

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 05 (148)

11 – 24 марта
2022 года



ТАБЛЕТКИ И ЕДА

КАК ИХ «ПОДРУЖИТЬ»

СТР. 7

НЕТ НОГАМ ПОКОЯ

СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

СТР. 8

ТРЕНИРУЕМ ЗРЕНИЕ

ВМЕСТЕ С ПРОФЕССОРОМ

СТР. 14–15

ЗЕФИР

ПОЛЕЗНОЕ ЛАКОМСТВО + РЕЦЕПТ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170



2 200 5

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

МОДНАЯ ВЕСНА
РЕВИЗИЯ
В ГАРДЕРОБЕ

СТР. 23



СОННОЕ АПНОЭ

ПОЧЕМУ ХРАП МЕШАЕТ НАМ
ХУДЕТЬ И БЬЁТ ПО СЕРДЦУ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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

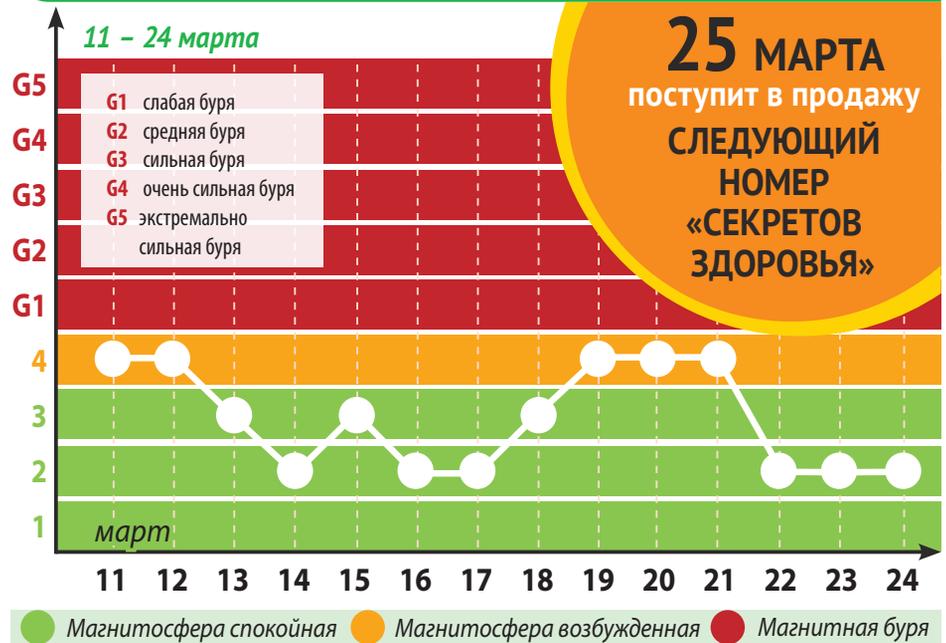


НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ МЫ ПРИЗЫВАЕМ НЕ СБАВЛЯТЬ ОБОРОТОВ И ВСЁ ТАК ЖЕ С РАДОСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ.

А МЫ, КАК ВСЕГДА, ГОТОВЫ ВНЕСТИ ВКЛАД В ЭТО БЛАГОЕ ДЕЛО И ПРЕДЛАГАЕМ СВЕЖЕНЬКИЕ, С ПЫЛУ – С ЖАРУ СТАТЬИ:

- о том, как «ужиться» с сердечной недостаточностью;
- как избавиться от надоедливых бородавок;
- о том, стоит ли бояться глютена;
- о том, какие лекарства нельзя делить.



А также в свежем номере вы найдете весеннюю статью о пользе свежего шпината, трогательную историю любви, рецепты народной медицины, проверенные нашими читателями, зарядку для ума в виде логических загадок и сканворда и еще много-много всего интересного. Мы рядом и всегда готовы согреть своей заботой о вашем здоровье!

Весна: ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА ВАЖНА!

«Зачем? – спросите вы. – Ведь солнце пока редкий гость, да и не обжигает, как летом». Отвечаем: ультрафиолету, чтобы нанести вред нашему здоровью, вовсе не обязательно обжигать.

ЧЕМ ОПАСЕН ИЗБЫТОК УЛЬТРАФИОЛЕТА

- 1 Пересушивает кожу, вызывая ее преждевременное старение.
- 2 Может вызвать пигментацию, ожоги, покраснения.
- 3 Провоцирует появление и прогрессирование онкологии.

ЗАЧЕМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМОМ В МАРТЕ

Строго говоря, солнцезащитным кремом следует пользоваться круглый год, и вот почему:

- ! из-за повышенного разрушения озонового слоя в городах;
- ! из-за использования в уходе за собой средств на основе кислот, с ретинолами, витамином А, которые могут усиливать губительное воздействие на кожу ультрафиолета;
- ! из-за того, что облака, холод и ветер не являются защитой от ультрафиолета, а потому пасмурная погода не означает, что защищать кожу от него не нужно.

КАК ВЫБРАТЬ SPF ЗАЩИТУ

Чем светлее кожа, волосы и глаза, тем выше должно быть значение SPF:

- **60** для голубоглазых блондинов с фарфоровой кожей, которая быстро обгорает;
- **15-30** для светлокожих, которые могут загореть, но редко обгорают до красноты;
- **6-15** для тех, у кого загар ложится хорошо;
- **2-10** для обладателей смуглой кожи.

НАНОСИМ ПРАВИЛЬНО

- ✓ За 20 минут до выхода на солнце на все открытые участки тела.
- ✓ Обновляем каждые 20–30 минут.
- ✓ Если большую часть дня планируется провести дома или в офисе, достаточно будет нанести крем с защитой SPF 4–15. Если же в планах активный отдых на улице, работы на приусадебном участке, стоит использовать средства интенсивной защиты с SPF 15–30.
- ✓ Не забываем наносить крем на веки, уши, область вокруг губ, а сами губы защищать бальзамом для губ с SPF-фактором. Наносим помаду, слегка выходя за контур губ, чтобы избежать появления вертикальных морщинок над верхней губой.

<p>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.</p>	<p>Животворящее масло Шарбеля для миллионов! НАБОР «Исцеляющий Шарбель» 1. Чудотворный образ. 2. Молитва. 3. Животворящее масло. 4. Освященная вода. 5. Образец письма. цена: 1299р. При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.</p>	<p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан на тесемке цена: 399р.</p> <p>«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).</p>	
<p>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru</p>			
<p>Цена одного изделия позолота 24к.: 799р., серебро: 499р. Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм</p>	<p>Крестики: мужские, женские и детские. Кольцо и серьги «Неделька» Женский перстень и серьги «Творение мира»</p>	<p>на сайте: wolvesby.ru позолота 24к.: 999р., серебро: 699р. КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон» Символ долголетия, мудрости и гармонии. Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.</p>	<p>количество ограничено! «Святой Целитель Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении Книга «Святой Шарбель. 16+ Чудесное исцеление в России» 450 страниц + чудотворные образы! цена: 899р.</p>
<p>позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р. Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН/ИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18/2</p>	<p>Бусы 699р., Браслеты 499р. из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Нефрит, Аметист, Сердолик, Бируза, Гранат, Опал, Лазурит, Яшма, Малахит, Розовый кварц и др. Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Розовый кварц, Нефрит, Бируза, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит, Обсидиан, Коралл, Тигровый глаз.</p>	<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р. «Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня» «Изысканный алмаз» «Измуррудный глаз» «Уникальное» тройное кольцо «Божественность»</p>	<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р. «Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна» «Изысканный алмаз» «Измуррудный глаз» «Уникальное» тройное кольцо «Божественность» ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК Для поддержания давления ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ</p>



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

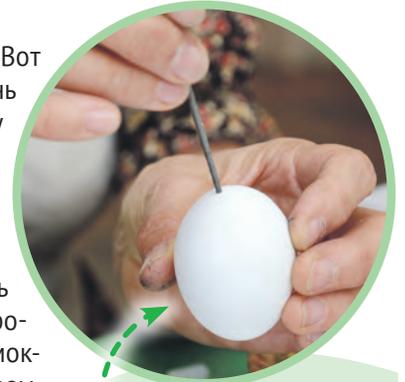
СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ДУШИСТАЯ КОРИЦА В ДУШЕ ПРИГОДИТСЯ

Мне сегодня очень хочется поделиться одним «вкусным» рецептом с милыми дамами. Вот знаете, даже безотносительно какого-то повода или наличия проблем. Это просто очень приятная процедура – душистое скрабирование. Конечно, оно помогает сделать кожу нежнее и более упругой, справиться с целлюлитом, все это да. Но, поверьте, не всегда нужно искать повод, чтобы побаловать себя. А вы возьмите и побалуйте. Смешайте оливковое масло с коричневым сахаром, корицей и спитой кофейной гущей. Пропорции берите такие, как вам нравится, тут огромное поле для экспериментов. Ваш душистый скраб готов! Теперь бегите в душ и натирайтесь-натирайтесь им, пока кожа не покраснеет, а голова не закружится от ароматов. А теперь все можно смыть теплой водой, промокнуть кожу полотенцем и нанести питательный крем.

И заварите себе душистого травяного чая с имбирем и корицей. Чем не модный СПА-салон?! Любите себя, дорогие, балуйте и наслаждайтесь каждой минутой жизни, все они бесценны!

Василиса
Тимошина,
г. Санкт-Петербург



ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:

БЫСТРО ЧИСТИМ ЯЙЦО

Не любите возиться с чисткой отварных яиц? Перед варкой проткните их иголкой с тупого конца. Очистятся потом на раз-два.

Анастасия Вилкина, Московская обл.



ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ НЕ ЗАПУТАТЬСЯ

Чтобы понять, какая сторона окна плохо вымыта, протирайте стекло снаружи горизонтально, а изнутри – вертикально.

Анастасия Якушева, г. Воронеж



ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:

ЕШЬТЕ ФИНИКИ

Каждое утро я съедаю натошак пять фиников. Я гипертоник, а в финиках много калия, который благоприятно сказывается на артериальном давлении.

Галина Ярушина, Ярославская обл., г. Тутаев



ЧУДЕСНАЯ ВЕРБЕНА ОТ МУЧИТЕЛЬНОЙ ЭКЗЕМЫ

Экзема – это такая зараза нехорошая, такая мучительная болячка. Кто с ней знаком, поймет меня. Вроде вот-вот прошла, кожа очистилась, но стоит замерзнуть, постирать, помыть посуду, понервничать – словом, столкнуться с любым раздражителем, как снова на коже зудящие красные пятна, шелушение, лопины кровавые. Уж сколько я от этого недуга всего перепробовала – и гормоны, и антибиотики, и мази-кремы, и народные средства. Нет, все равно возвращается, чуть что. Но случайно, буквально на авось попробовала тут средство, рецепт которого «подслу-



шала» в очереди к дерматологу, и была очень удивлена его эффективностью и продолжительностью действия. Смотрите, нужно насыпать 4 ст. ложки сушеной травы вербены в небольшой полотняный мешочек и опустить его на полминутки в кипящую пузырями воду. Затем вынуть, остудить и, приложив к пораженному экземой месту, зафиксировать и держать в течение часа. Делать так дважды в сутки до тех пор, пока кожа не очистится. Строго говоря, рецепт этот обсуждался в связи с псориазом. Не знаю, помогает ли он от него, но от экземы мне здорово помог.

Варвара Лузина,
г. Весьегонск

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ СУШЕНИЦЫ ТРАВА ШЕВЕЛЮРУ СПАСЛА

Переболела я в том году печально известной всем нынче «короной». Не сказать, что прям очень страшно болела – как гриппом. Но неприятно все равно. Тем более лечение такое простое – гормоны, антибиотики, разжижающие кровь препараты. Вот через пару месяцев после всего этого безобразия мой организм взбунтовался и решил, что пришла пора избавиться от всего лишнего. Лишним он посчитал волосы. Я чуть с ума не сошла, когда по утрам стала замечать, что подушка у меня от волос черна. Давай маме звонить, плакаться. А мама моя фитотерапией увлекается. Обещала мне средство одно спасительное привезти. Я тогда на нее в сердцах даже поругалась. Не верила в чудодейственную силу трав. Но мама у меня не обидчивая, приехала и давай меня убеждать



хоть по-пробовать ее средство-то. «Хуже точно не будет», - решила я и согласилась. А когда поняла, что средство помогает, сама к маме поехала, с домашним зефиром, хорошим чаем и павлопосадским платком в подарок. Вот теперь рецептом этого средства и с вами решила поделиться. Нельзя от людей такое скрывать, ведь знаю,

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

что многие сейчас от этой же проблемы мучаются. И так, если хотите сохранить выпадающие волосы, возьмите 1 ст. ложку измельченной сухой травы сушеницы, залейте сырье 0,5 л подогретого подсолнечного масла. Емкость с маслом укутайте и на 2 дня уберите в темное место для настаивания. Средство готово. Теперь его нужно втирать в кожу головы каждый день на протяжении не менее двух месяцев.

*Эльвира Одинцова,
Краснодарский край*

ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ: стойкая эрекция и здоровая простата!



Александр Эдигер, эксперт по медицинской технике:

«Тысячи мужчин уже убедились в силе и возможностях прибора «Союз-Аполлон»: это не лечение – это удовольствие! А эрекция просто космос!»

В основе медицинского аппарата «Союз-Аполлон» лежит уникальная разработка ученых Центрального НИИ авиационной и космической медицины СССР. Прибор был создан специально для восстановления здоровья космонавтов после длительного нахождения в космосе. Из-за невесомости образуются застои, тромбы, и страдают от этого не только сосуды, но и вся мужская мочеполовая система – потенция ухудшается и развивается простатит!

Принцип вакуумной терапии, который использует в приборе «Союз-Аполлон», обеспечивает сильнейший приток «свежей» крови в область малого

таза, способствуя возвращению потенции, а также улучшает микроциркуляцию крови в предстательной железе. Одновременно с этим, воздействие переменного электромагнитного поля выводит застоявшуюся кровь и продукты воспаления из простаты. Таким образом, **«Союз-Аполлон» способствует восстановлению стойкой эрекции, а также помогает в лечении простатита, аденомы, уретрита и нарушения мочеиспускания.** Именно за мощнейший двойной эффект этот прибор так полюбили космонавты!

Хватит мучиться от боли и по несколько раз вставать по ночам в туалет! Независимо от возраста и состояния здоровья, «Союз-Аполлон» подарит Вам уверенность в себе и своих силах, стабильную эрекцию, повторные половые акты, удовольствие от секса и здоровье простаты! Результат можно увидеть уже после 1-го применения. С аппаратом «Союз-Аполлон» все процедуры Вы делаете дома. Это просто, приятно и действенно!

Звоните! Вас ждет скидка и подарок!

Звоните по бесплатному номеру (КОНФИДЕНЦИАЛЬНО) Код Вашего подарка «CA22»

8 (800) 100-55-60

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



*При покупке аппарата «Союз-Аполлон». Акция действует с 01.03.2022 по 01.10.2022 г. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127576, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, пом. 1, к. 24. Регистрационное удостоверение ФСР 2012/13220 от 19.03.2012 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

Мыльнянка лекарственная – травянистое многолетнее растение. Её латинское название *Saponaria officinalis* происходит от корня «sapo», что означает «мыло». Такое имя растение получило благодаря свойству отвара пениться.

И МЫЛО, И ЛЕКАРСТВО

Мыльнянка неприхотлива, многие считают ее обычным сорняком. Растет повсеместно – на заливных лугах, по опушкам леса, в долинах и по песчаным берегам рек. Ее легко узнать по прямым высоким стеблям и белым или нежно-розовым цветкам из пяти лепестков. Корни – крепкие, до 1 см в толщину, красновато-коричневого цвета.

Все части мыльнянки, особенно корни, содержат в своем составе особые соединения – сапонины, и как раз благодаря им имеют свойства пениться в воде. Сапонины входят в состав моющих средств для шерсти и шелка, косметических снадобий, а также используются для изготовления шипучих напитков.

В начале прошлого века в аптекарских магазинах корень мыльнянки успешно продавали и как лекарственное средство, и как «мыльный корень» для стирки шерстяных и шелковых изделий, выведения пятен на одежде.

Трава МЫЛЬНЯНКА – ОТ КАШЛЯ И ИЗЖОГИ

ВАЖНО!

Мыльнянка ядовита! При приеме внутрь в больших дозах начинаются тошнота, рвота, боль в животе, понос, кашель. Типичный признак отравления мыльнянкой – сладковатый, а затем жгучий вкус во рту, с ощущением слизи. При отравлении необходимо промыть желудок взвесью активированного угля в 2%-ном растворе питьевой соды, а затем принять обволакивающие средства.

ПРИ ИЗЖОГЕ

При изжоге народная медицина рекомендует настой корневищ мыльнянки: 1 ч. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды. При этом важно прислушаться к рекомендациям врача, убрать из рациона острое, жареное, избыток насыщенных животных жиров.

пятствуют выпадению волос, питают корни и укрепляют волосяные фолликулы.

Рецепт натурального шампуня из мыльнянки: 1 ст. ложку измельченного сырья растения залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытом виде 30–40 минут. Затем довести до кипения и проварить около 10 минут. Готовый отвар, немного вязкий по консистенции, нужно процедить. Это средство можно применять по назначению в чистом виде или добавлять в свой шампунь. При хранении отвар нужно перелить в стеклянную посуду, добавить 1 ст. ложку лимонного сока (природный консервант) и держать в холодильнике.

ПРИ КАШЛЕ И КОКЛЮШЕ

В народной медицине не водные извлечения из корней и надземной части мыльнянки широко используют сильное отхаркивающее и противокашлевое средство при бронхите, пневмонии, коклюше.

При кашле и коклюше добавляют 1 ч. ложку молотых подземных и надземных частей растения в 240 мл кипятка и настаивают 3 часа. Затем настой процеживают. Принимать – по 2–3 ст. ложки в течение дня.

При бронхите и воспалении легких берут 240 мл холодной кипяченой воды, добавляют 1 ч. ложку мыльнянки лекарственной и оставляют на 8 часов. Образовавшуюся пену удалять не нужно. Средство процеживают и употребляют по 1/4 стакана после еды 3–4 раза в сутки.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Питательные и антисептические свойства корня мыльнянки издавна использовались для мытья волос. Органические средства на его основе не только отлично очищают и промывают волосы благодаря свойству пениться, но и устраняют перхоть и причины ее появления. А еще – препятствуют выпадению волос, питают корни и укрепляют волосяные фолликулы.



Как известно, лекарства нужно принимать в «свое время», то есть «до еды», «во время еды» или «после еды». Об этом, как правило, написано в инструкции и об этом, назначая препарат, вам непременно сообщит врач. Но одно дело прочитать аннотацию к лекарству и послушать рекомендации врача, а другое дело понять, что же это на самом деле такое: «до», «во время» и «после». Ведь представления у каждого на этот счёт могут быть свои.

«До еды» – это как? Выпил таблетку и «закусил» бутербродом с кофе? «Во время еды» – это как? Глотать таблетки вместе с макаронами по-флотски? А «после еды» как понимать? Пообедал, а на «десерт» выпил таблетку? Вопросов много!

А как правильно? Расскажем, что подразумевается под каждой конкретной рекомендацией.

ТАБЛЕТКИ И ЕДА НЕ ДРУЖАТ никогда?

ВАЖНО!

Принимайте таблетки правильно, внимательно читайте инструкцию, прислушайтесь к рекомендациям врача и помните, что «едой» является любой прием пищи, даже небольшой перекус («съел банан», «попил сок»), и это тоже непременно нужно учитывать, поскольку неправильное сочетание таблеток и еды является одной из распространенных ошибок приема лекарственных препаратов.



● ДО ЕДЫ

Это значит, что препарат следует принимать натощак (то есть на голодный желудок) и после его приема должно пройти как минимум полчаса прежде, чем вы начнете принимать пищу. Чаще всего это касается тех лекарств, которые разрушаются под воздействием желудочного сока, поэтому они должны подействовать до того, как вы поедите и начнется активное выделение желудком соляной кислоты. Как правило, все лекарства, которые рекомендовано пить до еды, пьют за час до приема пищи.

● ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Это означает, что лекарство сочетается со всеми продуктами питания и еда не влияет на усвояемость препарата организмом, а также на его оказываемое действие. Некоторые лекарства имеют индивидуальные исключения, о которых всегда написано в инструкции и о которых обязательно расскажет доктор. Например, препараты железа хуже усваиваются с продуктами, содержащими цинк, поэтому, когда их пьют, не рекомендуется употреблять в пищу ржаной хлеб, овсянку, рис, орехи и бобовые, поскольку в этих продуктах много цинка. Принимая статины (препараты для снижения холестерина в крови), желателен исключить употребление жирной пищи, поскольку это снижает эффективность этих лекарств.

● ПОСЛЕ ЕДЫ

Это значит, что таблетки оказывают раздражающее действие на слизистую желудочно-кишечного тракта либо призваны нормализовать пищеварение. Как правило, такие препараты пьют минимум через 30 минут после еды, но чаще всего не раньше чем через час.

Елена Васина

Проктолиф®

Практичное средство для профилактики геморроя и кожных заболеваний

- Устраняет боль, зуд и жжение
- Натуральное и безопасное средство
- Снимает воспаление и раздражение кожи

Удобная форма выпуска – каждая салфетка в индивидуальном пакете!



МосФарма

Надёжная помощь в деликатной проблеме

www.proktolif.ru

РЕКОМЕНДОВАН



Людям, ведущим малоподвижный образ жизни



В качестве гигиенического средства в стадии обострения



При тяжелых физических нагрузках



При подготовке к колоноскопии или операциям на кишечнике

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

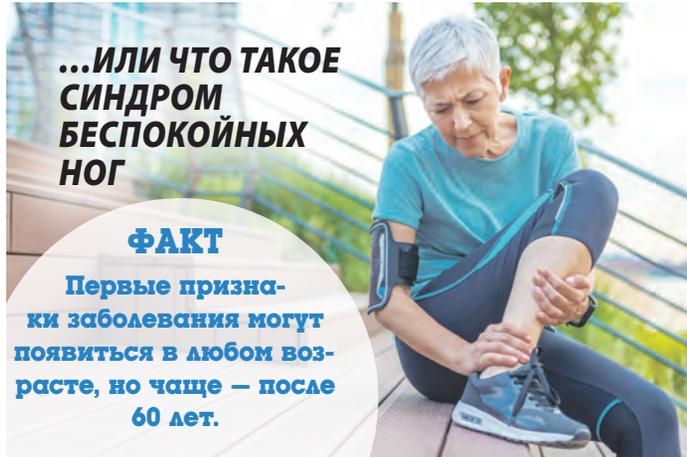
Усталость, покалывание, онемение – неприятные ощущения в ногах случаются у каждого. Отсидели, долго ходили, замёрзли – всё это объяснимые и не опасные причины. Однако, если ноги «беспокоятся» часто, появляется неодолимое желание их размять, вытянуть, тянет походить, чтобы всё прошло, скорее всего, речь идёт о синдроме беспокойных ног.

КУДА БЕЖИМ?

...ИЛИ ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

ФАКТ

Первые признаки заболевания могут появиться в любом возрасте, но чаще – после 60 лет.



ЭКСПЕРТ

Что это и как «успокоить» наши ножки, рассказывает постоянный эксперт газеты – терапевт высшей категории Марина ШЛЫКОВА.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Движение ногами или ходьба обычно снимают этот дискомфорт, но после прекращения движения все повторяется. В результате человек не высыпается, а со временем появляется дневная сонливость и разбитость, нарушается концентрация внимания, снижается производительность труда и даже усиливается риск развития тревожных и депрессивных расстройств. Поэтому при первых же проявлениях синдрома стоит посетить терапевта и невролога. Как правило, это пожизненное заболевание, и мы можем лишь его контролировать, уменьшая симптомы и увеличивая время спокойно-го сна.

ЗНАКОМЫЕ ОЩУЩЕНИЯ?

Частое (1–2 раза в неделю или чаще) и непреодолимое желание двигаться из-за неприятных, раздражающих или болезненных ощущений, а именно:

- ! пульсации,
- ! тяжести,
- ! зуда,
- ! ощущения мурашек,
- ! покалывания.

Если все это знакомо вам не понаслышке, можно заподозрить себя синдромом беспокойных ног.

К слову, иногда синдром затрагивает также руки, грудь или голову. Как правило, заявляет о себе неприятными ощущениями в обеих конечностях, но бывает и односторонним. Чаще беспокоит ночью, к утру бесследно исчезая. Так же начать «беспокоиться» ножки могут, если мы длительно пребываем в одном положении.

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НОГИ «БЕЖАТЬ»

В настоящий момент специалисты называют лишь возможные причины этого явления:

- генетическая предрасположенность,
- дефицит железа, витаминов группы В, а также магния и тиамин,
- симптом иных заболеваний, например, почечной недостаточности, сахарного диабета, ревматоидного артрита и проч.



КАК УСПОКОИТЬ НОЖКИ

- ✓ наладить режим сна и отдыха, больше двигаться днем;
- ✓ уменьшить употребления алкоголя, табака и кофеина;
- ✓ перед сном делать гимнастику для ног или массаж голени и ступней, принимать контрастный душ или делать контрастные ножные ванночки.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Несмотря на то, что первым в 1685 году синдром описал доктор Томас Уиллис, свое подтверждение диагноз получил лишь спустя почти три века. В 40-е годы XX века, изучая жалобы пациентов на неприятные ощущения в ногах, шведский невролог и психиатр Карл-Аксель Экбом пришел к выводу, что это форма шизофрении, которая проявляется в поиске паразитов – протозойный бред. Ведь по ощущениям пациентов, по их телу как будто ползали насекомые и мешали им заснуть. Продолжая исследования, Экбом выяснил, что синдром никак не связан с психическим расстройством. Также он заметил, что для избавления от неприятных ощущений все пациенты ходили по комнате или просто двигали ногами. Так новое неврологическое заболевание получило свое имя – синдром беспокойных ног.

Наталья Киселёва

ФАКТ

Женщины чаще мужчин страдают от синдрома беспокойных ног.

МУЛЬТИЛОР® КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ



№ РЗН 2013/867



Тепло



Магнитное поле



Свет

● Способствует снижению риска заражения за счет стимуляции местного иммунитета

● Препятствует размножению вирусов

● Для взрослых и детей с 1 года



ТОНЗИЛЛИТ • ФРОНТИТ • РИНИТ • ОТИТ • ОРЗ

Мультилор! Спешите Купить по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ*!

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

Столики Аптеки
8 (800) 555-11-15

АПТЕКА №1
8 (495) 419-19-19

ЗДОРОВ.ру
8 (495) 363-35-00

МЕД-МАГАЗИН.RU
8 (800) 700-52-00

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

ap+store
8 (495) 419-18-18

грамикс
очень много всего дешевле
8 (495) 505-63-83

• СберАптека
8 (495) 730-53-00
• Плеер.ру
8 (495) 775-04-75

• Vita-medici¹⁰
8(800) 551-24-06
• Пилули.ру¹¹
8 (495) 926-36-42
• Диалог¹²
8 (495) 363-22-62

* Подробности уточняйте по телефону 8 (800) 200-01-13. ¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ³ ООО «ЗДОРОВ.РУ», г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁴ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁵ ООО «Медтехника М1» Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ⁶ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁷ ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П/В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁸ ООО «Аптека», г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988 ⁹ ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ¹⁰ ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22, ОГРН ИП 308312834000157. ¹¹ ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. ¹² ООО «ВИТТА КОМПАНИ», Московская обл., г. Балашиха, Западная Коммунальная Зона Энтузиастов шоссе, владение 1А, пом. 1. ОГРН 1057748873467



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



elamed.com
ЕЛАМЕД

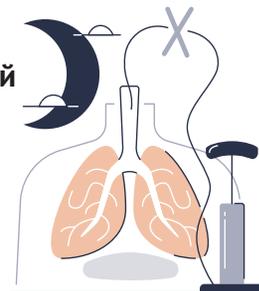
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АПНОЭ СНА: ДЫШАТЬ,

...И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Кто из нас не храпит? Ну единицы, правда же? Мы настолько легкомысленно порой относимся к этому «маленькому» неудобству, что и не пытаемся искать информацию о том, как побороть это заболевание. А храп – это заболевание, об этом мы не раз писали. Сегодня предлагаем поговорить не о нём, вернее не только о нём, а о серьёзном недуге, одним из симптомов которого и является недооцененный нами храп – синдроме обструктивного апноэ сна. О том, что это такое, как проявляется себя заболевание, чем оно грозит и как его побороть, наша статья.



ЗНАКОМЬТЕСЬ: СОННОЕ АПНОЭ

Сонное апноэ – это временная остановка дыхания во время сна, которая может длиться более 10 секунд.

Дыхание прерывается и останавливается из-за схлопывания проводящих воздух дыхательных путей на уровне глотки. Таким образом, воздух не может попасть в нижние дыхательные пути. Это приводит к полному отсутствию легочной вентиляции.

За ночь таких остановок может быть от пяти до нескольких сотен. Если в час происходит 10–15 приступов апноэ, врачи считают, что у пациента присутствует синдром обструктивного апноэ сна.

Количество приступов апноэ за ночь зависит от тяжести заболевания. В некоторых случаях остановки дыхания могут случаться

до нескольких сотен раз за ночь. Если сложить все секунды без дыхания, наберется несколько часов кислородного дефицита за ночь.

А вот теперь о храпе – этот симптом наиболее частый при сонном апноэ. Так что, как видите, храп – это не просто маленькое неудобство, а повод как можно быстрее обратиться к ЛОР-врачу за помощью.

КАК МОЗГ НАС СПАСАЕТ

Остановка дыхания, или апноэ, является причиной резкого снижения уровня кислорода в крови, содержание углекислого газа при этом растет. Мозг, получив сигнал о начавшемся кислородном голодании организма, экстренно выходит из состояния сна (человек просыпается), оперативно мобилизуя мышцы гортани. Как только появляется про-

свет, воздух снова может двигаться дальше, вниз по дыхательной системе. Человек засыпает до следующего приступа.

ЧЕМ ОПАСНО ЗАБОЛЕВАНИЕ

Организм вынужден пробуждаться всякий раз при апноэ. Поэтому, если остановки дыхания происходят слишком часто, сон превращается в дремоту – человек просто не имеет возможности полноценно отдохнуть за ночь. От нехватки кислорода страдает весь организм. Это может выражаться в снижении работоспособности, постоянной сонливости, рассеянности, забывчивости.

ВИДЫ СОННОГО АПНОЭ

Врачи выделяют два основных ви-

да СОАС: обструктивный и центральный. Выяснить, какой именно вид апноэ присутствует у пациента, врачу необходимо, поскольку от этого будет зависеть тактика лечения.

✓ Обструктивное апноэ

Считается наиболее распространенным. В данном случае остановка дыхания возникает именно из-за механиче-

ВАЖНО!

У пациентов с обструктивным типом апноэ не случается снижение артериального давления во время сна. Во время приступа оно наоборот резко повышается. Именно поэтому обструктивное апноэ сна является фактором риска для возникновения артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета.

ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕСТАЁМ КОГДА СПИМ...



ского перекрытия верхних дыхательных путей. Ему подвержены в большинстве своем люди с избыточным весом, пожилые и любители алкоголя. Дело в том, что мышцы дыхательных путей у этих категорий людей ослаблены. Из-за этого в лежачем положении в области гортани они перекрывают просвет, необходимый вдыхаемому воздуху.

Также к группе риска по этому недугу относят курильщиков. У них носоглотка часто бывает воспалена. Отек слизистой приводит к перекрытию воздухопроводного пути.

✓ Центральное апноэ

В этом случае отделы мозга, ответственные за дыхание, перестают отправлять нужные сигналы мышцам во время сна. Такой вид апноэ может возникать из-за приема определенной группы препаратов, назначаемых пациенту по поводу заболеваний сердца или инсультов.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

Заподозрить у себя наличие синдрома обструктивного апноэ сна не так уж и просто. Хорошо, если ночью с вами рядом находится человек, который обратит внимание на ваш сон и сообщит о том, что его беспокоит ваш громкий храп и периодическое прекращение дыхания.

Самостоятельно же заподозрить у себя сонное апноэ можно по следующим признакам:

- головные боли по утрам после пробуждения – это следствие плохого сна ночью;
- сонливость днем – если человек не высыпается по ночам из-за частых пробуждений, днем он будет чувствовать себя уставшим, разбитым, несосредоточенным;
- несмотря на сильную усталость, засыпание человеку с апноэ дается с трудом – вечером он будет долго ворочаться, пытаясь уснуть;



- ухудшение памяти и внимания;
- повышение артериального давления, обычно ночью и по утрам;
- также могут присутствовать резкие приступы страха – как днем, так и ночью, в виде снов.

А ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Трудности с дыханием, возникающие во время сна, имеют множество последствий – как относительно неопасных, так и тех, которые могут стать причиной инвалидности. Так, без адекватного лечения заболевание может привести к следующим осложнениям:

- хронической усталости;
- развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- сахарному диабету II типа;

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Людам, страдающим синдромом обструктивного апноэ сна, довольно сложно похудеть. Из-за частых пробуждений ночью глубокая фаза сна практически отсутствует. В результате в организме вырабатывается меньше соматотропина – гормона, отвечающего за сжигание жира и рост мышц. Вес продолжает расти – от этого течение недуга продолжает усиливаться. Замкнутый круг.

- нарушениям работы печени;
- гипертонии;
- бронхиальной астме.

Кроме того, сонное апноэ утяжеляет течение и хронических заболеваний дыхательной системы: обструктивного бронхита, бронхиальной астмы.

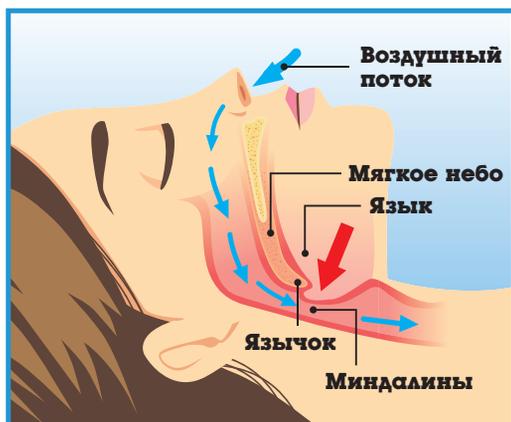
Одними из самых тяжелых последствий кислородного голодания, вызванного апноэ, могут стать инсульт, инфаркт, кровоизлияние в мозг. Полная остановка дыхания тоже может наступить, но такое случается крайне редко.

ПРИЧИНЫ НЕДУГА

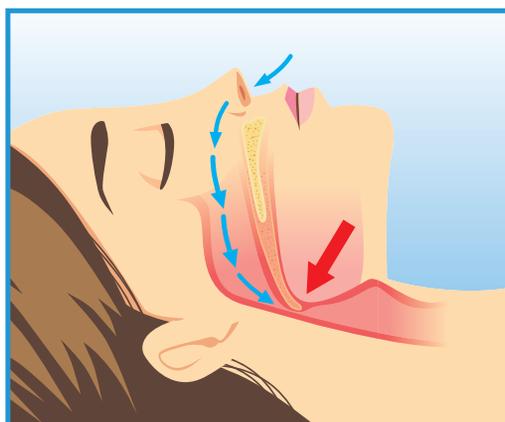
Причин возникновения храпа и синдрома обструктивного апноэ сна у людей несколько, однако самая частая, как замечают медики, – это лишний вес.

Дело в том, что жировые отложения скапливаются в том числе и в тканях глотки, сужая ее просвет. Именно из-за этого, когда ночью во сне мышцы расслаблены, дыхательные пути начинают провисать и перекрывают дорогу воздуху.

Читайте дальше
на стр. 12



НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



СОННОЕ АПНОЭ

Продолжение.
Начало на стр. 10

АПНОЭ СНА: ПОЧЕМУ МЫ

Возникает остановка дыхания. Доказано, что в зоне риска – мужчины с обхватом шеи более 43 см и женщины с обхватом шеи более 40,5 см.

Возраст тоже является фактором риска развития заболевания. У пожилых людей довольно часто встречаются нарушения дыхания во сне. Это обусловлено набранным лишним весом и потерей тканями глотки эластичности.

Считается, что гормоны эстроген и прогестерон защищают женщин от этого недуга. Это подтверждается тем, что заболевание диагностируется у женщин обычно после наступления менопаузы.

Также к развитию заболевания предрасполагают некоторые анатомические особенности человека: узкие носовые ходы, короткая толстая шея, увеличенное мягкое небо, миндалины или небный язычок. Велика роль и наследственного фактора.

К развитию сонного апноэ могут приводить и эндокринные нарушения, например, снижение уровня гормонов щитовидной железы.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ АПНОЭ СНА

✓ Полисомнография

Этот метод помогает изучить дыхание человека, определить уровень насыщения крови кислородом, оценить активность головного мозга, тонус мышц. В результате врач сможет поставить точный диагноз, а



также оценить изменения в работе нервной и сердечно-сосудистой систем.

Во время исследования пациент спит на удобной кровати. К телу человека крепятся поверхностные электроды, которые будут фиксировать показатели. Также в палате есть видеокамера, которая регистрирует движения тела. Врач непрерывно контролирует состояние спящего пациента на протяжении всей ночи.

✓ Холтеровское мониторирование ЭКГ

Это исследование оценивает работу сердца, записывает дыхательные движения, отмечает уровень насыщения крови кислородом.

✓ Респираторный мониторинг во сне

С помощью специального аппарата можно оценить такие показатели, как дыхание, насыщение крови кислородом, движения грудной клетки и брюшной стенки. Такое исследование можно проводить на дому, но оно будет менее информативно.

✓ Слипвидеоэндоскопия

Осмотр верхних органов дыхания при помощи эндоскопа во время медикаментозного сна. Позволяет определить уровень обструкции. Длится такая процедура не больше 10 минут.

✓ Пульсоксиметрия

Снижение уровня насыщения крови кислородом позволяет косвенно судить о наличии у пациента сонного апноэ.

ЛЕЧЕНИЕ: НАБИРАЕМСЯ ТЕРПЕНИЯ

Целью лечения является устранение храпа, дневной сонливости, восстановление нормального сна.

Если пациенту диагностирована тяжелая степень заболевания, лечение нужно начинать немедленно. При легкой степени заболевания решение о необходимости активной терапии врач принимает индивидуально, однако профилактика прогрессирования заболевания должна проводиться в любом случае.

Что такое СИПАП-терапия?

СИПАП-терапия – это основной метод лечения средних и тяжелых форм сонного апноэ. В данном случае используется специальный аппарат, помогающий восстановить нормальное дыхание за счет постоянного потока воздуха. Его подключают ночью на время сна. Данное лечение весьма эффективно. Кроме того, оно способствует снижению веса. Это значит, что провоцирующий заболевание фактор уменьшается.



Также существуют различные приспособления для носоглотки, которые обеспечивают свободное дыхание во сне.

Медикаментозное лечение обычно назначается, если недуг носит центральный характер.

При нетяжелых формах заболевания врач может порекомендовать сон с приподнятым изголовьем

ПЕРЕСТАЁМ ДЫШАТЬ, КОГДА СПИМ...

кровати, исключение сна на спине и закапывание в нос сосудосуживающих капель.

Оперативные вмешательства назначаются при имеющихся аномалиях в строении верхних дыхательных путей.

ПРОФИЛАКТИКА – НЕИЗМЕННО ЛУЧШАЯ ТАКТИКА

Чтобы минимизировать риск возникновения сонного апноэ, врачи рекомендуют придерживаться следующих правил:

- откажитесь от успокоительных, которые снижают мышечный тонус, и от алкоголя;

- бросьте курить, не курите хотя бы непосредственно перед сном;

- занимайтесь профилактикой ожирения – увеличьте физнагрузку и не употребляйте продукты, способствующие набору веса;

- укрепляйте мышцы гортани с помощью специальных упражнений;

- старайтесь спать на боку, в таком положении храп возникает реже;

- при появлении любых симптомов апноэ обратитесь к врачу (ЛОР, терапевту, сомнологу).

ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ХРАПЕТЬ

Пациентам с апноэ сна медики рекомендуют отказаться от не самых полезных продуктов, таких как сосиски, колбаса, фастфуд, напитки с красителями. Такая еда нередко содержит консерванты, которые способны раздражать горло и способствовать тем самым усилению храпа. А еще от них может увеличиваться вес – это будет только усугублять течение заболевания.

Ложка оливкового масла на ночь (в чистом виде или в салате) способна смягчить дыхательные пути и предотвратить блокировку воздуха мышцами.

Еще один полезный продукт – морковь. Ее следует употреблять в запеченном виде три раза в день перед едой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НОЧНЫХ ОСТАНОВОК ДЫХАНИЯ

Специальной гимнастикой для профилактики СОАС следует заниматься два раза в день – утром и вечером – по 10 минут. Она несложная, а результаты обещают появиться уже через четыре недели после начала занятий.

Упражнение №1

Максимально выдвиньте язык вперед и вниз. Удерживайте его в таком положении 2 секунды. Повторите упражнение 30 раз.

Упражнение №2

Двигайте нижней челюстью вперед и назад. При этом надо препятствовать движению вперед с помощью руки – надавливайте на подбородок. Упражнение тоже надо повторить 30 раз.

Упражнение №3

Слегка приоткройте рот и сделайте 15 круговых движений нижней челюстью в одну сторону, а затем в другую.

Упражнение №4

В течение минуты надавливайте языком на верхнее небо. Сделайте три таких подхода с перерывами в 30 секунд между ними.

Пейте больше воды. Обезвоживание способствует образованию слизи в носоглотке. Это также может провоцировать храп.

А главное, что хочется сказать, не относитесь лег-

комысленно к сигналам организма о неполадках, не списывайте недомогание на усталость и возраст. Любите себя, заботьтесь о себе – вы этого заслуживаете!

Лилия Мишина



Реклама. 12+

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

НЕОТЛОЖКА ДЛЯ СЛИВЫ И ВИШНИ

Разберем по косточкам болезни косточковых – вишни, сливы, черешни, абрикоса, алычи, персика. Учимся ставить диагноз, используя описание симптомов болезней, и вовремя принимать меры.



СОБЕРЕМ АПТЕЧКУ ДЛЯ РАСТЕНИЙ

Поговорим о том, какие препараты от болезней растений должен иметь садовод, чтобы надежно лечить своих питомцев. А какие покупать не стоит ввиду их полной неэффективности.



ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ГЕРБИЦИДОВ

Гербицид – такое же пугающее дачника слово, как и нитрат или пестицид. Использовать его на участке никто не горит желанием, однако бывают ситуации, когда без гербицида буйную растительность не одолеть. И тут важно знать, с чем мы имеем дело



В ПРОДАЖЕ С 11 МАРТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

На прилавках книжных магазинов в последние десятилетия можно найти немало изданий, которые обещают помочь читателям «обрести новое зрение», вылечив различные заболевания глаз. В том числе, авторы книг и брошюр предлагают различные комплексы упражнений для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Но все ли из них безопасны и соотносятся с доказательной медициной?



ЭКСПЕРТ



Заведующий медицинским кабинетом (реабилитации органа зрения) Филиала №2 ФГБУ «3 Центральный военный клинический госпиталь им. А. А. Вишневского» Минобороны РФ, д. м. н., профессор, заслуженный врач РФ, Игорь

ОВЕЧКИН убежден: методы самовосстановления зрения могут быть полезны, но нужно четко понимать, для кого они предназначены и в каких случаях принесут реальную пользу.



ВО ВСЕ

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

«Есть мнение, что чуть ли не любые заболевания глаза можно вылечить с помощью самостоятельных тренировок. Однако это, к сожалению, миф. Методы самокоррекции являются дополнительным методом лечения или поддерживающим методом сохранения лечебного эффекта. Их рекомендуют на фоне проведения традиционного лечения лекарственными средствами, физиотерапевтического воздействия, хирургического вмешательства или же после них», – подчеркивает Игорь Геннадьевич.

Гимнастика для глаз может быть полезна для людей, чья профессиональная или бытовая деятельность связана с работой на компьютере или иной мелкой работой, заставляющей напрягать зрение.

«В этом случае практическое применение данных методов может служить действенной профилактикой зрительного утомления», – отмечает Игорь Овечкин и предлагает достаточно простой комплекс упражнений по самокоррекции зрения.

МАССАЖ

УПРАЖНЕНИЕ №1

1 Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза в течение 3–5 секунд, затем открыть глаза на 3–5 секунд. Повторить 7–8 раз.

2 Выполняется сидя. Закрывать глаза и массировать, слегка нажимая на веки, круговыми движениями пальцев в течение 1–2 минут.

3 Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, затем через 1–2 секунды убрать пальцы с век. Повторить 5 раз.



УПРАЖНЕНИЕ №2

ЧАСЫ



Представьте, что вы стоите близко к большим настенным часам, центр которых расположен прямо перед вашими глазами. В начале упражнения взгляд устремлен в центральную точку. Затем, не поворачивая головы, бросьте взгляд на любую из цифр на циферблате, а затем так же быстро вернитесь в центр. Теперь бросьте взгляд на следующую цифру и вернитесь в центр. В целом необходимо «обойти» по данной методике весь циферблат соответственно по и против часовой стрелки. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

ГЛАЗА

МОЖНО ЛИ ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

Самомассаж точек проводится в положении сидя. Перед процедурой кончиком указательного пальца нащупайте указанные точки, при этом во время надавливания на них вы должны ощутить болезненность, чувство ломоты или распирания. В точках, расположенных вблизи глаза, добиваться сильных болевых ощущений не следует. Массируйте одновременно каждую точку справа и слева кончиками указательных и больших пальцев. Движение пальца вращательное или слегка вибрирующее. Давление должно быть умеренным с легким нарастанием и последующим расслаблением. Общая процедура включает в себя последовательный массаж следующих точек.

УПРАЖНЕНИЕ №4



УПРАЖНЕНИЕ №3

МЕТКА НА СТЕКЛЕ

Пациент в очках для дали (если таковые назначены) становится на расстоянии 25–30 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка диаметром 2–3 мм. Вдали от линии зрения, проходящей через эту метку, он намечает какой-нибудь предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор с метки на стекле на этот предмет. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

РАСПОЛОЖЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

ТОЧКА №1. Расположена на внутренней поверхности предплечья на расстоянии трех пальцев выше складки запястья. Время массажа 2–3 мин.

ТОЧКА №2. Расположена на задней поверхности шеи между мышцами и затылочной костью. Время массажа 2–3 мин.

ТОЧКА №3. Расположена на расстоянии 0,3 см от внутреннего угла глаза. Время массажа – 1 мин.

ТОЧКА №4. Расположена на нижнем крае глазницы на уровне зрачка. Время массажа – 1 мин.

ТОЧКА №5. Расположена на расстоянии 0,5 см от наружного края глаза. Время массажа – 1 мин.

ТОЧКА №6. Расположена на расстоянии 0,5 см от наружного конца брови в углублении. Время массажа – 1 мин.

Оксана Черных

Упражнения № 1–3 рекомендуется выполнять во время перерывов в работе за компьютером, в вязании, бисероплетении, шитье и другой мелкой работе. К слову, подобные перерывы необходимо проводить через каждые 2–3 часа непрерывной деятельности, вызывающей напряжение глаз. Упражнение № 4 рекомендуется выполнить по окончании зрительной нагрузки.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что предлагаемые комплексы упражнений являются дополнительной терапией к традиционным методам лечения зрительного утомления в условиях амбулаторного медицинского кабинета», – говорит Игорь Овечкин.

Реклама. 12+

Март 2022

Дуружайная ДАЧА

Дачный спец №1893

Полный видник в каталоге «Почта России» ПП158

Томаты: Рассадка: голова в чистоте, ноги в тепле

Све: Как проще обрезать яблоно

Овощи: Первая картошка в начале мая

Огурцы: Яичная скорлупа: удобный горшок

Цветы: Сохраним розы из коробки

7 ВЕСЕННИХ ПОДСКАЗОК ДАЧНИКУ

до 1000 рублеи зарабатывайте свои опытои за каждое опубликованное письмо!

В ПРОДАЖЕ С 11 МАРТА! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА: УДОБНЫЙ ГОРШОК

Огурец пересадку не любит. Но если нужно, к примеру, собирать ранний урожай, тогда без рассады не обойтись. И как быть, как при пересадке в грунт не травмировать молодые растения? Выращивать рассаду в яичной скорлупе. Это и вам удобно, и огурцам полезно

СОХРАНИМ РОЗЫ ИЗ КОРОБКИ

В конце зимы полки садовых магазинов начинают пестрить яркими коробками и упаковками цветов. Лилии, ирисы, лилейники, хосты и, конечно, королевы сада – розы! Широкий ассортимент, лояльные цены и большая любовь к цветам не оставляет нам выбора, и мы обязательно что-нибудь покупаем. Казалось, уже нет места в цветнике, но вот та розочка очень красива и непременно нужна. Ну как без нее обойтись! Но, купив заветное растение и придя домой, многие теряются – а что делать с розами? Как сохранить до весны и где?

ПОКУПКА САЖЕНЦЕВ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМАНА?

Весна – время покупки и посадки плодовых деревьев. И выбор огромен. Растения продают и на выставках, и в садовых центрах, и с машины у дорог. И как тут выбрать саженец, чтобы и прижился, и в дальнейшем только радовал? Поговорив с дачниками и питомниководами, у нас сложилось свое мнение на этот счет. Поделимся впечатлениями, предостережем садоводов от ошибок.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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

Что делать, если купленные очки не подошли, как выбрать кредит и правильно поменять счётчик...

УЧИМСЯ ОТСТАИВАТЬ

ЭКСПЕРТ



Продолжаем учиться защищать свои права вместе с председателем Рязанской единой городской ассоциации защиты прав потребителей «Человек» Олегом ПОПОВЫМ.

ВНИМАНИЕ, КРЕДИТ!



«Я пенсионерка, но работаю. Хотя доход все равно небольшой. Вот, решила взять кредит в банке на ремонт дома – живу в поселке. Подскажите, что можно попробовать сделать, чтобы получить кредит по меньшей ставке? Возможно ли это в принципе?»

Елизавета Петровна, Тульская обл.

НИЧЕГО НЕ ВИЖУ



«Заказала в салоне оптики очки. У меня там даже зрение предварительно проверили, бесплатно, как и обещали в рекламе. Да только очки сделали так, что носить невозможно. Голова кружится, все плывет, словом, неверно подобраны линзы. Обратилась в салон за заменой линз, но мне отказали. Что делать?»

Евгения, г. Москва

Проверить, правильно ли изготовлены очки, можно в конкурирующей организации, которая и выдаст заключение, что диоптрии вам не подходят, как, возможно, и межлинзовое расстояние на оправе. После этого вам необходимо будет обратиться в салон оптики с письменной претензией о расторжении договора. По сути, речь идет об изготовлении медицинского изделия, которое вам не подходит. А значит, согласно ст. 18 ФЗ «О защите прав потребителей» вы имеете право обменять его на более подходящее или вернуть деньги.

В настоящее время на рынке присутствует масса предложений по кредитованию граждан, и однозначно говорить, в каком именно банке стоит брать кредит, нельзя. Я советую провести анализ предложений различных банковских организаций. Для этого вам стоит посетить данные учреждения и ознакомиться с их предложениями. И если вам такой возможности не предоставят, а именно не дадут на руки вариант письменного договора, то от услуг такой организации стоит отказаться.

Порой банки скрывают фактический процент по кредиту, не давая до конца изучить сам договор, постоянно отсылая клиента с одной страницы на другую. Так, что 11% годовых на первой странице выливается в 25% – на последней. Поэтому в каждом конкретном случае надо изучать все предложения и быть предельно внимательным.

ЛЬГОТЫ ДЛЯ ИНВАЛИДА



«Моя сестра – неработающий пенсионер, плюс инвалид 3 группы. Конечно, на лекарства уходит очень много денег. Как сестра может получить компенсацию за лекарства, куда нужно обращаться и какие документы собрать?»

Полина, Ярославская обл.

Я

бы рекомендовал обратиться в Министерство здравоохранения того ре-

гиона, в котором проживает нуждающийся в помощи пенсионер. Обращаться необходимо с письменным заявлением и приложением документа, подтверждающего наличие у вашей сестры пенсионного возраста и инвалидности 3 группы. Требуйте, чтобы вам дали письменное разъяснение о том, какие существуют меры социальной поддержки и льготы на приобретение и компенсацию лекарственных средств именно в вашем регионе.



СВОИ ПРАВА

СЧЁТ ЗА СЧЁТЧИК



«Я проживаю в квартире-новостройке уже больше 5 лет. Счетчики на воду установил застройщик, я оплачивала по квитанциям управляющей компании, а на показания не смотрела. Думала, что плачу по нормативу. Оказалось, там все время стояли показания 5-летней давности, а теперь пришла контролер, сняла новые показания. Компания насчитала долг за 5 лет и выставила сумасшедшую сумму к уплате. Действия УК правомерны, я должна платить эту сумму? Никто не приходил за это время проверять счетчик, поверки прибора тоже не было».

Амалия Литвинова, г. Орёл

В соответствии с Правилами предоставления коммунальных услуг от 06.05.2011 № 354 ресурсы, которые мы с вами получаем, проживая в своих квартирах в многоквартирных домах, нам отпускаются согласно нормативам, утвержденным региональной энергетической комиссией либо согласно данным приборов учета. Счетчики имеют разные межповерочные интервалы для того, чтобы сам собственник имел возможность контролировать количество ресурсов, которое он потребляет и исходя из которых он делает расчет и оплачивает данные ресурсы.

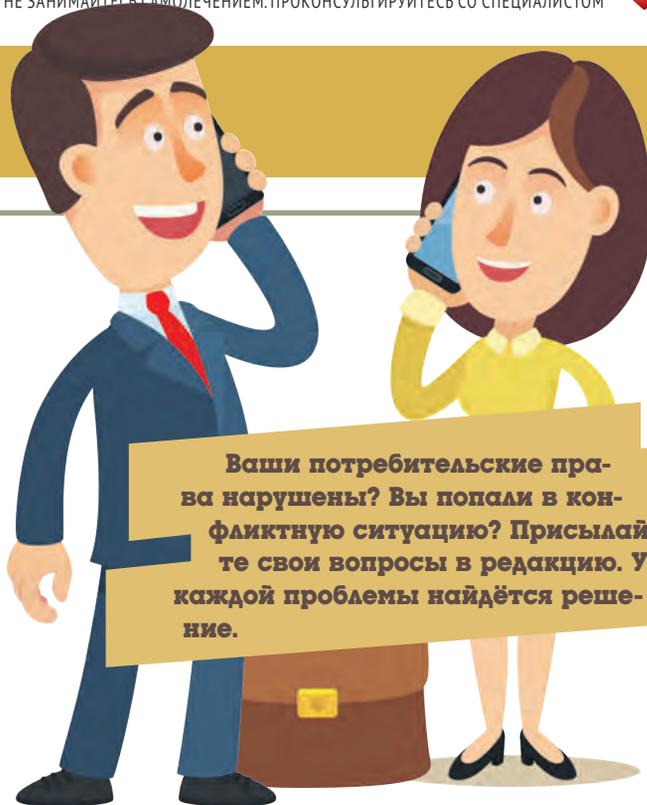
Что касается пятилетнего периода, за который с вас хотят снять денежные средства, то в соответствии с Гражданским Кодексом РФ общий срок исковой давности по данной категории дел составляет три года. Но пени за несвоев-



ременную оплату коммунальных услуг вам придется заплатить.

Насчет решения о смене прибора учета я советую все же приобрести новый прибор учета и обратить внимание на межповерочный интервал – он должен быть больше, чем у нынешнего прибора.

Кстати, электрические счетчики, начиная с этого года, меняют за счет ресурсоснабжающей организации. И если к вам будут обращаться с требованием поменять за ваш счет счетчик, расположенный на лестничной клетке или в вашей квартире, отказывайтесь. Такие действия можно считать нарушением ваших прав потребителя.



Ваши потребительские права нарушены? Вы попали в конфликтную ситуацию? Присылайте свои вопросы в редакцию. У каждой проблемы найдётся решение.

ЧЬЯ СИМКА?



«Приобрел для телефона сим-карту в специальном салоне, не с рук. После активации стали поступать звонки от коллекторов, просят позвать какую-то Марию Романовну, на мои объяснения не реагируют, так и продолжают звонить с разных номеров. Что мне предпринять?»

Антон Вячеславович, г. Коломна



Если вы приобрели сим-карту, и у вас есть кассовый товарный чек, подтверждающий, что вы приобретали сим-карту в конкретном магазине, то вы можете предъявить требования магазину. Требуйте возврата денежных средств, так как фактически данная сим-карта была зарегистрирована на другого человека. Речь идет о том, что вам при продаже товара не предоставили полную и достоверную информацию, чем были нарушены ваши права как потребителя, установленные ст. 11, 12 и 18 Закона РФ «О защите прав потребителей». Поэтому вы имеете полное право требовать расторжения договора и возврата денежных средств.

Подготовила Наталья Киселёва

Воздушный, как облако, десерт – народно любимое кондитерское изделие, популярность которого с каждым днём всё больше растёт. В эпоху правильного питания, фитнеса и ЗОЖ стало модно следить за фигурой и лакомиться максимально полезными сладостями. Поэтому неудивительно, что легкий и нежный зефир последнее время стал фаворитом даже у людей самых «фигуристых» профессий – спортсменов, тренеров и балерин.

Но при всей своей легкости и воздушности зефир не перестает быть сладостью (поскольку все равно содержит сахар), а любые сладости нельзя считать 100% полезными продуктами. Так действительно ли зефир заслуживает звания легкого и здорового десерта? Давайте разбираться!

ОТКУДА НАЗВАНИЕ?

Десерт имеет поэтическое название, которое произошло от имени древнегреческого бога Зефира, посланника весны, и в переводе означает «влажный западный ветер».

ВОСТОК-ФРАНЦИЯ-РОССИЯ

Вообще, по происхождению зефир считается восточной сладостью, похожее воздушное лакомство в древности было очень популярно в арабских странах. Но мы привыкли благодарить за создание зефира Францию, поскольку считается, что именно французские кондитеры доработали рецепт нашей традиционной русской, коломанской и белевской пастилы, добавив в него сахар вместо меда и получив такой зефир, какой мы знаем сегодня.



ЗЕФИРНЫЕ ОБЛАКА,

1 Имеет меньшую калорийность, чем многие другие десерты. В 1,5–2 раза менее калориен, чем кусок торта.

ВАЖНО!

Средняя калорийность зефира 290–320 ккал на 100 г. Для сравнения: в суфле «Птичье молоко» около 450 ккал, а в 100-граммовом кусочке торта «Медовик» – 480 ккал.

2 Его съедается меньше. Воздушный и легкий, зефир выглядит объемно, поэтому нам кажется, что мы съели его много и «получили много наслаждения», но в переводе на калории получается, что съели меньше, чем несколько конфет.

4 Делается на основе агар-агара, крепкого загустителя на растительной основе (производится из морских водорослей), который полезен для костей и суставов. Также агар богат железом и магнием, полезными для сердца и кроветворения.

5 Богат натуральным яблочным (или фруктовым) пектином (желеобразователем), который улучшает моторику кишечника, полезен для пищеварительного тракта и способствует его очищению. Кстати, пектин замедляет всасывание сахара в кровь.

ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ

Традиционный зефир производится на основе натурального яблочного пюре, которое делается из запеченных и протертых яблок, яичного белка, сахара (или патоки – в промышленном производстве), воды и загустителя агар-агара. Также иногда наряду с яблочным пюре, может использоваться другое фруктовое пюре (айвовое, грушевое) или ягодное пюре (смородиновое, вишневое, клюквенное и др.), а вместо агар-агара может использоваться пектин.

5 ПРЕИМУЩЕСТВ ЗЕФИРА ПЕРЕД ДРУГИМИ СЛАДОСТЯМИ



3

Содержит полезную клетчатку – натуральное яблочное (или фруктовое) пюре, богатое витаминами.



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МАРШМЕЛЛОУ

Прежде всего, составом. Маршмеллоу – сладость, состоящая из сахара, кукурузного крахмала и кукурузного сиропа, она превосходит зефир по калорийности и уступает ему в пользе. В маршмеллоу нет яблочного пюре, белка и пектина, а потому он не может называться зефиром, только зефироподобным продуктом.

ЧТОБ ТАЛИЯ БЫЛА ТОНКА



КАЧЕСТВЕННАЯ СЛАДОСТЬ

- ✓ имеет классический состав
- ✓ не содержит красителей и консервантов
- ✓ отличается ровной, гладкой поверхностью
- ✓ не имеет «сахарной» корочки на поверхности
- ✓ радуется четким, рифленным рисунком без трещин
- ✓ не источает неприятного запаха (должен отсутствовать запах серы или сероводорода)
- ✓ пружинящая, не липнущая к рукам.



ГОТОВИМ ЗЕФИР САМИ!

Классический яблочный зефир

Ингредиенты: 250 г яблочного пюре, 2 яичных белка, 10 г агар-агара, 150 мл воды, 365 г сахарного песка, 1 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. кукурузного крахмала.

Как приготовить: Яблочное пюре протереть через сито, добавить охлажденные яичные белки, тщательно взбить миксером. Из агар-агара, воды и сахара сварить сироп: агар-агар залить водой, поставить на средний огонь, и дождавшись, когда он нагреется и разбухнет, добавить сахар и варить до появления карамельных «нитей». В яблочно-белковую массу тонкой струйкой вливать горячий сироп, одновременно взбивая массу миксером на высокой скорости. Готовую теплую зефирную массу с помощью кулинарного мешка отсадить на плоскую поверхность, застеленную пергаментом, в виде круглых рифленных фигурок. Оставить зефир на 8–12 часов стабилизироваться при комнатной температуре. После припудрить его сверху смесью сахарной пудры и крахмала.

Елена Васина

ПРАВИЛЬНО ХРАНИМ, С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЕДИМ

Классический зефир хранится в закрытой упаковке или в вакууме до 2 месяцев вне холодильника. Хранить его желательно в темном прохладном месте. Идеальная температура хранения зефира 18–20 градусов.

ВАЖНО!

Использовать миксер высокой мощности, желательно не меньше 750 Вт. Отсаживать зефир нужно быстро, пока зефирная масса теплая, поскольку агар-агар начинает схватываться при температуре 40 градусов. Когда зефирная масса остынет, красиво и ровно отсадить зефир уже не получится.

КАК УМЕНЬШИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ

● Чтобы приготовить менее калорийный и более полезный зефир, можно использовать вместо сахара стевию или сахарозаменители на ее основе. В таком случае калорийность зефира уменьшится в 2-3 раза.

Номер в продаже!

В серии «Домашний повар» вышел новый сборник для тех, кто любит готовить, но ограничен во времени, – «Быстрый ужин».

В этом справочнике вы найдете рецепты:

- различных салатов и закусок;
- омлетов и других блюд из яиц;

- супов, которые можно приготовить за полчаса;
- блюд быстрого приготовления из мяса, птицы и рыбы;
- блюд с крупами и макаронами;
- разнообразных запеканок и других блюд, которые можно быстро приготовить в духовке;
- десертов на любой вкус;

- самой быстрой и вкусной выпечки.

Мы собрали для вас интересные кулинарные идеи, чтобы ваш стол порадовал воображение, радовал разнообразием и вкусами.

Готовьте со вкусом, угощайте с душой, радуйте близких своими шедеврами!

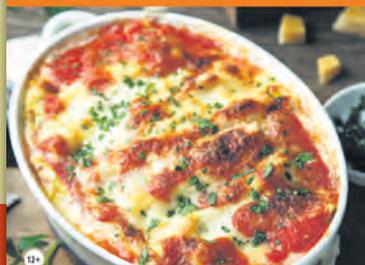
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

ДОМАШНИЙ ПОВАР №2 / 2022

БЫСТРЫЙ УЖИН



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927



«Одна голова хорошо, а две



Вперившись взглядом в монитор компьютера, я старалась, чтобы взгляд этот не слишком отражал тот ужас, который я испытываю. Ничего, абсолютно ничего я не понимала из того, что вижу. Уже вторая неделя пошла, как я числюсь сотрудником в лизинговой компании, а понимания, что и как я должна делать, до сих пор нет.

ПОДВИНЬСЯ, ПЕТРОВНА

Я так радовалась, когда получила эту должность, что возможные трудности казались легко преодолимыми. Опыта работы в разных сферах мне не занимать. И продавцом успела потрудиться, и официантом, и швеей. А после получения высшего образования успела поработать юристом и даже сотрудником пресс-службы государственного ведомства. Мнила себя человеком опытным, «повидавшим», так сказать. Да только то, что я повидала, мало помогало мне теперь.

– Помочь? – через плечо в экран моего рабочего компьютера заглянул... вспомнить бы, как зовут этого блондина и кем он тут подвизается.

– Ничего не понимаю, – ссутулилась я, сдавая профессиональные позиции, – абракадабра какая-то.

– Двигайся, – блондин подкатил к моему стулу кресло от соседнего стола, – чайку сделаешь? Сейчас разберемся, две головы лучше одной.

Честное слово, если бы не Тимка, мне бы сроду не продраться сквозь все эти таблицы, цифры, отчеты и графики. Строго говоря, моего коллегу звали Тимур Николаевич, но после литра выпитого кофе, шести часов консультаций, совместного составле-

ния документации и одного сожженного чайника Тимур Андреевич как-то сам собой превратился в Тимку. Меня, кстати, Тимур с самого начала называл не иначе, как Аня Петровна. Правда, когда я нечаянно кокнула его любимый бокал об угол системного блока, мне прилетело обиженное «ну, Петроовна».

МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО

С того дня дела у меня на фирме пошли веселее. Разобравшись с помощью Тимки не только в своих обязанностях, но и субординационной политике компании, я чуть осмелела. К концу испытательного срока смогла даже предложить руководству пару новых проектов. Меня похвалили, проекты отклонили, но в компании оставили, пожелав не сбавлять оборотов.

– Аня Петровна, это надо отметить, – Тимка поставил на мой рабочий стол пластиковый стаканчик, в котором благоухал неизвестно где добытый посреди рабочего дня розовый тюльпан.

– Ты где достал эту прелесть? – вместо ответа я сунула нос в тюльпановые лепестки, наслаждаясь весенним ароматом.

– согласишься со мной поужинать, я раскрою тебе эту страшную тайну, – подмигнул мне Тимур.

Ну как тут отказать? Тюльпан был прекрасен, Тимур и вовсе великолепен, я давно тайно по нему сохла. Уже целый месяц как. Думаю, мужчина об этом догадывался, хотя, честное слово, я старалась скрывать... ну, насколько это возможно, работая в одном кабинете.

СЕРДЦЕ В ШРАМАХ, ВЕТЕР В КАРМАНАХ

– Аня, – в туалетной комнате, куда я забежала помыть руки и подправить макияж, меня «поймала» коллега из отдела продаж.

– Лиза, – кивнула я ей, надеясь, что не перепутала имя. С этим у меня всегда были проблемы – лицо помню, имя – нет.

– Ань, я поговорить с тобой хотела, – преградила она мне дорогу, когда я повернулась в сторону выхода. – Я слышала, у тебя с Тимуром свидание?

– Свидание? – удивленно посмотрела я на Лизу. – Он просто пригласил меня на ужин, ничего более. Хотя... даже если бы это было свидание, что тут такого?



лучше»

– Что такого, – хмыкнула женщина. – А ты в курсе, что Тимур был женат?

– Не в курсе, – пожала я плечами. – Но, по-моему, ключевое слово здесь «был».

– Был, – грустно усмехнулась Лиза. – Сбежала его женоушка с бизнесменом одним. На большие деньги клюнула, бывает. Да вот только Тимуру она дочку оставила. А дочка-то с аутизмом. Знаешь, что это такое? А то ведь сегодня ты с ним ужинать будешь, завтра в театр пойдете, там, глядишь, сердцем прикипать начнете друг к другу. Только у Тимура сердце все в шрамах и в карманах ветер, потому что дочку-то лечить нужно, воспитывать, социализировать. А женоушка бывшая и носа не кажет. Это я к чему тебе все рассказываю. И до тебя были те, кто с ним отношения строить пытался, да сбежали быстро, когда с девочкой знакомилась.

– И ты? – прямо посмотрела я на Лизу.

– И я, – не отвела она взгляда. – Ты осуждать-то не спеши. Ты думаешь, это так просто – чужого ребенка растить, да еще больного? Я тебя предупредить хотела, чтобы ты потом ни себе, ни Тимуру душу не рвала.

У НАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ

... Лиза оказалась права, растить чужого ребенка трудно. Как и своего. А своих у нас с Тимкой трое – старшая Катюшка и два пацаненка. Игорек и Мишка погодки. Шибутные, ужас. Оба на отца похожи – смешливые, активные, добрые, но жуткие шkodники. А Катюшка, она тихая, вдумчивая. Мне нравится проводить с ней время. Учу ее лепить из соленого теста, шить, готовить. Да, у нее пока не все гладко с учебой, не всегда получается общаться со сверстниками, но мы работаем над этим. И у нас все получится непременно. Потому что мы с Тимкой любим своих детей. Всех троих. Всех одинаково. А значит, все будет хорошо.

Анна

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!



Дорогие читатели, в текущем номере мы размещаем последние присланные на конкурс «От сердца к сердцу» стихи. В следующем номере – №6 от 25.03.2022 – будут подведены итоги конкурса. У вас еще есть возможность проголосовать за наиболее понравившиеся произведения. Сделать это можно по телефону 8 (499) 399-36-78 или прислав письмо на адрес электронной почты газеты sz@kardos.ru

Напоминаем, в качестве призов победители конкурса получат:

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

СТИХИ НА КОНКУРС

Буду помнить

Трону кончиками пальцев
Лепестки ромашки белой.
Превратились мы в страдальцев,
Слившись в ласке под омелой.

Душу рвет большое чувство,
Оставляя швы и шрамы.
Отпускаю. Очень грустно
Быть героем этой драмы.

Ты чужой, я не свободна –
Наши чувства под запретом.
Только знай, я буду помнить
О тебе зимой и летом.



Варвара Окунева, г. Наро-Фоминск

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

Полвека рядышком

Ах, масленица щедрая, на радости богата.
Пеку блины кудрявые моим родным внучатам.
С вареньем и сметаной, с янтарным диким медом.
Бегут на завтрак к бабушке внучата огородом.

Встречает внуков дедушка, все для него едины.
Семья большая, дружная – для сердца именины.
Полвека с мужем рядышком в любви и созидании,
В трудах, заботах, радости, взаимопонимании.

Все за столом рассядутся, всем чай нальют душистый.
А первый блин весь в дырочках, да с боком маслянистым
Я на красивом блюдечке преподнесу супругу,
Заботливому, нежному, молитвенному другу.

Лариса Ильична Павловская, Московская обл.



КАКОВ ДЕСЕРТ, ТАКОВ И ХАРАКТЕР?

? *Я невероятная сладкоежка и обожаю пробовать новые десерты. Но все же самым любимым остается мороженое. Слышала, что по «сладким пристрастиям» можно судить о характере человека. Так ли это?*

Лариса Пакшина, г. Пятигорск

Действительно, понаблюдав, что заказывает на десерт ваш друг или коллега, можно кое-что узнать о характере сладкоежки. Считается, например, что любители шоколада – страстные и темпераментные натуры, а безе предпочитают расчетливые и пунктуальные люди. Пирожные и торты с кремом чаще выбирают непостоянные и творческие личности, склонные к перемене настроения, а десерт «птичье молоко» придется по вкусу больше тем, кто знает себе цену и уверен в своих силах. Кстати, мороженое предпочитают консерваторы, а фаворитом весельчаков является желе и мармелад. В мире кондитерских шедевров найдется десерт для всех и каждого, главное, не забывать, что о вкусах не спорят.



ПОЧЕМУ ВЫПАДАЮТ РЕСНИЦЫ У ЖЕНЩИН?

? *Недавно заметила, что мои некогда пышные ресницы стали редеть и выглядят совсем не такими густыми и красивыми, как раньше. В чем может быть причина?*

Ольга Н., г. Копейск

В течение дня мы неизбежно теряем определенное количество волос и ресниц, и это нормально. Но если вы заметили, что за день у вас выпало более 4–5 ресничек, стоит насторожиться. Причины тут могут быть разными: гормональные сбои, дефицит витаминов и минералов, перенесенное заболевание (например, ковид), стресс и аллергическая реакция (например, на новую тушь). Пугаться выпадения не нужно, ведь все поправимо. Возможно, имеет смысл сдать анализы на количество витаминов, чтобы понять, чего не хватает в организме. Самостоятельно же себе помочь можно следующим: на время отказаться от косметики, включить в рацион больше овощей и фруктов, для укрепления ресниц использовать натуральные масла (касторовое, оливковое, льняное), нанося их на ресницы раз в день при помощи ватного диска или чистой щеточки для туши.

В ЧЁМ ПОЛЬЗА ВОДЫ САССИ?

? *С нового года возобновила тренировки в зале и уверенными шагами иду к стройности. Тренер подсказал, что для достижения более быстрого эффекта нужно пить воду Сасси. Что такое вода Сасси, и чем она полезна?*

Светлана Григорьева, г. Тюмень

Вода Сасси – это натуральный витаминно-минеральный напиток, который во всем мире стал известен как «эликсир для похудения». Смешав простые и знакомые всем ингредиенты (лайм, мята, имбирь, свежий огурец) с чистой водой, можно получить напиток, который поможет тем, кто следит за своей фигурой и весом. Важно также выпивать необходимое количество жидкости в день, тем самым поддерживая



водно-солевой баланс в организме и оставаться всегда в форме. Приготовить воду Сасси может каждый: нужно нарезать на дольки очищенный свежий огурец и лайм с кожурой, добавить немного тертого имбиря и свежей мяты, сложить все в кувшин, слегка подавить ступкой, залить 2 литрами воды, настоять ночь в холодильнике и на следующий день выпить весь объем в течение дня. В воду Сасси можно добавлять лед, мед, вместо лайма использовать лимон, а вместо мяты – Melissa. Напиток помогает выводить лишнюю жидкость из организма, способствует хорошей работе кишечника, освежает и снабжает организм витаминами. Противопоказания: язва желудка, гастрит с повышенной кислотностью, гипотония, беременность, период лактации.

Весна уже на пороге. Самое время навести ревизию в гардеробе и продумать тёплые, солнечные образы. Ведь, как и сам сезон, весенняя мода – это свежесть, чистота и капелька кокетства. Не отказывайте себе в удовольствии выглядеть привлекательно, подарите себе эту маленькую радость. Сгласитесь, хорошее настроение помогает нам преодолевать многие трудности и невзгоды. И оно совсем не повредит нам этой весной. А наш постоянный модный эксперт – дизайнер Наз МАЕР поделится своими идеями.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Образы ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

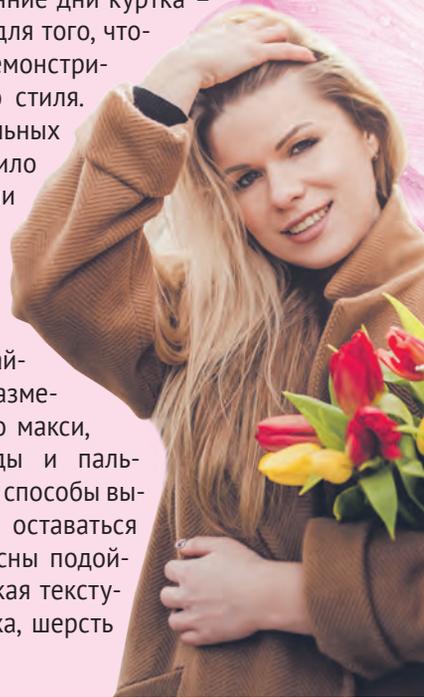


ЧЁРНЫЕ НАРЯДЫ

Хотя белые и нюдовые цвета особенно актуальны этой весной, это не значит, что вы должны полностью избегать черного цвета! Монохромный черный образ – это тоже хорошо, когда смешиваются текстуры – попробуйте сочетать кожу, джинсы, кружево или даже простую черную блузку. Черный цвет очень легко сочетать с любимыми весенними цветами.

ПАЛЬТО И КУРТКИ

В пасмурные весенние дни куртка – идеальный вариант для того, чтобы согреться и продемонстрировать свое чувство стиля. Ищите вещи нейтральных тонов – нюд так мило смотрится весной! Или красивых пастельных оттенков, таких как бледно-розовый. Для простых стильных нарядов выбирайте куртки больших размеров. Длинные пальто макси, кардиганы-бойфренды и пальто-одеяла – простые способы выделяться из толпы и оставаться в тренде. Для весны подойдет любая мягкая текстура: мягкая кожа, шерсть или трикотаж.



ТРЕНЧ

Качественный классический тренч – это, безусловно, вечная классика и незаменимый в весенний период предмет гардероба, который становится центральной частью любого образа. В наступающем весеннем сезоне наиболее актуальны будут модели оверсайз как классических цветов – бежевого, темно-синего, черного, так и необычных оттенков, например, рыжего, кирпичного и даже металлизированного. Я рекомендую все же придерживаться классических оттенков, которые не выходят из моды, и избегать укороченных моделей.

Ольга Бельская



ДЖИНСЫ

Джинсы – отличный предмет гардероба: удобный, непринужденный и простой, как и сам сезон! Широкие и особенно белые джинсы сейчас особенно актуальны, и это отлично, ведь они уместно смотрятся в любой ситуации, идут представительницам всех возрастов и отлично сочетаются с любым верхом. Рваные джинсы – уже устаревший модный тренд, как и узкие джинсы-скинни.



ПЛАТЬЯ И ЮБКИ

Ничто так не украшает весенний наряд, как платье или юбка. Платья и юбки невероятно универсальны: их можно носить как на свидания, так и на прогулки в парке. Самые актуальные цвета весны – белый, румяный, нюдовый, а также нейтральные цвета, такие как серый, черный и даже оливковый. Юбка с рисунком в сочетании с белой блузкой – прекрасный весенний наряд! Попробуйте сочетать ваше любимое платье или юбку с белыми кроссовками, чтобы сделать его более строгим, или с ботильонами нюдового цвета, чтобы создать легкий и элегантный образ.



Законы ПОСТНИЧЕСТВА И ЛЮБВИ

Закон постничества такой – в Боге умом и сердцем пребывать с отрешением от всего, всякое угодие себе отсекая, не в телесном только, но и в духовном, творя всё во славу Божию и благо ближних, неся охотно и с любовью труды и лишения постнические, в пище, сне, отдыхе, в утешениях взаимобщения, – всё в мере скромной, чтоб это в глаза не бросалось и не лишало сил.

Святитель Феофан Затворник



МОЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ НЕПОСТНУЮ ПИЩУ

? *Я начала работать в кафе, а во время поста придется готовить для непостящихся людей скоромную пищу. Считается ли это грехом?*

Ирина Т., Подмоскowie

Пост – дело добровольное. Если вы веруете, то вы поститесь. У каждого человека есть выбор, никого насильно есть постные блюда не заставляют. Это свобода их выбора. Греха в том, что вы готовите для непостящихся скоромную пищу, нет.

МОЖНО ЛИ РАЗГАДЫВАТЬ КРОССВОРДЫ

? *На работу долго добираться, и поэтому в пути люблю разгадывать кроссворды. Священник в храме сказал, что мы себя должны в пост ограничить не только в еде, но и в развлечениях. Можно ли разгадывать кроссворды в пост?*

Вера Васильевна, г. Москва

Священники советуют, что лучше читать в пост о великих старцах, подвигах подвижников, развивать духовное начало. Если такие книги не можете читать в суе поезде, разгадывайте кроссворды.

КОГО ПУСКАТЬ НА ПОРОГ В ПОСТ

? *У нас новые соседи. И бабушка-соседка говорит, что в первый день поста чужих нельзя пускать в дом. Только тех, кто в доме живет. Это правда или суеверие?*

Татьяна, г. Липецк

Это суеверие. Возможно, бабушка имела в виду, что в пост лучше поберечь себя, не впасть в грех празднословия, т. е. многословия, невоздержанности в речи, пустословия, насмешек, злых и нескромных шуток. В таком серьезном деле, как начало поста, неплохо ограничить общение с теми людьми, которым свойственно любопытство и вздорные разговоры. В дом можно пускать гостей в любой день.

МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

? *Приезжает дочь с грудным малышом. Катеньку еще не крестили, можно ли будет окрестить ребенка, ведь на дворе будет Великий пост?*

В. И. Истомина, Озерский район

Крестить можно в любое время. Договоритесь со священником церкви, в которой будете крестить ребенка, о времени. Он расскажет, как сделать это правильно.

Подготовила Светлана Иванова

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

КАК ВЫБРАТЬ МЕРУ ПОСТА ДЛЯ СЕБЯ

? *Мне за 50. Здоровье уже не то. Не знаю, какую выбрать для себя меру поста. Что посоветуете?*

Пронина А. В.,

г. Санкт-Петербург

Пост, приготавливающий нас к Празднику Праздников – Пасхе, называется Великим не только ввиду его духовной значимости, но и по причине продолжительности – 48 дней.

Кроме духовной составляющей, пост имеет и ограничения в питании. По церковному уставу из рациона на время поста удалены: мясное, рыбное, молочное. Опыт поста, проводящийся уже не одно столетие, показывает, что временное постное питание не ослабляет организм и нисколько ему не вредит. Тем более, существует множество вкусных продуктов, которыми вполне можно насытиться: сухофрукты, каши, грибы, ягоды, овощи, фрукты. Господь помогает тому, кто имеет решимость трудиться во славу Божию. Чем больше приложим мы усилия для подготовки постом к Пасхе, тем радостнее будет встреча. О всех незадачах во время поста лучше советоваться со священником. Святитель Григорий Богослов писал, что «Христос постился перед искушением, а мы постимся перед Пасхой. Христос постился 40 дней, а мы соразмеряем пост с силами».

КУКЛЫ-ОБЕРЕГИ – ХРАНИТЕЛЬНИЦЫ НАШИХ ПРЕДКОВ

Чтобы упорядочить свою жизнь, заручиться поддержкой высших сил, наполнить положительной энергией свой дом и быт, сохранить здоровье и благополучие всех членов семьи, наши предки использовали обереги. Очень часто такими оберегами становились куклы, которые изготавливались вручную из кусочков натуральных тканей и природных материалов (соломы, душистых целебных трав, круп) и играли важную роль в жизни каждого человека.

Славянские куклы-обереги сопровождали человека на протяжении всей жизни с момента его рождения (кукла-пеленашка и кукла-кувадка). Их создание было приурочено к главным и значимым событиям в жизни человека, а также по случаю традиционных праздников и обрядов. Без обрядовых кукол не обходилось ни рождение детей, ни свадьба, ни многочисленные сельскохозяйственные работы.

СОЛОМКИ НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНКИ

Например, соломенные куклы использовались в жатвенном обряде «дожинки», чтобы сохранить плодородную силу поля, а также восстановить пошатнувшееся здоровье людей. Во время жатвенных обрядов воздавались почести пер-

вому и последнему снопу. Сохранились описания создания соломенной обрядовой куклы в Костромской области: «когда дожинали все, немножко оставишь овсеца на полосе, не сжинали, его закрутишь и завяжешь. Да вот соломенную, ржаную куколку такую сделаешь да закроешь бородку. Потом срежешь с куколки да на 4 сторонки соломки разложишь». Подразумевалось, что таким образом совершалось поклонение одному из мифических образов, почитаемых славянами. Люди верили, что, сделав обрядовую куклу и совершив определенный ритуал, они обеспечат себе богатый урожай и сытую, безбедную жизнь.

ГОРОШИНКА ДЛЯ СТОЛА ХОРОШЕГО

Главной куклой в семье была Кукла-Крупеничка

(Зернушка, Горошинка), которая олицетворяла богатство и достаток. Ее делали из лоскутков ткани, наполняли зерном нового урожая и ставили на почетное место в красный угол, чтобы весь год жить сыто и безбедно. Считалось, что, если при посеве взять горсть зерна из Крупенички, непременно вырастет богатый урожай. В голодные времена зерно из куколки брали, чтобы сварить из него кашу.

КУКЛА-ТРАВНИЦА ДЛЯ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬИЦА

Кукла-Травница (Кубышка) делалась по типу Крупенички, но наполнялась лекарственными травами и была призвана очищать воздух в доме, отгонять болезни и обеспечивать домочадцам спокойный и здоровый сон. Часто ее подвешивали над колыбельной ребенка.

Раз в несколько лет душистая трава в кукле заменялась на свежую, чтобы кукла распространяла свежие целебные ароматы.

КУКЛОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Создание славянской обережной обрядовой куклы является в том числе и методом куклотерапии. Направление арт-терапии и психотерапии, которое используется для работы с психическими травмами, для повышения самооценки личности, развития мышления и речи, а также для борьбы с тревогой, страхами, депрессией, болезненными переживаниями и т.д. Куклотерапия используется для решения множества психических проблем, а также способна улучшить физическое самочувствие

(успокоить, нормализовать артериальное давление, улучшить мелкую моторику пальцев рук и т.п.).

Елена Васина

КСТАТИ

Славянские куклы изготавливались без использования ножниц и игл, лоскутки для создания кукол рвались руками. Кроме того, куклы не имели лица. Верили, что в безликую куклу не могут вселиться злые духи, а значит, она по определению добрая и не может принести вреда.





Всю неделю МЕНЮ

В наше время с диабетом II типа сталкивается буквально каждый третий. Этот диагноз – не приговор, если правильно организовать режим дня. А самый важный вопрос, с которым необходимо разобраться досконально, – что можно есть? Ведь грамотная диета – это основное лекарство при этой болезни. В помощь пациентам с диабетом II типа и их родным мы предлагаем вашему вниманию примерное меню на неделю, блюда в котором сбалансированы по питательным веществам, витаминам и микроэлементам и при этом помогают избежать скачков уровня глюкозы в крови.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ питаться чаще (5–6 раз в день);
- ✓ терпеть голод нельзя;
- ✓ порции должны стать меньше;
- ✓ завтрак строго обязателен, а последний прием пищи не позднее, чем за 2 часа до сна;
- ✓ вся вредная, рафинированная пища, полуфабрикаты, фаст-фуд, «быстрые углеводы», сахаросодержащие продукты исключаются из рациона полностью;
- ✓ жирные мясные и молочные продукты строго ограничиваются;
- ✓ количество соли и острых специй сокращается.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- 1 тост из цельнозернового хлеба с нежирным творогом (50 г) и свежей зеленью;
- 1 яйцо вкрутую;
- некрепкий зеленый чай.

Перекус

- 1 кислый фрукт;
- 1 несладкое печенье;
- чай с лимоном.

Обед

- 200 мл щи на мясном бульоне;
- 100 г отварного нежирного мяса;
- 1 запеченное яблоко с корицей.

Перекус

- 200 мл томатного сока;
- 1 стебель сельдерея.

Ужин

- 200 г трески, запеченной в сметане 10%-ной жирности (50 г) с 0,5 шт. картофеля, 1 луковицей, 1 помидором.

Перекус

- 200 мл нежирного кефира.



ВТОРНИК

Завтрак

- 150 г гречневой каши;
- 100 г салата из помидора и огурца (по 0,5 шт.) с 1 ст. ложкой оливкового масла;
- 200 мл напитка из цикория.

Перекус

- 1 киви или 1 апельсин.

Обед

- 200 мл куриного супа с перловкой;
- 1 тост из цельнозернового хлеба.

Перекус

- 150 г салата из яблока и сырой моркови.

Ужин

- омлет из двух яиц;
- 30 г твердого сыра.

Перекус

- 200 мл обезжиренного йогурта.



СРЕДА

Завтрак

- 200 г овсяной каши из хлопьев крупного помола;
- 2 шт. кураги или чернослива; • некрепкий черный чай с молоком.

Перекус

- салат из стеблей сельдерея с 3–4 шт. грецкого ореха.

Обед

- 200 мл супа из цветной капусты и брокколи;
- 50 г нежирного отварного мяса.

Перекус

- 100 г нежирного творога с протертой облепихой (50 г).

Ужин

- 100 г запеченного куриного филе;
- 100 г отварного бурого нешлифованного риса;
- 0,5 шт. свежего огурца.

Перекус

- 200 мл простокваши.

ПЛАНИРУЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО

В сутки в рационе должно быть не более:

- 300 г мяса или рыбы;
- 2 яиц;
- 400–500 мл кисломолочных продуктов;
- 150–200 г творога;
- 100 г сырых овощей;
- 150–200 г свежих фруктов;
- 100–150 г углеводов в виде хлеба из цельнозерновой или отрубной муки, отварных круп, картофеля;
- 50 г жиров в виде растительного масла, сливочного масла, жира, содержащегося в мясных и молочных продуктах.

Вкусно и полезно: ПРИ ДИАБЕТЕ II ТИПА



ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- 150 г пшенной каши на воде с 50 г тыквы;
- некрепкий кофе с молоком.

Перекус

- 1 яблоко и 1 мандарин.

Обед

- 200 мл постного рассольника с перловкой;
- 100 г запеченного куриного филе;
- 150 мл клюквенного морса с сахарозаменителем.

Перекус

- 1 кусок хлеба с отрубями, 30 г сыра с пониженной жирностью, 0,5 шт. помидора.

Ужин

- 5–6 вареников с квашеной капустой (тесто из цельнозерновой муки);
- 1 ст. ложка сметаны 10%-ной жирности.

Перекус

- 200 мл ряженки.

СУББОТА

Завтрак

- омлет из 2 яиц;
- тост из отрубного хлеба с диетическим творогом (50 г) и укропом;
- зеленый чай с лимоном.

Перекус

- 1/2 грейпфрута;
- цикорий.

Обед

- 150 мл томатного холодного супа;
- 2 паровые котлеты из индейки;
- 2–3 ст. ложки отварной крупы из разрешенных.

Перекус

- 100 г творожной запеканки.

Ужин

- 200 г плова с курицей и перловкой;
- 100 г салата из свежей капусты и моркови.

Перекус

- 100 г греческого йогурта.



РАССОЛЬНИК ИЗ РЫБЫ

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 филе белой рыбы
- 2 небольшие картофелины
- 50 г перловки
- 1–2 соленых огурца
- четвертинка моркови
- 1 луковица

1 л воды довести до кипения, всыпать перловку, через 10 минут добавить нарезанный картофель, варить до готовности крупы. Добавить тертую морковь и лук. Через 10 минут положить рыбное филе, нарезанное порционными кусочками. Варить еще 10 минут, добавить тертый огурец, выровнять по соли и выключить суп.

Энерг. ценность на 100 г – 42–50 ккал

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 небольших кабачка
- 200 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка сметаны
- соль по вкусу

Лук измельчить, слегка обжарить, добавить к нему фарш и тушить на тихом огне под крышкой 15–20 минут. Кабачки нарезать кружками высотой 3–4 см и удалить сердцевину. Противень застелить пекарской бумагой. Выложить на нее кабачки, начинить их фаршей. Томатную пасту смешать со сметаной и полить кабачки. Запекать 25–30 минут при 200°C.

Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал

РАГУ ОВОЩНОЕ С ПЕЧЁНКОЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 баклажан
- 1 небольшая морковь
- 1 луковица
- 1 помидор
- 100 г фасоли
- 2 зубчика чеснока
- 200 г куриной печени
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль по вкусу

Фасоль замочить на 3–4 часа в холодной воде. Овощи нарезать небольшим кубиком, всыпать фасоль, залить стаканом воды, поставить на тихий огонь и тушить до готовности фасоли. Куриную печень слегка обжарить на сковороде без масла и добавить к овощам. Посыпать чесноком, тушить все вместе 10 минут и выключить.

Энерг. ценность на 100 г – 111 ккал

ПЯТНИЦА

Завтрак

- 2 паровых сырника;
- 50 мл нежирного йогурта;
- 200 мл кофе с молоком.

Перекус

- 150 мл свежевыжатого апельсинового сока;
- 1 сухое печенье без сахара.

Обед

- 200 мл овощного супа с красной фасолью;
- 100 г отварной говядины.

Перекус

- 1 яйцо вкрутую.

Ужин

- 200 г гречки с грибами;
- 100 г салата из помидора и огурца (по 0,5 шт.).

Перекус

- 200 мл нежирного кефира.



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- 200 г ячневой каши на воде с 0,5 ч. ложки сливочного масла;
- напиток из цикория с обезжиренным молоком.

Перекус

- 2 мандарина.

Обед

- 200 мл супа из цветной капусты, моркови на мясном бульоне;
- 1 тост из цельнозернового хлеба;
- 150 мл ягодного морса без сахара.

Перекус

- 150 г салата из яблока, моркови и апельсина.

Ужин

- 2 шт. запеченных рыбных котлет;
- 150 г салата из свежих овощей с 1 ст. ложкой подсолнечного масла;
- некрепкий чай с лимоном.

Перекус

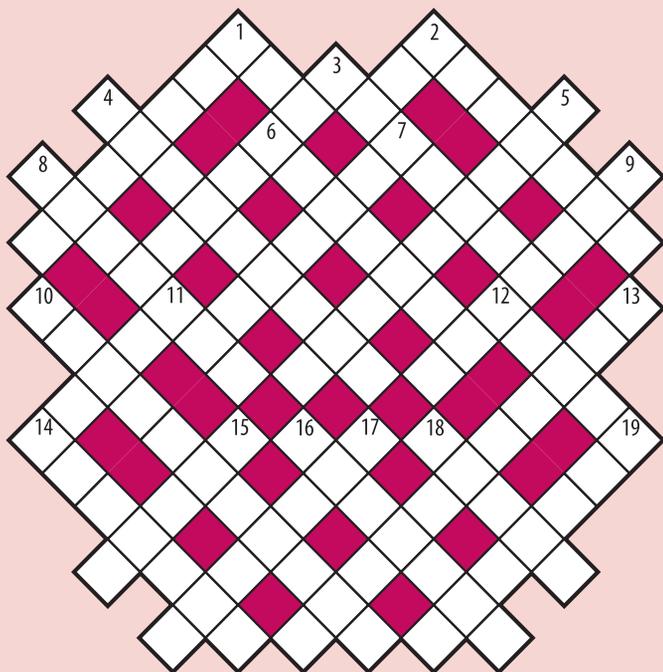
- 100 мл кефира;
- 1 несладкое печенье.

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. ... как у собаки. 2. Колебание пальца на прижатой струне. 3. Почти каждая ташкентская жительница. 4. Красноречивая недомолвка. 6. Деньги, повешенные на шею в качестве украшения. 8. Дерганье на стуле от нетерпения. 10. Занятия в учебном заведении, не предусмотренные общим расписанием. 12. Ученый, «колдующий» над колбами. 14. Полная и безоговорочная победа над неприятелем. 16. Кот на работе. 18. Какая работа превращает ткань в одежду?

Справа-вниз-налево: 1. «Чихательный» симптом гриппа. 2. Транспорт, что «и ныне там». 3. Нехорошая улыбка, выражающая насмешку или недоверие. 5. «Смеяться» – глагол, «смеющийся» – ... 7. Спец по изготовлению бочек. 9. Сыграл «молодого Штирлица». 11. Слуга у хана или эмира. 13. Повреждение от холода. 15. Сильный ветер со снегом. 17. Автор книг про детей Арбата. 19. По его рассказам снимались сериалы «Улица разбитых фонарей» и «Убойная сила».

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Нох. 2. Вибрато. 3. Узбекка. 4. Умощнение. 5. Умощнение. 6. Маниста. 7. Ерэзья. 8. Факкультатив. 9. Хумик. 10. Разгор. 11. Машинист. 12. Факкультатив. 13. Хумик. 14. Разгор. 15. Маниста. 16. Маниста. 17. Ерэзья. 18. Факкультатив. 19. Хумик. **Справа-вниз-налево:** 1. Насморк. 2. Воз. 3. Ухмылка. 4. Причастие. 5. Поднять. 6. Поднять. 7. Поднять. 8. Поднять. 9. Поднять. 10. Поднять. 11. Поднять. 12. Поднять. 13. Поднять. 14. Поднять. 15. Поднять. 16. Поднять. 17. Поднять. 18. Поднять. 19. Поднять.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 На столе лежит купюра 1000 рублей, на купюре стоит чайник, а на чайнике яблоко. Как поднять эти три предмета, не прикасаясь к ним руками?
- 2 Какими нотами можно измерять расстояние?
- 3 Если полторы утки на рынке стоят 1500 руб., то сколько стоят 14 уток?



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: яблоко на столе, цвет папки, цвет туфли на кенке, листок в руке, узор на верхней части окна. **Логические загадки:** 1. Поднять стол. 2. Милли (мл-ля-мл). 3. 14 уток. **Стомат 14 тысяч.**

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

Антикварный салон «Плюшкин»

КУПИТ ДОРОГО!

Фарфор. Фигурки. Иконы. Значки. Серебро. Книги. Елочные украшения. Духи. Картины. СССР. Игрушки. Старинную мебель, пластинки.

ЛЮБЫЕ СТАРИННЫЕ ВЕЩИ.

выезд, оценка

8 (915) 497-28-58

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

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

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП НА 11–24 МАРТА



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют пить больше воды и не отказывать себе в маленьких сладких радостях. Пара долек горького шоколада в день не повредят даже тем, кто сидит на диете. Равно как не повредят прогулки и зарядка.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Спорт – то, что поможет Близнецам чувствовать себя «на коне». Легкие утренние пробежки, скандинавская ходьба или 10-минутная разминка в парке – все пойдет на пользу, главное, улыбаться новому дню.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют больше времени уделять пешим прогулкам и общению с животными. Если вы давно мечтаете завести четвероногого питомца, сейчас самое время. И позитивом тогда вы точно будете обеспечены.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Новая стрижка, полезные покупки для домашнего уюта и поход в гости сделают настроение Весов еще более прекрасным и весенним. И не противьтесь чувству влюбленности. Оно прекрасно в любом возрасте.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Здоровье и прекрасное самочувствие Стрельцов в немалой степени зависит от правильного питания и умеренных физических нагрузок, самое время вспомнить, что «движение – это жизнь», и начать делать зарядку.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям полезно хотя бы ненадолго заменить кофе на травяной чай, а вместо любимых пирожков есть больше круп и овощей. Так вы сразу заметите, как появится легкость во всем теле, а настроение скакнет ввысь.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Уделить внимание своей внешности и самочувствию – то, что нужно Тельцам. Банька, массаж, посещение парикмахерской, зарядка – отличная альтернатива гаджетам и бесконечному просмотру телевизора.



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам необходимо начать высыпаться, пора нормализовать свой режим дня. Вечерние короткие прогулки и однодневный кефир перед сном с кусочком банана улучшат самочувствие и помогут лучшему засыпанию.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам этой весной определено не хватает легкости. Добавить их сможет смена гардероба, разгрузочные дни и овощной рацион. Мужчинам-Девам это тоже пойдет на пользу, не стоит есть мясо каждый день.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Полезные процедуры для Скорпионов сейчас – контрастный душ, грязевые ванны и гидромассаж ног, поэтому астрологи советуют подумать о посещении санатория. Ну, или хотя бы пару дней отдохнуть на природе.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Для Козерогов в этот период особенно полезны будут разгрузочная диета на овощах, гимнастика для глаз, растирание кожи сухой щеткой и общение с позитивными людьми. И не забудьте показаться врачу-флебологу.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Занятия танцами и ежедневные прогулки станут для Рыб настоящим спасением от хандры и помогут расцветить жизнь новыми красками. С этой же целью здорово было бы ввести в рацион орехи и кисломолочные продукты.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



3–17 марта
РАСТУЩАЯ ЛУНА



18 марта
ПОЛНОЛУНИЕ



19–31 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

11–17 марта – растущая Луна 2 фаза – звезды призывают сконцентрироваться на своем внутреннем мире, заняться медитативными практиками, выделить время на занятия ауто-тренингом. Сосредоточиться на позитиве поможет ежедневная зарядка, занятия йогой, размеренные прогулки на свежем воздухе.

18 марта – полнолуние – лучше посвятить этот день себе и своим близким: расслабиться, по-

слушать приятную музыку, сходить в бассейн, побаловать себя вкусными блюдами, устроить семейное застолье. И по возможности вовсе не смотреть телевизор.

19–24 марта - убывающая Луна 3 фаза – занятия любимым хобби и активный отдых на природе – то, что поможет чувствовать себя бодрыми и работоспособными. Отличное время для посещения бань и саун, а также салонов красоты. Строгих диет и интенсивных физических нагрузок в этот период желательно избегать.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 5 (148). Дата выхода:
11.03.2022

Подписано в печать: 05.03.2022
Номер заказа – 2022-00709
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 09.03.2022

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

Тираж 195 300 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

							Взят над ворогом		Язык для бесед с Зитой и Гитой		"Свалка" с мячом- дыней
Пел про яблони на снегу		Малень- кая га- вайская гитара	Замена ваты у знахаря- травника		Страна, орошен- ная Нилом						
							"Барьер" для сивки на грун- товке		Остатки произ- водства		Болезнь детей, на- лизавших- ся сосулек
Гонщик, чье имя "присво- ил" лихач		Страдаю- щий при- ступами удушья		Будущее, расписан- ное по пунктам	Мечта сидящей на диете толстушки						
				Соверше- нство на пределе	Основа панциря краба						
"Слово", "произне- сенное" немым		Зазноба, о которой частушки поют						Выщипа- ны, а по- том выта- туированы		Родовое имение, поместье	
							Свежая с нереста				
Имя комп- озитора Шопена	Полторы недели одним словом	Грим на веках						"Все четыре колеса" коня	... Педро из Бра- зилии		
					Засве- ченная ... у шпионов						
	Сока- мерник Эдмона Дантеса	Коварная идея злодея						Широкая вода между островами	"Пресно- водный" матрос		"Прижи- гание" для ранки
	Родной город булатной стали		Тесто с пряностями на отбивной	Форма жидкости в невесомости							
							Певец Обод- зинский по имени	"Герба- рий" для лошади			
	Придумал барона- выдум- щика		Команда "взять!" собаке					Создав- ший джазовую "дудку"	Страна с "удуш- ливым" именем		
					Казах, севший у юрты с домброй						
	Процесс, чтоб дров наломать		Весной на них про- исходит ледоход						Великан, пуска- ющий фонтаны		
					"Возглас" молотка аукцион- ниста						

К	О	Л	И	С	Т	У	К	А	Л	О	К
И	И	К	Р	Е	К	А	Р	Е	З	И	
Р	А	С	П	А	К	Ц	П	С	Е	И	
Н	А	С	А	Ф	Р	У	С	А	М	А	
Д	Т	Р	У	О	С	К	А	В	И	И	
И	И	Р	И	В	А	Л	И	И	М	И	
У	Л	В	А	Л	И	И	И	И	И	И	
Р	У	Р	В	Р	К	Л	И	Р	А	Р	
Ф	А	Р	К	О	В	А	И	И	И	И	
Н	О	Д	И	И	Н	Э	Т	И	Т	И	
Д	В	О	Р	Б	Р	А	В	А	К	Е	
Л	Х	А	В	А	К	А	М	И	И	И	
Н	И	Т	И	Х	Ц	Т	С	Т	Ж	Е	
А	Б	У	Л	Х	С	У	И	И	И	И	
К	М	А	Р	Е	Р	А	В	А	К	Е	
Т	И	И	И	И	И	И	И	И	И	И	
Р	Х	В	О	В	О	В	О	В	О	В	

МАВИТ®

**МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА
(В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ АДЕНОМЫ)
И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ**



Эффективность
доказана
клинически



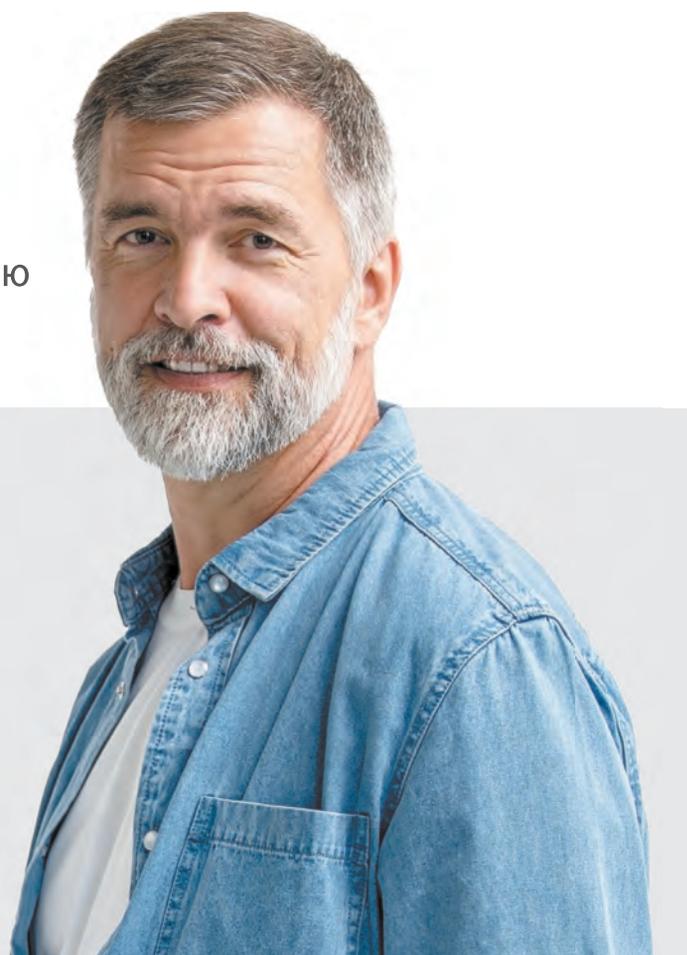
Оптимальные
параметры
физических факторов



Комплексное воздействие:
магнитное импульсное поле
+ вибромассаж

МАВИТ ПОЗВОЛЯЕТ:

- ✓ обезболить и нормализовать мочеиспускание
- ✓ снять отек, устранить воспаление
- ✓ восстановить эректильную функцию
- ✓ увеличить продолжительность потенции



№ ФСР 2011/12161



**ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО
МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

www.elamed.com

ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон горячей линии **8-800-200-01-13** ОГРН1026200861620 Реклама 18+
АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25

Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?». Изображение товара в рекламных материалах может отличаться от представленных товаров в аптеках.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.