

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 24 (119)
19 декабря
2020 –
10 января
2021

ГЛАВНОЕ:

ГОРЕЧЬ ВО РТУ

БОЛИ
В СУСТАВАХ

ПЕРЕЕДАНИЕ

ХОЛОД И СУСТАВЫ

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЙ

СТР. 7

ЦЕЛЕБНАЯ ХВОЯ

ЕЛЬ, СОСНА, МОЖЖЕВЕЛЬНИК

СТР. 6

ГОРЕЧЬ ВО РТУ

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

СТР. 14

ИКРА

ПОЛЕЗНОЕ УГОЩЕНИЕ
К ПРАЗДНИКУ



СТР. 18-19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 0 0 2 4

РЕЦЕПТЫ
НОВОГОДНИХ
БЛЮД

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



В НОВЫЙ ГОД
С КРЕПКИМ ЗДОРОВЬЕМ

ИСТОРИИ И ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



● ПЛАТЬЕ ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Заметила, что после развода совсем перестала носить красивые вещи. Как влезла в джинсы старенькие, так и хожу. Нет настроения ни Новый год отмечать, ни в кафе с подругами ходить. Вот что это? Может, уже депрессия?

Валентина Петровна Осина, г. Москва

О наличии или отсутствии депрессии может судить только специалист – психолог или психотерапевт. Но вот что хочется сказать. Те же психологи отмечают, что плохое, подавленное настроение действительно заставляет нас носить то, что удобно и неброско. Да хоть те же джинсы. Причем, чем женщине тоскливее, тем тоскливее и мешковатее и ее одежда. Есть даже вот такие интересные данные: счастливая женщина в 62% случаев делает свой выбор в пользу женственного платья, подбирая образ, а стоит даме расстроиться, как в 94 случаях из 100 она выбирает джинсы и кроссовки. Но у настроения и одежды есть и обратная зависимость, заверяют психологи. Стоит надеть вещь, которая ассоциируется с радостными, приятными мгновениями жизни, как настроение стремительно взлетает вверх. Так что и Новый год нужно отмечать, и с подругами встречаться, и непременно наряжаться при этом! Новая юбочка – это самый простой способ поднять себе настроение. Так почему бы им не воспользоваться?!



● КАК НЕ ПЕРЕЕСТЬ НА ПРАЗДНИКЕ?

Никогда не могу остановиться вовремя за праздничным столом и непременно переедаю. Может, есть какие-то секреты, как держать себя в рамках?

Варвара Петрова, г. Уфа

- Начать вечер с бокала воды и пить между сменой блюд воду без газа.
- Тщательно пережевывать пищу. Есть медленно, смаковать, стараясь получить от вкуса блюд удовольствие и радость.
- Маленькие тарелки и небольшие порции – залог того, что количество положено в тарелку и съеденного будет меньше.
- Использовать праздничные приборы, есть с ножом и вилкой. Соблюдение этикета сыграет на руку: вы будете есть медленнее, и кусочки, которые положите в рот, будут небольшими и удобными для пережевывания.

● Не стараться «попробовать все». Праздники длинные, и вкусные блюда не исчезнут со стола навсегда. Можно какое-то блюдо попробовать и в следующий раз.

● Не проводить весь праздник, сидя за столом. Периодически вставать из-за стола, двигаться, танцевать, участвовать в конкурсах, развлечениях.

СОВЕТ ХОЗЯЮШКАМ

Составляя меню праздничного застолья, отдавайте предпочтение диетическим блюдам из продуктов с меньшей калорийностью (нежирные сорта мяса и рыбы, салаты с легкими заправками, большое количество овощей и зелени, полезные низкокалорийные десерты).

Рисунок Светланы Жучковой

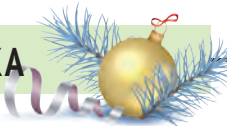
● НАСМОРК – КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ?

Недавно каталась с подругой на лыжах. И день-то был чудесный, солнечный. Но я умудрилась схватить насморк. Уже вторую неделю вылечить не могу. Прямо напасть. Может, уже пора пить антибиотики?

Варвара Котова, г. Курган

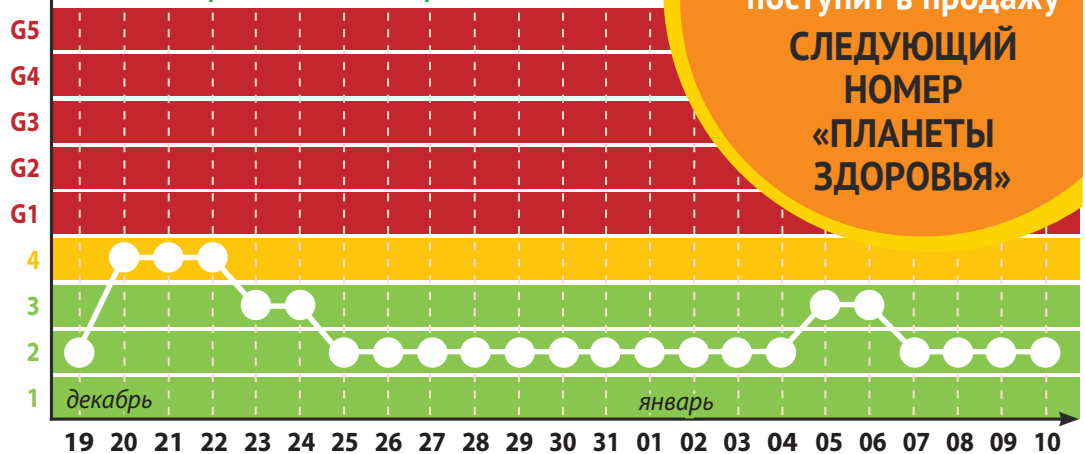
Пить ли антибиотики, вам точно сможет ответить врач. Во всяком случае, насморк, не поддающийся лечению более десяти дней – это веский повод посетить ЛОРа. Ринит, или насморк, – это воспаление слизистой оболочки носа, которое чаще всего возникает на фоне бактериальной или вирусной инфекции, после встречи с аллергенами. В холодное время года провокатором ринита может выступить переохлаждение, снизив защитные функции организма и активизировав болезнетворную микрофлору в носоглотке. В большинстве случаев насморк хорошо поддается домашнему лечению. Однако, если вы заметили у себя следующие симптомы, к врачу визит откладывать не стоит:

- насморк продолжается более 10 дней;
- 5 дней использования сосудосуживающих средств не дали видимого эффекта;
- насморк сопровождается головной болью, болью в ухе, в горле, повышенной температурой;
- выделения из носа поменяли цвет, имеют неприятный запах;
- за сезон насморк повторяется уже третий раз и более.



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

19 декабря 2020 – 10 января 2021



11 ЯНВАРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ»

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

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

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от креп-

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благополучием. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

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.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
целebная из камня обсидиан
на тесемке
цена: **399р.**
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: **699р.**, серебро: **399р.**
Крестики: мужские, женские и детские.
Кольца **обручальные** размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем
Цена: **2499р.**

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА
На холсте. В рамке под стеклом **39** исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: **1999р.**

количество ограничено!
699р. «Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
450 страниц + чудотворные образы!
цена: **899р.**
Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): **699р.** Цепочка(60см): **1099р.** Набор(цепочка+браслет): **1399р.**

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 31567330028598 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-2

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1499р.**
«Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна» «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз»
Уникальное тройное кольцо «Божественность»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **899р.**, серебро: **499р.**
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Защита ангела»
Бусы **699р.**, Браслеты **499р.**

Кулоны **499р.** из натуральных камней:
Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Лунный камень, Сердолик, Агат, Бирюза, Малахит, Розовый кварц и др.

из натуральных камней:
Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ЖЕЛТУШНИК ПИТЬ – СЕРДЦУ КРЕПКИМ БЫТЬ

Папа мой недавно перенес инфаркт. Очень похудел, ослаб. А ведь всегда был таким крепким, деятельным. Но он у меня молодец, не сник, не затосковал, рук не опустил. «Давай, – говорит, – дочка, травушки попробуем заваривать. Мама моя всю жизнь в целебную силу трав верила, да до 98 лет прожила». Ох, а ведь я в этом совершенно ничего не смыслю. Пошла за помощью к подруге. Вот она у меня в травах разбирается прелестно. Даже голову давно шампунем не моет, все какие-то отвары. А коса какая! Ну да это я отвлеклась. Спросила я у нее, значит, что папе моему после инфаркта можно подавать, чтобы силы восстановить, сосуды подлечить. Она мне и присоветовала траву желтушника серого. Мол, сердечную деятельность нормализует, с аритмией борется, снимает отеки, действуя как сильное мочегонное. А заваривать его нужно так:

1 ч. ложку су-

хого измельченного сырья (я в аптеке покупала, сама собирать и не умею правильно) залить 600 мл крутого кипятка. Укутать потеплее, дать настояться в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца. Папе заметно полегчало после курса приема. Подруга сказала, что повторять курс нужно дважды в год. И не забывать кушать морковку, курагу и бананы. А еще хорошо время от времени пить донниковый чай с медом. Что мы с папой и делаем. Быть может, наш опыт еще кому-то пригодится. Сейчас зима, сердечникам ох как непросто, а рецепт подходит и для профилактики инфаркта.

Всем здоровья!

*Варвара Кирюшкина,
Московская обл.*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЛЁД

Необычный лед для новогодних напитков очень легко сделать. Достаточно в формочки для льда положить ягодки клюквы, брусники, облепихи, залить их водой и заморозить. Красивые яркие кубики выглядят очень оригинально и ярко.

Варвара Шац, Орловская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕТАЮЩИЕ СНЕЖИНКИ

Многоразовые нежные снежинки для украшения окон и зеркал можно сделать, нарисовав их на пергаменте клеем ПВА или горячим пистолетом. Дать клею высохнуть – снежинки готовы!

Евгения Зудина, г. Раменское

МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ С ПРОСТЫМ СОСТАВОМ

Мой брат всю жизнь отработал на стройке, а ближе к пенсии у него начали болеть суставы – одолел артрит. Лекарства, конечно, помогали, но болезнь все равно возвращалась. Жена брата дама довольно холодная, зациклена на своих нуждах. Начала пичкать мужа обезболивающими. Ну а что, так проще – таблетку дал, полегчало, можно голову больше не ломать. Но у брата от этих таблеток начались проблемы с печенью, появилась слабость, отеки, аппетит пропал. Нужно было срочно брать ситуацию в свои руки. Насобирала я по весне березовых почек в деревне и приготовила мазь от боли в суставах. 400 г березовых почек (лучше свежесобранных, но можно и сухих, аптечных) залить в глиняной посуде 800 мл подсолнечного масла. Поставить в разогретую до 60 градусов духовку на 24 часа. По истечении времени субстанцию процедить, добавить в мазь щепотку порошковой камфоры. Остудить, убрать в холодильник. Брат мазал суставы сразу, как только те начинали болеть. Утеплять не надо, просто мазать сустав, легко втирая. Можно до 4–5 раз в день. Брату очень полегчало. Весной еще почек наберу, сделаю порцию мази.

Любовь Волошина, г. Владимир



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЛИВКИ В ВИДЕ ЁЛОЧКИ

Удивите своих гостей необычной подачей какао или кофе. Противень застелите пергаментной бумагой, однородным слоем выложите на него взбитые до тугих пиков сливки. Заморозьте. Теперь формочками вырежьте из сливок елочки, снежинки, шары и другие фигурки. При подаче горячих напитков опустите фигурки в чашки.

Анна Петрова, г. Кострома



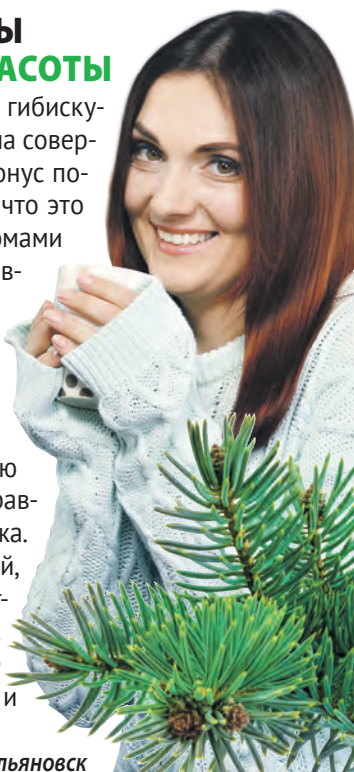
ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



✉ ГИБСКУСА ЦВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

На самом деле, о том, что цветы гибискуса хороши для поддержания красоты кожи, я узнала совершенно случайно. Скажем так, это был приятный бонус после лечения простуды гибискусовым чаем. О том, что это растение прекрасно помогает справиться с симптомами простуды, смягчить кашель, унять жар, я знала давно. Поэтому, подхватив ОРВИ, сразу начала заваривать чай из гибискуса. 1 ч. ложку сухих цветов заливала в заварном чайнике 150 мл кипятка и давала настояться 15 минут. Пила просто как чай, с кусочком мармелада или ложечкой меда. Сладкое люблю, грешна. Но вот, что интересно, через неделю чаевничания я не только почувствовала, что выздоравливаю, но и заметила, как преобразилась моя кожа. Пропали мелкие прыщики, кожа стала бархатистой, как будто засияла изнутри. С тех пор я умываюсь отваром гибискуса по утрам и ни разу не пожалела. Средство подошло мне волшебным образом. Быть может, мое открытие кому-то будет полезно. Всем здоровья и приятных, полезных открытий в новом году!

Ольга Малинина, парикмахер, г. Ульяновск



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ ОТ ГРИБКА НОГ ЧИСТОТЕЛ ПОМОГ

Когда мой внук подхватил грибок стоп, я решила попробовать лечение чистотелом. И не прогадала. Для начала приготовила отвар: 5 ст. ложек измельченной травы чистотела залила литром кипятка и дала настояться в течение часа. Затем внук опускал ноги в теплый настой и держал 15 минут. Делал так перед сном ежедневно на протяжении месяца. Днем до трех раз менял носки на чистые и держал в чистоте обувь. И совсем скоро зуд прошел, кожа обновилась. Так что травушка чудесная на пять справилась с проблемой.

Татьяна Мыскина, г. Рязань

Струя — «Второе сердце» бобра

Сердце долгожителей

Это природный живительный ресурс, созданный миллионами лет борьбы за жизнь и здоровье. Это кладезь собранных воедино ценнейших и редчайших компонентов, помогающих уничтожить очаги любых проблем. Все вредоносное в организме погибает при контакте со струей бобра. Используется способность струи проникать во все ткани тела и помогать в уничтожении буквально всего, что наносит вред. В комплексном сочетании с грибом шиитакэ струя бобра может помочь при проблемах с легкими, сосудами, сердцем и многими другими органами. При серьезных проблемах с желудком, печенью, кишечником, молочной и предстательной железами. Сила действия достигается соединением редчайших живительных составляющих и заключается в явлении мощного синергизма, когда компоненты усиливают друг друга в несколько раз. Механизм действия

многогранен. Помогает нейтрализовать область, пораженную злыми клетками, любой локализации.

Помогает уничтожить любую угрозу для жизни, злые клетки в любых органах и тканях. Это не просто полезно. Вся моя семья использует настойку струи бобра и пропитанные струей бобра грибы шиитакэ, а моему отцу уже пошел 92 год. Звоните в любом случае и при любой проблеме. Помогаю людям с 1989 года.



Проконсультируйтесь и задайте вопросы

телефон: 8-920-407-27-46

WhatsApp: 8-920-407-22-67

Свирский Александр Дмитриевич

Вечнозелёные хвойные растения – не только традиционные украшения нашего дома в новогодние праздники, но и природные целители. Ель, сосну и можжевельник природа наделила прекрасными свойствами – дарить нам молодость, здоровье и красоту.

★ **А**роматная хвоя этих растений выделяет в воздух летучие фитонциды, обладающие бактерицидным действием, содержит большое количество витамина С, обладает противовоспалительным, общеукрепляющим, отхаркивающим действием. Хвоя можжевельника также обладает желчегонным, жаропонижающим, тонизирующим и другими свойствами.

УКРЕПИМ ИММУНИТЕТ

Вскипятить стакан воды, добавить в кастрюльку 40–50 г промытой сосновой хвои, 1 ч. ложку сахара, цедру половинки лимона, варить 30 минут при закрытой крышке. Процедить, охладить, добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Такой напиток полезно употреблять после продолжительной болезни, при переутомлении, при выполнении тяжелой работы и просто как общеукрепляющее средство для поднятия иммунитета.

Целебная СИЛА ХВОИ

МУЧАЕТ КОЖНЫЙ ЗУД?

Сделайте отвар сосновой или еловой хвои. 100 г хвои промыть, залить 1 литром кипятка, варить 15–20 минут, настаивать до охлаждения. Использовать для обмываний и ванн. Ванна в таком случае должна быть теплой, а не горячей. Продолжительность приема не более 20 минут.

КОГДА ОДОЛЕЛА СЕБОРЕЯ

При себорее спиртовая или масляная настойка хвои сосны втирается в кожу волосистой части головы. Для ее приготовления достаточно 1 часть промытых сосновых иголок залить 10 частями водки или масла и настоять 15 дней в темном месте.

БОРЕМСЯ С ПРОСТУДОЙ

В хвое ели содержится эфирное масло, витамин С, дубильные вещества, смола, минеральные соли и фитонциды. Она обладает мочегонным, потогонным, желчегонным, противогрибковым и обезболивающим действием. Отвар молодых веток эффективен как вспомогательное средство при лечении воспалительных процессов органов дыхания. 30 г молодой хвои варить в 1 литре молока 30 минут, отвар процедить, разделить на 3 части и принимать в течение дня (по 1 части в день маленькими глотками).

УСПОКОИМ НЕРВИШКИ

Хвойная ванна – великолепное средство для повышения защитных свойств организма, а также как успокаивающее и снимающее усталость средство. Для приготовления ванны используется 0,5–1,5 кг хвои (можно взять смесь разной хвои – ели, сосны, можжевельника): прокипятить в 3–4 литрах воды в плотно закрытой посуде 10 минут. Настоять 4 часа, процедить, влить в ванну.

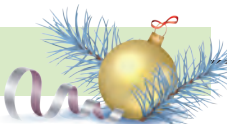
★ **Важно помнить!** Перед применением ванны тело нужно тщательно вымыть, а после ванны не ополаскиваться. Также не рекомендуется принимать ванну сразу после еды.

ПРИ ТРАВМАХ И ПОРЕЗАХ

Поскольку хвоя можжевельника обладает выраженным фитонцидным действием, из нее готовят мази и присыпки, заживляющие раны. Нанесенная на очищенную (не гнойную) рану мазь запускает процессы регенерации тканей. Присыпку делают путем измельчения хвои в порошок, а для приготовления мази используются чистые веточки можжевельника. Способ приготовления: 1 часть веточек залить 10 частями подсолнечного или оливкового масла, нагреть, не доводя до кипения, настоять 10 дней в темном месте. Мазь из можжевеловой хвои наносить тонким слоем под повязку.

Кстати!

Масло из хвои можжевельника в виде мази применяют для растирания при ревматизме, невралгиях, дерматитах, чесотке, лишаях и как болеутоляющее средство.



ХОЛОД И БОЛЬ в суставах

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ДИСКОМФОРТА?

Коленочки наши, локотки и тазобедренные суставы особенно чувствительны к смене погоды, когда нездоровы. Плюс зимой мы менее активны, носим тяжёлую одежду и не всегда в сторону полезности меняем свой рацион, испытывая тягу к жирненькому и сладкому. Словом, непросто приходится суставам с наступлением морозов. Но не допустить болевого синдрома нам вполне под силу.

НЕТ ГИПОДИНАМИИ!

Лучшая профилактика болей в суставах – это достаточная физическая нагрузка круглый год. И зима – не повод облюбовать теплое местечко на диване. Часовые прогулки с палками для скандинавской ходьбы, утренняя суставная гимна-

стика и активные домашние дела вполне в состоянии замедлить дегенеративные изменения в суставах. Это способствует выработке синовиальной жидкости и полноценной работе мышц, окружающих суставы.

ДА ПОЛНОЦЕННОМУ ПИТАНИЮ

Достаточное количество в меню клетчатки, витаминов и микроэлементов с лихвой обеспечит растительная пища и злаковые. Плюс нежирные сорта рыбы и мяса в ежедневном рационе и пару раз в месяц стейки жирной рыбки дополняют картину

грамотного суставного питания. Обеспечат организм полиненасыщенными жирными кислотами и белком. Последним, к слову, щедро делятся с нами и кисломолочные продукты. Их тоже необходимо ввести в свой ежедневный рацион. А вот соль, сахар, алкоголь и быстрые углеводы – не лучшие друзья суставов.

ГУЛЯЕМ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

А в солнечную дольше обычного. Ведь это поможет организму синтезировать витамин D, необходимый для усвоения кальция, а значит, защитить кости и суставы от разрушения. Согласно некоторым данным, недостаток солнечного света негативно влияет на качество костной массы и здоровье суставов, особенно у женщин, вступивших в период менопаузы. Поэтому зимой дополнительный прием витамина D весьма оправдан.

К слову, суставам нашим нужны не только кальций и витамин D. Но и витамины группы B, K и, конечно, коллаген... Чтобы колени не скрипели, суставы не болели, их нужно обеспечить полноценным питанием. Это вполне под силу сделать рекомендованным врачом комплексным суставным препаратом. Не стоит забывать о двигательной активности, которая также обеспечит приток крови к суставам, и о позитивном настроении. Оно-то, как известно, преотличный помощник в борьбе с любыми недугами.

Подари на Новый год свободу движения и молодость!

Для молодости и красоты

Геладринк ПЛЮС

поддержка организма в холодный сезон, питание и защита всех тканей суставно-связочного аппарата, уход за кожей и волосами.



Порошок

Для выносливости и силы

Геладринк ФОРТЕ

уменьшит риск травматизма, не даст «замёрзнуть и засохнуть» коже и хрящевым тканям суставов и позвоночника.



Порошок, капсулы

Для гибкости и подвижности

Геладринк ФАСТ

настоящий помощник «когда ни согнуться, ни разогнуться, ни ступить, ни наступить», при дискомфорте и скованности по утрам и после нагрузок.



Капсулы

Для активного долголетия

Геладринк АРТРОДИЕТ

оживление суставов и сосудов, питание для позвоночника.



Порошок, капсулы

Для тонуса и бодрости

Кальцидринк

восполнение минерального баланса костных тканей, укрепление волос и ногтей, профилактика старения, оптимальная поддержка при стрессе.



Порошок

Суставы любят Геладринк!

www.geladrink.ru

Продается в аптеках!

apteka.ru + EAPTEKA.RU

С любовью из Чехии!

СОГР №RU.77.99.11.003.E.000005.01.15; СОГР №RU.77.99.11.003.E.000003.01.15; СОГР №RU.77.99.11.003.E.000004.01.15; СОГР №RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; СОГР №RU.77.99.32.003.E.003065.02.15. АО НПК «Катрен» 141402, г. Химки, Ватулинское ш., вл. 22 ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «еАптека»; г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. этаж, пом. 1, ком. 2; Лиц.: № ЛО-77-02-010433 от 13.08.19 г.; ОГРН: 1147746631988. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Почему так важно

Дорогие читатели, сегодня у нас необычная тема номера. Как правило, экспертами в этой рубрике выступают врачи, психологи и иные специалисты, но на этот раз своими историями и советами делитесь с редакцией именно вы!

Мы целый год бережно собирали и хранили ваши письма, полные житейской мудрости, чудес, оптимизма, светлой грусти и любви. Ваш опыт и советы бесценны. Уверены, истории не оставят равнодушным никого, а советы окажутся полезными и своевременными, научат верить в чудеса и творить их самим.

«Прости, что так долго нес...»

Вы верите в чудеса? Нет, в детстве мы все верили, а сейчас? А я вот верю. Помог мне в этом один удивительный случай. Случилось это пять лет назад в самую что ни на есть волшебную ночь, в Новогоднюю. Совершенно неожиданно мужу с утра 31 декабря позвонили с работы и отправили в срочную длительную командировку. Он военный, конечно, все может быть. Но мы только-только сына на учебу в другой город отправили, и так на душе беспокойно, а тут еще это.

Словом, проводила я супруга вечером на вокзал. Пока прощались, я крепилась, не плакала. Даже старалась шутить и улыбаться. Ни к чему перед командировкой ему мои переживания и слезы. А вот уже когда домой в такси ехала, ревела всю дорогу.

У дома из машины выскочила, а ноги не идут. Ну вот как в пустую квартиру вернуться? Что я там делать буду? Холодец с мандаринами есть?

И потопала я в сторону парка. Сама даже не знаю, почему. Иду и реву, все никак остановиться не могу. А из парка мне навстречу Дед Мороз. Нет, ну понятно, не настоящий. Спешит куда-то, видно, опаздывает на очередной заказ. И остановился у меня адрес спросить. Я сквозь слезы ему объяснила, куда идти, а он спрашивает, почему я плачу. Ну я все ему и рассказала. Душу облегчила. А он достал из мешка подарочную коробку и гово-

рит: «Держи, детка, кажется, это твое. Прости, что так долго нес».

Я даже сообразить ничего не успела, как актер с ватной бородой заскочил в троллейбус, лишь рукой мне помахал. Я поплелась домой, поставила чайник.

Думала, ну что там в коробке, ну конфеты, вафли, леденцы. Открываю, а там... кукла. В желтом плаще, сапожках и берете с белым помпоном. Улыбается мне. Я именно такую в детстве хотела, увидела в магазине и долго уговаривала маму купить. Но жили мы не так, чтобы очень богато, и под елкой вместо куклы оказались резиновые сапоги на весну и сладкий подарок. И вот теперь, спустя столько лет...

А муж из командировки вернулся раньше, чем обещали, и Рождество мы уже вместе отметили. Вот и не верь после этого в чудеса. Так что верьте, верьте обязательно, и ваши желания непременно сбудутся.

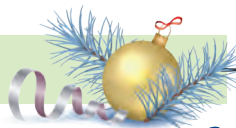
Елизавета Гирина,
г. Санкт-Петербург



КСТАТИ!

Вера в чудеса очень важна не только для детей, но и для взрослых. Вера в чудо – это защитный адаптационный механизм человека, который помогает пережить непростое время в жизни, придает чувство уверенности и защищенности, когда ситуация выходит из-под контроля и помогает сохранить надежду на то, что несмотря ни на что все будет хорошо. А потому и желания под бой курантов стоит загадывать и ритуалы новогодние соблюдать. Те, в которые верится, которые дарят ощущение праздника и волшебства.





В Новый год верить в чудеса

Важно хранить семейные традиции



Моей бабушки не стало много лет назад, она ушла в канун Нового года. Это было очень тяжелое время для всей семьи. Казалось, никогда уже этот яркий праздник не будет приносить радость. Очень переживала мама, много плакала. Ей сама мысль о том, чтобы собраться за праздничным столом, причиняла боль.

И года три мы действительно не отмечали Новый год. Собирались накануне праздника, чтобы почтить память бабушки и все. Но как-то, после таких вот грустных посиделок, я пришла домой и долго не могла уснуть. Все думала-думала, вспоминала свою бабулечку.

Она была добрым и очень светлым человеком. Очень вкусно готовила и потрясюще вязала. Даже будучи почти незрячей, она вытворяла крючком совершенно немислимые вещи. А, когда я была еще маленькой, она учила вязать и меня. Как-то я так разохотилась и прониклась этим занятием, что связала мышку и принцессу. Маленькие, неказистые, но такие любимые игрушки. Я подарила их бабулечке, а она каждый год вешала их на елку на самое видное место. И кто бы ни приходил в гости, всегда хвалила свою внучку, с гордостью демонстрируя сотворенные мною поделки. Даже, когда я уже была совсем большой.

А еще бабушка очень любила, когда вся семья собиралась у нее в деревне за большим столом. Мы нечасто бывали у нее зимой. Как-то повелось, что Новый год отмечали в городе. Тут шумно, салют, развлечения, друзья. А в деревне... ну что там? Елки, сугробы да тишина. И ведь бабушка ни разу не обиделась, не упрекнула.

Но был как-то один год, когда мы всей большущей семьей, на трех машинах нагрянули к ней на Новый год в деревню. Уже не помню, кому в голову пришла эта мысль, но знаете, было так здорово! Мы дружно готовили всевозможные вкусности, топили печку, вкусно пахло пирогами.

А хлопушки и бенгальские огни в тихой заснеженной деревне принесли тогда больше радости, чем салют на главной площади города.

Бабушка постелила на стол вязанную крючком скатерть, достала из серванта красивый фарфоровый сервиз. И было это так... Больше так никогда не было, словом. Тепло, уютно, дружно.

Я вспоминала это все, и по щекам моим текли слезы. А потом, сама от себя такого не ожидала, я обзвонила всех и в ультимативной форме попросила приехать в деревню. Мы с мужем примчались первые, затопили печь. Я завела пироги, поставила варить овощи и яйца для оливье. Потихоньку подтянулась вся семья. Достали бабушкину елку, кружевную скатерть, фарфоровый сервиз. Кто-то привез бенгальские свечи.

И мама оттаяла. Она плакала тогда, но уже не так, не горько, не с надрывом. Видно было, что с теми слезами из нее окончательно ушла горечь утраты, боль потери. И Новый год снова стал приносить радость и заставил верить в чудо. Да и как не верить? Через год я родила сына. Тоже аккуратно под праздники. Как будто бабушка сделала нам всем такой вот подарок.

А скатерть и сервиз, и вязаные игрушки мы до сих пор достаем на каждый новый год. Это теперь семейная традиция. Нужно обязательно собираться за общим семейным столом, общаться, дарить друг другу подарки, украшать дом, вспоминать и верить в чудо! Теперь я точно знаю, что это совершенно особенный праздник. А со временем в моей семье появилась еще одна традиция, мы теперь каждый год вместе с сынишкой печем имбирное печенье, делаем из него гирлянду и вешаем на елку. Это красиво, вкусно пахнет и всегда вызывает какой-то неподдельный детский восторг у всех. Традиции, их так важно бережно хранить и передавать из поколения поколение, как кружевную бабушкину скатерть.

Всем тепла, любви и веры в чудеса!

*Вероника Прилепская,
г. Рязань*

КСТАТИ!

Психологи уверены, что семейные традиции и ритуалы позволяют нам ощутить стабильность жизненного уклада, дарят чувство уверенности в окружающем мире и защищенности, настраивают на оптимизм и позитивное восприятие жизни, дают ни с чем не сравнимое ощущение общности, надежности и спокойствия.



Читайте дальше
на стр. 10



Продолжение.
Начало на стр. 8

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО

Пора отпустить все обиды

Когда мне было восемь лет, от нас ушел папа. Это было так неожиданно, а потому очень непонятно и оттого больно. Случилось это 6 января, накануне Рождества. Мы должны были идти в гости к бабушке и дедушке. Мама была красивая-красивая! В длинном зеленом платье с поясом, у нее были красиво завиты волосы, и глаза она накрашила тушью.

Ну знаете, была раньше такая тушь в коробочке, в которую нужно поплевать, повозить кисточкой, а потом красить. Я однажды стащила у мамы эту тушь и поплевала, и кисточкой повозила. Но накрашивать не получилось, глаза ужасно защипали, и я разревелась. Мама тогда ругалась, а папка смеялся, умывал меня и просил маму не кричать. «Я тебе две таких куплю», – пообещал

он ей и поцеловал в раскрасневшуюся от гнева щеку.

Мама часто сердилась. И на меня, и на Лидочку. Лидочка была маленькая и плакала, а я ее утешала. И папка нас утешал. Он говорил, что мама работает над очень серьезным научным проектом и очень устает. Просил не обижаться. А мы и не обижались. Мы любили маму.

И вот мама в зеленом платье, с красивыми ресницами, мы собираемся к бабушке, а папы все нет и нет. Он ушел за тортом и все никак не возвращается. Мама уже не улыбается, нервничает, снова попало Лидочке, которая вся перемазалась шоколадной конфетой.

В тот день папка так и не вернулся. И к бабушке с дедушкой мы не поехали, они сами приехали к нам.

КСТАТИ!

По мнению психологов, выполнять данные обещания и вовремя отдавать долги действительно очень важно. Когда вы осознаете, что нарушили данное себе слово, это вас мучает, терзает на подсознательном уровне и отнимает энергию. Возникает дискомфорт, тревога и чувство вины. И эти ощущения в итоге сильно снижают шансы на то, что вы исполните обещание в следующий раз. А вот сдержанные обещания, напротив, мотивируют и настраивают на успех. А кому не хочется ощутить себя успешным в новом году?

Несколько лет назад в нашей семье под Новый год произошла забавная история. В гости к нам приехали родственники из далекого Орска. Мы не виделись довольно длительное время и все никак не могли наговориться. Закрутили предпраздничные хлопоты и общение, и я все никак не могла найти время, чтобы съездить к подруге, вернуть ей одолженную еще месяц назад поваренную книгу.

– Ну после Нового года отдашь, – отмахивался от меня муж, когда я вдруг вспоминала о данном Альке обещании вернуть книгу до праздников и начинала переживать.

– Нельзя в старом году оставлять невыполненные обещания и долги, – цокала языком мама.

А ведь я еще гостям город не показала. И тоже все каждый день обещала, но то на работе задержат, то срочно в магазин надо, то из ателье позвонили, позвали на важную примерку. Словом, все как-то наперекосяк шло. Вроде, и приятные все хлопоты, а какие-то пустые получались. Но

Не тащите в Новый год долги

вот эта мысль, что нельзя с собой в новый год невыполненные обещания тащить, во мне прочно засела. Она-то меня, наверно, и толкнула на безумный поступок – вечером 31 декабря отправиться к подруге, чтобы книгу отдать. Подумала, что это всего четыре остановки, быстренько съезжу и вернусь, еще и на стол успею собрать без спешки.

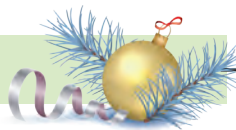
Но не тут-то было. Лифт, в котором я к подруге на 11 этаж поднималась, застрял. Погас свет, и оказалась я с прижатой к груди книгой одна в крошечной тьме. Я не склонна реветь по любому поводу, но, когда на мои попытки вызвать лифтера так никто не ответил, слезы закапали сами собой.

Не знаю, каким чудом мне удалось дозвониться из лифта до мужа, но... Новый год я так и встретила в лифте. А у дверей с той стороны муж, гости из Орска и подруга с 11 этажа подбадривали меня изо всех сил, шутили и поздравляли друг друга. Лифтер объявился вскоре после боя курантов. Книгу я быстренько отдала подруге, и мы с семьей пешком вернулись домой.

– Вот и город посмотрели, – смеялась тетушка.

Сейчас эта история кажется забавной, и мы с удовольствием ее вспоминаем каждый Новый год. Но вот вам мой совет, не тащите все-таки долги и невыполненные обещания в новый год, отдавайте их вовремя, очень уж они за душу тянут.

Алина, г. Муром



В НОВЫЙ ГОД ВЕРИТЬ В ЧУДЕСА

КСТАТИ!

Исследования ученых доказали, что люди, которые легче прощают, более счастливы и здоровы, чем те, кто таит в душе обиду. Кроме того, «процессы прощения» снижают стрессовую реактивность (изменение физиологического состояния организма вследствие переживания стресса), повышают оптимизм и облегчают примирение с обидчиками. Люди, которые легче прощают обиды, более удачливы в жизни и обладают более крепким здоровьем.

А мама плакала и показывала какой-то измятый листок бабушке и ругалась на папу.

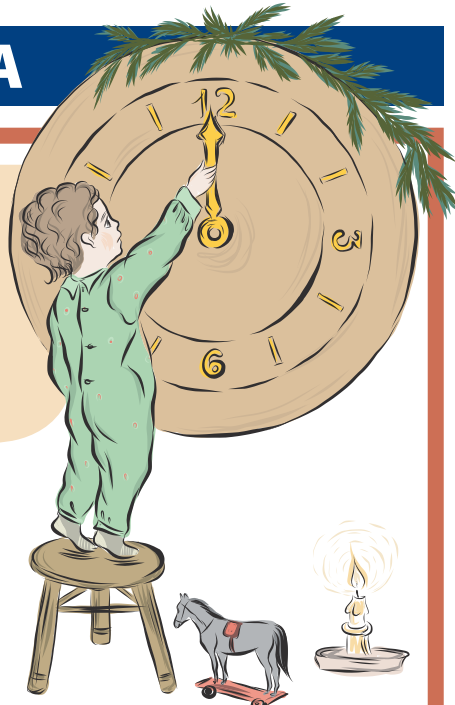
Я повзрослела, узнала, что папа ушел к другой женщине – сельской учительнице. У нее не было красивого зеленого платья и длинных ресниц, и научную деятельность она не вела. Зато у нее были кролики, коза и румяные щеки. Я знаю, я видела ее. Ездил в село, когда поступила в техникум, наблюдала за ними из-за угла магазина.

Папа пытался наладить связь со мной и с Лидочкой, но я не хотела общаться,

не могла простить ему предательства.

А два года назад я узнала, что Лида с папой общается, и даже Новый год отмечала у него с мужем и детьми. У Лиды большая семья – муж, четверо детей. А я вот развелась второй раз, дочка в другом городе давно. Так тоскливо тогда стало. Позвонила маме с Рождеством поздравить, а она быстро разговор свернула, ей некогда, у нее гости.

И вдруг звонок в дверь. Открываю, а там отец с большущей коробкой конфет, а за спиной Лида топчется, смущенно улыбается. Обняла я папку, и



так на душе легко стало, светло. Это было лучшее Рождество в моей жизни.

Люди, не таите зла, умеете простить друг друга. Будьте счастливы и любите близких!

Евгения Ягнетева, Ленинградская обл.

ХВАТИТ МУЧИТЬСЯ ОТ ПРОТЕКАНИЯ МОЧИ!

Об этой деликатной проблеме женщины не говорят вслух. Данная проблема – довольно серьезное испытание не только в бытовом и психологическом плане, но и в физиологическом. Речь идет о протекании мочи, которым страдает более 30% женщин**.

Непроизвольное мочеиспускание может быть вызвано разными причинами – тяжелыми родами, избыточным весом, ношением тяжестей. Но чаще всего причина в снижении активности женских гормонов эстрогенов, что приводит к изменениям слизистой оболочки мочеполювых органов. Кроме того, нарушается водно-солевой баланс из-за недостатка кальция, в результате чего слабеют мышцы мочевого пузыря, и он уже не может нормально удерживать мочу.

Простое ношение специальных прокладок, возможно, поможет избежать протекания. Но оно не защитит от последствий. В теплой и влажной среде очень быстро размножается нежелательная микрофлора, которая из-за особенностей женской анатомии с легкостью попадает

«ФЕМИЛОНГ»



во влагалище и в уретру, вызывая различные женские проблемы.

С протеканием необходимо бороться кардинально, воздействуя на саму проблему. Именно так действуют активные компоненты сиропа «Фемилонг». Растительные экстракты астрагала, пассифлоры, смородины, зверобоя, розмарина, земляники, корней цимицифуги, а также кальция пантотенат способ-

ствуют активизации выработки эстрогенов и коллагена, обеспечивают организм кальцием и содействуют нормализации водно-солевого обмена, что способствует укреплению мышц тазового дна и предотвращает подтекания мочи. В свою очередь, это дает возможность отказаться от специальных прокладок. Природные составляющие «Фемилонга» активно борются с бактериями, способствуют предотвращению развития нежелательных процессов в мочеполовой системе, усилению кровообращения в органах малого таза, поддержанию иммунитета. Поэтому «Фемилонг» полезен не только при протекании мочи, но и способствует улучшению состояния при других проблемах мочеполовой системы, а также повышает сексуальное влечение женщины.

Протекание мочи – не приговор, если есть «Фемилонг».



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»!

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК*

сироп «Фемилонг».

Для этого сделайте 2 простых шага:

1 ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **6009**

2 **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** получите Ваш **ПОДАРОК*** – «Фемилонг».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! **КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!**

Акционное предложение действует с 19 ДЕКАБРЯ 2020 г. по 19 МАРТА 2021 г.

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!
Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИП Васильев Николай Васильевич. ИНН: 026503129491. ОГРНИП: 313028000025077. 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 19 декабря 2020 г. по 19 марта 2021 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). ** Из открытых источников. † Акция ИП Васильева Н.В. Реклама.

БЫЛО СЕМЕЧКО – СТАЛО ДЕРЕВЦЕ

Экзотические фрукты могут не только украсить новогодний стол. Если косточки после их употребления не выкидывать, а посадить, можно вырастить прекрасных южных красавцев в домашних условиях.



ЦИТРУСОВЫЕ

Лимоны, мандарины, апельсины – выбор за вами. В домашних условиях вполне можно дожидаться цветения их и плодоношения.

Выбирайте самые большие и здоровые семена. В идеале отобрать для посадки штук 5–10. Ополоснуть под проточной водой. Сажать семена нужно сразу, не доводя до состояния, чтобы они высохли и сморщились. Почву выбирайте легкую некислую. В идеале на 1 часть песка добавить 3 части перегноя. Землю увлажнить и посадить косточки на глубину 1–2 см.

Горшок с семенами можно сверху накрыть стеклянной банкой, пленкой или целлофановым пакетом для создания мини-теплички. По мере подсыхания почвы понемногу увлажнять. Когда появятся ростки, тепличку оставить, но периодически устраивать проветривание. При достижении фазы роста в 4–5 полноценных листьев растения рассадить по отдельным емкостям.

Для хорошего роста цитрусовым необходим хороший рассеянный свет, температура зимой 12–16 градусов и 18–28 летом, регулярный полив и опрыскивание.

АВОКАДО

Плодоношения в домашних условиях добиться трудно. В основном его выращивают в качестве декоративного деревца. Косточку из авокадо извлекайте аккуратно, она не должна быть повреждена. Ополосните под водой, дайте подсохнуть и посадите в землю (обязателен хороший дренаж), тупым концом вниз. Острая часть (2/3 косточки) должна выступать над землей. Поддерживайте землю постоянно во влажном состоянии. На укоренение косточки потребуется около месяца. Первое время авокадо будет активно расти вверх, поэтому при достижении 8 листочков и также с периодичностью макушку растения необходимо прищипывать. Благодаря этому крона деревца станет более раскидистой и пушистой. Обеспечьте деревцу хороший рассеянный свет и температуру не ниже 12 градусов, а в идеале около 20 градусов. Также важен регулярный полив.



Когда осуждаете кладущих ананас в пиццу – помните, что где-то среди нас люди, кладущие яблоки в оливье и майонез в борщ.

АНАНАС

Плод ананаса, из которого можно вырастить растение, должен иметь золотисто-коричневую кожуру, без гнили и повреждений и твердые зеленые листья без коричневых и желтых вкраплений.

Аккуратно отделите (откручивающими движениями) листья от верхушки плода или отрежьте верхнюю часть с минимальным количеством мякоти, которую также по максимуму удалите. Оставьте на пару-тройку дней подсохнуть. После этого поставьте розетку в стакан с водой так, чтобы листья не касались воды. Следите за уровнем воды в стакане, чтобы она не испарилась сильно.

Корни появятся примерно через месяц. Как только они достигнут 3 см длины, ананас можно посадить в землю. Основная часть розетки должна остаться над землей. Грунт увлажнить. Ананас можно накрыть пакетом, чтобы создать тепличку, и регулярно проветривать.

Когда ананас приживется, он начнет постепенно менять листья на новые. Растению важен свет – длина светового дня не менее 8 часов. Поэтому зимой его искусственно досвечивают. Температура не должна опускаться ниже 18 градусов. Плохо переносит сквозняки. В жаркое время ананас обязательно опрыскивать.



Наталья Ноябрьская

Достаточно часто сегодня можно встретить «модное» мнение, что празднование Нового года – пережиток прошлого, столкнуться с призывами отказаться от встречи Нового года и связанных с ним традиций.

Безусловно, слепо отдавать дань прошлому и переоценивать новогоднюю ночь не стоит. Также, как и не стоит устраивать накануне праздника гонку на выживание с целью все успеть за один день. Однако отказываться от встречи Нового года, если этот праздник вам по душе, совершенно необязательно. Более того, это своего рода сакральное действие, которое имеет массу позитивных моментов.

Тайна НОВОГО ГОДА



**ПОЧЕМУ
ПРАЗДНИК
ВСЁ-ТАКИ
СТОИТ
ОТМЕЧАТЬ**

Купила подарки к Новому году. Две радиуправляемые машинки, чтобы муж с ребенком не подралась.



гать их в пламени свечи, а потом выпивать пепел вместе с шампанским, но и еще и работать над собой, чтобы претворить свои желания в жизни, то они обязательно сбудутся! В этом ведь и есть сакральный смысл праздника.

ПОВОД РАЗВЕЯТЬСЯ

Каждому человеку нужен праздник! Уходящий год оказался действительно очень сложным, огромное количество людей не просто столкнулись с пандемией, переболели вирусом, но и прочувствовали на себе последствия этого – тяжело перенесли заболевание сами или близкие, долго восстанавливались, потеряли работу и т.д. Поэтому всем без исключения хочется, чтобы 2020 закончился и наступил новый год, который принесет с собой, хочется надеяться, положительные эмоции.

Ольга
Бельская

ЭКСПЕРТ

Так почему же не стоит отказываться от празднования, расскажет наш эксперт – **семейный психолог Ольга РОМАНИВ**.

ТЁПЛЫЕ ТРАДИЦИИ

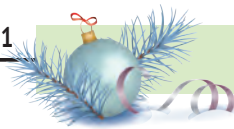
Новый год по-прежнему остается главным семейным праздником в нашей стране, который позволяет собраться за столом самым близким, друзьям, чтобы вместе прочувствовать атмосферу чуда, волшебства. На самом деле, любят этот праздник в основном ведь за это – за подарки, за возможность вернуться в детство, когда ты еще веришь в сказку и в том, что от твоих желаний, написанных на листке бумаги, может что-то измениться в жизни.

РАДУЖНЫЕ МЕЧТЫ

Новый год – это всегда надежда на что-то новое и позитивное. Каждому человеку необходима вера в будущее. Причем это будущее непременно должно быть лучше прошлого, в

смысл
меч

зитив, ощутить, что жизнь продолжается и, несмотря ни на что, в ней есть место радости, хорошему настроению, любви. Поэтому в Новый год за столом традиционно собираются всей семьей, приглашают гостей, тепло общаются и думают только о хорошем, мечтают и желают друг другу здоровья и счастья. Согласитесь, это, пожалуй, самое важное на сегодняшний день. Нам всем нужны сейчас положительные эмоции, поддержка близких и немного праздничного веселья! Для этого и нужен Новый год – это главная причина, почему его обязательно нужно отмечать.



Если вы от души поели холодца с хреном, то вода для беспокойства, конечно, нет. Но вот если горечь появилась и не проходит длительное время, то задуматься и прислушаться к себе однозначно стоит. А тем более не нужно игнорировать подобный симптом в преддверии новогодних и рождественских застолий.

НЕ УСЕРДСТВУЕМ ЗА СТОЛОМ

«Но при чем же тут праздничное застолье?» – спросите вы. А при том, что наиболее частые причины горького привкуса во рту, как правило, связаны с заболеваниями ЖКТ. И появляются при:

- *циррозе печени или гепатите;*
- *гастродуодените, язве двенадцатиперстной кишки, диспепсии, дисбактериозе, лямблиозе, гастроэзофагиальном рефлюксе;*
- *холецистите, дискинезии желчевыводящих путей.*

Вот почему не стоит налегать на майонез, острую, жареную пищу и алкоголь, каким бы долгожданным праздник ни был. Ведь, в конце концов, Новый год – это повод побыть вместе, тепло пообщаться, а не устроить конкурс объедания.

«НЕВКУСНАЯ» ЗАРЯДКА

Горечь во рту, появляющаяся после зарядки или спортивной тренировки, может свидетельствовать о патологиях печени. Если же неприятный вкус на языке проявляется себя после приема медикаментов, таким образом может «кричать» о неполадках кишечника, «рассказывая» о нарушении микрофлоры и негативном влиянии на пе-

Почему ГОРЧИТ ВО РТУ?



ВОТ ЭТО ДА!

Человек появляется на свет с почти 10 тысячами вкусовых рецепторов. Но с годами их число, конечно, значительно уменьшается.

чень, гингивиты, пародонтиты, кариес, глосситы, кандидозы, бактериальный стоматит.

ЧИСТЬ-ЧИСТЬ, НЕ ОТЛЫНИВАЙ

Причиной горечи во рту может быть и плохая гигиена полости рта. Негативные ощущения при этом могут усиливаться от употребления определенной пищи.

Воспалительные заболевания десен также играют тут не последнюю роль. Бактерии накапливаются, горечь усиливается. К слову, бактерии могут накапливаться и за зубными протезами, также вызывая горечь. Это может происходить, если протезы неправильно «подогнаны».

ВИРУСЫ И ИНФЕКЦИИ

Также довольно частые причины «огорчения», поскольку нередко меняют реакцию вкусовых рецепторов, вызывая горький вкус во рту. Гриппуете? Предложенная любимым манда-

ринка-витаминка вполне может показаться вам горьковатой. Это происходит из-за иммунной реакции в организме, которая влияет на чувствительность к горькому вкусу.

КОГДА ПРИЧИНА – ЛЕКАРСТВА

Лекарств, которые могут вызвать горький вкус во рту, довольно много. Например:

- *ингибиторы ацетилхолинэстеразы при болезни Альцгеймера;*
- *бронхорасширяющие препараты для лечения ХОБЛ и астмы;*
- *некоторые препараты для снижения артериального давления;*
- *ряд антибиотиков;*
- *часть противогрибковых лекарств.*

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

С возрастом мы утрачиваем многие из наших вкусовых рецепторов, поэтому многие пожилые люди ощущают горький привкус во рту.

КАК БОРЬБСЯ БУДЕМ?

С проблемой горького привкуса во рту вполне можно справиться, наладив полноценное питание (поступление с едой всех необходимых питательных веществ), грамотно подобрав лекарственные препараты и уделяя должное внимание гигиене полости рта. Если же эти меры не помогают, стоит, не откладывая в долгий ящик, обратиться к врачу. В особенности, если этот симптом сопровождается:

- *неприятным запахом изо рта;*
- *кровоточивостью десен;*
- *изменением мимики из-за дисфункции лицевого нерва;*
- *сухостью во рту;*
- *чрезмерным слюноотделением;*
- *усталостью, лихорадкой, болью в горле, головной болью, кашлем;*
- *потерей аппетита;*
- *заложенностью носа;*
- *отеком и воспалением миндалин;*
- *рвотой.*

Вызвать скорую необходимо, если помимо горечи во рту:

- *возник паралич или асимметрия одной половины лица;*
- *возникло изменение сознания, пространственная дезориентация;*
- *появилась одышка, затрудненное дыхание;*
- *внезапный отек рта, губ, языка;*
- *неспособность глотать.*

Каждый человек, несомненно, хоть раз в жизни позволял себе съесть больше, чем стоило бы. А в преддверии новогодних и рождественских праздников мысли о чувстве тяжести в животе и вовсе носят несправедливый характер. Согласитесь, может быть всё. А потому совсем нелишним будет знать, как помочь организму справиться с негативными симптомами переедания.

1 ТЁПЛЫЙ ЧАЙ

Для ускорения пищеварения может помочь 150 мл (но не более) черного или зеленого теплого чая. Добавлять сахар и мед не стоит, а вот ложечка лимонного сока, листочек мяты или кусочек имбиря будут очень кстати для решения создавшейся проблемы.

4 ХОББИ И ОБЩЕНИЕ

Заставить организм отвлечься от неприятных проявлений переедания поможет акцентирование на посторонних вещах: общение, занятие творчеством, пение, настольные игры...

5 ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ

Если последствия переедания вызывают болевые ощущения или тошноту, то желудку следует помочь ферментосодержащими препаратами. Их желательно принять еще во время еды, когда вы уже поняли, что возможно переедание. Препараты такого типа следует принимать только как «скорую помощь», а не систематически.

Переели? ЖУЙТЕ ЖВАЧКУ И РИСУЙТЕ

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

После переедания может помочь жевание жвачки. Во время жевания выделяются ферменты из слюны, способствующие ускорению переваривания пищи.

3 ПРОГУЛКА И ТАНЦЫ

Очень важно оставаться в вертикальном положении, а не ложиться, чтобы не спровоцировать наступление изжоги. Медленная ходьба будет очень уместна в случае переедания. Неспешно прогуляйтесь, избегая резких движений. Можно даже немного потанцевать.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ!

- При переедании вызывать рвоту.
- Ставить клизму. В случае переедания смысла в ней нет никакого.
- Пить слабительное – это нарушит микрофлору кишечника и только усугубит симптомы.
- Заниматься активными видами спорта.
- Устраивать голодание, ввергая организм в очередную стресс.

Итайтесь небольшими порциями, регулярно и с хорошим настроением. Тогда проблемы переедания точно не возникнут!

А ЕСЛИ СЪЕЛИ ЛИШНИЙ КУСОК ТОРТА?

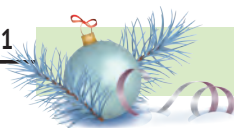
Отдельно отметим случаи переедания сладкого. Почти всегда после лишнего кусочка торта хочется еще больше сладкого (быстрых углеводов). В этом и состоит опасность, т.к. после сладкого резко возрастает уровень глюкозы, а поджелудочная железа выделяет большое количество инсулина. Важно выровнять уровень глюкозы и не переедать снова. Первым действием после такого переедания – пить много чая мелкими глотками. После исчезновения неприятных симптомов нужно продолжать пить больше жидкости.

После переедания, когда пища уже переварилась и снова хочется кушать, идеальной едой будет та, которая богата клетчаткой. Это может быть, например, гречневая или овсяная каша с добавлением отрубей. Причем размер порции не должен превышать 250–300 г. А вот от жирной, соленой, копченой или другой «тяжелой» пищи лучше отказаться.

САМОМАССАЖ

После снятия первых симптомов переедания следует сжать руку в кулак и погладить живот вокруг пупка по часовой стрелке. Нужно делать достаточно большой круг, охватывая зону низа живота и около 7–8 см выше пупка. При этом сильно надавливать на живот не нужно! Поглаживания помогут стимулировать перистальтику кишечника, помогая продвижению пищи.

Екатерина Счастливая



Удивительно: почему на улице, особенно на природе, погода всегда лучше, чем видится из окна квартиры? Так не хочется встать с дивана, отрывать от интересной книжки и телевизора... Ёлка мигает огоньками, дома уютно и тепло, а там?..

ОДЕВАЕМСЯ ПО ПОГОДЕ

А там чудесно! Особенно сейчас, когда царит новогодняя атмосфера. Стоит только выйти, вдохнуть свежего воздуха – и небо уже не кажется серым, а ветер сильным, а снег колючим. Холодно? Главное – правильно утеплиться. Одеваемся по науке, соблюдая принцип многослойности. Но самое главное – обувь, прав был Суворов, говоря про «ноги в тепле». А вот в остальном поспорим с Александром Васильевичем. «Голова в холоде, брюхо в голоде...» Нет уж – при температуре ниже –5 шапку обязательно! Переохлаждение нам ни к чему, да и волосы лучше побережь. Шарф и варежки само собой. Да, и маску не забыть!

ЗАЧЕМ НА УЛИЦЕ МАСКА?

По мнению ученых, коронавирус не боится мороза, поэтому маска нужна в любом людном месте. Но гулять в ней, надевая «для тепла», врачи не рекомендуют, потому что на холоде маска быстро становится влажной из-за конденсата, и в ней быстрее размножаются микробы и бактерии. Если есть возможность соблюдать безопасную дистанцию, при минусовой температуре носить ее не стоит.



КАК ЗИМОЙ ГУЛЯТЬ



ПРОГУЛКИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Гуляя на морозе, вы худеете. При пониженной температуре тело вырабатывает тепло, и это способствует сжиганию калорий.

ДЫШИМ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

В зимнем воздухе кислорода больше, чем в любое другое время года. Воздух зимой ионизирован, и в нем меньше вредных веществ, так как их адсорбирует снег.

ПОРА ПОДКРЕПИТЬСЯ

Прогулка предстоит длительная, и надо взять с собой что-то подкрепиться. Конечно, в парке продают еду и напитки, но чай из своего термоса – с травами, ягодами и специями – он же всегда вкуснее. Какое удовольствие на морозе пить маленькими глоточками согревающий ароматный напиток! А с кусочком шоколада или печенья... ммм... Вы тоже замечали, что на природе все вкуснее?

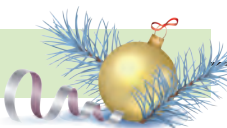
СПОРТ И УДОВОЛЬСТВИЕ

Здорово совместить приятное с полезным и взять с собой на прогулку палки для скандинавской ходьбы – настоящие палочки-выручалочки для тех, кто не любит бегать или не может заниматься активными видами спорта, но хочет двигаться на воздухе. Ну в самом деле не сидеть же под деревом, как Марфушенька-душенька в «Морозко». Чудо-палки практически не имеют противопоказаний, дают прекрасную нагрузку, и при этом ты гуляешь, наслаждаясь природой.

ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ

5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

- 1 Если вам предстоит длительная прогулка в морозную погоду, хорошо поешьте, не выходите из дома на голодный желудок, иначе организму не хватит энергии на самообогрев.
- 2 Перед прогулкой снимите с себя все металлические украшения (серьги, кольца, браслеты), ведь они «накапливают» холод. Кроме того, кольца могут затруднить нормальную циркуляцию крови в пальцах.
- 3 Помните, на улице никакие алкогольные напитки не спасут вас от мороза. Алкоголь повышает процесс теплоотдачи и тем самым лишь создает иллюзию тепла. Лучше выпейте чая, горячего шоколада или безалкогольного глинтвейна (пить надо маленькими глоточками). Съешьте что-нибудь сладкое.



С КОМФОРТОМ

МОЩНОЕ СНОТВОРНОЕ

Прогулки в морозную погоду помогают избавиться от головных болей, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, активизируют кровообращение и способствуют легкому засыпанию.



СЧАСТЬЕ ДАРОМ!

Ученые доказали, что в холодное время года гораздо интенсивнее вырабатывается серотонин – «гормон счастья».

Причем скандинавской ходьбой занимается не только старшее поколение. Люди среднего возраста и даже молодежь также оценили этот вид активности, многие перестали снисходительно смотреть на палки как на пенсионерский атрибут, убедившись, что соответствующая техника ходьбы заменяет серьезные тренировки в зале. Вон девушка очень технично идет – какой темп, собачка за ней еле успевает! – явно спортсменка. Но в 60+ лучше все же ходьба в среднем темпе. Хотя палки невольно придают ускорение.

«Раз-два, раз-два, раз-два... Пока конь на четырех ногах...» И настроение заметно повышается. Любуешься графикой веток на фоне неба, замедленным течением незамерзшей, но словно тягучей от мороза воды в реке, льдом озера, расчерченным коньками... Кажется, все спокойно и ясно в этом мире, нет проблем, и время словно остановилось. Но пора возвращаться, уже зажигаются фонари и новогодняя иллюминация. И на душе праздник. Завтра снова в парк!

Людмила Козлова

РЕЦЕПТЫ



ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ

Эти напитки согреют вас на прогулке и придадут энергии.

ЯГОДНЫЙ СБИТЕНЬ

Традиционный сбитень – это напиток на основе воды, меда, пряностей и лечебных трав, вкусный и полезный.

Ингредиенты:

- вода – 1 л
- сахар – 150 г
- мед – 150 г
- травы (зверобой, ромашка, душица)
- ягоды по вкусу
- специи (кардамон, имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех)

Приготовление:

Вскипятите воду, добавьте в нее сахар, мед, специи и травы. Варите минут 30, снимите с огня и процедите.

Чтобы придать напитку ягодный вкус, добавьте в него сок клюквы или брусники.

СЛЕМ

Слем – традиционный рождественский напиток в Голландии. Он прекрасно тонизирует.

Ингредиенты:

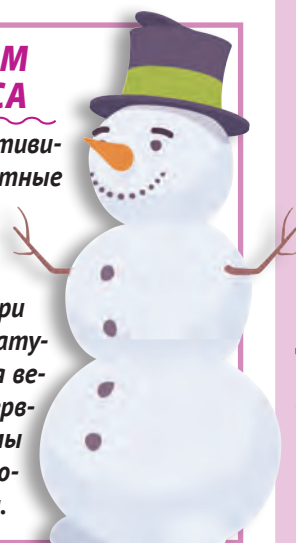
- 1 стакан молока
- 1 ч. ложка листового черного чая
- 2 ч. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки лимонной цедры
- По щепотке: молотой корицы и гвоздики, ванильного сахара, шафрана, мускатного ореха.

Приготовление:

Смешайте в емкости чай, сахар, цедру лимона и специи. Поставьте на огонь молоко и доведите до кипения, всыпьте пряности. Подержите смесь на маленьком огне 8–10 минут, непрерывно помешивая. Снимите кастрюлю с плиты и настаивайте напиток еще 5–10 минут. Процедите и наслаждайтесь оригинальным вкусом.

ПЕШКОМ ОТ СТРЕССА

На холоде активизируются защитные механизмы организма, вырабатывается иммунитет. При низких температурах укрепляется вегетативная нервная система, и мы лучше противостояем стрессам.



4

Старайтесь дышать медленно и равномерно. Чем медленнее воздух идет через дыхательные пути на вдохе, тем лучше он нагревается. Старайтесь по возможности как можно больше дышать носом, а не ртом. Не стоит вдыхать на всю глубину легких, лучше обычное неглубокое дыхание.

5

Поможет согреться массаж замерзших конечностей. Или возьмите в ладони небольшую ветку и интенсивно трите ее, словно добывая огонь. Воздействие на биологические точки на ладонях поможет согреться.

Красная икра уже вполне может называться гастрономическим символом Нового года, конечно же, после мандаринов и салата «Оливье». И пусть продукт этот остаётся больше праздничным, нежели повседневным, порадовать себя в новогоднюю ночь бутербродом с икоркой непременно стоит, учитывая то, что сегодня этот деликатес стал более доступным. А о пользе красной икры, о том, как её правильно выбрать и съесть, мы вам расскажем!

КАК ВЫБРАТЬ ИКРУ?

- Покупать в крупных торговых сетях (магазинах, супермаркетах), а не на рынках.
- Приобретать икру в заводских упаковках, а не на развес.
- На упаковке должны быть указаны три даты: дата заготовки икры, дата фасовки и срок годности. На банке с икрой, упакованной прямо на заводе-производителе по ГОСТУ, должны быть указаны 2 даты: дата изготовления и срок годности.

● **Важно!** На упаковке обязательно должно быть указано, из какого сырья изготовлена икра: из свежей рыбы (сырца) или из замороженного сырья. Если на банке указаны даты с июля по сентябрь, то это икра из сырца, а если другие даты (зима, весна), значит, перед вами икра из замороженного сырья.

● **Помните!** Хорошая, качественная икра не должна стекать, иметь много



НА СТОЛЕ ИКРА – НОВЫЙ

1 В 100-граммовой баночке икры содержится в среднем 30% рекомендуемой суточной нормы белка для организма взрослого человека. Не зря икра включена даже в диету спортсменов.

2 Источник витаминов (А, Е, В 12, К), полезных для наших глаз, кожи, волос, ногтей, а также кровеносных сосудов и головного мозга.

3 В 100 г икры содержится 58% суточной нормы витамина D, необходимого нашим костям и суставам.

4 Содержит микроэлементы – йод, фосфор, кальций, магний, цинк, улучшающие состояние костей и необходимые для нормальной работы щитовидной железы.

7
ФАКТОВ
О ПОЛЬЗЕ
ДЕЛИКАТЕСА

5
Селен, содержащийся в красной икре, незаметен для мужчин, а также он способствует профилактике рака печени и желчевыводящих путей.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Детский возраст до 3 лет (икра – аллергенный продукт).
- Грудное вскармливание.
- Гипертоническая болезнь (икра содержит большое количество соли).

ИМИТИРОВАННАЯ ИКРА

Сегодня наука дошла до того, что имитированная икра так похожа на натуральную, что иногда и отличить почти невозможно. Имитированная икра – красивая и яркая, икринка к икринке, пахнет рыбой и даже лопается на языке, как настоящая красная икра, просто в ней нет белка. На самом деле, эксперты считают, что имитации бояться не стоит, ведь это вполне неплохая альтернатива, и внешне и по вкусу очень напоминающая оригинал. Имитированная икра изготавливается из натуральных безопасных пищевых компонентов: рыбьего жира, морской капусты, соли и экстракта морских водорослей (агар-агара). И кстати, имитированная икра не такая соленая, как натуральная, и многим вполне может прийтись по вкусу. Ее можно использовать для декорации салатов и закусок, а также при белковой непереносимости или аллергии.

КАК ОТЛИЧИТЬ НАТУРАЛЬНУЮ ИКРУ ОТ ПОДДЕЛКИ?

У натуральной икры – все икринки разные, а у искусственной – одинаковые, идеально круглые.



ГОД ВСТРЕЧАТЬ ПОРА!

**БУТЕРБРОД
И НЕ
ТОЛЬКО!**



6 Богата жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, полезными для головного мозга и нервной системы.

Они защищают нервные волокна, важны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, болезней репродуктивной системы и болезни Альцгеймера.

7 Имеет низкий гликемический индекс, то есть не повышает уровень

глюкозы в крови и может быть включен в рацион людей с сахарным диабетом.

МОЖНО ЛИ «ЕСТЬ ИКРУ ЛОЖКАМИ?»

Безусловно, мало кто может себе это позволить, но настоящие любители и ценители икры, наверное, не отказались бы от такого роскошества. Однако желание есть икру ложками и «можно без хлеба», чтобы наесться досыта, не будет поддержано ни врачами, ни диетологами. Допустимая суточная норма икры – 3–4 чайные ложки, что равно 20–25 г. Таким образом, пара бутербродов с икрой за новогоднюю ночь и удовольствие доставят, и здоровью не навредят. Важно помнить, что икра – высокобелковый, соленый и калорийный продукт, и переедать его точно не стоит.

Важно! Суточная потребность взрослого человека в белке составляет 1 г белка на 1 кг веса.

Классическое сочетание красной икры с белым хлебом и сливочным маслом с точки зрения диетологии не считается самым правильным и здоровым, поскольку икра – это белок, а белки желативно не сочетать с углеводами. Но в праздник, конечно же, бутерброды с икрой могут позволить себе даже те, кто следит за фигурой. Зато икра сочетается со многими другими вкусными продуктами: яйцами, овощами (например, со свежими огурцами), морепродуктами, рыбой и разными соусами. С ней готовят салаты и закуски, ей украшают брускетты, канапе и горячие рыбные блюда.

Елена Васина

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Греческая кухня

№4

12+

Домашний повар^{СВ} КУХНИ НАРОДОВ МИРА НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный) Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622)

• По телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе



Натянув рукава свитера на ладошки, я обхватила ими горячий латунный подстаканник и с удовольствием поднесла к губам пышущий жаром стакан. «Пей из одноразовых стаканчиков, руки обрабатывай санитайзером», – наказывала мне мама. Но разве в пластиковом стаканчике можно отыскать романтику и вкус приключений? Стук колёс, мерное покачивание вагона... и пластиковый стаканчик. Нет уж, дудки.

РОМАНТИКА ДОРОГИ



– Вась, ты салфетки не положил, что ли? – в мое романтическое дорожное настроение ворвался надсадный крик соседки по купе.

– Положил, – огрызнулся сутуловатый Вася в свитере с оленями и елками, покосившись на меня.

– Да где положил-то? – не унималась Васина рыжекудрая супруга, копаясь в сумке, из которой пахло жареной курицей, свежими огурцами и яйцами.

– Говорю тебе, в боковом кармане, – мужчина оттеснил раскрасневшуюся благоверную от сумки со съестным и начал выкладывать кульки с едой на столик, тцась отыскать злополучные салфетки.

– Вот и поели, – зло выдохнула дама и грузно опустилась на полку, где я, забившись в угол у окна, потягивала горячий чай, сунув для сладости за щеку кусочек горького шоколада.

– У меня есть санитайзер и салфетки, – предложила я и достала из рюкзака пузырек с дезсредством и пачку влажных антибактериальных салфеток.

Женщина оценивающе на меня посмотрела, подумала и согласилась принять помощь. Продолжая переругиваться, пара вскоре активно захрустела огурцами, зашуршала пакетами, купе пропахло едой и не выветрившимся еще скандалом. Я вышла в коридор, встала у окна. Хотелось подольше продлить очарование путешествия на поезде. За окном проносились ели в нарядных снежных шубах, в сбившихся набекрень снежных шапках домики придорожных деревень, с неба сыпало серебро, укутывая землю пушистым белым одеялом.

УЛЫБЧИВЫЙ ПОПУТЧИК

– Вечер добрый, – часа через два на очередной станции в купе ввалился веселый, раздумавшийся с мороза мужчина в куртке с заснеженным воротником.

Он весело и белозубо всем улыбнулся, закинул свой чемодан на верхнюю багажную полку, снял куртку и, потеряв друг о друга ладони, с азартом произнес:

– Чаю-то как хочется, пойдешь налью кипятка. Кому-нибудь принести?

Супруги, только недавно оттрапезничавшие, отрицательно покачали головами и снова уткнулись в смартфоны. Они растянулись на нижних полках, так что мне пришлось забраться на положенную мне верхнюю. Я читала, но живот, если честно, уже подводило. Еды купить я не успела, а потому только чай с шоколадкой мне и оставался.

– Я бы составила вам компанию, – согласно кивнула я и свесилась с верхней полки, чтобы передать мужчине свой стакан.

Но тот, опередив меня, взял его со стола и, снова улыбнувшись, вышел из купе. Я видела, как переглянулись и обменялись недовольными взглядами супруги. Они уже устроились на своих полках, и им не хотелось уступать место за столом. Мне стало неловко.

– Кипяток, – весело объявил новый пассажир, вернувшись в купе, – а чай у вас есть? А то я, кажется, забыл свой.



Мне понравился



Супруги снова скрестили недовольные взгляды, но сделали вид, что вопрос их не касается.

– У меня есть, – улыбнулась я и, скрючившись под багажной полкой, запустила руку в рюкзак, достала пачку чая и протянула мужчине.

– Отлично! – обрадовался он, выудил из пачки два пакетика и опустил их в стаканы. – Давайте я помогу вам спуститься. У меня есть с собой печенье, бутерброды с колбасой и сыром и, кажется, бананы. Позвольте вас угостить?

ДОРОЖНЫЙ РАЗГОВОР

Виктор ехал к родителям на Урал, чтобы вместе отпраздновать Новый год. Это он мне рассказал, пока мы пили чай с бутербродами, аккуратно притулившись за оккупированным чужой курицей и яйцами столом. А вот о том, что в Москве у него своя небольшая фирма по производству авторского шоколада, кот Дали и электрогитара, на которой он по выходным играет в клубах с командой

твои мечты

ню-джаз, рассказывал уже в коридоре вагона. Соседи по купе устроились спать, и разговоривать стало неудобно.

– А я еду ухаживать за бабушкой, – поделилась я. – Она приболела, а в город ехать не хочет. Пришлось взять отпуск, но, похоже, придется и вовсе увольняться, если не уговорю ее перебраться в Москву.

Мы проговорили с Виктором часа три кряду и даже не заметили. Он рассказывал про своих друзей, я про свое увлечение фотографией. Виктор угощал меня своим шоколадом, а я читала ему свои стихи. Мужчина поведал мне о мечте познакомиться и сыграть с известными джаз-музыкантами, а я о давнем желании побывать на стендапе известной со-

временной писательницы и собрать коллекцию ее книг...

НЕОЖИДАННЫЙ ПОДАРОК

– Это тебе, – Виктор объявился на пороге нашего с бабушкой дома в канун Нового года и протянул мне перевязанную атласной лентой стопку книг, – и вот. В руку мне лег билет на вожделенный стендап.

– Виктор, но как, почему? – смотрела я на гостя широко раскрытыми глазами, от удивления и радости не в силах облечь свои мысли и чувства в связные фразы.

– Мне понравились твои мечты, – улыбнулся он мне.

– У меня нет для тебя билета на концерт любимых групп, – я посмотрела в глаза мужчине, – но я тоже очень

хотела увидеться, поэтому вот.

Я схватила гостя за руку и потянула в теплый коридор, прильнула к озябшим губам своими. Он с жаром ответил на поцелуй.

– А еще у меня есть пластинка, я нашла ее в местном антикварном магазинчике, – я протянула Виктору свой подарок. – Мне тоже очень понравились твои мечты.

И я повела гостя в дом знакомить с бабушкой.

Татьяна

Если бы мы слушались нашего разума, у нас бы никогда не было любовных отношений.

У нас бы никогда не было дружбы. Мы бы никогда не пошли на это, потому что были бы циничны: «Что-то не то происходит» или: «Она меня бросит» или: «Я уже раз обжегся, а потому...» Глупость это. Так можно упустить всю жизнь. Каждый раз нужно прыгать со скалы и отрачивать крылья по пути вниз.

Рэй Брэдбери

Соберите всю серию специальных выпусков журналов о здоровье

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

СПЕЦВЫПУСК

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

На страницах справочников вы найдете:

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

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск» можно также на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону 8 800-100-67-14 (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный) Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр.адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622) По телефону в Москве 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4).

ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр.адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе

Согласитесь, каждая хозяйка, однажды выбрав для себя тот или иной способ сушки белья, редко прибегает к другим вариациям этого необходимого в быту мероприятия. А между тем, на сегодняшний день уже придумано столько «умных» и удобных сушилок, что выбирай – не хочи.

ВЫБИРАЕМ СУШИЛКУ для белья

НАСТЕННЫЕ

Похожи по конструкции на традиционные сушилки, где на натянутую веревку развешивается белье. Однако оборудованы механической системой спуска-поднятия, что оптимизирует процессы развешивания и снятия белья. Есть и еще один вариант – сушилки сконструированы в виде гармошки, которая в растянутом состоянии готова к работе, а после снятия белья ее можно сдвинуть, чтобы та не занимала много места.



ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ

Работают от электрической розетки. Белье сушат быстрее, чем при естественных условиях. Избавляют вещи от бактерий, грибков, плесени, могут даже ароматизировать одежду. Идеально подходят для семей с маленькими детьми.

НАПОЛЬНЫЕ

Такие сушилки раскладываются и устанавливаются в удобном для вас месте в квартире (на кухне, балконе или в комнате). При складывании после использования они занимают минимум места и могут храниться в шкафу или за дверью. Могут быть как вертикальными (в виде этажерки), так и горизонтальными с откидывающимися боковыми частями.



СОВЕТ

Если разместить сушилку (например, напольную) в комнате в холодное время года, то вы сможете увеличить влажность воздуха, что благоприятно отразится на самочувствии и здоровье в целом, особенно при регулярном увлажнении помещения.

НАВЕСНЫЕ

Подойдут для сушки небольшого количества белья. Легко подвешиваются на межкомнатные двери, батареи, крючки. После складывания такие сушилки очень компактны, а значит, для хранения места много не займут.



ПОТОЛОЧНЫЕ

Используются на балконе или в ванной комнате. Крепятся такие сушилки к потолку. Это позволяет лишней раз «не попадаться вам на глаза». Кронштейны опускаются и поднимаются на нужную высоту с помощью несложного механизма.

ПОРТАТИВНЫЕ

Мобильная конструкция, состоящая из 2 частей, которая складывается под любым углом и надежно фиксируется. Идеальна для сушки небольших вещей.



СУШИЛЬНЫЕ МАШИНЫ

Или стиральные машины с функцией сушки белья. Кроме того, что они быстро справляются со своей прямой обязанностью, они еще и экологичны в использовании. Правда, есть и небольшие минусы, преодолев которые, можно заметно облегчить себе жизнь. К минусам относятся достаточно большие габариты, высокая стоимость, ну и энергии она потребует для работы немало.

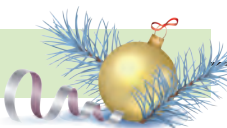


ПОКУПАЯ, ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ

● **Дополнительные опции.** Речь идет о колесиках для возможности передвижения конструкции, дополнительных отверстиях для вешалок или крючков, либо о наличии прищепок или других полезных мелочах, которые могут существенно упростить процесс сушки белья.

● **Расстояние между прутьями.** Оптимально – не менее 8–9 см. Если развесить белье более плотно, это может значительно удлинять процесс просушивания.

Екатерина Счастливая



ШАМПУНЬ И БАЛЬЗАМ ДЛЯ КАВАЛЕРОВ И ДАМ

Здоровые и ухоженные волосы делают каждого из нас моложе и красивее. Поэтому так важно правильно подобрать средства для ухода за ними. Напомним несколько простых правил, которые помогут это сделать.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПЕНА

Важно помнить, что чем больше пена, тем выше в составе шампуня детергентов, а это не всегда хорошо, например, для сухих и ломких волос. В зависимости от типа волос количество ПАВ, которые отвечают за моющие функции шампуня, разное. Некоторые натуральные шампуни вообще могут почти не пениться, но это не значит, что их моющие способности ниже.

ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ

В зависимости от состояния волос, подбираем средство, ориентируясь на маркировку: «для поврежденных волос», «для окрашенных», «для мелированных» и т.д. Также важно обращать внимание на срок годности, указанный на бутылочках.

ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

К полезным добавкам относятся растительные масла (жожоба, проростков пшеницы, крапивы, репейное, алое вера и т.д.), витамины (д-пантенол или провитамин В5, витамины А и Е), протеины, кератин (идентичный натуральному, вхо-



ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ТИП ВОЛОС

- Шампуни для жирных волос содержат больше кислот и поверхностно-активных веществ (ПАВ), в них отсутствуют увлажняющие, жировые компоненты.
- Для сухих волос подходят питательные шампуни, включающие увлажняющие компоненты, экстракты растительных масел и коллаген.
- Для нормальных волос предназначены мягкие и щадящие шампуни, не перегруженные питательными веществами. Они не пересушат и не утяжелят волосы.

дущему в состав наших волос), лецитин, фруктовый воск. Эти добавки делают волосы крепче, здоровее и красивее.

НЕ ПУТАТЬ БАЛЬЗАМ С МАСКОЙ!

Бальзам или кондиционер наносится на волосы после мытья головы шампунем. Бальзам разглаживает волосы, закрывает чешуйки волоса, облегчает расчесывание. Лучше при-

менять шампунь и бальзам одной марки, они максимально подходят друг к другу по составу, и бальзам будет дополнять действие шампуня. Маска призвана питать волосы, насыщать их изнутри, ее следует наносить после мытья волос, а уже после маски использовать бальзам. Маску достаточно делать 1–2 раза в неделю, а бальзам подходит для использования после каждого мытья головы.

Елена Васина

ВЫБИРАЕМ ШАМПУНЬ ДЛЯ МУЖА

Выбирая средство для ухода за шевелюрой своей половинки, важно помнить, что волосы у мужчин, как правило, более жесткие и непослушные. А сальные железы у них работают более активно, значит, голову приходится мыть чаще. Чтобы решить эти проблемы, понадобится шампунь для жирных волос. Кроме того, многим мужчинам не понаслышке знакома проблема перхоти, на зря надпись «против перхоти» встречается часто на бутылочках с мужскими шампунями. Однако важно помнить, что магазинные шампуни борются с внешними симптомами, а не с причиной. Специальные лечебные шампуни, устраняющие себорею, приобретаются в аптеке. Что касается бальзама, то для мужчин больше подойдет «универсальный солдат» 2 в 1, поскольку брутальные мачо вряд ли захотят «заморачиваться» и продлевать рутинную процедуру мытья волос использованием дополнительных средств по уходу. Также, чтобы порадовать своего любимого, выбираем шампуни с «мужскими» ароматами: мята, ментол, цитрус, сандал и лаванда.



Православный

ЯНВАРЬ

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

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

МАЙ

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

2 мая. СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА. Блж. Матроны Московской. **9 мая.** Фомино воскресенье. Антипасха. День поминовения усопших воинов. **11 мая.** Радоница, день поминовения усопших. **21 мая.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **22 мая.** Свт. Николая Чудотворца. **24 мая.** Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских.

СЕНТЯБРЬ

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

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

ФЕВРАЛЬ

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

6 февраля. Блж. Ксении Петербургской.

7 февраля. День поминовения всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.

12 февраля. Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого.

15 февраля. Сретение Господне.

ИЮНЬ

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

6 июня. Блж. Ксении Петербургской.

10 июня. Вознесение Господне.

19 июня. Троицкая родительская суббота.

20 июня. День Святой Троицы, Сошествие Святого Духа на апостолов, Пятидесятница. **21 июня.** День Святого Духа.

28 июня – 11 июля. Петров пост.

ОКТАБРЬ

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

8 октября. Прп. Сергия Радонежского. **9 октября.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **14 октября.** Покров Пресвятой Богородицы. **19 октября.** Апостола Фомы. **24 октября.** Собор всех святых, в Оптиной пустыни просиявших. **31 октября.** Апостола и евангелиста Луки.

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

КАЛЕНДАРЬ НА 2021 ГОД

МАРТ

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

6 марта. Вселенская родительская (мясопустная) суббота.
8 марта. Блж. Матроны Московской. **8–14 марта.** Седмица сырная (масленица) – сплошная. **14 марта.** Прощеное воскресенье.
15 марта – 1 мая. Великий пост. **27 марта.** День поминания усопших (суббота 2-й седмицы Великого поста).

ИЮЛЬ

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

4 июля. Всех святых, в земле Русской просиявших.
7 июля. Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
8 июля. Блгвв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских.
12 июля. Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла.
28 июля. Равноап. вел. кн. Владимира.

НОЯБРЬ

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

4 ноября. Казанской иконы Божией Матери. **6 ноября.** Дмитриевская родительская суббота. **21 ноября.** Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. **27 ноября.** Апостола Филиппа. **28 ноября.** Начало Рождественского (Филиппова) поста. **29 ноября.** Апостола и евангелиста Матфея.

АПРЕЛЬ

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

3 апреля. День поминания усопших (суббота 3-й седмицы Великого поста). **7 апреля.** Благовещение Пресвятой Богородицы.
10 апреля. День поминания усопших (суббота 4-й седмицы Великого поста). **24 апреля.** Лазарева суббота. **25 апреля.** Вход Господень в Иерусалим. **26 апреля – 1 мая.** Страстная седмица.

АВГУСТ

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

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

ДЕКАБРЬ

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

4 декабря. Введение во храм Пресвятой Богородицы.
13 декабря. Апостола Андрея Первозванного.
19 декабря. Свт. Николая Чудотворца.

**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

□ Дни особого поминания усопших

■ Дванадцатые праздники

■ Великие праздники

□ Сплошные седмицы

□ Сырная седмица

□ Однодневные посты

□ Многодневные посты



2 мая
Светлое Христово Воскресение. Пасха.



КОГДА СТОЛ празднику

Совсем скоро начнётся пора чудес и волшебства. И главное чудо, которое каждый из нас в силах сотворить, – это уютная душевная атмосфера домашнего торжества. С любовью приготовленные и парадно украшенные блюда, праздничное оформление стола и сияющие улыбки родных – вот оно, настоящее волшебство новогодней ночи. Наши дорогие читатели поделились своими любимыми проверенными рецептами для праздничного застолья, которые помогут удивить и порадовать близких и подарить им чуточку тепла и любви.

Грибной пирог

Ингредиенты на 8 порций:

- Для теста:** • 100 г сливочного масла
• 250 г сметаны 20%-ной • 2 яйца
• 2,5–3,5 стакана пшеничной муки
• щепотка соли • щепотка сахара

- Для начинки:** • 1 кг замороженных грибов
• 6 вареных вкрутую яиц • 100 г сливочного масла
• 150 г сметаны • 3 небольших луковицы
• пучок укропа • соль по вкусу

Грибы ошпарить кипятком, нарезать небольшими кусочками. Положить на разогретую сковородку со сливочным маслом, тушить под крышкой 10–15 минут, слегка посолить. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Грибы немного остудить, добавить мелко нарубленные яйца, лук и измельченный укроп. Залить сметаной, перемешать, досолить по вкусу и оставить под крышкой.

Для теста растереть сливочное масло до бела, соединить со сметаной, сахаром и солью. Вбить по одному яйца, тщательно вымесить. Затем постепенно всыпать просеянную муку, продолжая замешивать тесто – ее будет достаточно, когда тесто перестанет липнуть и станет пластичным.

Взять 2/3 от теста, сделать круглую лепешку с высокими бортиками. Смазать сливочным маслом глубокую форму для выпечки, уложить в нее лепешку. Выложить на нее начинку, сверху закрыть кружком из оставшегося теста, защипить края, в середине кружка сделать дырочку и наколоть вилкой в нескольких местах. Смазать поверхность яичным желтком. Поставить в духовку при 200 °С на полчаса до зарумянивания.

Анастасия Новикова, г. Гатчина

*Энерг.
ценность
на 100 г –
194 ккал*

Блинный торт с красной рыбой

Ингредиенты на 10 порций:

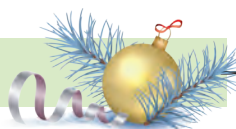
- 25 готовых блинов • 250 г красной слабосоленой рыбы
- 150 г красной икры • 1 свежий огурец • 100 г сметаны
- 100 г сливочного мягкого сыра • небольшой пучок свежей зелени • 2–3 дольки лимона • 2–3 кусочка рыбы
- веточка петрушки и 1 ст. ложка икры для украшения

Блины могут быть какие угодно – для быстроты приготовления можно просто купить готовые или выпечь их самим по любимому рецепту. Главное – они должны быть полностью остывшие. Зелень измельчить и смешать со сметаной и сливочным сыром, добавив немного соли и черного молотого перца. Красную рыбу и огурец нарезать тоненькими слайсами. Взять красивое блюдо, положить на него сразу два блина. Смазать сметанным соусом. Положить следующий блин, слегка смазать его соусом, уложить тонко нарезанную красную рыбу. Следующий слой – огурец. Затем – икра. Повторять слои, пока не закончится начинка. Верхний блин аккуратно прижать, чтобы утрамбовать пирог. Обильно смазать соусом, промазать бока. Украсить верхушку свернутыми в рулетик полосками рыбы, икрой, лимоном и петрушкой. Убрать на холод на 4–6 часов.

Мария Вострякова, г. Подольск



*Энерг.
ценность
на 100 г –
220 ккал*



БОГАТ – каждый рад

Запечённая свинина

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг свиной шейки • 0,5 шт. лимона • 0,5 шт. апельсина
- 1 ст. ложка соли • 1 ст. ложка черного молотого перца
- 1 ч. ложка горчицы • 1 ст. ложка оливкового масла

В кастрюлю выжать сок лимона и апельсина. Натереть с них чуть-чуть цедры. В цитрусовый сок добавить соль и перец, затем влить масло и горчицу, тщательно размешать. Этим маринадом натереть мясо со всех сторон и положить его в эту кастрюлю. Оставить при комнатной температуре на 2–3 часа, периодически переворачивая мясо. Затем завернуть мясо в фольгу так, чтобы оно было полностью укрыто, оставив с боков небольшие отверстия для выхода воздуха. Положить его в противень, налив туда немножко воды. Поставить в хорошо разогретую духовку при 220°C, через полчаса убавить до 180°C. Обычно такой кусок полностью готов через 2 часа. Если любите мясо с корочкой, то за 10–15 минут до окончания готовки фольгу нужно открыть. Такую свинину лучше всего подавать с печеным картофелем, маринованным луком и квашеной капустой.

*Евгения Хартнева,
Белгородская обл.*

**Энерг.
ценность
на 100 г –
205 ккал**



Яйца, фаршированные форшмаком

Ингредиенты на 9 порций:

- 1 шт. крупной соленой сельди • 1 кусок белого хлеба
- 50 мл молока • 1 антоновское яблоко
- 100 мл подсолнечного масла • 9 шт. яиц вкрутую
- укроп, петрушка, маслины для украшения

Хлеб замочить в молоке. Селедку и яблоко почистить. Яйца разрезать пополам и вытащить желтки. Два раза пропустить через мясорубку: селедку, хлеб, яблоко, все желтки и одно яйцо. Затем налить в смесь подсолнечное масло и как следует взбить. Уложить форшмак красивой горочкой в половинки яиц, украсить зеленью и маслинами, убрать на холод на час.

Елена Плутова, г. Муром

**Энерг.
ценность
на 100 г –
375 ккал**

Салат «Праздничный»

Ингредиенты на 10 порций:

- 2 шт. запеченной куриной грудки
- 500 г маринованных грибочков • 2 луковицы
- 3 шт. отварного картофеля • 2 шт. отварной моркови
- 2 шт. яиц вкрутую • 150 г твердого сыра
- 250 г майонеза • 2 ст. ложки уксуса • 50 мл воды
- зелень, мелкие грибочки для украшения

Лук мелко порезать, ошпарить кипятком, залить смесью воды и уксуса. Взять красивое блюдо для слоистого салата. На дно выложить нарезанную кусочками курицу, промазать майонезом. Грибы измельчить и положить следующим слоем. Затем – маринованный отжатый лук. Следующим слоем положить мелко нарезанный или натертый на крупной терке картофель. Его нужно обильно смазать майонезом. Затем – рубленая или тертая морковь, которую также промазать майонезом. Верхний слой – это натертые на терке яйца и сыр. Накрыть блюдо пленкой и поставить на 2 часа в холодильник. Перед подачей украсить зеленью и грибочками.

Лариса Виноградова, г. Наро-Фоминск



**Энерг.
ценность
на 100 г –
168 ккал**

Пикантный салат

Ингредиенты на 10 порций:

- 200 г сырокопченой колбасы
- 200 г варено-копченой грудки
- 200 г окорока или буженины
- 200 г твердого сыра
- 2 шт. красного лука
- 2 сладких перца • 2 свежих огурца
- 100 г маслин без косточки
- 1 яблоко • 1 банка кукурузы
- 150 г майонеза • 1 ст. ложка хрена
- соль и черный перец по вкусу

Колбасу, копчености и лук нарезать тонкой соломкой и слегка обжарить с небольшим количеством масла, остудить. Перец, яблоко, неочищенные огурцы и сыр также нарезать соломкой. Смешать все ингредиенты. Добавить кукурузу и маслины, посолить и поперчить по вкусу. Смешать майонез с хреном и заправить салат.

**Энерг.
ценность
на 100 г –
226 ккал**

Перед подачей на стол дать салату постоять минут 10.

Екатерина Волоцкая, г. Курск



ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| П | З | К | Л | Н | Ю | У | А | С | Н | О | Т | А |
| Ж | О | Х | Л | Щ | Н | Г | Ь | Р | Ы | Л | В | Р |
| Б | Б | У | Ю | И | Ь | Ц | Ь | Р | Ы | Л | В | Р |
| Т | Я | Б | Е | Ю | И | Л | З | У | И | Э | Н | И |
| П | Ю | А | М | Я | О | Я | О | З | Ь | Ч | Ц | А |
| Х | Р | С | В | Д | П | Ю | Б | Ц | Ц | Ц | А | Т |
| Е | Х | Ь | Р | Р | Ы | Т | Ц | Т | П | Ь | Ф | |
| Ц | Б | Ь | Е | М | Щ | М | Ф | П | Е | В | И | С |
| О | Ю | Х | Ю | Щ | В | Ф | И | Ц | Ё | Л | Ж | Й |
| Р | А | Т | В | У | Ф | Л | Р | Ц | К | О | Р | Г |
| Э | Д | Р | Х | К | Г | Г | Ж | И | Л | Ь | О | |
| Ч | Р | О | А | Ю | Р | Л | Щ | О | П | О | Я | |
| Я | Р | О | А | Ю | Р | Л | Щ | О | П | О | Я | |
| Э | П | К | Ч | О | О | Л | И | С | О | П | О | Я |
| Э | О | В | Д | М | У | Ф | Я | О | В | Р | Ю | Ь |
| Ё | О | Э | Ы | О | Л | П | И | Н | Т | В | Д | |
| Е | П | О | Д | К | У | С | Я | Ж | Ь | И | Ц | Г |
| Б | Х | Р | Е | П | Е | Т | Ц | Н | И | Я | | |
| Я | Ш | Ж | Т | А | Т | Р | Д | К | Щ | Я | В | |
| Ф | Ч | М | А | | Ь | | | | | | | |

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ОТВЕТЫ

ЗАДАНИЕ «НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ»: внизу елки слева – Дед Мороз/ олень, подарок по центру, форма пряника сверху, звезда сверху, КРОССВОРД-ДУАЛЬ; Кухня, боулинг, лыжня, Пира- дом, Объем, Мишеней, Туляк, Пирог, Пролок, Мешковина, Лодка, Ре- пенция, Яма. **По вертикали:** Лопреба, Клевет, Юнопа, Сруб, Шип, Арта, Лютик, Терноник, Финляндия, Мухомор, Мякуш, Энопа, Род- дом, Лепет, Сквер.

Почему я читаю газету «ДАЧА»?

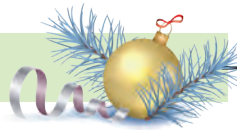


Ольга КАЗАНЦЕВА, г. Ульяновск

Газету «ДАЧА» не только читаю, но и храню каждый номер, она очень насыщена информацией. В ней ценно то, что публикуют статьи, отвечают на вопросы профессионалы высочайшего уровня, и есть опыт садоводов-любителей. Сейчас растения часто болеют, климат меняется, мы ищем советы, чем помочь садам – находим в «ДАЧЕ». Для меня очень ценными стали фотографии больных растений и описание симптомов, чем лечить. Можно посмотреть, сверить с тем, что случилось у тебя на грядке, и принять меры.

Газету «ДАЧА» читаю уже три года. Однажды купил и заинтересовался. Она удобна, страницы сшиты и не разлетаются, как у других изданий. Но не это главное. Важно то, что практически любая информация преподносится четко, доступным языком. Чувствуется, что она не высосана из пальца. В довольно приличном объеме представлены юридические консультации – даются русским языком, без канцелярских шаблонов.

Артем Сергеевич ЛЮБИМОВ, г. Коломна



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-999-333-33-72 ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

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

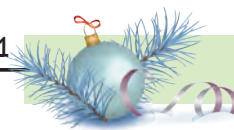
ЗДОРОВЬЕ

■ **СТОМАТОЛОГИЯ.** Съёмные зубные протезы по новогодним ценам всего 9.000 руб.! В центре Москвы, м. Таганская. Звоните по тел. +7-915-782-77-17. Лиц. № ЛО-77-01-013127 от 15.09.2016г. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. Телефон рекламной службы: 8-495-792-47-73



ГОРОСКОП НА 19 ДЕКАБРЯ – 10 ЯНВАРЯ



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Звезды предупреждают Овнов, залог счастливого праздничного настроения – хорошее здоровье. А правильный подход к физкультуре и диете – путь к благополучию в новом году.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Звезды советуют Близнецам сосредоточиться только на важных делах и постараться как можно чаще расслабляться. Так вы встретите Новый год в хорошем самочувствии и радостном настроении.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Звезды призывают Львов начать вести здоровый образ жизни. Плавное изменение привычек в сторону правильного питания и физической активности неуклонно приведет вас к успеху.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам, жаждущим прокачать свое здоровье, желательно вести энергичный образ жизни. Так уныние и депрессивное состояние обойдут вас стороной. При недомогании своевременно обращайтесь к врачу.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы, если вы набрали пару-тройку лишних килограммов перед праздниками, не стоит мучить себя диетами. Соблюдайте режим дня и увеличьте в рационе количество овощей. Это поможет работе кишечника.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

В конце года настроение Водолеев будет радостным и позитивным благодаря хорошему самочувствию. В случае возникновения проблем обращайтесь к врачу, не практикуйте самолечение.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов впереди хороший в плане здоровья год, больших медицинских проблем не предвидится. Но чтобы так случилось, надо самому беречься и излишне не волноваться.



РАК • 21 июня – 22 июля

Раки, как можно чаще отдыхайте. Хотите особо не беспокоиться о здоровье в новом году, не забывайте о прохождении медицинских осмотров и системной профилактики хронических заболеваний.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам пора сбавить обороты. Оставьте беспокойный темп жизни в 2020 году, а в новом – сосредоточьтесь на важном. Отправляйтесь в отпуск – и эмоциональное благополучие не заставит себя ждать.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

2020 год большинство Скорпионов завершают в хорошей форме. Звезды обещают, что здоровье их не подведет. Но предупреждают, что стоит быть осторожной, особенно во время зимнего гололеда.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Здоровье Козерогов может быть отличным, но при условии внимательного и бережного к нему отношения. Самое время объявить войну вредным привычкам. Откажитесь от алкоголя и табакокурения.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

В предстоящий период Рыбам стоит остерегаться отравлений, инфекций и аллергий. Чтобы не испортить себе праздники, обязательно мойте руки перед едой и откажитесь от перекусов в сомнительных забегаловках.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



15–29 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

19–23 января (первая лунная фаза) – лучшее время для ухода за собой: посетите салон красоты, займитесь спортом, запишитесь на массаж. Все процедуры пройдут на ура! Хороши и домашние омолаживающие маски. Время избавления от вредных привычек.

23–29 января (вторая лунная фаза) – хорошее время для укрепления здоровья. В эти дни можно посещать баню или сауну,



30 декабря
ПОЛНОЛУНИЕ

делать депиляцию и заниматься дыхательными практиками.

30 декабря (полнолуние) – энергетически сложный день, его лучше посвятить отдыху, прогулкам, медитации и приятному общению. Рацион должен быть максимально простым, пища легкой.

31 декабря – 6 января (третья лунная фаза) – отличное время для косметических процедур, особенно для нанесения ма-



31 декабря – 12 января
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

кияжа и масок для кожи или лица. При занятиях спортом можно увеличить силовые нагрузки.

7–10 января (четвертая лунная фаза) – в эти дни стоит отказаться от косметических и оздоровительных процедур. А вот диета, наоборот, принесет пользу. Не переутомляйтесь и не подвергайтесь стрессам, иммунитет и так немного сни-

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

Издание зарегистрировано
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 -
77743 от 29.01.2020 г.
Издается с февраля 2016 г.
Подписной индекс П2961
в каталоге «Почта России»
и на сайте
<https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель,

редакция и издатель:
© 000 «Издательская группа
«КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,
д. 3, стр. 4

e-mail: pz@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:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

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

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

Ведущие менеджеры

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

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

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

№ 24 (119). Дата выхода:
19.12.2020

Подписано в печать: 15.12.2020
Номер заказа – 2020-04464
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 18.12.2020

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

Тираж 209 800 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов
Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM
Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
в свой адрес произведения,
обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы.
Факт пересылки означает
согласие их автора
на использование присланных
материалов в любой форме
и любым способом в изданиях
000 «Издательская группа
«КАРДОС».

ДАРИТЬ ПОДАРКИ, ЖДАТЬ ЧУДА И БЫТЬ В ФОРМЕ!

Декабрь богат на праздники. Тут и день горячего шоколада, и «ночь редиса», день поиска северного оленя и день розыска забытых благодарностей. Но всё равно весь месяц подчинён ожиданию самого любимого и красивого торжества – Нового года и душевного Рождества.

19 декабря ЗАГАДЫВАЕМ ЖЕЛАНИЕ

И повод для этого самый что ни на есть подходящий – День скрещивания пальцев. Считывается, что если в этот день скрестить пальцы на руках и загадать желание, то оно обязательно сбудется. Единственное условие – желание должно быть заветным и о нем вы должны мечтать весь год.

Интересно, что скрещивание пальцев помогает притупить боль. К такому выводу пришли ученые Университетского колледжа в Лондоне, когда обнаружили, что ощущение боли исчезало, если участники эксперимента скрещивали средний палец с безымянным или указательным.

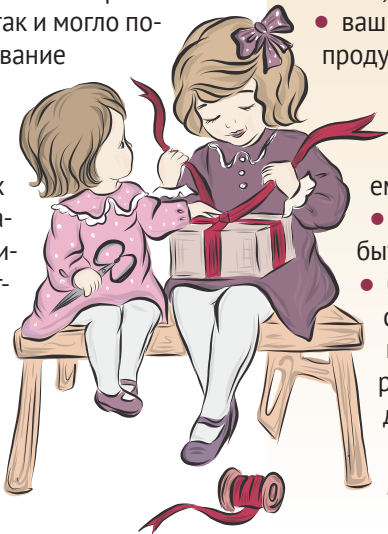


26 декабря КРАСИВО УПАКУЕМ ПОДАРКИ

В этот день многие страны мира отмечают День подарков. Дарить можно все что угодно, главное в красивой коробке. Ведь Boxing Day дословно переводится с английского языка, как «день коробок».

История этого праздника уходит корнями в 17 век, когда богатые английские аристократы одаривали в Рождество своих работников и слуг. И так получалось, что на следующий день многие дома были просто завалены пустыми праздничными коробками. Возможно, что именно так и могло появиться забавное название праздника.

Сегодня этот праздник отмечают в Великобритании и во многих англоговорящих странах. А вот в России преимущественно празднуют День заворачивания подарков, когда вся семья собирается за одним большим столом и приступает к созданию оригинального оформления вручную.



РАЗГРУЖАЕМСЯ

Новогодние праздники в разгаре, а значит, самое время дать отдых организму от застолий. Сегодня во всем мире отмечается Международный разгрузочный день. Его цель напомнить о здоровом образе жизни, а точнее, в очередной раз заявить о том, что разгрузка положительно влияет на пищеварение, нормализует кислотно-щелочной баланс. А главное – помогает избавиться от лишних «новогодних» килограммов.

Как проводить разгрузочный день:

- помнить про главное правило разгрузки – баланс белков, жиров, углеводов и дефицит калорий,
- ваш рацион может состоять из 1–3 простых продуктов,
- сократите количество калорий, чтобы их сумма составляла менее тысячи в день,
- разделите дневной рацион на 4–6 приемов пищи,
- интервалы между приемами еды должны быть не больше 3–4 часов,
- беременность и грудное вскармливание, сахарный диабет, болезни пищеварительной или мочевыделительной системы, нарушения метаболизма – противопоказания для разгрузки.

Помните, что еда должна приносить здоровое удовольствие!

Наталья Киселёва

5 января

Ещё поводы собраться

21 декабря

- День горячего шоколада

27 декабря

- День фруктового пирога

2 января

- День профитролей

4 января

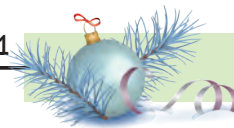
- Международный день гипноза

6 января

- День объятий и День песочного печенья

10 января

- День своеобразных людей



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Течет из нарыва | Лекарство от малярии | Внебрачное чадо монарха | | | | | | | | | | | | | | |
| ... переключения скоростей | Спичкой - о коробок | | Кинозвезда из Франции | | | | | | То, ради чего убивают слонов | | От изжоги она самое оно | Старание из кожи вон лезущего | Имя автора приключения Гулливера | | | | | | | |
| | | | | Крестики-... .. | Операционный | Емкость со льдом для шампанского | | | | | | | | | | | | | | |
| Город во Франции и цвет | Портфель, ушедший в дипломатию | | | | Красавчик среди олимпийских богов | Переписывающий население социолог | | "Ловчая сеть" для пиявок у Дуремара | | "Оценка" земле-трясению | | Город, из которого Самсон ворота унес | | | | | | | | |
| | Шумный инструмент шамана | Зверь, питающийся зверьми | | Древне-греческое название Дона | | | | | "Спорт" шустрых тараканов | | | | | | | | | | | |
| | "Поддай-принеси" в боярском доме | | | | | Воюющая непогода в феврале | | В Древней Руси - заложник | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Пройдоха, которому всё сходит с рук | | | | | Бедная из повести Карамзина | | | | | | | | | | | |
| | Вкусный атрибут Масленицы | | В поте лица добыта шахтером | | Четыре версты по-французски | | | Город, знаменитый девой | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Ромашка спря-талась, а он поник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Алфавитная составляющая | Птица-бегун в бразильских пампасах | | Знаменитый грек, обживший бочку | | | | | | Побратим Ганга | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Шашки, в которые режутся джигиты | | | | | | | | | | | | | | | |

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года!

Дорогие читатели!

Продолжается подписка на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года. Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года

| |
|------------------------|
| 1 месяц |
| 64,26 руб.* |
| 6 месяцев (12 номеров) |
| 385,56 руб.* |

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц

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

! ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!