полностью вытеснил традиционные брюкву и репу.

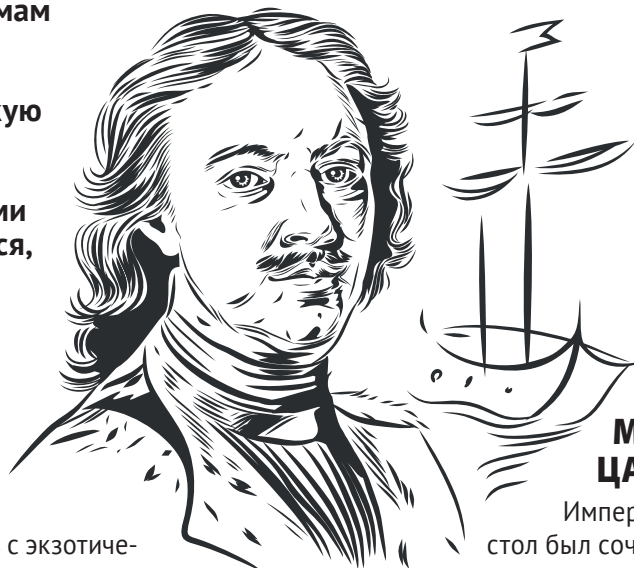
Пряности, такие как корица, гвоздика, имбирь, кардамон, мускатный орех, уксус, стали завозиться и применяться на постоянной основе тоже благодаря Петру. Этот ароматный спектр добавил в русскую кулинарию новые вкусовые нюансы. Стали готовить буженину, ветчину, балык, сало, а вместе с ними появились и бутерброды.

В гастрономические заслуги Петра можно записать и внедрение супов на бульонах вместо бытовавших в те времена похлебок и юшек, и развитие рыбного промысла, введение в обычный рацион людей трески и наваги. Кстати, сам царь рыбу не ел из-за аллергии.



ОТ ПРОСТЫХ ЩЕЙ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПЕТРА I



МЯСО И ОВОЩИ – ЦАРСКАЯ ЕДА

Императорский стол был сочетанием простоты и изысканности. Пётр предпочитал знакомые продукты и блюда, но при этом был открыт и для новых вкусовых впечатлений. Повседневные трапезы были довольно скромными и преимущественно из незамысловатых блюд русской кухни. Вообще ел царь довольно много, особенно мясного.



По воспоминаниям его современников, на столе царя могли быть борщ, телятина, жаркое из птицы, спаржа, пироги, гурьевская каша, фрукты и ягоды. Отличаясь отменным аппетитом, он мог за один присест съесть 2–3 мясных блюда, а потом закусить их килограммом вишни или инжира.

Черный хлеб, квашеная капуста, соленые огурцы, тертая редька, студень с чесноком, ветчина и буженина – эти скромные блюда становились основой ежедневного рациона Петра I. Уважал он арбузы и лимоны – в том числе соленые и моченые. А главными деликатесами, «десертом» для царя были устрицы и пикантный лимбургский сыр, въедливый аромат которого сравнивали с ядреной луково-чесночной смесью.

НАПИТКИ ПРИ ДВОРЕ

Пётр Первый не только много ел, но и пил от души. Пищу предпочитал запивать холодным квасом с редькой или хреном, очень любил взвары – настои из фруктов и ягод с медом и пряностями. Кофе, заваренный в турке, пил сам и заставлял пить бояр – тем было невкусно и горько, но как послушаться царя?!



ДО ЛИМБУРГСКОГО СЫРА:

И КОРОЛЕВЫ СТОЯТ У ПЛИТЫ

Перловая каша, приготовленная на молоке, была одним из любимых блюд Петра. Его супруга, императрица Екатерина I, собственноручно ее готовила и сама подавала мужу. В постные дни кашу варили на миндальном молоке – в те времена это не было экзотикой.

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

Как известно, по велению Петра I была написана книга «Юности честное зерцало», ставшая на тот момент настоящим бестселлером и много раз переизданная. В ней давались советы молодым людям, как вести себя в обществе, в том числе и за столом. В частности, среди рекомендаций были и такие:

- умой руки и сиди прямо,
- не дуй в суп, чтоб везде брызгало,
- когда блюдо тебе предложат, то возьми часть из того, прочее отдай другому,
- не пей, пока еще пищи не проглотил, не облизывай пальцев и не грызи костей, но обрежь ножом,
- зубы ножом не чисти, но зубочисткой, и прикрывай при этом рот,
- не чавкай, как свинья, и головы не чеши, и не говори, не проглоти куска.



РЕЦЕПТЫ

ЦАРСКАЯ КАША

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан цельной перловки
- 1,2–2 л молока
- 2–3 ст. ложки масла.

Понадобится две кастрюли одного диаметра, чтобы одну можно было поставить на другую, но одна должна быть малого объема, а другая – большого. Перловку промыть, залить 1 л воды комнатной температуры и оставить на ночь. Воду слить. Молоко (количество молока зависит от желаемой густоты каши) вскипятить в маленькой кастрюльке, положить в него крупу, снова довести до кипения и на самом тихом огне проварить 5 минут. Взять большую кастрюлю. Налить в нее воды и довести до кипения. Установить на нее емкость с кашей на водяную баню так, чтобы дно кастрюльки с перловкой не касалось кипящей воды. Накрывать плотно крышкой, варить при тихом кипении около 2,5–3 часов. Можно использовать мультиварку – программа «Тушение» на 2,5 часа, либо духовку при 90°C на 3,5–4 часа. В каждую порцию готовой каши положить щедрый кусок сливочного масла. А соль и сахар добавить по вкусу.



СТУДЕНЬ ДЛЯ ИМПЕРАТОРА

Ингредиенты на 10 порций

- 0,5 кг свиных ножек
- 0,5 кг мякоти свинины
- 300 г куриного филе
- 400 г куриных голени
- 0,5 кг куриного бедра
- 2 моркови
- 3 луковицы
- 0,5 головки чеснока
- 5 шт. лаврового листа
- черный перец горошком, соль, зелень – по вкусу

Все мясо промыть, залить водой так, чтобы она едва его покрывала, довести до кипения. Воду слить, еще раз промыть. Залить мясо 4,5 л холодной воды. Довести до кипения, положить лук в шелухе, морковь. Варить на тихом огне 3 часа. За час до конца варки положить пряности, чеснок и соль. Готовый бульон процедить два раза. Мясо разобрать, разложить его по формочкам. Сверху положить кружочки вареной моркови, можно добавить резанный чеснок. Залить горячим бульоном. Охладить, накрыть и убрать в холодильник не менее чем на 4 часа.



БИФШТЕКС ПО-ГАМБУРГСКИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 400 г говяжьей вырезки
- 4 яйца
- небольшой пучок зелени
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль, черный перец по вкусу

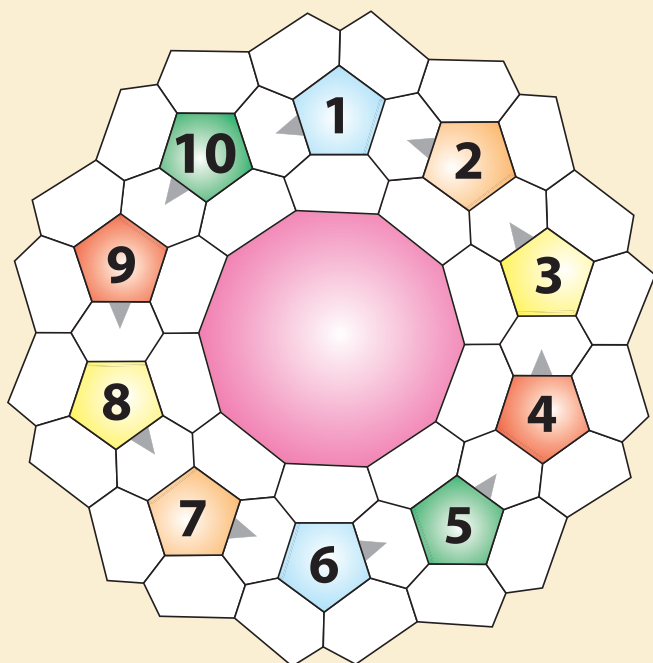
Мясо нарезать порционными кусками, немного отбить. Жарить с двух сторон на горячей сковороде со сливочным маслом. Незадолго до готовности взболтать яйца с солью и измельченной зеленью. Мясо разложить по порционным сковородочкам (в них же и подавать). Залить яичной смесью и жарить до готовности яиц.



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦЕПОЧКА



Ответы в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Когда этот древнеязыческий бог Солнца прогневался на жителей Берендеева царства, его ярость растопила Снегурочку.
2. Повесть Лескова о тульском умельце.
3. «Упаковка» семян новогоднего дерева.
4. Расколдованный кучер для Золушки.
5. Они есть на именинном пироге и на новогоднем столе.
6. Одна из двух европейских стран, в которой новогодние подарки разносят старичок Микулаш и его помощник Ежишек.
7. В Греции вечером перед Рождеством принято подавать эту ягоду вместе с густо приправленной специями лепешкой – так называемым «хлебом Христа».
8. Одолела ... - значит, вспоминает вас кто-то.
9. Древнеримские бани, служили также местом отдыха.
10. Служивый с лентами на бескозырке.

ОТВЕТЫ

1. Ярило. 2. Левша. 3. Шишка. 4. Крыса. 5. Свечи. 6. Чехия. 7. Инжир. 8. Икота. 9. Терми. 10. Моряк.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Напишите подряд цифры от 1 до 7. Теперь поставьте между ними знаки «+» и «-» так, чтобы в ответе получилось чисто 40. Менять местами цифры нельзя.
2. Она бывает один раз в минуту, два раза в моменте, но никогда в сто лет. Что это?



ОТВЕТЫ

Загадка: 1. $12+3+4+5+6-7=40$. 2. Буква М.
Загадка: 1. звезда, цвет елочка слева, цвет елочка № 5 слева, полоска сверху над елочкой.
Загадка: 1. элемент декора слева внизу, звезда

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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



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

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

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

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

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

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

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:
Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 12–25 января



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Большинство Овнов, набравшись сил за праздничную неделю, рвутся в рабочий процесс. Многие творческие идеи, возникшие в этот период, принесут отличные результаты.

12 января – горячий чай с лимоном

13 января – баня, массаж, бассейн

18 января – кардиотренировка



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Не всем Близнецам легко настроиться на рабочий лад, особенно если отвлекает флирт в соцсетях. Но лучше сосредоточиться и взять себя в руки, чтобы не наделать ошибок.

13 января – натуральная косметика для тела

17 января – «да» творогу и сыру

20 января – йога, дыхательная гимнастика



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам в этот период стоит проявить больше дипломатии в общении с коллегами и близкими людьми, которые могут выступить против некоторых ваших решений.

18 января – меньше кофеина

22 января – «да» орехам и семенам

24 января – травяные чаи с медом



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам потребуется сила воли, чтобы продолжать придерживаться полезных привычек, о которых вы условились с собой перед Новым годом. Но в целом дела идут неплохо.

16 января – «да» кисломолочным продуктам

17 января – избегайте переохлаждения

19 января – полезны водные процедуры



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Многие Стрельцы озабочены тем, как распланировать свое рабочее время – так, чтобы успеть все, что необходимо. А тут еще и новое интригующее знакомство на горизонте.

14 января – время обновить гардероб

22 января – пить больше чистой воды

24 января – «да» зелени на подоконнике



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям потребуется какое-то время, чтобы войти в рабочий ритм. Очень поможет информационный «детокс» во вне рабочее время: тихий, спокойный отдых на природе.

19 января – новая косметика для лица и рук

20 января – «да» нежирному мясу или рыбе

23 января – осторожнее с алкоголем



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов – относительно спокойный период. Некоторые представители знака, распробовав зимние виды спорта, планируют еще не раз встать на лыжи или коньки.

14 января – время для новых начинаний

16 января – домашняя куриная лапша

22 января – вечер с книгой на диване



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам январь может подарить новые знакомства и неожиданные предложения. Нужно время, чтобы взвесить все «за» и «против». Хороший сон в этот период особенно важен.

15 января – полезные хлопоты по дому

19 января – стоит больше ходить пешком

25 января – домашние заготовки на столе



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девам будут особенно полезны физиотерапевтические процедуры, массаж, разгрузочные дни. Все это поможет выйти из праздничной «дремы» и ощутить прилив энергии.

12 января – осторожнее на дороге

19 января – уход за ногтями или волосами

20 января – больше овощей в меню



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов продуктивный период, самое время записаться в спортзал или студию танцев. А вот меню некоторых представителей знака стоит слегка подкорректировать.

13 января – разминка, растяжка, массаж

14 января – рыба и морепродукты в меню

18 января – общение с живой природой



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

У Козерогов, как это часто бывает, все идет по плану. Январь подарит несколько чудесных вечеров с дорогими вам людьми. Возможны и новые финансовые перспективы.

12 января – «да» оливкам и авокадо

17 января – кофе в хорошей компании

25 января – «нет» спонтанным покупкам



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам в этот период очень пригодится поддержка кого-то из близких или знакомых, не лишней будет и финансовая помощь. Не стоит поддаваться пессимистичным настроениям.

15 января – «нет» фастфуду

16 января – чай с домашним вареньем

18 января – массаж стоп или спины

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

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

Генеральный директор: БАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор: АЛЕШИНА Л. М. тел.: +7 (499) 399-3678

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

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

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

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

Ведущий дизайнер: ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента рекламы: +7 (495) 792-47-73 e-mail: reklama@kardos.ru

№ 1 (192). Дата выхода: 12.01.2024

Подписано в печать: 28.12.2023 Номер заказа – 2023-10476 Время публикации в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00 Дата производства: 10.01.2024

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

Тираж 186 300 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 произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

"Батарейка" под капотом																		Площадка для роллеров	Архитектурная "рюшечка"	Арабика обжаренная, но не молотая	
Режиссер фильма "Тихий Дон"	Их тяжелоатлет поднимает		Еда братьев наших меньших	Один из сыновей Ноя		Имя хозяйки дома Prada		Салат, из которого делают салат		Подставка для котла в очаге											
				"Дедморозный" город Великий ...						Его звали "отцом советской физики"								Народный лекарь		Бывший скакун в возрасте дряхлости	
	Футбольное соревнование					Топорик с молоточком на обушке		Продажа с молотка													
	Пульс-"смеситель" звуков	Полоса земли между грядами		Аборигены - коренные ...						Итальянский тенор Алессандро ...								Шоферские будни дорожные			
	Грейпфрут для сладкоежек					Юрий, написавший "Трех Толстяков"	Забота о старых и малых	Бурданов недотепа											И домино, и чехарда		Книга Лескова "Прекрасная ..."
					Отвесная скала																
	Рядовой де Тревиля		Город, где блоху подковали					Город башни Эйфеля	"Тюль" к подвенчному платью											... Юлий Цезарь	
								Стриженная овчина на шапки и шубки													
	Открытие выставки картин		Сказочное чудище из чащи							Деньги в кармане											
								Дорога из жердей по болоту													

16+ **ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 года!**

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
88,75 р	177,50 р	266,25 р
на 4 месяца	на 5 месяцев	
355,00 р	443,75 р	

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

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»



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 способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплата заказа банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

* 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)

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 01 (192) 12 – 25 января 2024 год

ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ КОМУ ГРОЗИТ И ЧЕМ ОПАСНА

РАЗЗУДИСЬ, ПЛЕЧО! ЗАРЯДКА ПРОТИВ БОЛИ В СУСТАВЕ

СЪЕДОБНАЯ ПОСУДА МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

ВКУСНЫ ПОЛУФАБРИКАТЫ А ПОЛЬЗОЙ ЛИ БОГАТЫ?

ПСИХОТЕРАПЕВТ АЛЛА ТУРБИНА: «КЛИНИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ – ТОЛЬКО НАУКА И НИКАКОГО МОШЕННИЧЕСТВА»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

ДЛЯ СУСТАВОВ – ТОЛЬКО ПЛЮС!

КАК ВЫБРАТЬ НАДЕЖНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ АППАРАТ, ЧТОБЫ БЫТЬ СПОКОЙНЫМ ЗА ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ?

Зима, холода, обострения артрита, артроза, остеохондроза... Понятно, что многие именно сейчас озаботились поддержкой здоровья суставов и позвоночника. Но встает вопрос: как не ошибиться с выбором? Вариантов хватает, но являются ли они достойными аналогами популярного аппарата АЛМАГ+ от компании ЕЛАМЕД?

АЛМАГ+ имеет как минимум 5 важных преимуществ.

- 1. Узкая специализация.** Это очень важно, ведь параметры действующего фактора должны быть «заточены» под конкретные проблемы. Все же помнят «кремлевскую таблетку»? Много ли сегодня доверия к средствам «широкого профиля»? АЛМАГ+ специализируется на заболеваниях опорно-двигательной системы, связанных с нарушением кровотока и обмена веществ. Благодаря тщательно подобранным характеристикам импульсного поля он способствует активизации биохимических процессов, способен снимать боль, устранять воспаление, тормозить разрушение хрящей и повышать подвижность.
- 2. У аппарата АЛМАГ+ есть режим против обострений** – самой мучительной фазы хронического заболевания. Всего режимов три: основной режим предназначен для постоянной поддержки суставов и позвоночника и сохранению устойчивой ремиссии, а педиатрический (самый мягкий и бережный) разработан для детей с костно-мышечными проблемами и разрешен с 1 месяца жизни. Все это тоже говорит о скрупулезном и разноплановом подходе к лечению.

3. Важно, что аппарат подходит пожилым и ослабленным пациентам, а также людям с иными хроническими заболеваниями (в том числе сердечно-сосудистыми), потому что действует локально и постепенно, не создавая стрессовой нагрузки на органы, так что неожиданных реакций организма можно не опасаться. Аппарат отлично сочетается практически со всеми физиотерапевтическими и лекарственными средствами, работая на усиление общего действия. Даже дома с ним будет доступна процедура магнитофореза (магнитное поле + противовоспалительный гель).

4. Специализированное производство, гарантии и сервисное обслуживание. АЛМАГ+ сконструирован в научно-техническом центре крупного производителя медицинской продукции для больниц ЕЛАМЕД (Елатомский приборный завод) – с опорой на научные достижения и с искренним участием к проблемам страдающих людей. В 64 регионах России расположено более 150 сервисных центров, а по бесплатному телефону 8-800-200-01-13 можно задать любой вопрос квалифицированным специалистам.

5. Доверие профессионалов и пациентов. АЛМАГ+ выдержал целый ряд дополнительных клинических испытаний (в частности «Оценка эффективности и безопасности магнитотерапии при остеоартрите» – многоцентровое слепое плацебо-контролируемое исследование КОСМО). Аппаратами линейки АЛМАГ лечат в ГКБ им. ак. Н. Н. Бурденко, НИИ неотложной детской хирургии под рук. Л. М. Рошалой, Поликлинике №1 Управления делами Президента РФ. Производственной компании оснащено более 8 500 больниц страны!



Стоит ли ориентироваться по цене?

Цена, конечно, может заманить покупателя, страдающего болью. Но ведь покупая медицинский (!) аппарат, человек приобретает не просто предмет из металла и пластика, а стоящие за ним научные разработки, исследования, достижения, модернизации. Если цена значительно ниже, то, возможно, материалы не блестящего качества, а технологии производства устарели? Или изготовитель не тратится на испытания и привлечение экспертов? Не развивает сервис, логистику, контроль производства? Будет ли такой аппарат полезен людям? А в его безопасности можно быть уверенным? Вопросы риторические!

Вряд ли стоит рисковать здоровьем суставов и позвоночника – это наша жизненная опора, и наша задача – препятствовать их разрушению, выбирая надежные и проверенные средства, чтобы полноценно двигаться и жить.

АЛМАГ+. Выбор очевиден!

¹ Научно-практическая ревматология, 2020, 58(1): 55-61, д.м.н. Каратеев Д.Е., Пожегова Е.Ю. и др.



ПРИБОРАЙТЕ АЛМАГ+

в аптеках, магазинах медтехники, на маркетплейсах

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| • Столочки¹
8 (495) 215-52-15 | • Горздрав⁴
8 (499) 653-62-77 | • Самсон-Фарма⁷
8 (495) 587-77-77 | • СберЕаптека¹⁰
8 (800) 700-77-11 | • Медтехника 7¹³
8 (499) 550-10-16 |
| • Нео-фарм²
8 (495) 585-55-15 | • Здоров.ру⁵
8 (495) 363-35-00 | • Будь здоров⁸
8 (800) 777-70-03 | • ФармаТ¹¹
8 (800) 550-94-12 | • МЕД-МАГАЗИН.RU¹⁴
8 (800) 700-52-00 |
| • Планета здоровья³
8 (495) 369-33-00 | • Аптека Ваша №1⁶
8 (495) 419-19-19 | • Фармлэнд⁹
8 (800) 550-03-93 | • Ортека¹²
8 (800) 333-31-12 | • MEDICATECH¹⁵
8 (495) 128-80-71 |

¹⁻² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 1107746057517. ⁴ ПАО «Аптечная сеть 366», г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Текстильщики, ул. Саратовская, д. 18/10, эт. 1, пом. 1, ком. 1, офис №1. ⁵ ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. ⁶ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. ⁷ ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-д, д. 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. ⁸ ООО «Рига-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пашаева пр-кт, д. 7, корп. 2, ОГРН: 1045001853093. ⁹ 450065, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Буревестника, д. 12, офис 4, код ОГРН/ОГРНИП: 1020202392121. ¹⁰ ООО «ЕАПТЕКА», 119270, г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. ц. пом. I, комн. 2, ОГРН: 1147746631988. ¹¹ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Союзная ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. ¹² ООО «НИКАМЕД», 127015, г. Москва, пр-д Вулажский, д. 14, стр. 2, ОГРН: 1037700031588. ¹³ ООО «Медтехника М1», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. ¹⁴ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН: 1175029014710. ¹⁵ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, г. Москва, м. «Савеловская», Сушевский Вал, д. 5, стр. 20, эт. 3, офис Т-1, ОГРН/ИП: 318502900040011. РЕКЛАМА 16+

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ