

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 24 (167)
23 декабря
2022 года –
12 января
2023 года



АРОМАТЫ НОВОГО ГОДА

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

СТР. 9

АНТИБИОТИКИ И ЕДА

КАК СОВМЕСТИТЬ

СТР. 16

ТЕРМОБЕЛЬЁ

ВЫБИРАЕМ И НОСИМ ПРАВИЛЬНО

СТР. 22

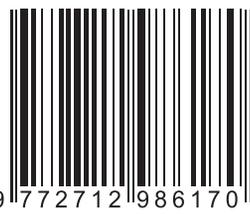
ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ

ПОЛЕЗНО, ВКУСНО, ПРАЗДНИЧНО



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170



2 2024

*Православный
календарь
2023*

СТР. 24-25

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КАК ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ЗИМОЙ НА ВСЕ СТО
СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

23, 24 декабря

- + баня, упражнения на пресс
- высокий каблук, крепкий черный чай

25 декабря

- + контрастный душ, овощные соки
- красное мясо, позднее пробуждение

26 декабря

- + ванночка для ног, посещение окулиста
- нахождение на сквозняке, жирный бульон

27, 28 декабря

- + грецкий орех, дарсонвализация
- кофе с молоком, посещение солярия

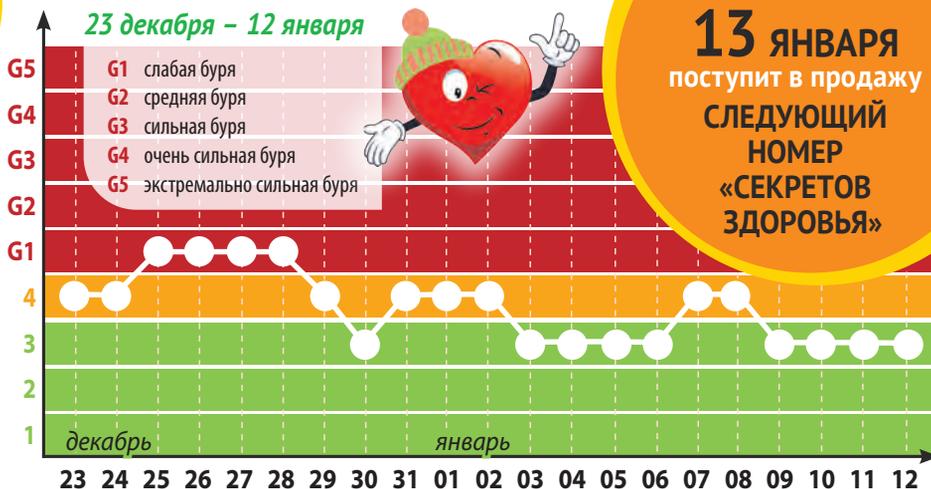
29 декабря

- + санация полости рта, утренняя зарядка
- дрожжевое тесто, силовые нагрузки

30, 31 декабря

- + общий массаж, спортивные танцы
- холодная жирная пища, тесная обувь

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

1 января

- + прием витаминов, отдых
- кардиотренировка, соки из пакетов

2 января

- + хорошая осанка, массаж стоп
- горячие обертывания, красный перец

3 января

- + водные процедуры, тренировка памяти
- речная рыба, негативные эмоции

4, 5 января

- + куриный бульон, дыхательные практики

- баночный массаж, долгие прогулки

6 января

- + травяные сборы, медитация
- гаджеты, приседания с весом

7, 8 января

- + ароматерапия, занятия фитнесом
- ношение корсета, соленые огурцы

9, 10 января

- + зарядка для зрения, массаж
- холодный душ, сдобная выпечка

11, 12 января

- + тушеные овощи, бассейн
- строгая диета, прогревания

АХ, ЧУДЕСНЫЙ НОВЫЙ ГОД ВСЕМ НАМ СЧАСТЬЕ ПРИНЕСЁТ! МЫ В ЭТО ВЕРИМ, А ВЫ? ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШЕЙ ДРУЖНОЙ КОМПАНИИ, ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ... И ПОЗНАВАТЕЛЬНЕЕ. С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ И ВЕРОЙ ВО ВСЁ САМОЕ ХОРОШЕЕ МЫ ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС ПЕРВЫЙ НОМЕР ЖУРНАЛА 2023 ГОДА. И В НЁМ ВЫ НАЙДЁТЕ:

- советы врача-гастроэнтеролога, как справиться с функциональным запором и раскатать «уснувший» кишечник;
- статью, в которой врач-подолог расскажет, откуда берется подногтевая опухоль – экзостоз, и как от нее избавиться без потерь;
- познавательный материал о флавоноидах и их пользе для нашего организма.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 01 (168)
12-08 января 2023 года

ЗИМОЙ СОХНЕТ КОЖА?
10 СОВЕТОВ КАК УЛОЖИТЬ ИЗБАВИТЬСЯ

ФЛАВОНОИДЫ
ЧТО ЭТО И ЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

ПОДНОГТЕВОЙ ЭКЗОСТОЗ
ОТКУДА БЕРЕТСЯ ОПУХОЛЬ

ХОЛОДЕЦ
КОЛПАКОВАЯ ВЛАДОДА

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

СОГРЕВАЮЩИЕ КАШИ: ТОП ЕДА В ХОЛОДА
СВ. 24/24

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАПОР:
ПОЧЕМУ ПЕРЕСТАЁТ РАБОТАТЬ КИШЕЧНИК И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

ISSN 2712-0881
4717112415171 22092

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

А ТАКЖЕ

для вас наивкуснейший материал о холоде; советы о том, как сохранить упругость и свежесть кожи даже в зимнее время; статья о кашах, которые не только питают здоровьем, но и согреют в холода, и еще много-много интересного.

Не пропустите, номер поступит в продажу 13 января!



Украшать ёлку к Новому году и Рождеству – это красивая традиция. Красивая и очень нужная. Она настраивает на веру в чудо, делает нас добрее, помогает ослабить натяжение нервных струн и ненадолго впасть в детство.

У многих из нас на антресолях дожидаются своего часа искусственные красавицы, а для тех, кто в этом году решил пригласить в гости настоящую, лесную, живую ёлочку, наши нехитрые советы по выбору.

ВЫБИРАЕМ ЁЛОЧКУ-КРАСАВИЦУ на праздник

1 Покупать дерево стоит за 5–6 дней до торжества. Купленное раньше, оно может потерять свежесть, а если затянуть с выбором, то есть риск никакого выбора и не иметь вовсе.

3 Ствол не тонкий – на 1,5-метровую красавицу не меньше 6 см в диаметре.

4 Хвоя здорового дерева, растертая между пальцев, приятно и узнаваемо пахнет.

Привезя лесную красавицу домой, подержите ее на балконе, на заносите сразу в тепло. А затем обновите срез и поставьте дерево в емкость с водой или мокрым песком. В воду можно добавить питательную смесь для хвойных. Ну вот елочка и готова стать настоящим украшением новогоднего торжества. Осталось повесить на ее веточки игрушки, зажечь гирлянду и положить к ее стволу подарки для близких. Счастливого Нового года и Рождества!

2 Иголки здорового дерева одинакового ровного цвета.

5 Если елку потрясти, она не должна сбрасывать иголки, а уж тем более осыпаться целыми ветками.

6 Не бойтесь слегка нагнуть ветки – у пересохшей ели ветки начнут потрескивать и даже ломаться, а у свежей – они упругие, эластичные.



Скованность движений? Боль в суставах и костях?

Давайте разберемся, кто портит вам жизнь!

болезнь	симптомы	последствия
артрит и артроз	боль при движении и в состоянии покоя. хруст. затрудненное движение.	возникновение шпор и кистообразных структур. деформация сустава.
остеохондроз и остеопороз	периодическое онемение конечностей. боль в спине и позвоночнике. боль в области сердца и ребер.	протрузии и грыжа диска в шейном отделе. сосудистые нарушения.
бурсит	сильный отек в области поврежденного сустава. нарушение подвижности сустава или полная неподвижность конечности. болезненные ощущения	поражение гноем тканей. заражение крови. появление свищей. полная потеря двигательной способности сустава.
синовит	скованность движений. боль при пальпации. поражение больших суставов. интенсивные неприятные ощущения и отечность в пораженной области.	заражение крови. паралич.

Чем раньше начать восстановление - тем эффективнее оно будет. Цена Вашего бездействия сегодня - инвалидное кресло через несколько лет.

НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ СВОИ СТРАДАНИЯ КАК ДОЛЖНОЕ! ВЫХОД ЕСТЬ!

Сустолад - разработан для здоровья костей и суставов из природного сырья высшего качества, ведущими технологами Алтая!

В каких случаях эффективен Сустолад
Артриты и артрозы, боли и воспаления, бурсит, дистрофия суставов, остеохондроз и остеопороз, ревматизм, синовит.

Сустолад в цифрах
97% ощутили облегчение боли спустя неделю,
66% вернулись к активной жизни после двух недель,
84% победили болезнь за один курс,
82% отметили улучшение самочувствия, прилив сил.

В рамках «Федеральной Программы Здоровье Нации»

Получите 2 упаковки СУСТОЛАДА, в подарок по промокоду 2158 звоните прямо сейчас, по номеру

8 (800) 301-34-27

Внимание, акция действует строго до 22 января 2023 года.





**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

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

✉ ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ ПОМОГЛА ЖИВИЦА

Здравствуйте, дорогие мои! Давно читаю газету «Секреты здоровья», сколько полезного и по-настоящему ценного удалось почерпнуть из ваших статей, не передать. Спасибо вам! Можно и мне внести толику собственных наблюдений и опыта в копилку нужностей журнала? Я хочу рассказать и работникам издания, и читателям, если мое письмо будет опубликовано, о живице. Да, знаю, писали о ней не раз. Но я хочу еще разочек напомнить об этом чудесном средстве. Как же оно меня спасает, когда прихватывает поясницу! И готовить средство от остеохондроза не так уж сложно. Беру по 50 г живицы, водки и оливкового масла. Все помещаю в бутылку с темным стеклом, тщательно взбалтываю, укупуриваю и убираю на 7 дней в теплое, темное место. Ежедневно пару раз встряхиваю бутылку, чтобы перемешать ингредиенты. Через неделю средство готово. Я растираю им больную поясницу, а иногда и колени. Летом на даче для меня это и вовсе незаменимое снадобье. Попробуйте.

Полина Югорова, Московская обл.

Наша справка:

Сосновая смола богата смоляными кислотами, эфирными маслами и фитонцидами, что обеспечивает ей антисептические и противовоспалительные свойства. А иммуностимулирующий эффект живицы обеспечивают содержащиеся в ее составе дитерпеновые кислоты и углеводы.

✉ РОМАШКОВЫЙ КРЕМ ОТ КОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

Есть ли те, у кого кожа зимой не сохнет? Вряд ли. В холодное, ветреное, морозное время года наше личико, ручки, да и кожа всего тела в целом требует повышенного внимания и ухода. Конечно, не спорю, всегда можно купить готовые кремы и мазаться ими с утра до вечера. Но я предпочитаю готовить увлажняющее средство для своей кожи сама. Так я уверена в составе, да и просто люблю пошаманить с пузырьками, кастрюльками и лопатками. Мне нравится перетирать траву в ступке, смешивать по определенным правилам ингредиенты и видеть, как на выходе получается готовый натуральный продукт. Это меня успокаивает – своего рода медитация, если хотите. Позвольте, я поделюсь с вами рецептом ромашкового увлажняющего крема, зимой он будет очень кстати. Для начала нам нужно будет запастись сушеной ромашкой аптечной, ее можно купить в аптеке, но я заготавливаю летом сама. В качестве основы для крема я беру миндальное масло и масло жожоба, смешанные в равных пропорциях. Ну и для придания вязкости крему, усиления его защитных и увлажняющих свойств нам потребуются натуральный пчелиный воск – магазины по продаже продуктов пчеловодства нам

в помощь. Итак, в стерилизованной банке смешиваем 1 ст. ложку измельченных частей ромашки аптечной, 5 ст. ложек смеси из масел, накрываем банку крышкой и ставим на водяную баню. Доводим воду до кипения, убавляем огонь на минимум и оставляем масло томиться в течение 3 часов. Готовый мацерат процеживаем через 2 слоя марли, снова ставим на водяную баню и добавляем 1/2 ч. ложки измельченного воска. Нагреваем до полного растворения воска. Теперь разливаем все это по баночкам, можно капнуть пару капель эфирного ромашкового масла, остужаем и закрываем крышкой – крем готов!

*Екатерина Дмитриевна Незнаева,
г. Екатеринбург*

Наша справка:

Ромашка аптечная издревле славится своими противовоспалительными, антисептическими, болеутоляющими свойствами. Это и неудивительно, ведь ромашка богата эфирным маслом, содержащим в своем составе хамазулен – вещество, ускоряющее регенерацию тканей, снижающее воспаление и оказывающее противоаллергический эффект. А масло в составе мази, смешанное с воском, отлично увлажняет кожу.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОХЛАЖДАЕМ БЫСТРО

Если алюминиевую банку с любимым напитком нужно охладить быстро, оберните ее мокрым бумажным полотенцем, прежде чем поставить в морозильную камеру.

Варвара Оганян, г. Москва

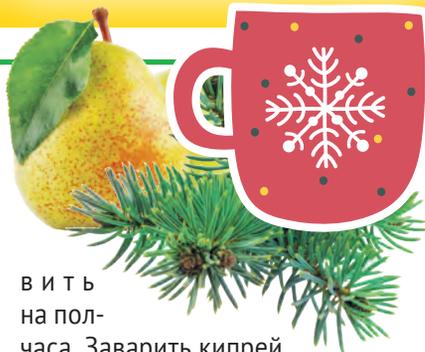




ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ **НОВОГОДНИЙ ПУНШ ИЗ ЯГОД И ГРУШ**

Не знаю, в какой рубрике журнала можно разместить мое письмо, но мне очень хочется поделиться одним по-настоящему чудесным рецептом праздничного безалкогольного пунша. Алкоголь я не употребляю уже лет тридцать, а вот всевозможные вкусные и полезные напитки к праздникам научилась готовить филигранно. Надо же близких удивлять. Вот сегодня от меня для всех читателей рецепт ягодного-фруктового пунша к новому году. Настоящий кладезь витаминов – эликсир здоровья для иммунитета и феерический взрыв вкуса. Никакого шампанского не захочется, уверяю. Итак, нам понадобится: 100 г коричневого сахара; 100 г клубники (можно замороженной); 1 ароматная груша; 1 апельсин; 1/2 лимона; пол-литра воды, 2 ст. ложки ферментированного кипрея; по щепотке корицы, имбиря и кардамона; розмарин для подачи. Фрукты помыть и нарезать дольками, добавить к фруктам клубнику, засыпать смесь сахаром, перемешать и оста-



вить на полчаса. Заварить кипрей в заварном чайнике, дать настояться 10 минут. Добавить к фруктам специи, залить процеженным чаем и оставить на 1 час. При подаче перелить в большой стеклянный кувшин, добавить пару веточек свежего розмарина. Наслаждаемся!

*Екатерина Венедиктовна Южакова,
г. Рязань*

Наша справка:

Кипрей богат витаминами группы В, флавоноидами, магнием, а посему помогает нормализовать артериальное давление и психоэмоциональное состояние. Фрукты же и ягоды в составе чая насыщают его витаминами, оказывают благотворное влияние на нервную и пищеварительную системы, помогают иммунитету справиться с сезонными напастями, поддержать здоровье сердца.

✉ **ГРАНАТА КОРКИ ДЛ Я НОСОГЛОТКИ**

Зимой очень обидно болеть. Нет, правда. Я лыжница со стажем, и для меня зима – это время, когда я могу самозабвенно отдаться своему любимому увлечению. К тому же холод я переношу гораздо легче, чем летний зной, а потому и зиму, нашу русскую, люблю от всей души. Но у меня слабое горло. Стоит чуть остыть, и на тебе, боль, подкашливание – не до лыж. Не по мне такое дело. Стала искать, чем же мне горло свое поддержать. И остановилась на отваре гранатовых корок. Да-да, знаю, многие используют его от поноса, а я тут на тюбике одной пасты увидела, что она содержит экстракт граната, вот и решила попробовать. Насушила корок и делаю вот такое снадобье: 20 г залить стаканом кипятка и прокипятить на плите 5 минут. Затем перелить в термос и дать настояться около часа. Процедить. Полощу этим отваром горло 5 раз в день при «проклюнувшейся» боли, и она быстро сходит на нет. Здорово!

Варвара Гриматина, г. Суздаль

Наша справка:

Гранатовая кожура обладает мощными антибактериальными и противовоспалительными свойствами, а все благодаря богатому химическому составу, который включает в себя в том числе почти все витамины группы В, витамины А и Е, ненасыщенные жирные кислоты, антиоксиданты.



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!



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

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ

✉ ДЯГИЛЯ МОЩЬ ЖЕЛЧНОМУ В ПОМОЩЬ

Диагноз холецистит у меня стоит уже как 10 лет, скоро юбилей. И почти все эти годы я дважды в год, а если прихватит, то и чаще, пила лекарства, назначенные врачом. Желчегонные препараты, спазмолитики, антацидные средства, ферменты. Ну, кто с заболеванием знаком, весь этот набор знает. Со временем врач начала назначать еще и гепатопротекторы. Мол, у вас еще и для сердца препараты, и от мигрени, надо печень поддерживать. И задумалась я, а можно ли как-то сократить всю эту аптеку, что мне приходится регулярно принимать. Попробовала «гонять желчь» разными травами и сборами, и вот что для себя поняла, что дягиль мне в этом деле ничуть не хуже аптечных средств помогает. А ведь это большое дело. Я разные способы его применения испробовала и остановилась на самом простом. Сушеные корни дягиля толку в порошок и принимаю по 1 кофейной ложечке (она меньше чайной) 3 раза в день за полчаса до еды, запивая теплой водой. Принимаю курсами по 2 недели четыре раза в год. Очень довольна результатом.

Евгения Пичужкина,
Новгородская обл.

Наша справка:

Корни дягиля действительно способствуют повышению выделению желчи, усиливают перистальтику и подавляют бродильные и гнилостные процессы в кишечнике. Химический состав у этой части растения крайне богатый – от эфирных масел, кумаринов и фурукумаринов до органических кислот и витаминов.

✉ ЧАЙ ИЗ ЗАМАНИХИ В ПРАЗДНИЧНОЙ НЕРАЗБЕРИХЕ

Надеюсь, что я со своим письмом успею попасть в предновогодний номер журнала. На дворе-то у нас декабрь, предновогодняя суета в самом разгаре. Я вот на свою жену смотрю каждый год и диву даюсь. И стол чуть ли не свадебный готовит, и подарки каждому выберет, красиво упакует, еще и праздничную программу придумает – энергии хоть отбавляй. Я от ее мелких поручений язык на бок готов положить, чай не молодые уже, а у нее что батарейка

встроена. «Ты, – говорит, – Толя, чай-то только магазинные пьешь, от моих сборов нос воротить, а у меня такие травушки в закромах чудесные есть, что и сил придадут, и устать не дадут». А я и правда не люблю всю эту луговую аптеку. Ну невкусно мне. Черного чая выпьешь с сахаром – хорошо, а травы что, сено да и только. Но жена тогда убедилась попробовать чай из заманихи, заманила, в общем обещаниями бодрости и прилива сил. И ведь оказалась права. Бодрит, да еще как. И, между

прочим, вкусно, я не ожидал. Вот, чтобы письмо написать, рецепт у супруги выспросил. 1 ч. ложку без горки измельченных корней заманихи залить стаканом кипятка и дать постоять 10 минут. Вот и все, чай готов. Я сладкий люблю, но жена портить сахаром не разрешила этот напиток. Я хитрую, за щеку мармеладку кладу и так пью, мне вкусно. Заметил, что кофе так не бодрит, как этот чаек. Так что, если вы устали от предновогодней суеты, да или просто вам нужно взбодриться, попробуйте этот рецепт чая от моей жены. Хорош!

Анатолий Яковлев,
г. Череповец



Наша справка:

Заманиха – травушка, которая способствует понижению уровня сахара в крови, повышению кровяного давления, а также физической и умственной работоспособности, увеличению амплитуды сердечных сокращений, улучшению зрения и сна. Состав заманихи разнообразен: фенольные соединения, флавоноиды, альдегиды, сапонины, кумарины, эфирное масло и проч.

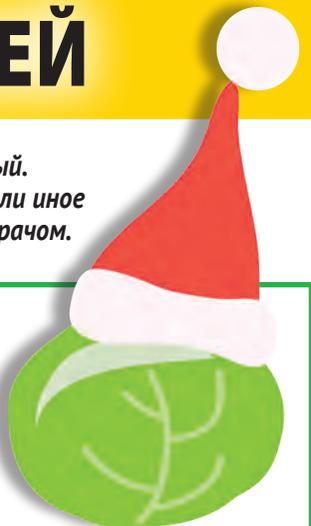




ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ КАПУСТЫ НАЕДАТЬСЯ, ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ



Мы с мужем оба храпим. Вот только он почему-то всю ночь спит и в ус не дует, а я все время просыпаюсь и потом долго не могу уснуть, а утром разбитая и уставшая. Я знаю, что в таких ситуациях советуют обратиться к врачу, храп нужно лечить. Да вот только в нашем захолустье никто это проблемой не считает, да и в райцентр к врачам не наездишься. Я уж пробовала на ночь и нос промывать, и мятный чай пить, и горло полоскать. Все без толку – храплю. Свекровь подсобила, была у нас проездом, так мы с мужем всю ночь своими богатырскими трелями ей спать не давали, ну она меня утром и научила, что делать. 2 листа капусты и 1 ст. ложка меда – вот, что нам потребуется. Мед лучше брать светлый – майский или цветочный. Капусту нужно пропустить через мясорубку и смешать с медом. Эту смесь есть перед сном в течение 4 недель. Не скажу, что это очень вкусно, но есть можно. Ела сама, кормила мужа, хоть он и ворчал. И вот ведь удивительно, но стала высыпаться. Не знаю, храплю ли я теперь, муж спит, не слышит. А сам он, однозначно, храпеть стал меньше. Разве что когда на спине спит, да и то не каждый раз. Вот так-то. Все легко и просто. Спасибо свекрови дорогой! Правда, она нам с мужем еще и похудеть посоветовала. Кольнула-таки, любит она это дело. Но это я и сама понимаю, худеть надо. Мы с супругом уже вступили на этот путь, стараемся.

Надежда Кудрявцева, Рязанская обл.

Наша справка:

Белокочанная капуста имеет богатый химический состав и крайне полезна для организма. Так, в частности, она богата метионином – веществом, защищающим слизистые оболочки гортани и бронхов, обеспечивающим их быстрое заживление при повреждении. А мед благодаря витамину E в своем составе расширяет сосуды и облегчает дыхание, витамины группы B улучшают обмен веществ.



Флориоза

против дисбактериоза



ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ БАЛАНС?

КОГДА В РУКЕ АНТИБИОТИК

РЕКЛАМА



БАЛАНС МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА

ВОЗЬМИ В ДРУГУЮ ПРОБИОТИК

5 ПРЕИМУЩЕСТВ – ПРОСТО КЛАСС!

Свойства компонентов ВитаСтронг®



Пробиотики

Препятствуют повреждению слизистой оболочки кишечника патогенными микроорганизмами и способствуют нормализации микрофлоры кишечника.



Инулин

Включение пребиотика положительно влияет на состав и активность лактобактерий и бифидобактерий. Кроме того, в процессе метаболизма из инулина в кишечнике образуются короткоцепочечные жирные кислоты, которые способствуют улучшению защитной функции кишечника и иммунного ответа организма.



Витамины группы B

Позволяют восполнять дефицит витаминов, развивающийся вследствие нарушения их всасывания.

Спрашивайте в аптеках!

Источники: 1. Листок-вкладыш для БАД Флориоза ВитаСтронг. СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.
2. Кожевников А.А., Раскина К.В., Мартынова Е.Ю. и др. Кишечная микробиота: современные представления о видовом составе, функциях и методах исследования. РМЖ. 2017;17:1244-1247.

За дополнительной информацией обращаться в АО «РАНБАКСИ» (группа компаний SUN PHARMA), Адрес: 107023, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 8, пом. 14/1, тел. +7 (495) 234-51-70, <https://sunpharma.com/russia/>, E-mail: drugsafety.russia@sunpharma.com.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ FLORIOZA.RU

Flor-CON-5-9/22

Жир барсучий – ЦЕЛИТЕЛЬ МОГУЧИЙ

Многие поколения наших предков на Руси старались использовать барсучий жир для лечения простуд, заболеваний органов дыхания (в том числе туберкулёза лёгких), суставов и других недугов. Встретить это натуральное средство можно и на полках современных аптек. И неспроста. В этой статье мы раскроем секрет его популярности.



Барсучий жир содержит витамины (А, РР, Е, группы В), полезные для кожи, волос и ногтей и укрепляющие иммунитет. А также богат олеиновой, линоленовой и линолевой полиненасыщенными жирными кислотами, оказывающими противовоспалительное действие. Благодаря этим веществам, барсучий жир способствует улучшению обмена веществ, смягчению кашля (в том числе кашля курильщика), улучшению состояния кожи и слизистых, заживлению ран, язв и эрозий.

ХРАНЕНИЕ

Барсучий жир хранится в холодильнике, поскольку это продукт животного происхождения и при комнатной температуре быстро подвергается окислительным процессам и порче.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

- ✗ детский возраст до 14 лет,
- ✗ беременность,
- ✗ острые заболевания печени,
- ✗ желчного пузыря,
- ✗ поджелудочной железы,
- ✗ индивидуальная непереносимость.

КАК ВЫГЛЯДИТ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ?

Свежий и правильно заготовленный жир имеет белый или легкий кремовый цвет. Если жир имеет желтый цвет и прогорклый вкус и запах, употреблять его не рекомендуется.

МЁД ПЛЮС ЖИР – ОТ КАШЛЯ ЭЛИКСИР!

В комплексном лечении простудных заболеваний, бронхитов, ангин, при сильном кашле можно приготовить следующий состав: 150 г жира растопить на водяной бане, а когда он станет жидким, добавить в него 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки какао, 50 мл сока алоэ с мякотью. Тщательно перемешать. Вылить смесь в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. Применять по 1 ст. ложке в день за полчаса до еды или перед сном, растворив в стакане горячего молока.

ДАР БАРСУЧИЙ ДЛЯ ЛИЦА И РУЧЕК

С барсучьим жиром можно готовить прекрасный крем для рук и маски для лица, которые будут отлично увлажнять и питать кожу, а также помогут заживить мелкие трещины и раны, не зря с помощью барсучьего жира лечат даже экзему и псориаз. Можно использовать для смягчения кожи стоп и локтей.

Крем для рук. Взять 50 мл барсучьего жира, 25 мл миндального масла, 25 мл розовой воды, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку лецитина (продается в аптеке), 15 капель эфирного масла чайного дерева. Лецитин растворить в розовой воде в течение 8 часов. Барсучий жир нагреть на водяной бане, смешать с миндальным маслом и воском, добавить лецитин, тщательно все перемешать, добавить эфирное масло. Переложить крем в баночку с плотно завинчивающейся крышкой, хранить в холодильнике.

Маска для лица. 1 ч. ложку барсучьего жира смешать с 1 ч. ложкой меда и сырым желтком куриного яйца. Нанести на кожу лица на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Елена Васина

И ДЛЯ ВОЛОС ИМЕЕТ СВОЙ СПРОС!

Для улучшения состояния волос и уменьшения их выпадения рекомендуется раз в месяц наносить барсучий жир на корни шевелюры. Необходимо теплый жир бережно втереть в кожу головы, затем надеть на голову полиэтиленовую шапочку для душа и укутать полотенцем, чтобы создать парниковый эффект. Оставить на 20 мин. Затем тщательно промыть волосы с шампунем.

Раз-учиваем или сочиняем новогоднюю песню.

Ежедневно напеваем ее для поднятия настроения.





Новый год ассоциируется с ёлкой, подарками, сиянием гирлянд и, конечно же, с разными ароматами. Пожалуй, основные – это мандарины, хвоя, шоколад, корица, ваниль. Стоит вдохнуть какой-то из них – и настроение заметно повышается.

Но как вы считаете – всё дело в «праздничных» ассоциациях, которые вызывают эти запахи? Или же они сами по себе способны благотворно влиять на психику человека? Ученые это выяснили.

МЕНЬШЕ СТРЕССА, БОЛЬШЕ СМЕХА

В мире парфюмерии запах цитрусовых считается одним из самых позитивных и жизнеутверждающих. А исследователи установили, что аромат **мандаринов** реально поднимает настроение, снижая уровень стресса и заряжая оптимизмом. В помещениях, где распыляли мандариновый аромат, люди больше улыбались и в целом вели себя более активно и дружелюбно, чем их товарищи в помещениях с «нейтральным» воздухом.



ЧТОБЫ В ДОМЕ ПАХЛО ПРАЗДНИКОМ

МИКРОБОВ ПРОСЯТ УДАЛИТЬСЯ

Хвойный аромат одновременно и успокаивает, и в то же время заряжает позитивной энергией, повышает концентрацию и работоспособность.

Кроме того, натуральная смолистая хвоя – это кладёшь фитонцидов, которые очищают воздух от болезнетворных бактерий, благотворно воздействуют на нервную систему, сердце, сосуды, а также улучшает качество сна.



БОЛЬШЕ КНИГ И ЭНДОРФИНОВ!

Запах **шоколада**, несомненно, тоже присутствует в «палитре» праздничных ароматов. Он воздействует на нас умиротворяюще и помогает бороться с усталостью.

А некоторые ученые считают, что аромат настоящего шоколада укрепляет иммунитет. Во-первых, он стимулирует выработку белковых соединений, которые помогают иммунной системе защититься от вирусных атак. Во-вторых, запах шоколада способствует выделению гормона радости эндорфина. А ведь состояние счастья и удовольствия напрямую влияет на иммунитет!

Кстати, бельгийские ученые заметили, что запах шоколада стимулировал посетителей книжных магазинов подольше задержаться среди полок, что-



бы как следует изучить многообразие печатной продукции. Кроме того, в тех книжных магазинах, где специально распыляли шоколадные ароматы, на 40% выросли продажи кулинарных книг и женских романов.

АРОМАТ ТЕПЛА... И ТВОРЧЕСТВА

Запах **корицы** прочно ассоциируется с теплом и домашним уютом. Возможно, дело в том, что эту пряность часто добавляют в домашнюю выпечку и согревающие напитки. А вот по мнению исследователей, аромат корицы не только повышает настроение, но еще и стимулирует аналитические возможности мозга, улучшает концентрацию и память. Поэтому в помещении, где пахнет корицей, можно не только отдыхать и расслабляться, но и заниматься творчеством, читать книги.



БЫТЬ ДОБРЕЕ К МИРУ И К СЕБЕ

Если вам повезло приобрести настоящую **ваниль**, знайте, что ее изысканный аромат, который объясняется наличием в составе ценных эфирных масел, обладает поистине чудодейственными свойствами.

Ваниль способствует выработке гормона счастья – серотонина, тем самым снимает нервное перенапряжение и улучшает настроение. Кроме того, эта пряность считается одним из сильных афродизиаков. Если вы планируете провести новогоднюю ночь вдвоем с любимым человеком, позаботьтесь о свечах или десерте с ароматом ванили – и вы наверняка об этом не пожалеете.

Оксана Черных



В НОВЫЙ ГОД

Зима – то время, когда наш организм нуждается в особой заботе и внимании. Снегопады и морозы, новогодние хлопоты и застолие могут выбить нас из колеи. Как удержаться на плаву и получить от этого волшебного времени максимум удовольствия без вреда для здоровья, расскажут наши спикеры, которые были рядом и помогли своими советами на протяжении всего года.



РЕЦЕПТ БОРЬБЫ С ОРВИ



Елена Кидяева – врач-терапевт, публицист и специалист по прикладной медицинской статистике, г. Рязань

Как приятно начинать год с чего-то хорошего. А что может быть лучше заботы о себе и своих близких? В Новом году я желаю вам удовольствия от полноценного сна, радости от вкусной и полезной еды, веселья от активного отдыха и счастья от ощущения себя бодрым и здоровым!

К тому же все перечисленное напрямую влияет на иммунитет. Ведь сезон ОРВИ в самом разгаре и сейчас особенно важно принять меры профилактики. Достаточный сон, полноценное питание и физическая активность – главные составляющие крепкого иммунитета. А вот еще парочка полезных советов:

1) не бойтесь проветривать помещения (даже в лютый мороз) и не забывайте включать увлажнитель воздуха. Таким образом мы сможем значительно снизить количество вирусов, которые будут находиться вокруг нас;

2) не забывайте принимать витамин D. Зимой солнышка мало, и витамина D нашему организму не хватает. А без него иммунитет слабеет, и человек начинает чаще болеть;

3) советую вам пить чай с куркумой и шиповником.

Готовить его очень просто: на 4 стакана горячей воды возьмите привычное вам количество чая, добавьте полную горсть шиповника, 2 ч. ложки куркумы и 1 ст. ложку меда. Этот напиток приносит пользу иммунитету, обогащает витаминами и чудесно согревает, а его вкус сразу подарит зимнее настроение.



Будьте здоровы!

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В РУКАХ ЖЕНЩИНЫ



Екатерина Пигуль – врач-уролог, андролог, специалист УЗИ-диагностики, г. Вологда

Я уверена, счастье начинается с крепкой семьи, и по-настоящему счастлив тот, кто счастлив у себя дома. Создать семью просто, а вот наполнить ее детским смехом, радостью материнства, мужской силой и здоровьем не всегда легко. Поэтому, мужчины, чтобы напитать себя энергией для новых свершений, соблюдайте эти нехитрые правила:

1) берегите себя, увлекайтесь спортом, не сидите на одном месте, это поможет поддерживать в норме тестостерон – главный мужской гормон;

2) проводите больше времени со своей семьей – это кладезь положительных эмоций, которые необходимы, чтобы чувствовать себя на все сто;

3) ешьте вкусную домашнюю еду, ведь помимо пользы для здоровья в ней спрятана частичка любви вашей второй половинки, это поможет наладить эмоциональную связь с любимой, главное, не скупитесь на комплименты для своей хозяйки;

4) ну и самое главное, оказывайте частые знаки внимания своей женщине, балуйте ее приятными сюрпризами, искренне восхищайтесь ей, и вы сразу заметите, как улучшится качество вашей интимной жизни. А ведь регулярный секс – залог мужского здоровья.



С Новым годом! Настраиваемся вместе на лучшее уже сейчас, кусая мандаринок и обнимая близких. Только не перепутайте!



С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ и крепким здоровьем



МИКРОФЛОРА В ПОРЯДКЕ

Ирина Юрк – врач-акушер, гинеколог, г. Рязань

Зимой холодно, и нам приходится тепло многослойно одеваться (нижнее белье, колготки, штаны). Возникает парниковый эффект в зоне половых органов, если нижнее белье еще и синтетическое, то ситуация еще хуже, не говоря уж о том, когда на белье прокладка. Поэтому вот простые правила, чтобы избежать зимних проблем с микрофлорой влагалища:

1) носим только х/б белье, не пользуемся ежедневками на постоянной основе, если этого не избежать, то меняем прокладку каждые 4 часа;

2) когда с улицы, приходим на работу, желательно переодеться (снять теплые штаны, остаться в колготках и юбке, например) или снять колготки и остаться в брюках, чтобы весь день не перегревать тело. Если вы приходите домой, то тем более обязательно сразу переодеться в домашнюю свободную одежду, чтобы тело дышало, отдыхало;

3) зимой все чаще болеют, поэтому за лечением обращаемся к врачу, сами себе антибиотики не назначаем, иначе с микрофлорой точно не будет все в порядке;

4) если предстоит длительное нахождение на улице, одеваемся по погоде, обязательно следим, чтобы ножки были в тепле, стоит отказаться от тесной обуви;

5) зимние радости: катание на санках, лыжах, коньках, не только поднимают настроение, но и способствуют укреплению иммунитета, а значит и крепкому женскому здоровью.



В Новом году хочется пожелать всем дамам приходиться к гинекологу исключительно для профилактических медосмотров и для ведения беременности. Здоровья, взаимной любви, успехов в 2023 году!



ОТДЫХАТЬ ТОЖЕ НУЖНО УМЕТЬ

Любовь Хухорова – клинический психолог, г. Рязань

Отдыхать очень важно. Важно не только для физического, но и для психологического здоровья. Мы не роботы, и наши запасы сил время от времени истощаются, отсюда появляется выгорание, неэффективность в работе, любые дела становятся в тягость. Новогодние каникулы – это прекрасная возможность отдохнуть между отпусками. Вид отдыха зависит от ваших предпочтений. Кто-то заряжается энергией от общения с близкими в узком семейном кругу, в спокойной обстановке, кому-то хочется отправиться в путешествие или заняться экстремальным спортом. Универсального рецепта идеального отдыха не существует, но вот несколько важных советов:

1) начинайте отдыхать до того, как вы устали настолько, что валитесь с ног и чувствуете физическое и моральное истощение. Только так вы сможете войти в ресурс, поймать свою волну и сможете работать и развиваться с удовольствием;

2) иногда для полноценного отдыха очень важна смена картинки, не отказывайте себе на новогодних праздниках в маленьких путешествиях;

3) новогодние застолья у многих ассоциируются с алкоголем, бытует мнение, что он помогает расслабиться и снять стресс. Однако это утверждение далеко от реальности. Алкоголь вводит нашу нервную систему в состояние замирания, а не расслабления, это очень вредно для нее. Даже если в момент алкогольного опьянения вы почувствуете себя расслабленным и хорошо отдохнувшим, то, когда это состояние пройдет, вы будете чувствовать себя еще более уставшим и разбитым. Вывод – алкоголю бой!

4) позвольте себе в праздники то, что откладывали. Это не обязательно должно быть что-то грандиозное, возможно, вы долго хотели посмотреть какой-то сериал, посетить SPA,

прогуляться, наслаждаясь огнями ночного города. Такие мелочи не требуют больших материальных затрат, при этом являются отличными вариантами отдыха.

Отдыхайте качественно, делайте приятное себе и своим близким, во время занимайтесь своим здоровьем. С Новым годом!

**Читайте дальше
на стр. 12**

Продолжение.
Начало на стр. 10

В НОВЫЙ ГОД С ХОРОШИМ



ВЫЙТИ БЕЗ ПОТЕРЬ ИЗ-ЗА НОВОГОДНЕГО СТОЛА

*Антонина Саволюк, врач-терапевт, диетолог,
г. Великий Новгород*

Каждый из нас любит вкусно покушать, даже если еда не совсем здоровая, этот соблазн многократно возрастает в новогодние праздники, когда стол ломится от блюд, которые можно после застолья доедать еще пару дней. Как же не столкнуться с проблемами со здоровьем после этого периода?

1) Скуке нужно дать решительный бой. Иногда мы совсем не хотим сладкого или пиццы, просто хотим получить удовольствие, когда нам скучно. Поэтому не стоит сидеть все праздники дома перед телевизором и в непосредственной близости от холодильника, ходите на прогулки, в театры, в кино, получайте положительные впечатления, и тогда не захочется постоянно класть еду в рот.

2) Тщательно продумывайте меню на новогоднее торжество, иногда мы наготавливаем столько разнообразной еды и в таком количестве, что половина из этого остается, и мы вынуждены еще несколько дней доедать салаты и нарезки, на которые уже даже смотреть не хочется.

3) Учитывайте особенности своего организма, например, если вы знаете о том, что вы чувствуете себя не очень хорошо после поедания майонеза, то замените его в блюдах для себя на сметану или йогурт.



Хочу пожелать каждому крепкого здоровья и вдумчивого питания, пусть ваша жизнь будет насыщена положительными эмоциями и яркими впечатлениями. С Новым годом!



БЕРЕЖЁМ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*Алексей Меринов –
д. м. н., профессор кафедры
психиатрии ФГБОУ ВО РязГМУ
Минздрава России*

Новый год – это прекрасный, светлый праздник, радость, чудесное настроение, позитив. Но почему-то некоторые из нас пытаются сконцентрировать все в «несколько волшебных январских дней», как будто бы пытаюсь отыграть за оставшиеся 360 суток.

В подготовке к празднику очень важно не переусердствовать. Ведь даже позитивные моменты в непривычных количествах могут быть утомительными. Наша задача – вспомнить праздник добрыми словами. И тут главное – ваш внутренний комфорт. Берегите себя. Старайтесь сохранить здоровье – и физическое, и психическое. Не нужно ставить рекордов за последние 72 часа перед

праздником, пытаюсь закончить то, что не успели за целый год. Да и если приготовить на один салат меньше, ничего страшного не случится, не правда ли?

Иногда мы слышим, в основном, от милых дам: «Я так устала от этих праздников...». А все потому, что именно на хрупкие женские плечи ложится множество дел по организации и обслуживанию новогодних застолий, а «Дед Мороз» все праздники провалился на диване, не дав осуществиться загаданным желаниям.

Не забываете делиться ответственностью и счастьем от торжества. И по поводу еще одной причины «странного послевкусия»: мы же помним, что если слишком «хорошо» отметить, то после таких новогодних праздников в пору отпуск брать? Всего в меру!



Желаю сохранять прекрасное новогоднее настроение целый год! Как минимум. Мы сильнее всего, если внутри мы улыбаемся.



НАСТРОЕНИЕМ И КРЕПКИМ ЗДОРОВЬЕМ

СОБЛЮДАЕМ УМЕРЕННОСТЬ



**Александр
Плешков – врач-
проктолог
первой
категории,
хирург,
г. Симферополь**

Зимой существует риск получить переохлаждение или, наоборот, излишне утеплиться и перегреться. Переохлаждения вызывают спазм сосудов, в результате чего нарушается отток крови. Перегревания, наоборот, расширяют сосуды, стимулируя приток крови к области малого таза. Это может привести иногда к обострению наружного геморроя – тромбозу, который может сопровождаться выраженным болевым синдромом. Поэтому нужно быть более внимательным к своему здоровью в зимний период.

Будьте осторожны с зимними видами спорта, которые сопровождаются нагрузкам на нижнюю половину тела. Коньки, горные лыжи, сноуборд – все это возможно, но и здесь нужна умеренность. Не перегружайтесь! Ведь до 70% случаев появления геморроидальных шишек связано с постоянной или чрезмерной нагрузкой.

Ну и, конечно, в преддверии новогодних праздников не будем забывать о том, что провокатором геморроя часто становится вредная пища. О том, что нельзя есть при геморрое, подробно должен знать каждый, кто знаком с геморроем. Жирные, соленые, копченые, острые блюда, чрезмерный алкоголь лучше минимизировать на праздничном столе.



Но никакое заболевание не должно помешать нам радоваться приближающемуся Новому году и Рождеству! От всего сердца поздравляю уважаемых читателей с праздниками! Пусть в ваших домах всегда будет мир, тепло, уют, здоровье!



ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ



**Мария Лопухина – врач-кардиолог,
заведующая отделением функциональной
диагностики больницы имени Е. О. Мухина,
г. Москва**

Холодное время года – определенное испытание для сердечно-сосудистой системы. Во время холодов организм прилагает усилия, чтобы согреться. Сосуды сужаются. В результате может повыситься кровяное давление. Чтобы защитить свое сердце от низких температур, необходимо следовать нескольким рекомендациям:

- 1) в жилых помещениях в зимнее время температура не должна опускаться ниже 18°C. Пожилым людям и всем, кто страдает сердечно-сосудистыми болезнями, прогулки в сильные морозы лучше свести до минимума;
- 2) опасна для «сердечников» резкая смена температур, которая может вызвать спазм сосудов. Поэтому перед выходом из дома можно постоять несколько минут в прохладном помещении;
- 3) очень важно правильно одеваться. Хорошо защищает от холодов многослойная одежда из натуральных материалов. Обязательно при этом утеплять кисти рук, шею и голову;
- 4) холод снижает иммунитет, поэтому не стоит посещать места массовых скоплений людей, бывать в магазинах и пользоваться транспортом в часы пик во время эпидемий гриппа и ОРВИ.

Особое внимание следует обратить на физические упражнения зимой. Движение для здоровья сердца необходимо, но у «сердечников» нагрузки должны быть менее интенсивными, чем в теплую пору. Особенно это касается активности на свежем воздухе. Усиленно работающее из-за низких температур сердце не должно подвергаться дополнительной нагрузке.

Несколько слов о питании в зимний период. Супы, каши, тушеное мясо и овощи, чай с молоком, какао – хорошие помощники сердцу во время холодов. Не стоит забывать о витаминах и минералах, поэтому достаточное количество фруктов и овощей в рационе в зимнюю пору необходимо.



В наступающем 2023 году я хочу пожелать всем-всем-всем, прежде всего, позитивного настроения. От нашего настроения очень многое зависит. Радости, любви, тепла, пусть родные и близкие будут здоровы, друзья – всегда рядом! Пусть новый год принесет много хороших перемен!

Чтобы помочь организму справляться со всеми зимними невзгодами, нужно в первую очередь подумать о сбалансированном питании.

В рационе должно быть достаточно белковых продуктов (это яйца, творог, сыр, орехи, нежирное мясо, птица, рыба, крупы), а также овощей и фруктов. Следует помнить о том, что в холода потребность организма в некоторых витаминах и минералах возрастает в разы.

ПРОВИТАМИН А (КАРОТИН)

Помогает организму противостоять инфекциям (в том числе сезонным вирусам). Отвечает за хорошее зрение. Помогает регулировать внутритканевый обмен и синтез гормонов.

Истончение ногтей, выпадение волос, склонность к частым простудам, ослабление зрения в сумерки – все это сигналы о том, что организму не хватает провитамина А.

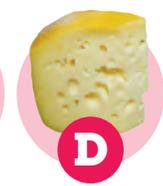
Много каротина содержат: абрикосы, морковь, тыква, томаты, шпинат.

КСТАТИ

Не забывайте включать в рацион печень (говяжью или куриную), сливочное масло, яичные желтки. В этих продуктах содержится жировая форма витамина А – ретинол.

Важно! Если вы не уверены, что ваш рацион содержит необходимые зимой витамины и ощущаете признаки авитаминоза, не стоит пренебрегать аптечными витаминными комплексами. Для их назначения нужна консультация специалиста.

ЗИМНИЙ АЛФАВИТ



КАКИЕ ВИТАМИНЫ НАМ НУЖНЫ В ХОЛОДА



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Это целых семь «братьев»: тиамин (витамин В 1), рибофлавин (витамин В 2), витамин РР (никотинамид, ниацин), пантотеновая кислота (витамин В 5), витамин В 6, фолиевая кислота (витамин В 9), витамин В 12. Каждый из них играет свою важную роль в организме. К примеру, витамин В3 очень важен в процессах жирового и углеводного обмена: он задействован в более чем полусотне реакций, которые превращают жиры и сахара в энергию. Витамин В1 отвечает за перистальтику кишечника и мышечный тонус, а В6, В9 и В12 поддерживают иммунитет, здоровье эндокринной системы и наше психоэмоциональное равновесие.

Витаминами группы В богаты: злаки, грибы, молочные продукты, телятина, индейка, яйца, зеленые овощи, бобовые.

ВИТАМИН С

Витамин С тоже активно задействован в реакциях углеводного, жирового и белкового обмена. Ну и, конечно, как всем известно, витамин С поддерживает защитные силы нашего организма.

Если вы уже с утра ощущаете усталость, вялость и часто болеете – срочно нужна дополнительная доза аскорбиновой кислоты! Она содержится практически во всех свежих фруктах, овощах и ягодах.

Витамином С богаты:

смородина, облепиха, шиповник; болгарский перец, баклажаны, томаты; яблоки кислых сортов, цитрусовые; сельдерей, щавель, редис.

КСТАТИ

Необходимая суточная доза витамина С – около 80 мг. Но для тех, кто курит и выпивает больше двух кружек кофе в день, норма увеличивается в 1,5–2 раза.

ВИТАМИН D

Витамин D (кальциферол) – это на самом деле тоже целая группа жирорастворимых витаминов (D1-D6). Они синтезируются в коже человека, в основном, под воздействием солнечного света. Естественным образом витамин D мы можем получить из некоторых продуктов, но лишь в небольшом количестве.

Нехватка кальциферола провоцирует иммунный спад, нервные расстройства, рассеянность. Страдает и костная ткань, не случайно дефицит витамина D – один из факторов развития рахита.

Источники витамина D: жирные молочные продукты (сыр, творог, молоко, сливочное масло); печень; яичный желток; рыба (сельдь, лосось, треска, сом), рыбий жир, красная икра; растительные масла.

Оксана Черных



Устраиваем семейные чтения «волшебных» сказок.

«Морозко», «Серебряное копытце», «Двенадцать месяцев», «Снежная королева» – погружаемся в атмосферу волшебства.

Создаём новогоднее настроение





КАК ПОСТАВИТЬ ПРОСТАТИТУ ШАХ И МАТ? С КОМФОРТОМ, БЕЗ ПОСТОРОННИХ, БЕЗ ЛИШНИХ ТРАТ

Кто бы мог подумать, что крепкого мужчину способна подчинить и деморализовать маленькая, размером с грецкий орех и весом около 25 грамм простата? Такое случается, если в ней развивается затаянный воспалительный процесс – хронический простатит. После 60 лет – это очень частый и очень обидный диагноз, ведь он способен резко ухудшить качество жизни человека хоть и в возрасте, но еще полного сил.



ПРОБЛЕМА МИРОВОГО ЗНАЧЕНИЯ

В России у каждого 2-го мужчины, обратившегося к специалисту, выявляют хронический простатит (ХП). У мужчин старше 50 лет простатит стоит на 3-м месте из урологических диагнозов¹.

Судя по всему, эти данные не отражают всех масштабов проблемы! Целая армия мужчин терпят мучения, а за квалифицированной помощью не обращаются – стесняются и боятся процедур. Предрасудки могут обойтись очень дорого!

РАЗВИТИЮ ХП СПОСОБСТВУЮТ:

- малоподвижный образ жизни
- хронические заболевания
- ослабление интимной жизни
- переохлаждение

Стоит задуматься не о временном дискомфорте, а вероятных угрозах: это острая задержка мочи, гиперплазия предстательной железы (аденома), склероз простаты, везикулит и даже рак простаты. А хронические боли могут просто не дать никакого житья!

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМО?

Застойные явления в простате при ХП создают большие трудности лечения. Вот почему одних лекарств недостаточно – лечение должно быть комплексным, когда к медикаментам (противовоспалительным,

иммунокорректирующим) назначается физиотерапия, способная усилить кровоток, устранить застой и сделать простату доступной для лекарств.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ХП:

- Трудности с мочеиспусканием
- Прерывистая струя
- Учащенные позывы
- Рези, боли в паху

Физические факторы входят в стандарт медико-санитарной помощи при хроническом простатите согласно приказу Минздрава РФ № 1673н. Поэтому физиотерапевтические устройства, например, МАВИТ, как правило, имеются в отделениях урологии.

Важно, что физиотерапия устройством МАВИТ действует мягко и постепенно, а возможные результаты могут сохраняться до 6 месяцев и дольше.

При этом МАВИТ настолько прост и удобен, что его можно применять и в домашних условиях – самому, без третьих лиц и лишних волнений – если, конечно, назначил специалист.

Отличная возможность получать качественное и полноценное лечение, не жертвуя своим спокойствием!

КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ФИЗИКА?

В этом проверенном медицинском устройстве работают комплексно два физических фактора:

- Импульсное магнитное поле может помочь снимать воспаление, боль и отёк за счет умения восстанавливать кровоток и улучшать питание тканей простаты.
- Вибромассаж способен восстанавливать тонус мышц тазового дна, уменьшать раздражение нижних мочевых путей, улучшать отхождение простатического секрета,

Предусмотренное в устройстве тепло обеспечивает комфортность проведения процедур.

Лечебный аппликатор имеет плавную анатомическую форму, он мягко и плотно прилегает к нужной области, что важно для получения лечебного результата.

МАВИТ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- налаживать нарушенное мочеиспускание,
- избавиться от боли, отёка и воспаления,
- предотвращать мучительные обострения хронического простатита,
- тормозить прогрессирование опасного для мужчины заболевания,
- снижать риск хирургического вмешательства при аденоме простаты.

МАВИТ сочетает профессиональный уровень медицинской помощи и комфорт применения.

Устройство разработано инженерами научно-технического центра компании ЕЛАМЕД в сотрудничестве с учёными, которые кропотливо вывели параметры лечебных факторов.

Радует, что специалисты заботятся не только о здоровье, но и о чувствах наших мужчин!

МАВИТ – шанс победить в поединке с простатитом. Действует, невзирая на возраст.



ФСР 2011/12161
Реклама 16+

¹ Диагностика хронического абактериального простатита – тема научной статьи по клинической медицине читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка (cyberleninka.ru).

Успейте купить МАВИТ со скидкой до 31 декабря 2022 г.

Фармацевты
Аптеки
8 495 215-52-15

неофарм
8 495 585-55-15

МЕД-МАГАЗИН.RU
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ
8 800 700-5-200

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

OZON
ozon.ru

WILDBERRIES
wildberries.ru

Магазин
«Медтехника товары
для здоровья»
8 800 505-65-28

- г. Москва Зубовский бульвар, д. 29
- г. Москва ул. Вавилова, д. 54 корп. 1

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁴ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁵ ООО «Интернет-решиения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741. ⁶ ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1, ОГРН 106774

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

Ох и вольготно зимой себя чувствуют всякие инфекции. Зимушка-зима вымораживает их холодом, посыпают снегом, а они нет-нет, да и берут верх над иммунитетом человека. Да так, что порой приходится пить антибиотики. Главное, делать это правильно. Назначили антибактериальную терапию? Соблюдём ряд правил и быстрее пойдём на поправку.

МОЛОКО ОТСТАВИМ ДАЛЕКО

Во время курса приема антибиотиков от молока лучше отказаться. Речь идет о конкретных видах антибактериальных средств, таких как препараты группы тетрациклинов и фторхинолоны. Все дело в том, что кальций из молока способен связывать эти соединения в прочные хелатные комплексы, что приводит к потере их противомикробных свойств.

КАК ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАТЬ АНТИБИОТИКИ С ЕДОЙ



Но если уж очень хочется побаловать себя молочной продукцией, то лучше разделить прием лекарств и молока: препараты можно пить через четыре часа после употребления этого продукта, а также за два часа до. Это правило справедливо и для сметаны, сливок, йогурта, творога и даже сыра.

ЗАРЯД БОДРОСТИ ИЛИ «ПОБОЧКИ»?

Еще одним напитком, употребление которого необ-

ходимо разграничивать с приемом антибиотиков, является кофе. Некоторые антибактериальные препараты, в частности антибиотики-макролиды, способны повлиять на выведение кофеина. Компонент задерживается в организме, концентрация кофеина в крови возрастает, что может привести к усилению его побочных эффектов. Головные боли, тахикардии, бессонница, повышенная возбужденность и высокое давление – все это возможные последствия совместного приема антибиотиков и кофеина. Стоит отметить, что соединение в больших количествах содержится в чае и какао, поэтому правило отдельного приема справедливо еще и для этих напитков.

ПОМНИМ О ВАЖНОМ!

Ну и, конечно же, не стоит забывать о главных правилах антибактериальной терапии.

- 1 Антибиотики должны назначаться только врачом, самолечение недопустимо! Дозировка также определяется специалистом.
- 2 Курс лечения необходимо проводить от начала и до конца: не стоит забрасывать прием, как только почувствовали улучшение самочувствия.
- 3 Лекарства необходимо принимать в соответствии с инструкцией, именно в ней указаны все особенности приема и лекарственных взаимодействий препаратов.
- 4 Запивать таблетки стоит исключительно водой. Соки, чай, кофе и другие напитки могут негативно влиять на эффективность антибиотиков.

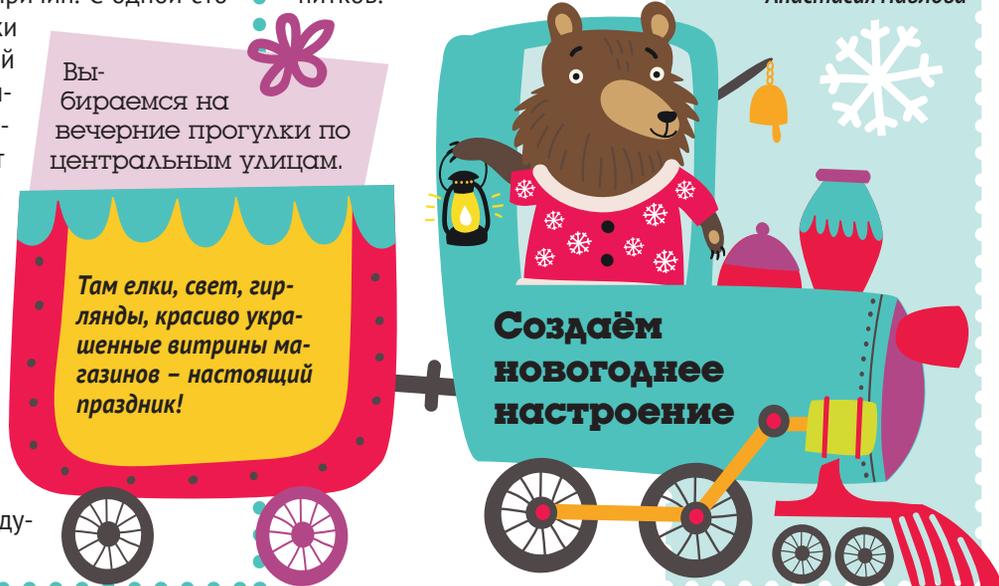
Анастасия Павлова

ЗАСТОЛЬЕ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Наверное, каждому из нас известно о негативном влиянии алкоголя на эффективность действия антибиотиков. На это есть несколько причин. С одной стороны, алкогольсодержащие напитки оказывают сильный диуретический эффект, тем самым они быстрее выводят препарат из организма, поэтому и действие лекарства может оказаться ниже ожидаемого или же отсутствовать вовсе. С другой стороны, большинство антибиотиков, как и алкоголь, проходят через печень. Чрезмерная нагрузка на орган может привести к неправильному превращению лекарственного средства в организме и, как следствие, к повышению его токсичности. Поэтому во время приема курса антибиотиков следует отказаться от алкоголя.

Выбираемся на вечерние прогулки по центральным улицам.

Там елки, свет, гирлянды, красиво украшенные витрины магазинов – настоящий праздник!





ОСТАВИТЬ ТРЕВОГУ В СТАРОМ ГОДУ, И ЧТОБЫ В НОВОМ ГОЛОВА НЕ БОЛЕЛА?

ВОТ БЫЛ БЫ ПОДАРОК!

Новый год все ближе, а руки опускаются? Не хочется ни салатов, ни фейерверков, ни даже прекрасных старых фильмов по телевизору – только покоя и тишины? А если к постоянной тревоге добавляется еще и головная боль (а эти два состояния нередко ходят парой), остается только желание впасть в зимнюю спячку и воспрянуть лишь весной.

Времена сейчас в целом непростые: нестабильная обстановка, зимний авитаминоз не дремлет, одна эпидемия сменяется другой – а ведь есть еще и повседневные проблемы!..

СОВМЕСТИТЬ В ОДНОМ ПОДАРКЕ ЗАБОТУ О ФИЗИЧЕСКОМ И ДУШЕВНОМ ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ? НОВОГОДНИЕ СЮРПРИЗЫ МОГУТ И ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМИ!

Мягким, но действенным способом помощи человеку, страдающему тревожным расстройством является транскраниальная магнитотерапия. Особенность ее применения – возможность использования в домашних условиях, в спокойной обстановке, и минимум противопоказаний.

Аппарат ДИАМАГ также берется на вооружение специалистами как способ интенсивного немедикаментозного воздействия на головную боль различного происхождения – мигрень, хроническую ежедневную головную боль; для снижения лекарственной нагрузки и предотвращения абוזусной головной боли.

В память аппарата уже заложены 4 программы для лечения патологических изменений мозгового кровообращения.

ПРИ БОРЬБЕ С ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ ДИАМАГ СПОСОБСТВУЕТ:

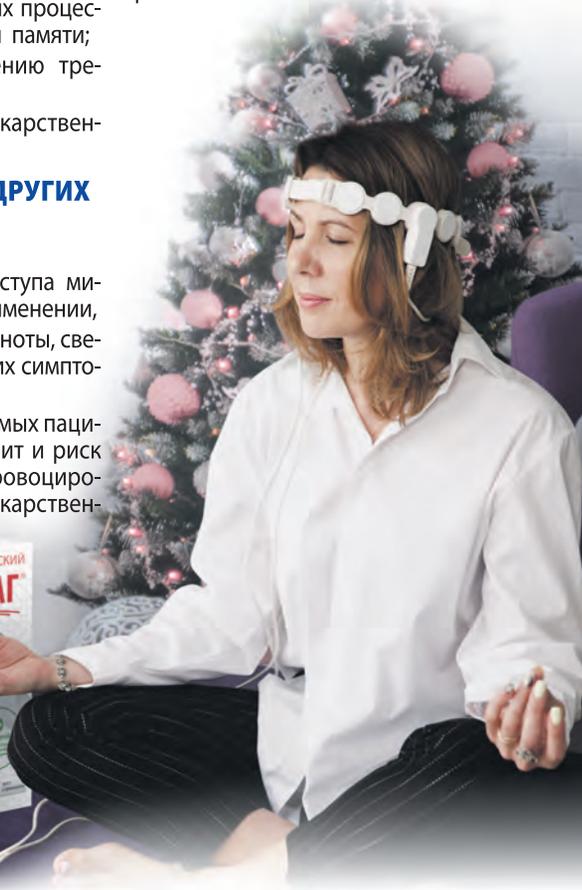
- активизации кровообращения, улучшению обмена веществ, доставке кислорода и лекарственных препаратов в ткани головного мозга;
- восстановлению мыслительных процессов, концентрации внимания и памяти;
- нормализации сна, уменьшению тревожности;
- усилению эффективности лекарственных препаратов.

ДИАМАГ ПРИ МИГРЕНИ И ДРУГИХ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- предотвращать развитие приступа мигрени при своевременном применении,
- уменьшить выраженность тошноты, светобоязни, шумобоязни и других симптомов мигрени,
- снизить количество необходимых пациенту обезболивающих, а значит и риск развития головной боли, спровоцированной злоупотреблением лекарственными средствами.

ДИАМАГ – одно из современных физиотерапевтических средств, позволяющих через физиологические процессы мягко влиять на эмоциональный фон человека. Хороший способ подарить себе и близким в новом году спокойствие и душевное равновесие!

ФСР 2012/13599



ВНИМАНИЕ! ТОЛЬКО с 15 декабря 2022 г. по 15 января 2023 г. Диамог со скидкой

MED-МАГАЗИН.RU¹
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ

8 (800) 700-52-00

Столички²
Сеть социальных аптек

8 (495) 215-52-15

ПЛАНЕТА³
ЗДОРОВЬЯ

8 (495) 369-33-00

МЕДтехника №7⁴
Москва

8 (499) 550-10-16



¹ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ² ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1, ОГРН 1167746476754. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

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.

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Пряники... Стоит только произнести вслух это слово, как рот наполняется слюной и в голове пробегают ассоциации: Тула, сладость, чай, и, конечно же, пряничный домик. А уж где пряничный домик, там и Новый год. С чем только не бывает пряников – мёд, мята, орехи, ягодные джемы, но самая зимняя начинка – имбирь. Вот про пряники с этой чудесной пряностью мы и поговорим и даже научимся их готовить.

ПЕЧАТНЫЙ – ВКУСНЫЙ ДА ПРИЯТНЫЙ

Когда мы слышим печатный пряник, сразу вспоминаются строки Пушкина про капризную старуху из сказки о золотой рыбке.

*«...За столом сидит она царицей,
Служат ей бояре да дворяне.
Наливают ей заморские вина;
Заедает она пряником печатным...»*

Изготавливались такие пряники при помощи деревянной доски, на которой в зеркальном отображении мастер вырезал рисунок, потом эту доску припечатывали к пряничному тесту, отсюда и пошло название.

ЛЕПНОЙ – ЗНАКОМИМСЯ СО СТАРИНОЙ

Лепные пряники в наши дни настоящая редкость, способ их приготовления заключается в вылепливании фигурок из теста, как из глины. В старину такие пряники считались оберегами, и их выпекали только по большим праздникам, перед тем как съесть такую красоту, фигурка несколько дней должна была постоять в доме для привлечения удачи.

ВЫРЕЗНОЙ – НАШ ГЕРОЙ

Самые популярные в наши дни пряники – вырезные, пряничное тесто просто тонко раскатывается, и при помощи металлических или пластиковых формочек вырезается нужная фигурка. Этот способ самый простой, и новогодние пряники мы будем готовить именно так.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В средневековой Англии среди сельских девушек существовала одна очень интересная традиция. Если юная красавица мечтала поскорее выйти замуж, то она должна была напечь пряничных человечков, как их тогда называли – «пряничных мужей», и чем больше таких печенек она могла съесть, тем быстрее встречала своего суженого.

ИМБИРНЫЙ

НЕМНОГО О ПОЛЬЗЕ

О волшебном вкусе имбирных пряников можно говорить вечно, но знали ли вы о пользе этого угощения?

Рассмотрим несколько интересных фактов.

1 Первое и самое очевидное – аромат имбиря отлично бодрит, как рукой снимает хандру и наполняет теплым новогодним настроением. Как известно, ароматерапия не только приятна, но и вероятно полезна для здоровья нервной системы.

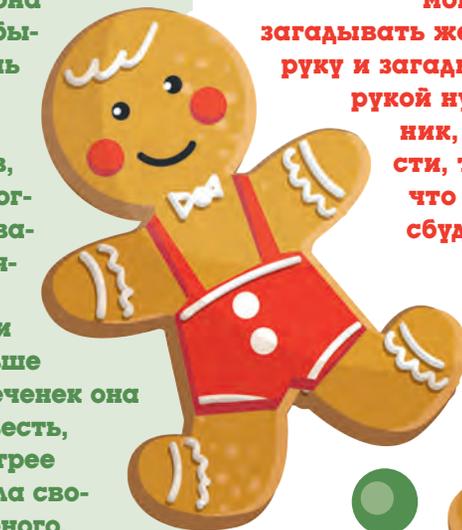
2 Имбирь – великолепный природный антиоксидант, это значит, что он предотвращает поражение клеток организма свободными радикалами, замедляет старение и предотвращает множество заболеваний.

3 Пряничное тесто богато жирами и углеводами, а значит, перекус пряниками надолго зарядит энергией.

4 Вы немного переусердствовали за новогодним столом? На помощь придет все тот же пряник – запах имбиря чудесно снимает тошноту.

ЗАБАВНАЯ ТРАДИЦИЯ

В Швеции укоренилась традиция, благодаря которой с помощью имбирного пряника можно загадывать желания. Пряник кладется в одну руку и загадывается желание. Затем другой рукой нужно раздавить имбирный пряник, и если тот разломится на 3 части, то верят в то, что желание сбудется.





ПРЯНИК —

НОВОГОДНЕГО СТОЛА ИЗБРАННИК



РЕЦЕПТ ИМБИРНЫХ ПРЯНИКОВ

Ингредиенты для теста:

130 г сливочного масла; 40 г сахарной пудры; 1 яйцо; 130 г меда; 355 г муки; 10 г какао-порошка; 1 ч. ложка молотой корицы; 1/2 ч. ложки имбирного порошка; 1/2 ч. ложки соды.

Ингредиенты для глазури:

2 яичных белка; 250 г сахарной пудры; 5 капель лимонного сока; пищевые красители разных цветов.



Размягченное сливочное масло взбить миксером с сахарной пудрой. Добавить яйцо, влить жидкий мед, снова хорошо взбить. Ввести специи и соду, перемешать. Сделать сухую смесь: просеять в отдельную миску муку и какао, перемешать. Руками смешать обе части теста – жидкую и сухую, вымесить. Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и на 2 часа убрать в холодильник. По прошествии времени раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, с помощью формочек или трафарета вырезать фигурки. Выпекать при 170°C 7–10 минут.

Приготовить глазурь:

Смешать до однородной консистенции пудру, яичные белки и лимонный сок. Не взбивать. Можно разделить глазурь на несколько частей и каждую окрасить в нужный цвет. Украсить готовые, остывшие пряники.

ТОНКОСТИ ХРАНЕНИЯ

Пряниками можно украсить любой новогодний стол, сделать маленький подарок близким или коллегам на работе, можно даже повесить их на елку. Храниться имбирные пряники могут очень долго – до полугода в плотно закрытой банке, но мы уверены, что такая вкуснотища надолго не задержится ни в одном доме.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Если пряники долго лежали и слегка затвердели, то есть очень простой способ вернуть им былую мягкость. Разрезаем напополам спелое яблоко и кладем его на ночь в тугую завязанный пакет с пряниками, наутро пряники не только станут снова нежными и мягкими, но и пропитаются яблочным ароматом, который прекрасно дополнит букет специй в имбирных вкусняшках.

Анна Ерёмкина

ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине

- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

WILDBERRIES

ozon.ru¹ и wildberries.ru²

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



Роман

Шёл пятый год моего одиночества после развода с мужем.

Чем не юбилей? Есть повод взять выходной на работе и... А что и? Впереди Новый год, и я пятый раз буду встречать его перед телевизором с кошкой Василисой в обнимку. Вот и всё развлечение. Настраюгаю, конечно, свой любимый салат из копчёной курицы и болгарского перца, свечи зажгу, даже, возможно, куплю живую еловую веточку. Но веселее от этого, конечно, не станет.

КОШКА-ПОДРУЖКА

В магазинах царила предпраздничная суета. Все куда-то бежали, атаковали прилавки торговых центров, набивали тележки едой. А мне было лень. Да и незачем. Ехать к родителям бессмысленно. Зачем? Снова придется отбиваться от жалящих вопросов о том, когда же я выйду замуж и порадую их внуками. Опять нужно будет с виноватой улыбкой рассказывать всем, что мне только тридцать пять. Моя цель – карьера, а уж потом можно будет подумать и о семье. Ну не скажешь же, в самом деле, что я и так довела себя до бессонницы невеселыми мыслями и до ежедневных слез нарастаченными чувствами.

И к подругам не пойдешь тоже. Все давно замужем, у всех детишки. Мне в их компаниях нет места. Не зовут, а сама я и не напрашиваюсь. Тоскливо, что и говорить.

– Эх, Василиска, – обнимала я в такие моменты кошку, – хорошо, хоть ты у меня есть.

Василиса смотрела на меня умным взглядом, бодала лбом ладонь, подлезала под руки, и улегшись на коленях, начинала разгонять мою тоску громким мурлыканьем.

С ТОЛПОЙ В УНИСОН

А вот от корпоративов я не отказывалась. Нужно же было хоть как-то по-

ощрять себя за то, что весь год усердно пашешь и исполняешь все прихоти руководства. Кстати, и организация самого корпоратива – «почетная» обязанность работников. Ясно же, что покупку всяких там шариков, мишуры, сувениров и иже с ним проще поручить сотруднику, не обремененному семьей и отношениями. Угу, это опять ко мне. Нет, все-таки надо устроить себе законный выходной.

Что ж, с начальством не поспоришь. И вот уже с пакетами и сумками наперевес я сливаюсь с толпой, бегая от прилавка к прилавку, суетясь и совершая набег на торговые центры. Хорошо хоть список с девочками из бухгалтерии составили.

Так, а что у нас в сувенирном творит-

ся? В фойе толпа, суматоха, хохот. Я бы и рада присоединиться к всеобщему веселью, да у меня еще половина списка вниманием не охвачена. Попытавшись пробиться сквозь толпу к нужному мне магазинчику, я обнаружила, что причина веселья – забавные конкурсы, устроенные Дедом Морозом и Снегурочкой. «Э нет, мне такое не осилить. Дойду пока до кафе», – подумалось мне, и я совсем уже было выбралась из толчеи.

А НУ-КА ДОГОНИ!

– А вот и наш последний участник, пожелавший попытать счастье в конкурсе «А ну-ка догони».

Каким-то невообразимым образом моя рука оказалась за-





с Дедом Морозом



хваченной мощной рукавицей Деда Мороза. А из-за бороды на меня хитро смотрели угли темно-карих глаз.

– О, нет, – простонала я и сунула пакеты под стул, на котором возвышалась колонка стереосистемы.

Снегурочка тут же протянула мне здоровенный желтый мешок.

– Желаю удачи, – услышала я сзади смешливый шепот Деда Мороза.

Под азартные крики и хохот толпы я скакала в мешке, словно ужаленная десятком ос. Но победить мне было не суждено. Во-первых, среди всех участников лишь я оказалась представительницей слабого пола, а во-вторых, никто за меня не болел. А потому стимула было куда меньше, чем у остальных участников.

Получив от Снегурочки свой законный утешительный приз – леденец и магнит, я со спокойным сердцем отправилась за дальнейшими покупками. Когда последний пункт списка был вычеркнут, я облегченно вздохнула и поощрила себя горячим кофе и тирамису в местной кофейне.

*Любовь отдает себя в дар;
купить ее невозможно.*

Генри Лонгфелло

САЛАТ С ПЕРЦЕМ

И КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ ОТ ИРИНЫ

Ингредиенты на 4 порции:

• 1 копченый окорочок • 1 красный болгарский перец • 2 среднеплодных свежих огурца • 1 банка консервированной кукурузы • соль, черный молотый перец по вкусу • майонез для заправки

Огурцы и перец порезать соломкой. Курицу – кусочками размером, как ломтики перца и огурца. В миске соединить мясо и овощи, добавить кукурузу, слив с нее предварительно жидкость. Посолить, поперчить, заправить майонезом и охладить. Подавать с цельнозерновым хлебом.

поздно

уже. Да и сумки у вас тяжелые.

СУДЬБОНОСНАЯ ПОТЕРЯ

– Боже, а где же мои сумки? – только в кафе я вспомнила, что после конкурса оставила пакеты с покупками под стулом у сувенирного бутика.

Бросившись туда, я обнаружила, что толпа давно разошлась, а Дед Мороз и Снегурочка, вероятно, укатили в Лапландию. Ну, или где они там живут?

– Я думал, вы забыли про свою потеряшку и уже не вернетесь, – услышала я сзади знакомый голос со смешинкой. Обернувшись, увидела, как высокий симпатичный мужчина с углями темно-карих глаз протягивает мне потерянные пакеты.

– Спасибо, – облегченно выдохнула я, – вы настоящий Дед Мороз.

– Подвезти? – улыбнулся он мне. – Время одиннадцатый час,

Я с благодарностью приняла предложение мужчины, и уже через полчаса мы подъехали к моему дому. Нет, я не пригласила малознакомого, пусть и «волшебника», на чашку чая. Но мы обменялись телефонами.

На следующий день Саша – а был он вовсе не массовиком-затейником, как мне показалось, а архитектором – пригласил меня в кафе. Потом встретил с букетом после работы. А в выходной мы пошли на каток и чудесно провели время. Словом, Новый год мы встречали вместе. Первый мой по-настоящему счастливый праздник за последние... полжизни. А что будет дальше, покажет время. Но желание под бой курантов я загадала – много-много таких же праздников с Сашей. Он настоящий волшебник, приносящий счастье!

Ирина



Почему я читаю газету «ДАЧА»?

Я храню подборку «ДАЧИ» за несколько лет, вдруг какой-либо совет пригодится в работе нашего СНТ. И часто пригождается. Здесь очень много нужной нам информации по федеральному дачному закону №217, одно дело прочитал и забыл, другое – открыл и посмотрел. Безусловно, читаю все, что касается сада-огорода. Здесь тоже выступают профессионалы своего дела. Когда делятся своими совета-

ми садоводы-любители – это одно, совсем другое – опытные практики, специалисты по защите растений, почвоведы, овощеводы и так далее. Сейчас растения часто болеют, я в своем огороде не раз использовала советы «ДАЧИ», защитила свои помидоры, огурцы.

Галина Николаевна КРЫЛОВА,
г. Сергиев Посад

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

Есть мнение, что термобельё необходимо только тем, кто ведёт активный образ жизни – спортсменам, любителям зимних походов и рыбалки.

На самом деле, любому человеку, который зимой проводит много времени на свежем воздухе – начиная от торговцев в уличных палатках и заканчивая мамочками с колясками, – термоодежда может существенно облегчить жизнь. Главное – знать несколько важных правил.

КАК ОНО РАБОТАЕТ?

Хорошее термобельё должно решать две задачи: удерживать тепло человеческого тела и при этом грамотно отводить влагу (пот). В хорошем термобелье его обладателю всегда будет тепло (но не жарко) и сухо – вне зависимости от того, на улице он находится или в помещении.

КАК НОСИТЬ

Термобельё надевают на голое, сухое тело. Нижнее бельё, конечно, можно оставить, но можно обойтись и без него – ведь термобельё считается самой гигиеничной одеждой. А вот чего точно не стоит делать – так это поддевать вниз майки или колготки (женщинам). Так термоэффекта точно не будет.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы занимаетесь зимними видами спорта, лучше выбрать термобельё из полиэстера или полипропилена с добавлением натуральных волокон. Оно будет отводить влагу во время активного движения и защищать от переохлаждения во время остановок. Если же вы мало двигаетесь (например, на зимней рыбалке), лучше надеть термобельё с шерстью мериноса, из флиса или хорошего полиэстера.

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

КАК ВЫБРАТЬ И ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ ТЕРМОБЕЛЬЁ

КАК ВЫБРАТЬ?

Точно не «на вырост». Даже если вы предпочитаете стиль «оверсайз», термобельё необходимо выбирать размер в размер – так, чтобы оно облегло вас, как вторая кожа. Иначе оно просто не сможет выполнять свои задачи по отводу влаги. Слишком тесное бельё, которое врезается в кожу и нарушает кровообращение, – тоже не самый удачный выбор. Лучше всего, если термобельё не ощущается на теле. Кстати, обратите внимание на швы: хорошо, если они будут плоские, и чем их меньше, тем лучше.

ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ!

Качество и цена термобелья во многом зависит от

состава ткани, из которого оно сделано.

Синтетика – самый популярный материал для пошива термобелья. Однако синтетика синтетике рознь. Над разработкой качественных, легких и дышащих тканей для пошива брендовой одежды трудятся целые лаборатории. Дешевая синтетика доступна каждому, но вещи из нее могут не справиться с терморегуляцией.

• **Полиэстер** (международное сокращение – PES) – мягкий материал. Он хорошо отводит влагу, быстро сохнет. Однако дешевый полиэстер низкого качества, наоборот, вызывает повышенное потоотделение. Выбирать такую термоодежду надо внимательно.

• **Полипропилен** – отличный влагоотводящий материал, но при постоянной носке может пересушивать кожу.



• **Полиамид** – отличный вариант, подходит и людям с чувствительной кожей.

• **Эластан** включают в синтетическое термобельё, чтобы добавить ему практичности и комфорта в носке.

Натуральные ткани.

Для производства термобелья обычно используют шерсть. Лучше всего, если это будет качественное бельё – из шерсти мериноса. Одежда из дешевой шерсти не будет впитывать влагу.

Смешанные ткани:

синтетика с примесью натуральных волокон – хлопка, шерсти, бамбукового волокна. Неплохой вариант для повседневной носки в городских условиях.



Создаём
новогоднее
настроение

Печем имбирное печенье,

украшаем его глазурью
и угощаем домочадцев,
соседей, друзей, коллег
по работе.



Все знают, что апельсины – кладезь полезных веществ и витаминов, особенно витамина С.

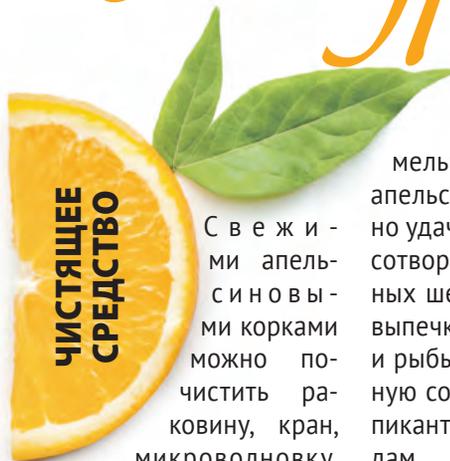
В связи с праздниками, цитрусовые, в том числе апельсины, поглощаются нами буквально килограммами, и остаётся большое количество апельсиновых корок, которые могут сослужить нам хорошую службу, пригодиться как в домашнем хозяйстве, так и в оздоровлении нашего организма. Главное, знать, как их правильно использовать!

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?

При начинающейся ангине рекомендуется жевать цедру апельсина. Жевать медленно, а затем ничего не есть в течение часа. Это даст эфирным маслам и витамину С воздействовать на воспаленные слизистые оболочки горла. Эту процедуру нужно повторять каждые 3 часа.



СЪЕЛИ АПЕЛЬСИН? УРА! А ДЛЯ ПОЛЬЗЫ – КОЖУРА!



Свежими апельсиновыми корками можно почистить раковину, кран, микроволновку, разделочные доски. Кислота, содержащаяся в кожуре, очищает, отбеливает, уничтожает микробы, а цитрусовый аромат ликвидирует неприятные запахи. Кстати, если поместить апельсиновые корки в стеклянную бутылку, залить 9%-ным натуральным уксусом и оставить настаиваться в темном месте, через 2 недели получится апельсиновый уксус, который можно использовать как универсальное чистящее средство от известкового налета, накипи и других загрязнений.

НАТУРАЛЬНЫЕ АБРАЗИВЫ

С помощью апельсиновых корок можно почистить вазу для цветов, банки, бутылки, чайники и кофейники. Достаточно бросить в сосуд шкурку, добавить 2 ст. ложки соли, кружку воды, плотно закрыть и хорошенько взболтать, а затем промыть емкости под проточной водой.

АРОМАТНАЯ ПРИПРАВА

Высушенную и измельченную в кофемолке апельсиновую цедру можно удачно использовать для сотворения ваших кулинарных шедевров: добавлять в выпечку, маринад для мяса и рыбы, делать с ней «вкусную соль», которая добавит пикантности любимым блюдам.



СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА

Аромат апельсинов, пожалуй, один из любимых всеми, и благоухать цитрусовыми всегда приятно. Кроме того, эфирные масла и витамины, содержащиеся в цедре апельсинов, прекрасный ингредиент для создания натуральных косметических средств для нашей

ДУШИСТЫЙ ЧАЙ

Горсть высушенных корок, добавленных к черному чаю – и у вас на столе необычная, ароматная заварка с неповторимым цитрусовым ароматом.



Кстати! Свежую, не сушеную, цедру апельсинов (без белого слоя) можно мелко нарезать и заморозить, а потом добавлять в любые блюда, так она сохранит больше эфирных масел, сочности и аромата.

кожи. Смешайте измельченные в блендере свежие корочки 1–2 апельсинов с 4 ст. ложками сахара, 4 ст. ложками оливкового масла и масла виноградных косточек, и вы получите натуральный скраб для тела, который сделает кожу нежной и бархатистой.

АРОМАТНЫЕ СВЕЧИ

Если аккуратно очистить апельсин, сохранив целыми половинки кожуры, то полученные «чашечки» можно использовать для создания свечей. Налить внутрь корочки немного растительного масла, из нитки сделать фитилек, опустить в масло и поджечь.

Елена Васина



Православный

ЯНВАРЬ

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

6 января. Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник). **7 января.** Рождество Христово. **7–17 января.** Святки. **14 января.** Обрезание Господне. Свт. Василия Великого. **18 января.** Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). **19 января.** Крещение Господне. Богоявление. **25 января.** Мц. Татианы.

МАЙ

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

2 мая. Блж. Матроны Московской. **8 мая.** Апостола и евангелиста Марка. **9 мая.** Поминование усопших воинов. **21 мая.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **22 мая.** Свт. Николая Чудотворца. **24 мая.** Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских. **25 мая.** Вознесение Господне.

СЕНТЯБРЬ

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

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

ФЕВРАЛЬ

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

5–11 февраля. Седмица сплошная. **6 февраля.** Блж. Ксении Петербургской. **12 февраля.** Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого. **15 февраля.** Сретение Господне. **18 февраля.** Вселенская родительская (мясопустная) суббота. **20–26 февраля.** Седмица сырная (масленица) – сплошная. **26 февраля.** Прощеное воскресенье. **27 февраля – 15 апреля.** Великий пост.

ИЮНЬ

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

3 июня. Троицкая родительская суббота. **4 июня.** День Святой Троицы. Пятидесятница. **4–10 июня.** Троицкая седмица – сплошная. **5 июня.** День Святого Духа. **6 июня.** Блж. Ксении Петербургской. **12 июня – 11 июля.** Петров пост. **18 июня.** Всех святых, в земле Русской просиявших.

ОКТАБРЬ

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

9 октября. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **14 октября.** Покров Пресвятой Богородицы. **28 октября.** Димитриевская родительская суббота. **31 октября.** Апостола и евангелиста Луки.

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

КАЛЕНДАРЬ НА 2023 ГОД

МАРТ

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

11 марта. Поминование усопших (суббота 2-й седмицы Великого поста). **18 марта.** Поминование усопших (суббота 3-й седмицы Великого поста). **25 марта.** Поминование усопших (суббота 4-й седмицы Великого поста).

АПРЕЛЬ

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

7 апреля. Благовещение Пресвятой Богородицы. **8 апреля.** Лазарева суббота. **9 апреля.** Вход Господень в Иерусалим. **10–15 апреля.** Страстная седмица. **16 апреля.** **СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.** **16–22 апреля.** Пасхальная (Светлая) седмица – сплошная. **23 апреля.** Антипасха. **25 апреля.** Радоница, поминование усопших.

ИЮЛЬ

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

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

АВГУСТ

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

2 августа. Пророка Илии. **9 августа.** Вмч. и целителя Пантелеимона. **14 августа.** Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. **14–27 августа.** Успенский пост. **19 августа.** Преображение Господне. **28 августа.** Успение Пресвятой Богородицы. **29 августа.** Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

НОЯБРЬ

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

4 ноября. Казанской иконы Божией Матери. **21 ноября.** Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. **27 ноября.** Апостола Филиппа. **28 ноября – 6 января 2024 года.** Рождественский (Филиппов) пост. **29 ноября.** Апостола и евангелиста Матфея.

ДЕКАБРЬ

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

4 декабря. Введение во храм Пресвятой Богородицы. **6 декабря.** Блгв. вел. кн. Александра Невского. **13 декабря.** Апостола Андрея Первозванного. **19 декабря.** Свт. Николая Чудотворца.

**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

□ Дни особого поминования усопших

■ Дванадцатые праздники

■ Великие праздники

□ Сплошные седмицы

□ Сырная седмица

□ Однодневные посты

□ Многодневные посты

16

**16 апреля
Светлое Христово
Воскресение. Пасха.**

ДЕСЕРТ «МОРОЗ И СОЛНЦЕ»

Ингредиенты:

- 6 мандаринов одинакового размера
- 350 г сметаны 20%-ной
- 300 г творога 9%-ного
- 30 г желатина
- 200 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- плитка горького шоколада с орешками
- 100 мл 20%-ных сливок
- пустая пластиковая бутылка 1,5 л
- шпажка или палочка для суши

Желатин замочить в 200 мл воды комнатной температуры на 15 минут, затем прогреть на водяной бане или в микроволновке на полной мощности в течение 30 секунд. Творог и сметану взбить блендером, добавить сахар, ванильный сахар и еще раз взбить. Влить желатин, перемешать. Мандарины тщательно очистить, плотно надеть на шпажку. Растопить плитку шоколада, добавить сливки, перемешать, дать закипеть, снять с огня, немного остудить. У бутылки срезать верхнюю сужающуюся часть. Аккуратно по стеночке влить шоколад в бутылку, распределить по всей поверхности тонким слоем, убрать в холодильник для застывания. Затем шпажку с мандарином установить в бутылку и тонкой струйкой влить творожный крем. Сверху прикрыть целлофановым пакетом и поставить в холодильник на 8–12 часов. Перед подачей на стол надрезать лезвием пластик бутылки и, постепенно разрывая его, снять. Затем убрать шпажку. Нарезать на порции острым ножом.



НОВОГОДНЕЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Долгие праздники — это отличный повод больше времени проводить с близкими. Мы подготовили для вас кулинарный адвент-календарь, с помощью которого можно провести марафон по созданию маленьких съедобных шедевров всей семьей. Блюда не содержат сложных ингредиентов, а простота приготовления позволит привлечь к готовке детей и внуков.



РОЛЛЫ «ЛЕГКИЙ УЖИН»

Ингредиенты:

- 150 г слабосоленой красной рыбы
- 120 г творожного сыра
- небольшой пучок укропа
- 1 длинноплодный огурец
- цедра лимона и листики петрушки для украшения

Рыбу нарезать мелким кубиком, укроп измельчить, добавить творожный сыр и перемешать. Огурец нарезать вдоль очень тонкими длинными слайсами с помощью овощечистки. На каждый слайс положить 1 ст. ложку рыбной начинки и скатать в рулетик. Установить рулетики на блюдо, посыпать сверху цедрой, украсить листиками петрушки. Подавать охлажденными.



ЗАКУСОЧНЫЙ РУЛЕТ

Ингредиенты:

- 2 луковицы
- 3 средних моркови
- 600 г фарша из птицы
- 4 куриных яйца
- 200 г сметаны 20%-ной
- 400 г сыра
- по 1 ч. ложке хмели-сунели и сушеного чеснока
- соль по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть, отправить на сковородку с небольшим количеством воды и тушить, помешивая, до мягкости. Сделать основу рулета: смешать яйца, сметану, добавить по 0,5 ч. ложки специй, вмешать натертый на мелкой терке сыр. Выложить на смазанный маслом противень в виде прямоугольного пласта, разровнять и отправить в духовку при 180°C на 20 минут. В фарш добавить остаток специй, соль по вкусу, 2–3 ст. ложки воды и перемешать. Основу



для рулета перевернуть на пергаментную бумагу. Выложить фарш, разровнять, сверху выложить тушеные овощи, разровнять. С помощью пергамента свернуть в нетугий рулет. Завернуть в фольгу, поставить в духовку при 180°C на 50 минут. Затем раскрыть фольгу сверху и оставить печься еще на 10–15 минут до зарумянивания. Рулет слегка охладить и нарезать на порции.



ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ

Ингредиенты:

- 220 г творога 9%-ного
- 1 плитка темного шоколада
- 20 г сливочного масла
- 1 ст. ложка меда
- замороженная вишня без косточек
- формочки для маффинов





ЧУДО – ИЗЫСКАННОЕ БЛЮДО

САЛАТ «ГОСТИ НА ПОРОГЕ»

Ингредиенты:

- 400 г отварного или жареного мяса (любого)
- 200 г сыра
- 3 помидора
- 200 г белого хлеба
- 1 зубчик чеснока
- пучок зелени
- 150 г сметаны
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ст. ложка соевого соуса
- масло растительное для жарки

Хлеб нарубить на кубики. Масло разогреть, быстро обжарить зубчик чеснока и вытащить его. Бросить туда хлеб и обжаривать до зарумянивания. Откинуть на салфетку, чтобы стек жир. Мясо, сыр, помидоры порубить одинаковым кубиком. Зелень измельчить. Все смешать, добавить гренки. Заправить соусом из сметаны, горчицы и соевого соуса.



СЫРНЫЙ БИСКВИТ

Ингредиенты:

- 1 стакан мелко натертого твердого сыра
- 1,5 стакана муки
- 10 желтков
- 2 белка
- цедра одного лимона
- 1 щепотка соли
- 2–3 ст. ложки сахарной пудры

Желтки взбить в пену со щепоткой соли. Всыпать тертый сыр, перемешать. Просеять туда муку и добавить цедру лимона, быстро замесить тесто. Белки взбить до стойких пиков и осторожно вмешать в тесто, перемешивая снизу вверх. Форму для выпечки застелить пергаментом, смазать сливочным маслом и припылить мукой. Выложить тесто и поставить в духовку при 180°C приблизительно на 40 минут. Готовый бисквит немного остудить, нарезать на порционные кусочки и присыпать сахарной пудрой.



СВИНИНА «ПО-ПРАЗДНИЧНОМУ»

Ингредиенты:

- 2 цельных куска свиной вырезки
- 1/3 среднего кочана капусты
- 6 антоновских яблок
- 200 г сливочного масла
- 4 луковицы
- 1 ст. ложка сахара
- соль и черный молотый перец по вкусу
- 500 г гречневой каши

Капусту тонко нашинковать, посолить, помять и отжать. У яблок удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Перемешать с капустой. Вырезку распластовать, не дорезая до конца. Завернуть в пленку и отбить со всех сторон. Поперчить и посолить мясо. В середину пласта уложить капустную начинку и масло, нарезанное кусочками. Свернуть пласт и сколоть зубочистками. На противень налить стакан воды, выложить свиные рулеты, прикрыть фольгой и поставить в духовку при 200°C. Раз в 10 минут открывать и поливать свинину соком. Через полчаса перевернуть и продолжать поливать соком. Через 70 минут после начала готовки снять фольгу, посыпать мяско луком, нарезанным кольцами и запекать еще 10–15 минут, пока лук не зарумянится.



КАКАО ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ

Ингредиенты:

- 1 л молока
- 8 ст. ложек с горкой какао-порошка
- 2–5 ст. ложек сахара (по вкусу)
- 150 мл сливок 10%-ных
- 150 мл сливок 33%-ных
- по 0,5 ч. ложки молотого имбиря, кардамона, черного перца
- 1 ч. ложка корицы
- 1 пакетик ванильного сахара

Молоко немного подогреть, всыпать какао, специи, сахар и влить нежирные сливки. Постоянно помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Выключить огонь, накрыть крышкой, дать настояться 10–15 минут. Затем разлить по кружкам, оставив 1 см сверху, чтобы положить взбитые жирные сливки.



Шоколад поломать на дольки и растопить в микроволновке или на водяной бане. Смазать жидким шоколадом формочки изнутри слоем 1–2 мм и отправить в морозилку на 20 минут. Творог, растопленное сливочное масло и мед взбить блендером в однородную массу. Начинить массой формочки, в середину массы добавляя по вишенке. Разровнять, сверху смазать оставшимся шоколадом. Отправить в морозилку на 20 минут.





Препарат, выпитый врачом									Символ монархической власти		Шарф под адамовым яблоком		Душ, назначенный психиатром
Антипод унылости	Насекомоядный "игло-терапевт"		"Ветренная" сладость в шоколаде	Зодиакальная парочка с жабрами		Метод выбора наугад		Медицинский ... от прививки					
				Врач в списке ролей Охлобыстина					Пансионат для гостей с рюкзаками		Имя режиссера Бергмана		Реакция на кривлянья пародиста
	Дневной ветерок с запахами моря				Черника, клюква, кизил	Чистота, ставшая разделом медицины	Город с первой в мире АЭС						
	На смену им пришли кроссовки	Главное вещество в арабике		Персонаж "Руслана и Людмилы"	"... на новенького?"					Надкопытный сустав ноги			
	Актер ... Дуглас ("Спартак")				Автор оперы "Орфей и Эвридика"	Штат с городом Солт-Лейк-Сити	Состояние на стометровке				Капитан-загадка Жюль Верна		"Вздохи ..."
					Боевой парусный корабль					Спасенная Комариком			
	"Ступенька" спирали	Пустыня, где пасут скотараты				На каком "штативе" котел стоит?							"... момента" (песня из кино)
				Овощной "мутант" из сказки					Кочевник под началом Атиллы				
	Модная тенденция	Столица тех, кого лечил бог Асклепий					Жар от печного огня		"... французского" Валентина Распутина				
Плюс 45 в тени летом				3,79 литра на заправке за океаном									

	Н	О	У	Г	Ц	В	Л	И	О	Н	Е	Р
И	Х	Э	О	В	Ш	А	Д	П	Н	Э	Д	Т
Х	Н	В	Л	У	Т	И	Ф	О	Т	Ф	Э	О
Э	Л	В	Э	О	И	К	А	И	К	О	О	О
О	В	Э	Н	В	Т	О	Т	В	Ф	И	Д	Т
К	Э	Н	И	Н	О	У	Р	В	Т	Э	К	О
Д	П	О	Я	О	К	Ч	Э	И	А	Ч		
В	Е	В	Р	Л	Т	Р	Ч	Р	Ж			
П	К	Т	О	В	Т	С	Т	А	Р	К	Э	Ц

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСК НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
80,59 Р	161,18 Р
на 3 месяца	на 4 месяца
241,77 Р	322,36 Р
на 5 месяцев	
402,95 Р	

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

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

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-ое полугодие 2023 года! До 20 января 2023 года можно подписаться на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 5 месяцев (с февраля по июнь). 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»

преимущества онлайн-подписки

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите 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.
- Оплатите заказ банковской картой.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



ВСЕ ПОДПИСАВШИЕСЯ НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-ОЕ П/Г 2023Г. (на 6 мес.) ПОЛУЧАЮТ ПОДАРОК ПАКЕТИК СЕМЯН

Подарок получат ВСЕ кто оформил подписку на журнал «Секреты здоровья» (на 6 мес.) с одним из выпусков журнала «Секреты здоровья», по каталогу «Почта России» который выйдет в период с 1 января по 30 июня 2023г.



ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

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

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

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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: шарф снеговика справа, шуба Деда Мороза, рога оленя, бант у него же, елка за снеговиком слева.



ГОРОСКОП НА 23 ДЕКАБРЯ – 12 ЯНВАРЯ



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овны, не позволяйте окружающим манипулировать вашими чувствами. Для хорошего иммунитета – зимние прогулки и здоровый сон не менее 8 часов в сутки.

23, 24 декабря – хороши процедуры для красоты кожи
1 января – избегайте поднятия тяжестей
10, 12 января – полезны кефир и творог



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Для Близнецов наступают хорошие времена, будьте готовы к приятным сюрпризам. Не пускайте тревожные симптомы недугов на самотек, вовремя проходите обследования.

24, 25 декабря – важно выспаться
5, 6 января – хороша зарядка для шеи
27 декабря – не время для острой пищи



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Правильное питание сыграет ключевую роль в здоровье Львов – поменьше жареного и жирного и побольше белка и овощей. Не берите на себя слишком много ответственности.

24, 27 декабря – налаживаем питьевой режим
8, 9 января – хороша суставная зарядка
11 января – можно начинать закаливание



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит отдохнуть, накопить энергии. В борьбе за хорошее самочувствие эффективны будут медитации, силовые нагрузки и изобилие фруктов и овощей в рационе.

26, 28 декабря – позаботьтесь о здоровье десен
30 декабря – время прогулок и какао
1, 12 января – хороша зарядка для стоп



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит быть настойчивее в реализации своих планов. Одевайтесь по погоде и почаще пейте цикорий и зеленый чай, особенно по утрам. Не забывайте о прогулках.

23, 25 декабря – полезен дневной сон
27 декабря – тренируем память
4, 7 января – важно глубоко дышать



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям пора сменить обстановку и слегка взбодриться. Поддержать здоровье можно с помощью интенсивного закаливания, курса массажа и хорошего расположения духа.

23, 29 декабря – в фаворе удобная обувь
28 декабря – день глобальных покупок
5, 12 января – хороша дровяная банька



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Близкие Тельцов будут им опорой в любых обстоятельствах. Чтобы вас не подводило здоровье, переходите на активный образ жизни и объявите бойкот соленой и острой пище.

26, 29 декабря – в фаворе активный отдых
31 декабря – актуальна медитация
3, 11 января – можно позволить себе сладкое



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам пора брать все в свои руки и хватать удачу за хвост. Ароматерапия с помощью эфирных масел и йога помогут надолго забыть о душевных метаниях и боли в спине.

25, 29 декабря – время посетить стоматолога
9, 12 января – полезна стручковая фасоль
10 января – долгая прогулка не повредит



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам нужно сосредоточить силы на чем-то действительно важном. Качественный отдых – залог хорошего самочувствия. И не забывайте почаще проветривать в квартире.

24, 26 декабря – глаза нуждаются в отдыхе
5, 7 января – время укреплять позвоночник
11–12 января – полезен горький шоколад



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы, взгляните на мир под другим углом, смените картинку, выберите город. Здоровье опорно-двигательного аппарата повлияет на весь организм – больше двигайтесь.

25, 30 декабря – нет алкоголю и фаст-фуду
1, 5 января – рекомендован рыбий жир
8 января – хороша зарядка для желчного



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Для Козерогов наступает время, когда все будет просто на высоте, в том числе и здоровье. Главное, не пренебрегайте диспансеризацией и обратите внимание на здоровье стоп.

24, 30 декабря – пейте больше воды
5, 8 января – актуальны кардионагрузки
11 января – взбодрит общий массаж



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Для Рыб настало время действовать быстро и не откладывать решения проблем на потом. Прекрасное время для встреч с друзьями, созерцательных прогулок и походов в баню.

23, 25 декабря – не время для сладкого
7, 10 января – полезен активный отдых
11 января – время посетить ЛОРа

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7 (499) 399-36-78

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

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

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 24 (167). Дата выхода:
23.12.2022

Подписано в печать: 16.12.2022
Номер заказа – 2022-04177
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 21.12.2022

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 172 100 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM
Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.



Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ? Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

Изображение Святого Шарбеля



Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

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



цена: 1499 р.

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

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

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

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

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

Цена: 1399 р.

16+ новинка!

количество ограничено!

Икона Святой Целитель Шарбель



На холсте. В рамке под стеклом.

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

Выполняется только под заказ!!! количество ограничено!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

ИКОНА, ЗАЩИЩАЮЩАЯ СОЛДАТ: КАКУЮ Икону ДАТЬ сыну в армию и как правильно за него молиться?

УНИКАЛЬНАЯ НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из натурального камня ОБСИДИАНА на тесемке «АВГУСТОВСКАЯ БОГОМАТЕРЬ» (для защиты сыновей и дочерей Господних, ушедших на войну!)



Эту небесную покровительницу в православии почитают как защитницу земель русских от незваного гостя. Она оберегает солдат на протяжении всего срока несения службы.

В самые сложные моменты жизни, когда мы бессильны и никто не может помочь с решением проблемы, в отчаянии взываем к небесам. От защиты Всевышнего зависит и благополучие наших родных.

- + 2 молитвы в комплекте:
1. Для матери и родных
 2. Для солдат

ЦЕНА: 999 Р.

У матери есть возможность хранить его своими молитвами. Эта святая – самая сильная защитница, которая слышит молитвы матерей военнообязанных и самих солдат, несущих службу.

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1699 р.**
«Янтарь» «Малахит»



«Бирюза» «Аметист»
Серьги:

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1399 р.**
«Янтарь» «Малахит»



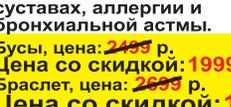
«Бирюза» «Аметист»
Кольца:

Набор «Дерево жизни»



Позолота 24 к. Кольцо **1499 р.**
Позолота 24 к. Серьги **1499 р.**

серьбы «Лунный камень»



цена: 1499 р.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ КУРС

Для каждого человека делается и освящается **ИНДИВИДУАЛЬНО**, подписанное именем просящего об исцелении.

9 ИСЦЕЛЯЮЩИХ МОЛИТВ СВЯТОМУ ЦЕЛИТЕЛЮ ШАРБЕЛЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

цена: 1999 Р.

9 Исцеляющих образов Святого Шарбеля



цена: 1999 р.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан на тесемке



цена: **699 р.**
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Божья Мать Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

999 р. «Святой Целитель Шарбель»

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

Исцеляет все болезни!

ПЕРСТЕНЬ для ВОДИТЕЛЕЙ с ОБЕРЕГАЮЩИМ НИКОЛАЕМ ЧУДОТВОРЦЕМ



ПОЗОЛОТА 24 К: **1599 р.**
СЕРЕБРО: **1199 р.**

ПРИРОДНЫЙ ЯНТАРЬ БРАСЛЕТ: 1099 р.

БУСЫ: 1599 р.

БУСЫ 899 р., БРАСЛЕТЫ 699 р. из натуральных камней:

Тигровый глаз, Опал, Агат, Нефрит, Аметист, Гранат, Сердолик, Бирюза, Лунный камень, Обсидиан, Кахалонг, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Волосатик, Яшма, Лабрадор, Амазонит, Раухтопаз, Аквамарин, Цитрин, Родонит, Халцедон, Горный хрусталь.

КУЛОНЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ: 699 р.

Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Тигровый глаз, Родонит, Горный хрусталь, Малахит, Нефрит, Сердолик, Аметист, Аквамарин.

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО ВСЕЙ РОССИИ: 8-800-200-15-57

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КАЗАХСТАНА: +7(7172)97-32-32

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ: 8-029-735-71-71

Viber WhatsApp

+375-25-735-71-71

ИП Шеремет Сергей Валерьевич ОГРНИП 32167330004616



РЕКЛАМА

В современном мире, где уровень стресса и тревожности зашкаливает, очень важно использовать каждую возможность для восстановления и релакса. Компания Bradex заботится о своих покупателях, поэтому разработала линейку анатомических подушек для сна и отдыха. Каждый наш продукт разработан в соответствии с высокими требованиями к качеству, функциональности и дизайну. Само название подушки «комфортер» говорит об удобстве и заботе о хорошем самочувствии. Подушки-комфортеры станут незаменимыми аксессуарами, так как они:

- помогают сохранить правильное и безопасное положение тела;
 - снимают нагрузку с мышц и позвоночника при вынужденном нахождении в статичной позе;
 - предотвращают нарушение кровообращения.
- Все комфортеры от Bradex выполнены из безопасных материалов, имеют анатомическую форму. Упругий наполнитель обладает эффектом памяти, что делает изделия максимально удобными и универсальными.

Подушка-комфортер для спинки стула незаменима для поддержки спины и коррекции осанки. Она помогает снять нагрузку с позвоночника при длительной офисной работе, во время езды за рулём, удалённой работе дома. Подушка крепится на спинку кресла надёжными эластичными ремнями с удобной пряжкой. Благодаря поперечному углублению, комфортер обеспечивает боковую поддержку спины.

Подушка сделает любое кресло или стул удобным, а дополнить профилактический эффект поможет подушка на сиденье «Подушка-сидушка ПРО».



РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, Г. МОСКВА, ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8, ОГРН 1067746505002

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



Если вы жалуетесь на тяжесть в ногах, отеки, или склонны к заболеваниям вен, то вам будет полезна анатомическая подушка-комфортер для ног от Bradex. Принцип работы прост — подъем ног выше уровня тела помогает восстановить правильную циркуляцию крови. Комфортер полезен для профилактики варикоза, облегчит состояние при беременности или в период послеоперационного восстановления. Он подойдет не только офисным работникам, но и людям, чья работа проходит на ногах: учителям, мастерам бьюти-сферы, медикам, а также тем, кто занят физическим трудом.

Даже непродолжительный отдых с подушкой для ног после работы или тренировки даст вполне ощутимый эффект.

BRADEX™
Health & Beauty

УДОБНЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДУШКИ ДЛЯ КОМФОРТА И ЗДОРОВЬЯ



Помимо подушек для работы и отдыха, компания Bradex рекомендует подушку «Здоровый сон». На ней комфортно в любом положении: на спине, животе и боку. Подушка представлена в двух размерах: 40*60 см и 30*50 см. Ортопедическая поддержка предупреждает развитие шейного остеохондроза, избавляет от боли, расслабляет мышцы плечевого отдела и спины. Подушка обеспечивает физиологически правильное положение головы и шеи во время сна, отличный цвет лица, отсутствие синяков и мешков под глазами.



Анатомическая форма



Подходит для взрослых, детей



Коррекция осанки

Комфортеры просты в использовании, помогают вам хорошо выспаться или не расклеиться после трудового дня или долгой дороги. При этом они не требуют от вас абсолютно никаких усилий: просто наслаждайтесь эффектом. Эти компактные, легкие и высокотехнологичные изделия будут хорошим вложением в собственное здоровье и отличным подарком.

Приобрести товары Bradex можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru