

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 15 (134)

6 – 19 августа  
2021 года



## РОДИНКИ

ЧТО В НИХ ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

СТР. 3

## МИФЫ О ТЕМПЕРАТУРЕ

СБИВАТЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

СТР. 8

## ЛИМФАДЕНИТ

БЕГОМ К ВРАЧУ, ЕСЛИ БОЛИТ

СТР. 14-15

## НАСЕКОМОЕ В УХЕ

ДЕЙСТВУЕМ ГРАМОТНО

СТР. 17

## ПЕРСИКИ

10 ПРИЧИН ЕСТЬ В СЕЗОН ПОЧАЩЕ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КСАНТЕЛАЗМА, БОРОДАВКИ

И ДРУГИЕ КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
В ВОЗРАСТЕ 50+

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**20 АВГУСТА**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ДЛЯ ВАС НА ПОДХОДЕ СВЕЖИЙ НОМЕР С САМОЙ АКТУАЛЬНОЙ, ПОЛЕЗНОЙ И ИНТЕРЕСНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ. НЕ ПРОПУСТИТЕ, И ВЫ УЗНАЕТЕ:**

- какой должна быть грамотная реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда, чтобы как можно скорее вернуться к привычному образу жизни;
- о заблуждениях по поводу герпеса, чем они опасны и где искать правду о заболевании;
- какие «гормоны радости» синтезирует наш организм, и как заставить их трудиться на ниве улучшения нашего настроения.



## А ТАКЖЕ

вашему вниманию подробно проиллюстрированные простые упражнения от пяточной шпоры, продолжение разговора об инородном теле в ухе, «аппетитный» материал про пользу и способы заготовки лесных опят, принципы диеты и рецепты блюд от бессонницы. С нами интересно и нескучно. Читайте «Секреты здоровья» и будьте здоровы!

Меланома считается одной из самых злокачественных опухолей. Однако благодаря тому, что располагается она, в том числе, на поверхности кожи и «семафорит» о своём появлении рядом характерных признаков, её легко обнаружить уже на начальных стадиях. А это увеличивает шансы на успешное лечение. Итак, проведём самоосмотр кожи.

**ГДЕ ОБРАЗУЕТСЯ**

Меланома может возникнуть как на совершенно чистом участке кожи, так и на месте невуса (родинки) – это наиболее частый вариант.

# ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ В РОДИНКАХ



**7 ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ**

- 1 Родинка начала быстро расти, либо образовалась новая и тоже быстро увеличивается в размерах.
- 2 Родинка незаметно увеличилась в размерах, но диаметр ее по самому широкому месту более 7 мм.
- 3 Невус изменил цвет – например, появились черные или тем-

- но-коричневые вкрапления на ранее светлой родинке.
- 4 Изменилась форма родинки – появилась асимметрия, края стали неровными, зубчатыми.
- 5 На поверхности родинки появились корки, мокнутие либо кровоточивость.
- 6 Родинка и кожа вокруг нее заметно воспалились.
- 7 Появились зуд, болезненность и другие неприятные ощущения в области родинки.



**НАБЛЮДЕНИЕ У ДЕРМАТОЛОГА-ОНКОЛОГА ПОТРЕБУЕТСЯ**

- Ежегодно, если у вас много родинок.
- При травмировании родинки.
- Если родинка располагается на месте постоянного трения.
- Если ваш возраст 40+, и вы обнаружили на теле новые родинки большого размера.
- Если родинки располагаются на ладони и/или подошве стопы.
- При наличии родинок, диаметр которых более 7 мм.
- Если родинка начала расти.
- Если хоть раз в жизни у вас был солнечный ожог.

**Святой Шарбель: чудеса христианского монаха**  
 Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров – результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

**Икона Святой Целитель Шарбель**  
 На холсте.  
 В рамке под стеклом.  
 Ширина: Высота: Цена:  
 13см x 18см 1999р.  
 18см x 24см 2399р.  
 21см x 27см 2699р.  
 Выполняется только под заказ!!!  
 на сайте: **wolvesby.ru**

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
 целебная 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» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ**  
 Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебро: 699р.  
 Крестики: мужские, женские и детские  
 Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм  
 Кольцо «Неделька»  
 Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм  
 Кольцо «Лунный камень»  
 Серебро  
 Серьги «Лунный камень»  
 Цена: 1199р.  
 позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.  
 Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем  
 Бесплатный звонок по всей России  
**8-800-200-15-57**  
**Viber +375-25-735-71-71**  
 ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616  
 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-А

**ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА**  
 На холсте.  
 В рамке под стеклом  
**39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.**  
 Размер: 28см. x 28см.  
 Цена: 2499р. Цена со скидкой: 1999р.  
 Бусы 699р.  
 Браслеты 499р.  
 из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Нефрит, Сердолик, Бирюза, Малахит, Коралл, Яшма, Кахалонг и др.

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
 на тесемке  
 из камня обсидиан  
 помогает в исцелении  
 «Святой Целитель Шарбель»  
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.  
 «Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»  
 «Аметист»  
 Природный Янтарь  
 Бусы 2х видов:  
 ВЕС: 15г. - 999р.  
 35г. - 1599р. 45г. Браслет: цена: 999р.

**Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление»**  
 16 рассказов о людях, от каких болезней они исцелились.  
**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.  
**ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ**  
 Для поддержания давления  
 цена: 499р.



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ХРЕНА НАТРЁМ – И ШПОРА НИПОЧЁМ!



С восторгом и радостью хочу поделиться с читателями любимой газеты рецептом компресса от пяточной шпоре. Я и не думала, что получится решить эту проблему так легко. А вот вышло. Делюсь в надежде, что поможет мое средство еще кому-то. А все очень просто. На крупной терке нужно натереть среднюю картофелину, на мелкой – корень хрена. Смешать оба ингредиента в пропорции 1:1. Массу намазать на капустный лист и приложить к больной пятке. Сверху укрыть полиэтиленом и надеть носок. Можно для верности прибинтовать эластичным бинтом. Держать столько, сколько получится выдержать. Делать компресс, пока пятка не перестанет тревожить болью.

*Анна Петровна Васильева, г. Гатчина*

### ✉ КРАСНЫЙ ЛУЧОК ПЕЧЕНИ ПОМОГ

Еще по весне переболела я вирусной инфекцией. Тяжело. Пожалуй, так никогда за всю жизнь тяжело и не болела. Пока легкими занималась, упустила печень. А она же не болит, проблемы не сразу обнаружились. Обратила внимание на подташнивание, тяжесть в правом боку. Сдала анализы, ну и узнала, что печень моя о помощи взывает. Да неужто опять лекарства пить? Я уж их столько за время лечения перепила, что, может, и печень-то от этого заболела. Вспомнила, что дед мой всегда для печени печеный лук ел. Стала рецепты искать, пробовать. И вот один прям очень понравился, с моим любимым красным луком. Для приготовления необходимо взять полкило красного лука и 250 г сахарного песка. Лучок почистить, мелко порезать или пропустить в комбайне, чтобы получилась мелкая нарезка. Засыпать лук сахаром, отправить в форму для запекания (я использую керамическую). Запекать в духовом шкафу при температуре 100 градусов. Как только на луке появится легкая корочка, духовку выключаем. Лук вынуть, дать остыть. Принимать утром натощак и вечером перед сном (не ранее, чем через 2 часа после ужина) по 2 ст. ложки в течение 6 недель. Я еще активно пила овсяный отвар во время лечения и кисель из семени льна. Считаю, что благодаря всем этим мерам мне и стало легче. Печень больше не беспокоит, и анализы пришли в норму.

*Варвара Акимкина,  
г. Рязань*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ЧТОБЫ РУЧКИ НЕ ПАЧКАЛИСЬ

Перед тем, как чистить грибы, я всегда намыливаю руки и даю им так высохнуть. Мыло образует пленку, не дающую грязи впитаться в кожу. Руки становятся отмывать легче.

*Раиса Заболотная, г. Рязань*



### ✉ РАЗГЛАДИТЬ КОЖУ МЕДОК ПОМОЖЕТ

На журнал «Секреты здоровья» я «напала» случайно. Мама уехала на дачу и попросила привезти ей что-нибудь о здоровье почитать. Она у меня лю-

бит такие газеты. Ну, я в числе прочих прихватила и вашу. Пока в электричке ехала, решила полистать и почти от корки до корки «проглотила». Была приятно удивлена, что столько полезного и интересного внутри. С тех пор покупаю журнал регулярно и ни разу не пожалела. Вот даже сама написать решилась. Хочу рассказать, как борюсь с надоедливой женской проблемой – целлюлитом и дряблостью кожей. Помогает мне в этом

медовый массаж. Для него нам понадобится жидкий мед (загустевший можно подогреть на водяной бане). В стакан жидкого меда нужно капнуть 10 капель эфирного масла апельсина. Затем мед нанести на проблемные зоны и хорошенько помассировать. Для этого ладошку нужно слегка согнуть, чтобы получилась «лодочка». «Лодочкой» похлопывать себя по медовым участкам не менее 15–20 минут.

Для лучшего эффекта намазанные медом участки после массажа можно обернуть пищевой пленкой и походить так минут 40. Затем все смыть теплым душем.

*Римма Судилина, г. Приозёрск*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### БЫСТРО ЧИСТИМ МОРКОВКУ

Чтобы быстро очистить сырую морковь, ее нужно вымыть, положить на разделочную доску и хорошенько потереть со всех сторон губкой из нержавеющей стали. Быстро и экономно.

*Елена Ульянова, Рязанская обл.*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ОТ СКАЧКОВ ДАВЛЕНИЯ НАПИТОК-НАСТРОЕНИЕ

Пожалуй, в семье у нас все страдали от гипертонии. Этаким семейный анамнез, сказали бы врачи. А уж коль скоро он семейный и передается из поколения в поколение, то и справляться мы с ним научились неплохо. Ре-



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ЛОВУШКА ДЛЯ ПЛОДОВОЙ МУШКИ

Надоели плодовые мушки? Налейте в небольшую емкость немного уксуса и ароматизированного жидкого мыла. Такая смесь станет отличной ловушкой для этих надоедливых насекомых.

*Вера Степановна Н., г. Орёл*

цептов накопились за годы немало, есть и любимые. Вот мой, например, на основе хвои. 2 ст. ложки измельченной свежей хвои, 2 ст. ложки луковой шелухи, 2 ст. ложки промытого овса залить полулитром



отвара шиповника. Отвар, кстати, готовится очень просто: 2 ст. ложки плодов шиповника залить водой в количестве пол-литра и кипятить 10 минут. Словом, овес, хвою и шелуху залить шиповниковым отваром, укутать, дать настояться ночь, утром процедить. Выпить весь объем в течение дня. Я пропиваю данное средство курсом 4 месяца раз в год.

*Любовь Симакова, г. Люберцы*

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

## ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ! Глаза – ценный и удивительный дар природы

Услышав в связи с чем-нибудь фразу: «Береги, как зеницу ока», сразу понимаешь, что речь идет об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза? Сердце, мозг не в счет – без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

Решением для ВАС может стать новый не имеющий аналогов продукт<sup>1</sup>

**«Geomaling Vision»**

Это Биоактивный алюмомагнийевый квасец с повышенной минерализацией. Содержит хелатные мультивитамины и минералы высокой эффективности!

**НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!!** Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения, пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!<sup>2</sup>

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача – дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением

<sup>1</sup>Среди продуктов производителя - ООО «Здоровая семья Сибирь», 659301, Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64, офис 1. ОГРН 1172225039931 <sup>2</sup>По данным производителя



В рамках программы «Верни себе зрение»

вы можете прямо сегодня ЗАКАЗАТЬ

2 упаковки «Geomaling Vision» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО\*!!!**

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки. Просто позвоните, назовите индивидуальный КОД ПРОГРАММЫ:

**1550**

И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!

**8-800-100-95-02**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ИП Фатахова М. В. Юр. адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет октября, д. 2, кв. 2. ОГРНИП: 319595800079759 от 01.07.2019 г. Реклама только для жителей РФ. \*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8-800-100-95-02. «Каменное масло «Geomaling Vision» (Геомалин Вижн) \*\*Срок проведения акции с 06.08.2021 по 22.02.2022 г. (включительно)

Пижма – ароматное растение с сильным эфирно-смолистым запахом, соцветия которого напоминают множество ярко-жёлтых сердцевинок ромашек. О лекарственных свойствах пижмы ведали ещё древние русичи. К слову, растение почитали не только за лечебные свойства – древнерусские купцы даже использовали его для перевозки свежего мяса на большие расстояния.

## НАРОДНАЯ ЛЮБИМИЦА

За сходство с известным всем цветком (а некоторые виды действительно сложно отличить от ромашки) в народе пижму называли «ромашник», а также бытовали и другие названия: полевая рябина, горлянка, глистник, девятильник желтый, пижма дикая, горбинка.

## НЕПОВТОРИМЫЙ АРОМАТ

Пижма имеет характерный камфорный запах, так как содержит эфирное камфорное масло, в состав которого входит глистогонное вещество, убивающее аскарид, не зря отвар пижмы – известное средство, применяемое при аскаридозе и энтеробиозе. Кстати, пижма известна как средство, отгоняющее насекомых (мух, блох) и заменяющее собой нафталин в борьбе с молью и клопами.

Ароматные листья пижмы используются в кулинарии для ароматизации консервации, салатов, мясной тушенки, кексов, пудингов и кондитерской сдобы (как заменитель корицы). На основе отвара пижмы готовят домашний квас.

# Пижма – ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ЛУГОВАЯ

### ВНИМАНИЕ!

Пижма является ядовитым растением, и ее применение требует большой осторожности. При употреблении с лечебной целью требуется строгая дозировка. Не следует длительно применять растение. Настой пижмы противопоказан беременным и детям.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Водный настой цветочных корзинок призван возбуждать аппетит, усиливать секрецию желез желудочно-кишечного тракта и тонизировать его мускулатуру, улучшать пищеварение, увеличивать выделение желчи и пота, замедлять ритм сердца и повышать кровяное давление. Настой обладает жаропонижающим, противовоспалительным, противоспазматическим, обезболивающим, противомикробным, ранозаживляющим, противоглистным действием.



### ПРОТИВ ГЛИСТОВ – НАСТОЙ ЦВЕТКОВ

1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Также настоем можно применять при желтухе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для регулирования менструального цикла.

### КОЛИТ ОПЯТЬ? ПИЖМУ НАСТОЯТЬ!

При энтероколитах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, призовем на помощь пижму. 5 г цветков пижмы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2–3 часа, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Такой же настоем можно применять для ванн и обмываний.

Наружно настоем цветков и листьев используется для теплых ванн и компрессов как обезболивающее средство при подагре, ревматизме, болях в суставах, вывихах, ушибах, ранах. Местные ножные теплые ванны из настоя пижмы – народное средство при судорогах ног.

### ДЛЯ ВОЛОС КРАСИВЫХ

Пижма – народное косметическое средство для волос. Борется с жирной себореей, облысением, придает блеск и объем волосам. Отвар цветков пижмы готовить так: 2 ст. ложки соцветий на 1 литр кипятка, варить 10 минут. Использовать для ополаскивания головы после мытья.

Отвары и настои пижмы помогают сделать волосы менее жирными. 2 ст. ложки нарезанных стеблей и цветков залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Мыть голову без мыла через день в течение месяца.

«И рыбку съесть, и описторхозом не заразиться» – так можно перефразировать известную в народе поговорку. И будет она весьма актуальна, ведь, если верить статистике, по самым скромным подсчётам в России это паразитарное заболевание наличествует у 2 млн. человек.

В группе риска любители рыбки и морепродуктов. Так что же, не есть теперь любимые щучьи котлетки и роллы? Есть, но с умом. Разбираемся.

## ЧТО ТАКОЕ ОПИСТОРХОЗ

Это паразитарное заболевание, вызванное плоскими червями – описторхисами. Попадая в организм человека, возбудитель описторхоза выбирает своей мишенью печень и желчевыводящие пути.

## ПРОДУКТЫ-ПРОВОКАТОРЫ

Плохо термически обработанные морепродукты – сырая, вяленая, копченая рыба или представители

# ОПИСТОРХОЗ: БЕРЕЖЁМ ПЕЧЕНЬ ОТ ПАРАЗИТОВ

семейства карповых (каarp, лещ, сазан, вобла, толстолобик, жерех, чехонь, тарань, плотва, карась, красноперка, линь, язь, амур, рыбец, усач, белоглазка и др.).

## ЧЕМ ОПАСНО ЗАБОЛЕВАНИЕ

Кошачья или сибирская двуустка, попадая в организм, начинает питаться слизистой оболочкой желчного пузыря и его протоков. Постепенно нарушается процесс пищеварения, появляются аллергические реакции, возникает дисбактериоз, воспаляются внутренние органы, расположенные вблизи желчного пузыря, в нем самом образуются камни. Может развиться рак печени, желчного, поджелудочной.

## ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

- Общая слабость и повышенное потоотделение.
- Бессонница и нервозность.
- Боль в эпигастрии и спине.
- Присоединение астматического бронхита.
- Ощущение ломоты в теле и лихорадка.
- Аллергические высыпания.
- Метеоризм, тошнота, рвота.
- Резкое снижение аппетита, слишком жидкая консистенция стула.

## КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ

Употреблять в пищу только хорошо проваренную и прожаренную, либо тщательно просоленную рыбу:

- 1 С момента закипания воды варить рыбу не менее 15 минут.
- 2 Жарить рыбу в расплавленном виде в масле не менее 20 минут.
- 3 Засаливая, соблюдать следующие правила: мелкую рыбешку солить не менее 14 дней, крупную (больше 25 см) – не менее 40 суток с добавлением 2 кг соли на 1 кг рыбы.
- 4 Разделочные доски, поверхность стола, ножи после разделки рыбы и морепродуктов хорошо вымыть мылом и обдать кипятком.

Во время купания в открытых водоемах стараться не заглатывать воду.

## КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАВАТЬ

Первое, что нужно сделать, обнаружив у себя вышеописанные симптомы, это обратиться к гастроэнтерологу, который назначит:

- Дуоденальное зондирование (забор желчи на исследование).
- Общий анализ крови.
- УЗИ.
- Анализ кала на яйца глистов.
- ПЦР – полимеразная цепная реакция.

Любовь Анина

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Личинки описторхисов погибают при низкой температуре (–40 градусов в толще рыбы) в течение 7 часов.

Реклама. 12+

август 2021

# Урожайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 8

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

огурцы  
На лестнице урожай богаче

зеленый лук  
Лучше с усами или без них?

огурцы  
В чем польза торфа

цветы  
Поможем цветам не болеть

коллекция  
Калейдоскоп пышных георгин

СОХРАНИМ ОВОЩИ ДО ВЕСНЫ

до 1000 рублей заработайте своим опытом! за каждое опубликованное письмо!

## ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

### ОЗИМЫЙ ЧЕСНОК «ПОД ГАЗЕТАМИ»

Я сажаю озимый чеснок с помощью... газет. Это старый «дедовский» метод, о котором давно забыли. Впрочем, в мире вообще мало нового, все новое – забытое старое.

### ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК СВОИМИ РУКАМИ

В последнее время почтальоны разносят помимо привычных газет и журналов, еще и ежемесячные квитанции по оплате услуг ЖКХ. Это обязывает вла-

дельцев частных домов обзавестись почтовыми ящиками. Ящик, сделанный собственными руками, станет неповторимым и стильным аксессуаром вашего дома.

### В ЧЕМ ПОЛЬЗА ТОРФА?

Торф – ценное полезное ископаемое. Использовать его на садовом участке можно по-разному. И сильно не прав тот дачник, кто боится торфа, считая, что продукт этот кислый и подходит только рододендронам, а еще клюкве и бруснике.

### ВИНОГРАД ИЗ КОСТОЧКИ

Многие садоводы считают, что вырастить виноград из косточки невозможно или очень проблематично. Нам самом деле сложности в этом никакой нет. И каждый дачник может за дружеским столом похвастаться соседю собственной селекционной новинкой. Для этого надо набраться терпения: обычно растения винограда, выращенные из семян, начинают плодоносить на 4-й год.

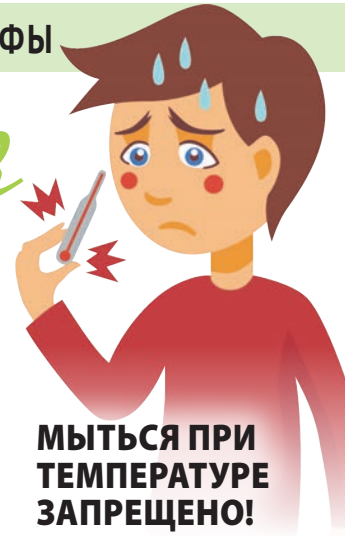
## ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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

В современных реалиях, когда всевозможные вирусы и бактерии атакуют человечество со страшной силой, вопросы о повышенной температуре тела становятся актуальны как никогда. Сбивать или не сбивать? Пить лекарства или достаточно пропотеть? Можно ли мыться, когда температура зашкаливает? Вопросов масса. Мифов ещё больше. Будем развенчивать!

# Заблуждения О ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ



## МЫТЬСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ЗАПРЕЩЕНО!

Иммунологи уверены, что мыться при температуре не только можно, но и нужно. Гигиена при болезни крайне важна. Да и на самочувствие душ с правильно подобранной температурой повлияет только позитивным образом. Подчеркнем – душ, не ванна. Плескаться по полчаса в наполненной ванне при лихорадке не стоит. Зато душ с комфортной температурой воды – то, что точно не повредит.

## ЧЕМ БОЛЕЗНЬ ТЯЖЕЛЕЕ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ЛИХОРАДКА

Показатели термометра не являются детектором определения тяжести заболевания. Повышение температуры тела зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека, а не от тяжести заболевания. Так, чем моложе пациент, тем, как правило, сильнее его иммунитет, и тем выше поднимается температура. Наименее выражена температурная реакция у пожилых и истощенных людей, иммунитет которых зачастую ослаблен.

МИФ 1



## ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

Согласно мнению специалистов, все с точностью до наоборот. Чем ниже иммунитет, тем меньших показателей достигает температура при том или ином заболевании. Все дело в том, что повышение температуры – это яркий признак того, что организм активно борется с болезнью, вырабатывая собственный интерферон. Это белки, синтезируемые клетками организма в ответ на вторжение вирусов и некоторых бактерий. Белки эти начинают вырабатываться уже при температуре 38 градусов. Вот почему снижать ее врачи и не рекомендуют. Конечно, из любого правила есть исключение. Если вы плохо переносите гипертермию (повышение температуры тела), то терпеть и мучиться точно не стоит.

МИФ 2

## ТЕМПЕРАТУРА «СЖИГАЕТ» МИКРОБЫ И ВИРУСЫ

Отчасти это правда. Но тут важно понимать, что патогенные микроорганизмы гибнут только при очень высоких показателях температуры тела – от 41 градуса и выше. Терпеть такую лихорадку опасно даже самым стойким и крепким пациентам. Мы уже выяснили, что температура запускает выработку интерферона, а для этого вовсе незачем доводить ее показатели до критических. Достаточно знать, что при температуре 41 градус нагрузка на сердце возрастает в 5–6 раз, а при 42 градусах и вовсе начинает сворачиваться белок в организме.

МИФ 4

## ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ДОСТАТОЧНО ХОРОШО ПРОПОТЕТЬ, ТЕПЛО УКУТАВШИСЬ

При лихорадке организм и так перегрет, совершенно не нужно подогревать его дополнительно. Это лишь вызовет дискомфорт и ухудшение состояния. Исключением может стать так называемая «белая» лихорадка, когда на повышение температуры тела организм отвечает спазмом периферических сосудов, отчего больному становится холодно, появляется озноб. Тогда да, грелка к ногам и дополнительное одеяло не помешают.

МИФ 5

## ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ПОМОГУТ ТРАВЫ И ОБТИРАНИЯ

Обтирания при температуре могут быть вообще опасны, поскольку в ряде случаев вызывают спазм сосудов. В том числе и сосудов сердца. Так что с этим видом сбивания температуры стоит быть предельно аккуратным. Что же касается народных методов борьбы с лихорадкой, то они могут оказаться эффективны в качестве вспомогательной терапии. Но и вызвать аллергию, об этом тоже не стоит забывать. И все же, когда показатели температуры зашкаливают, то полагаться на липу или малину не стоит. В такой ситуации лучше принять лекарство.

МИФ 6



Разговариваем мы, жуём или глотаем, помогает нам выполнять эти простые действия височно-нижнечелюстной сустав. Даже малейшие отклонения в его работе могут привести к такому неприятному явлению, как щёлканье челюсти.

Конечно, само по себе щёлканье – лишь симптом, который может указывать, в том числе, и на довольно серьезные заболевания. И без консультации стоматолога-ортопеда тут не обойтись. Тот проведет обследование, назначит при необходимости лечение, но совсем лишним будет поинтересоваться у него и о возможности выполнения несложной гимнастики. Зачастую она помогает справиться не только с самим щёлканьем, но и с болевым синдромом. И, если врач даст зеленый свет упражнениям, можно начинать курс лечебной гимнастики.

# УПРАЖНЕНИЯ – ПРЕЛЕСТЬ, КОГДА ЩЁЛКАЕТ ЧЕЛЮСТЬ



## 2 «ТЕЛЕФОН»

Язык снова поместить на твердое нёбо позади верхнего ряда зубов, указательный палец одной руки – в область сустава, палец другой руки – на подбородок. Нижнюю челюсть опустить и поднимать обратно. Повторить 6 раз.

## 1 «УДИВЛЕНИЕ»

Языком мягко дотронуться до нёба позади верхнего ряда зубов и, расслабив мышцы, позволить челюсти «упасть» вниз. Повторить 10 раз.



## 4 «БОРЕЦ»

Большой палец руки поместить под подбородок и медленно открывать рот, пальцем мягко надавливая на подбородок снизу, создавая сопротивление. Удерживать положение 3 секунды. Затем так же медленно рот закрыть.

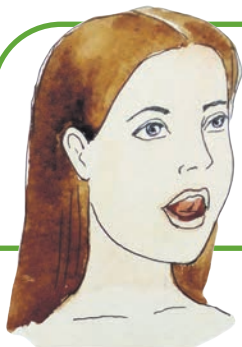


## 8 «ВПЕРЁД»

Передними зубами вновь зажать предмет небольшой толщины, как в предыдущем упражнении. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед так, чтобы зубы нижней челюсти оказались впереди зубов верхней челюсти. Когда упражнение станет даваться легко, толщину зажимаемого зубами предмета также можно увеличить.

## 5 «ВВЕРХ»

Языком коснуться твердого нёба за рядом верхних зубов. Медленно открывать и закрывать рот в течение минуты.



## 6 «ЖИМ»

Рот открыть, подбородок сжать большими и указательными пальцами обеих рук. Рот медленно закрывать, пальцами создавая сопротивление.



## 7 «ВПРАВО-ВЛЕВО»

Зажать передними зубами кусочек картона и медленно перемещать челюсть из стороны в сторону. Со временем, когда упражнение станет выполняться легче, толщину зажатого между зубами предмета можно увеличить, например, зажать зубами плоский черенок ложки.



## 3 «УТОЧКА»

Плечи и грудь слегка приподнять вверх и подтянуть подбородок назад до образования «двойного подбородка». Удерживать положение 3 секунды. Повторить 10 раз.



# НЕСОВЕРШЕНСТВА КОЖИ

## ... как с ними бороться



Наша кожа – как же хочется, чтобы она оставалась упругой и подтянутой как можно дольше. Кожа первой выдаёт наш возраст, сообщает о проблемах со здоровьем, реагирует на неблагоприятные факторы окружающей среды и стрессы. Но почему так происходит? Как стареет наш внешний защитный барьер? И с какими кожными недугами мы можем столкнуться в почтенном возрасте?

### ЭКСПЕРТ

#### ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

– *Алексей Александрович, как стареет наша кожа? Какие ее возрастные изменения можно считать нормой?*

– Если мы говорим о естественном старении кожи, то важно понять, увядание характерно для всех людей, и, конечно, в коже тоже будут происходить определенные процессы. Например, уменьшается концентрация коллагена и гиалуроновой кислоты, верхний слой (эпидермис) истончается, сокращаются связи между его роговыми клетками. Внешне эти изменения проявляют себя морщинами – мимическими и атрофическими, процесс образования которых со временем усиливается. Кожа обвисает, становится сухой, изменяется пигментация, появляются сосудистые звездочки, «плывет» овал лица. Также зрелой коже свойственна бледность.

Эти и другие вопросы мы задали нашему эксперту – врачу-косметологу, дерматологу, хирургу, тренеру-эксперту по инъекционным методикам Алексею ПАРАМОНОВУ.



– *А какие причины могут вызвать преждевременное увядание кожи?*

– Это так называемое экзогенное старение. Происходит оно под действием внешних факторов. К примеру, так называемый дерматогелиоз – фотостарение, происходящее в результате накопления ультрафиолетового излучения.

Способствуют более быстрому старению кожи и курение, недосыпы, стрессы, активная мимика (привычка морщить лоб, нос, хмурить брови), напряженный жизненный ритм, трудоголизм, недостаточное употребление чистой воды. Ну и, конечно, неблагоприятная экологическая обстановка, загрязненный сухой воздух, способствующий закупорке пор, вдыхание ядовитых соединений (при пассивном курении, выбросах

выхлопных газов, при частом использовании сильнодействующих чистящих средств и др.).

#### НЕ ПРЕНЕБРЕГАЕМ УХОДОМ

– *Расскажите, как правильно ухаживать за возрастной кожей?*

– Это несложно, главное – выработать у себя повседневные полезные привычки:

- умываться водой только комнатной температуры;
- отказаться от щелочного мыла, протираний спиртом или одеколоном;
- пользоваться вазелиновым, глицериновым либо детским мылом (касательно мытья рук).

Для ухода за кожей лица применять косметические средства, которые очищают, увлажняют, питают кожу, защищают от вредного

воздействия окружающей среды. Так, вещества, благоприятно воздействующие на кожу:

- растительные и животные жиры и их производные: ланолин, спермацет, оливковое, хлопковое, соевое, кукурузное масла;
- белковые вещества (лактоальбумин), гидролизаты кератина, коллаген, эластин, аминокислоты, нуклеиновые кислоты, витамины;
- растительные экстракты: женьшень, родиола розовая, ромашка, облепиха, шиповник, календула, алоэ, тысячелистник, зверобой, шалфей, эвкалипт, аир, мята.

Не допускается использование косметических средств, в состав которых входят гормоны!

Возрастным пациентам обязательно нужно проводить чистку лица, так как

# В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

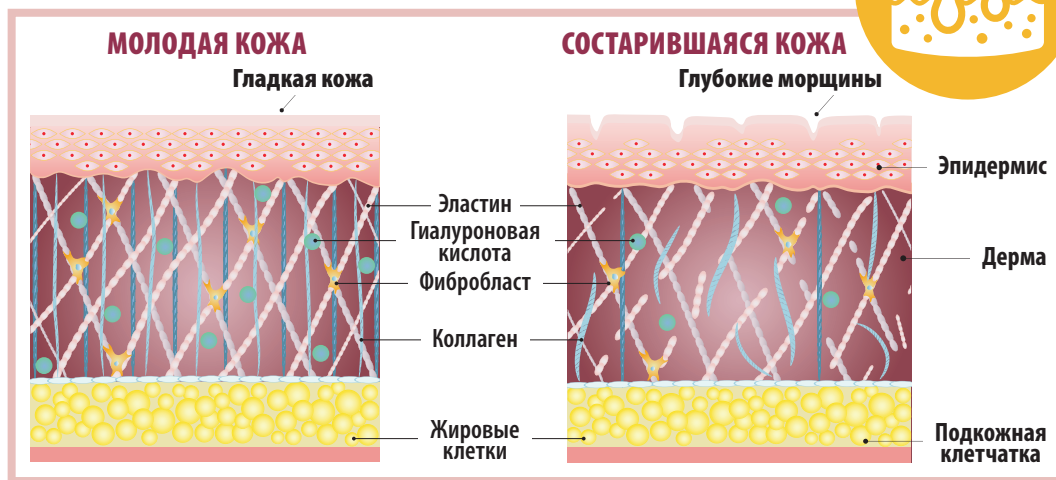
она нормализует обмен веществ в глубоких слоях кожи. Чистка убирает лишние роговые чешуйки, и кожа снова начинает сиять здоровьем и молодостью. Только процедуру нужно делать регулярно, периодически.

После душа рекомендуется нанесение лосьона или жидкого питательного увлажняющего крема, которые должны содержать влагоудерживающие вещества: растительные и животные жиры, растительные экстракты, белковые гидролизаты. Обязательно использовать солнцезащитные средства (лосьоны, кремы, спреи,стики). Фильтры защиты от ультрафиолетовых лучей могут быть физического действия (оксид титана, цинка) и химического действия. Необходимо использовать средства с высоким солнцезащитным SPF 50+.

## СТАРЧЕСКАЯ АТРОФИЯ КОЖИ

– **Алексей Александрович, а что такое старческая атрофия кожи?**

– Старческая атрофия кожи развивается вследствие



снижения адаптационных возможностей организма, морфологических изменений кожи, на которые влияют неблагоприятные факторы внешней среды. Изменения более выражены на коже лица, шеи и тыльной поверхности кистей.

Уменьшается тургор и эластичность кожи, она становится бледной, желтоватой либо сероватой, иногда желто-коричневой, на открытых участках – синюшной. Кожа вялая, дряблая, морщинистая, напоминает скомканную папирусную бумагу. Характерные нарушения пигментации дисхромии: отрубевидные ше-

лушения, телеангиоэктазия (расширение сосудов), что придает коже пестрый вид и очень сильно старит ее. Повышена сухость кожи, она чувствительна к холоду, а также повышена чувствительность к обладающим высушивающими свойствами моющим средствам, спиртовым растворам и так далее. Кожу легко повредить, а заживает она долго, волосы на голове приобретают грязно-серый цвет, редеют или выпадают. У мужчин густыми становятся брови, усилен рост волос в ушных раковинах и в области носовых ходов, ногти утолщаются.

– **Звучит жутковато. Можно ли вылечить это заболевание?**

– Это не болезнь, старческая атрофия кожи – это результат естественного старения. Но да, лечить это состояние можно. Этим занимается врач-косметолог. Хотя, спешу напомнить, самое лучшее лечение – профилактика. Намного проще не дать заложиться глубокой морщине, чем потом долго ее устранять.

Для профилактики старческой атрофии кожи существует специальная процедура биоревитализации.

**Читайте дальше на стр. 12**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДОКТОРА ПАРАМОНОВА

*Чтобы кожа дольше радовала молодостью*

- Правильный и своевременный уход за кожей
- Сбалансированное питание
- Занятия спортом
- Полноценный сон и отдых
- Отказ от вредных привычек (курение и спиртное)
- Уменьшение количества стрессов
- Регулярное увлажнение кожи
- Создание благоприятных климатических и атмосферных факторов
- Здоровый образ жизни
- Защита от солнечных лучей
- Правильный подбор ухода и косметических средств (оптимальный уход подбирает грамотный врач-косметолог).



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## НЕСОВЕРШЕНСТВА КОЖИ В ЗРЕЛОМ

Это подкожное введение препаратов на основе гиалуроновой кислоты, пептидов, микроэлементов, витаминов, полинуклеотидов для восстановления нормального обмена веществ в коже. После курса процедур кожа становится бархатистой, сияющей, уходят мелкие морщинки, становится ровным цвет лица, шеи, декольте и рук. То есть, тех зон, которые страдают в первую очередь. Кожа приобретает ровный оттенок.

Для профилактики старческой атрофии кожи обязательно нужно подбирать правильный уход, избегать вредных воздействий факторов окружающей среды, полноценно питаться (с достаточным содержанием белков, витаминов, калорий), избавляться от вредных привычек.

### БОРОДАВКИ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ

– *Бородавки – оказываются, они тоже бывают старческими. Что это за напасть, и как от нее избавиться?*

– Так называемые старческие бородавки, или себорейный кератоз – это единственный вид бородавок, который не связан с вирусом папилломы человека. Заболевание начинается с разрастания рогового слоя кожи. Разрастание локализуется на любом участке тела (туловище, лице, конечностях). Бородавки имеют вид округлых серых, коричневых или черных узелков в диаметре до 2 см, нередко сливаются. Поверхность их чаще блестящая, но иногда

покрыта пропитанными жиром роговыми чешуйками, их озлокачествление происходит редко.

Методы лечения: электрокоагуляция, криодеструкция, хирургическое удаление. Распространение старческих бородавок у лиц старше 50 лет составляет 80–100%.

### ХОЛЕСТЕРИН НАРУЖУ

– *Алексей Александрович, а кто в зоне риска по ксантелазме? Это тоже заболевание людей преклонного возраста?*

– Ксантелазма – это доброкачественное заболевание, представляющее собой реакцию кожи на отложение холестерина. Возникает у женщин старше 50 лет, никакого дискомфорта, кроме эстетического несовершенства, не представляет. Располагается симметрично на верхних веках, чаще всего у внутреннего угла глаза, редко проявляется на нижнем веке.

Ксантелазму легко отличить от бородавок. Эти новообразования плоские или возвышающиеся овальной фор-

мы узелки или бляшки желтого или оранжево-желтого цвета неправильных очертаний. Иногда сливаются и покрывают все веко. Содержимое ксантелазмы состоит из жироподобной массы.

Лечение: хирургическое удаление, диатермокоагуляция, лазерная терапия.

### РОССЫПЬ КРАСНЫХ УЗЕЛКОВ

– *В пожилом возрасте может возникнуть и такое заболевание, как старческая гемангиома. Что оно из себя представляет, и как с ним справиться?*

– Старческая гемангиома – заболевание очень частое. К слову, несмотря на название, первые гемангиомы появляются в возрасте около 30 лет. И пол тут значения не имеет. Россыпь маленьких красных узелков возникает чаще всего на туловище. Узелки ярко-красного, фиолетового цвета и многочисленные точечные красные пятна, похожие на кровоизлияния.

К слову, при диагностике старческую гемангиому необходимо дифферен-

цировать с ангиокератомой, венозной гемангиомой, узловой меланомой и метастазами опухолей внутренних органов.

Лечение: мелкие гемангиомы удаляют при помощи лазера или электрокоагуляции, а крупные удаляют хирургическим путем. Хотя, чаще всего это заболевание не требует специального лечения.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ПАГУБНОГО ПРИСТРАСТИЯ

– *Давайте расскажем людям, испытывающим пристрастие к алкоголю, что такое старческая порфирия, в чем особенность лечения данного заболевания.*

– Поздняя кожная порфирия возникает преимущественно у мужчин в возрасте 30–50 лет, злоупотребляющих алкоголем. На открытых участках кожи, главным образом, на лице, ушных раковинах, кистях рук появляются склонные к увеличению пузыри. Возникают после механической травмы и расчесов. После вскрытия пузыря образуются корки, при отторжении которых всегда



# ВОЗРАСТЕ: КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ

остаются рубцы. Пораженная кожа имеет специфическую темную или сероватую окраску, на фоне которой видны рубцы и кровянистые корки, кисты и единичные пузыри. У таких больных характерной особенностью являются темная, красновато-коричневая окраска мочи, вследствие содержания в ней большого количества уропорфирина. Заболевание рецидивирует в весенне-летние месяцы и иногда в солнечную погоду зимой. В период обострения появляются свежие высыпания, зуд, жжение.

Лечение: антималярийные препараты, проводят общий анализ мочи, крови, контролируют функцию печени, исследуют глазное дно. Обязательно использование солнцезащитных кремов.

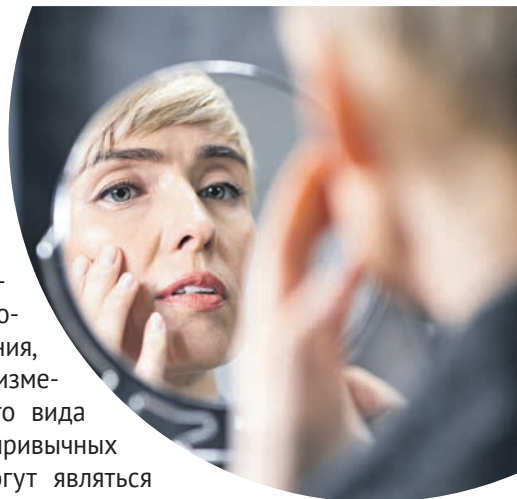
Профилактика: запрет употребления алкоголя, запрет нахождения на солнце. Медикаментозное лечение.

## РАССМОТРИМ СЕБЯ В ЗЕРКАЛЕ

– Как правильно провести самоосмотр кожи?

– Самоосмотр необходимо проводить при хорошем освещении напротив зеркала в полный рост. Также с целью осмотра рекомендуется прибегать к помощи близких или воспользоваться карманным зеркалом при осмотре труднодоступных участков кожи. Осматривать кожу стоит на всех участках тела, в том числе стопы, ладони, уши, волосистую часть головы, ногти и спину. Обо всех образованиях, высыпаниях, новых очагах на коже либо об изме-

нении размера, формы или цвета уже существующих образований следует немедленно сообщить врачу. Любые необычные дефекты кожи, изъязвления, припухлости, изменения внешнего вида кожи при непривычных ощущениях могут являться признаками меланомы. Кожа может покрываться корочками или возникают различные выделения и кровоточивость, возможен зуд и болезненность. Часто возникает отек или покраснения. Основные причины обращения к врачу: изменение формы родинок в два и более раза за 6 меся-



цев, изменение цвета, осветления в центре и одновременно потемнения по краям асимметричной формы, нечеткие границы, боль, зуд, кровоточивость родинки, а также выпадение волос, если они ранее имелись на родинке.

Подготовила Любовь Анина

## ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 года. До 20 августа 2021 года вы можете подписаться на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ! Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКА на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
66,53 Р*	133,06 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
199,59 Р*	266,12 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
332,65 Р*	399,18 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

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

## 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](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите период подписки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите способ доставки.
- 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!

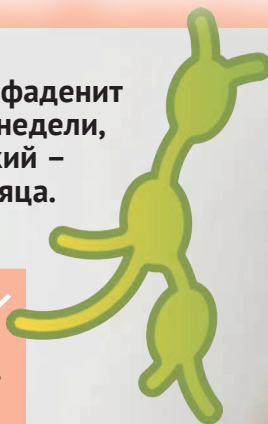
Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб.237)

Что такое лимфаденит – самостоятельное заболевание или симптом, говорящий о том, что с вашим здоровьем что-то не так? Почему, обнаружив первые признаки недуга, нужно срочно идти к врачу?

## ПОЧЕМУ ВОСПАЛЯЮТСЯ



Острый лимфаденит длится две недели, а хронический – больше месяца.



### ЭКСПЕРТ

Об это мы побеседовали с заведующей дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Мариной ШЛЫКОВОЙ.

### НЕ ТАК ПРОСТО, КАК КАЖЕТСЯ

– Марина Викторовна, о чем сигнализируют увеличенные, болезненные лимфоузлы?

– О начале такого недуга, как лимфаденит. Так наш организм отвечает на снижение иммунитета, происходящего в результате развития какого-либо заболевания. Именно поэтому так важно найти и устранить это заболевание.

– А чем лимфаденит опасен?

– Прежде всего, развитием такого опасного состояния, как аденофлегмона. Это неограниченный воспалительный процесс, распространяющийся на ткани и органы, окружающие пораженный лимфоузел. В отдельных случаях есть риск развития и таких заболеваний, как тромбоз, воспаление средостения, брюшины, перитонит, с дальнейшим гнойно-инфекционным распространением по организму и образованием лимфатических свищей. Вот почему заниматься самоле-

чением недуга ни в коем случае нельзя! Только к врачу и как можно скорее!

### ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

– Каковы же причины возникновения лимфаденита?

– В 95% случаев это осложнение основного заболевания, имеющее место во время простудных, кожных и венерических болезней. Вызывают его стрептококки и стафилококки, а также выделяемые ими токси-

ны. Именно они проникают в лимфоузел, в результате чего и возникает воспалительный процесс. Опасность в плане развития лимфаденита представляют кариес, ОРВИ, туберкулез, мононуклеоз, мочеполовые инфекции, ВИЧ, онкология.

Не будем забывать и о том, что существует и специфическая форма лимфаденита. В ее появлении задействованы другие инфекции, а именно возбудители сифилиса, чумы, туберкулеза, сибирской яз-

вы и других редких болезней. Все это относится к инфекционной форме лимфаденита. Неинфекционная форма заболевания возникает по другим причинам: воспалительный процесс, реакция на опухоль или инородные тела.

### КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ

– Только ли воспаленные лимфоузлы говорят о начале недуга?

– Обычно это состояние сопровождается отеком и



### СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ШЛЫКОВОЙ:

- ✓ вовремя лечите гайморит, кариес и другие инфекционно-воспалительные заболевания,
- ✓ не переохлаждайтесь,
- ✓ носите головные уборы и шарфы зимой,
- ✓ повышайте иммунитет и не забывайте про витамины,
- ✓ ешьте мед и продукты, богатые витамином С,
- ✓ раз в год проходите полное медицинское обследование.

# ЛИМФОУЗЛЫ

## ... И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

покраснением в области воспаленных лимфоузлов. Ему может сопутствовать головная боль, лихорадка, ночная потливость, снижение аппетита и вялость. Если вы обнаружили у себя эти симптомы, то лучше как можно быстрее посетить доктора.

Дело в том, что заболевание может протекать по-разному, в зависимости от причин, его вызвавших, а также длительности воспалительного процесса и того, где находится пораженный лимфатический узел. Поэтому так важно узнать первопричину.

Для этого врач проводит тщательную диагностику, которая может включать анализ крови для определения типа инфекции и анализ на ВИЧ, КТ и МРТ, пробы на туберкулез и кожно-аллергические пробы, рентген грудной клетки и УЗИ внутренних органов и лимфоузлов, а также осмотр у ЛОР-врача.

### КАК ЛЕЧИТЬСЯ БУДЕМ

– Как проходит лечение?

– Главное – его вовремя начать и подобрать адекватную терапию. Тогда можно миновать тяжелые последствия и вернуться к привычному образу жизни в кратчайшие сроки.

Если заболевание протекает в острой форме, то соблюдение постельного режима, правильное питание и прием витаминов может существенно облегчить ситуацию. Привести к выздоровлению поможет физиотерапия и медикаментозное лечение, включающее прием антибиотиков, противовоспалительных и болеутоляющих препаратов, а также противовоспалительных мазей. Что касается физиотерапии, то эффективность в лечении недуга показали гальванизация, УВЧ, электрофорез и лазеротерапия.

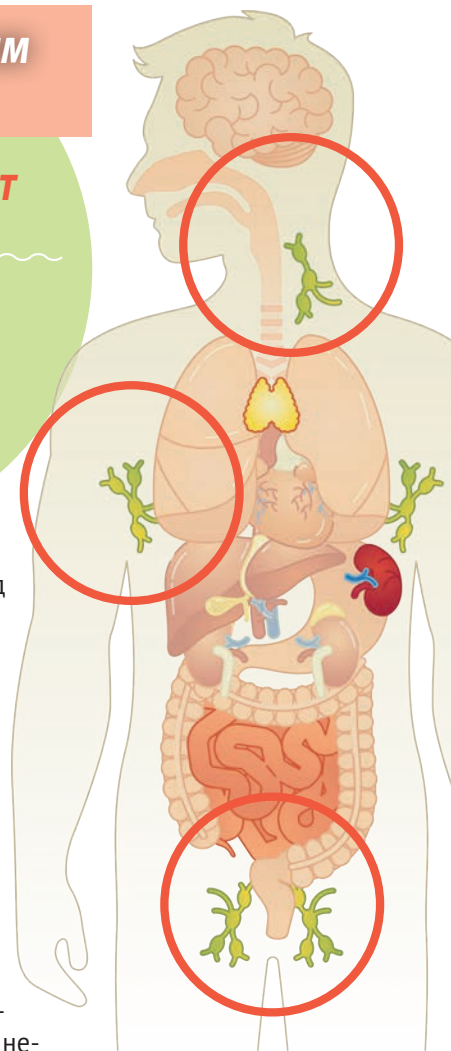
Хроническая форма заболевания лечится с по-

### ЛИМФАДЕНИТ БЫВАЕТ:

- паховый,
- подчелюстной,
- подмышечный,
- шейный,
- околоушный лимфаденит.

мощью победы над болезнью, которая и вызывает воспаление.

Еще раз хочу вам напомнить, что воспалительный процесс возникает при запущенных стадиях болезни или в результате атаки вредоносных микроорганизмов. А значит, чтобы не столкнуться с недугом, нужно своевременно лечить инфекционные болезни, стараться избегать травм, отказаться от вредных привычек и занимать-



ся спортом. Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

Наталья Киселёва

## Почему я читаю газету «ДАЧА»?

В газете «ДАЧА» можно найти ответы на многие важные вопросы из жизни садовых товариществ. Освещаются проблемы и растений, и дачного быта. Мы обращаемся с юридическими вопросами и получаем конкретные рекомендации, применительно к нашему случаю. Мы благодарны изданию за готовность помочь нам.

Нина Александровна ШУМИЛОВА,  
председатель СНТ «Лесовик», г. Кострома

Газета «ДАЧА [pressa.ru](http://pressa.ru)». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940



## КИПЯТИТЬ ЛИ ВОДУ ПОВТОРНО?



*Пришла в гости к подруге, стали пить чай. Выпили по чашечке, решили повторить. Подруга воду из чайника вылила и свежей в него налила. Я удивилась: почему так не экономно? А она сказала, что дважды воду кипятить нельзя, вредно. Может быть, и разбавлять чай холодной водой тоже нельзя?*

*Надежда  
Доронина,  
г. Гатчина*



**С**уществует мнение о том, что после повторного кипячения уже ранее вскипяченной воды в ней начинают концентрироваться вредные примеси, и вода становится менее полезной или даже «мертвой». Однако эти мнения из разряда мифов. Конечно, если вы наливаете в чайник воду из водопроводного крана, а не из фильтра, то в ней теоретически концентрация примесей повышается, но только если кипятить ее огромное количество раз (вода при каждом кипячении выпаривается, концентрация веществ увеличивается). Если вскипятить воду дважды, то ее состав существенно не изменится, то есть повторное кипячение совершенно не опасно. Что касается разбавления чая бутилированной водой, то это тоже вполне допустимо и безопасно. Если вода в бутылке качественная, фильтрованная и не содержит бактерий, разбавлять ей чай можно сколько угодно, это не принесет вреда здоровью.

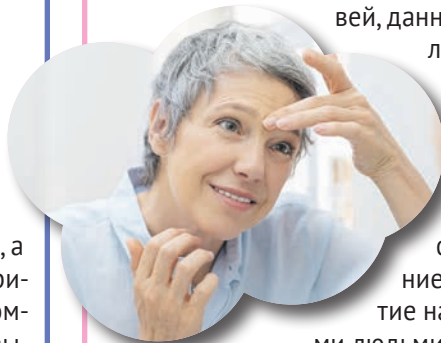
## ФОРМА БРОВЕЙ И ТЕМПЕРАМЕНТ



*Решила сделать татуаж бровей, пошла в салон на консультацию. Мастер объяснила суть процедуры и добавила, что может придать любую форму моим бровям. Я задумалась, потому что слышала, что по форме бровей определяется характер женщины. Так ли это?*

*Коркина Н., г. Ставрополь*

**Н**аука физиогномика действительно подтверждает тот факт, что по форме бровей можно судить о темпераменте их обладательницы. Сегодня современные направления косметологии и визажа по желанию женщины способны скорректировать форму бровей, данную ей от природы, сделать лицо более выразительным, романтичным, чувственным или наоборот более агрессивным и мужественным. Об этом важно помнить, ведь форма бровей и выражение лица влияет на восприятие нашего образа окружающими людьми, а значит, и на отношение к нам. Считается, что брови домиком говорят о противоречивости, самоуверенности и своенравности натуры, а вот прямые широкие, без изгиба – признак мужских черт характера, прямоты, властности и независимости. Длинные брови с плавным изгибом обычно у загадочных, уравновешенных и мудрых женщин, а обладательницам коротких приписывают эмоциональность и непредсказуемость.



## МАССАЖ ПРИ ВАРИКОЗЕ



*Друзья подарили мне на день рождения сертификат в массажный салон, чтобы я смогла пройти курс антицеллюлитного массажа перед отпуском. Но у меня есть проблема с сосудами, страдаю варикозом. А вдруг мне вообще противопоказан такой массаж?*

*Татьяна Гордеева, г. Самара*

**В**арикозное расширение вен не является противопоказанием для антицеллюлитного массажа. Более того, варикоз и целлюлит тесно связаны, и улучшение кровотока, состояния кожи, стиму-



ляция оттока лимфы, которым способствует антицеллюлитный массаж, положительно скажется и на состоянии вен, избавит от отеков и чувства усталости в конечностях. Перед тем, как проходить курс массажа, тем не менее, лучше побывать на приеме у терапевта и посоветоваться с врачом-флебологом. Поскольку есть случаи, когда антицеллюлитный массаж делать нельзя: это тяжелая стадия варикоза, флебиты и тромбофлебиты, острые воспалительные заболевания, а также некоторые хронические заболевания сердца, печени и почек, о которых вы можете не знать.



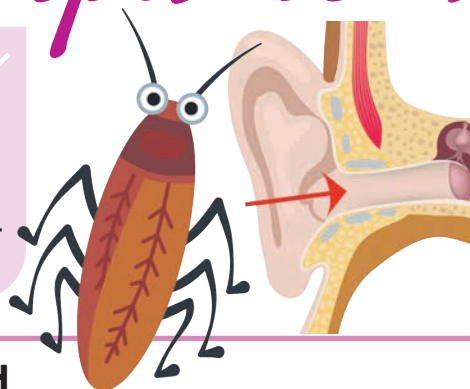
Лето в разгаре, а это значит, что мы больше времени проводим на природе, купаясь, загорая и активно отдыхая на свежем воздухе. И всё это время нас окружают самые разнообразные насекомые, которые порой доставляют массу хлопот. Да вот хоть в ухо могут заползти.



**ЭКСПЕРТ**

Как действовать в столь «щекотливой» ситуации, мы спросили у нашего эксперта – **врача-отоларинголога ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко» Светланы МОСОЛОВОЙ.**

# ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В УХЕ – ДЕЙСТВУЕМ *грамотно*



**МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА**

– Если насекомое попало в ухо, и вы испытываете сильную боль – это повод вызвать скорую помощь. В любом случае нужна срочная консультация ЛОР-врача. Чем раньше вы обратитесь за медицинской помощью, тем легче будет удалить насекомое. Не стоит забывать и о том, что любое инородное тело, находящееся длительное время в ухе, может вызвать воспалительный процесс, вплоть до снижения и потери слуха.

**МОШКА**

Внезапно забравшееся в ухо насекомое способно вызвать настоящую панику у человека. Пытаясь выбраться на волю, мошка отчаянно прыгает и стучится о стенки ушного прохода.

**Пострадавший ощущает:**

- *постоянный непонятный шум и щелчки в ухе,*
- *беспокойство,*
- *ухудшение слуха.*

**Что делать?**

- ✓ Закапать в ухо любое растительное масло либо воду. Лучше это делать в положении лежа, оттянув ушную раковину кзади.
- ✓ Если звук прекратился, значит, мошка погибла, и в этом случае она должна сама выйти из уха вместе с ушной серой.
- ✓ Если этого не случилось, то стоит обратиться к врачу.



**ТАРАКАН**

Рекордсмен по проникновению в ушные раковины. По понятным причинам, эти насекомые «атакуют» по ночам. Человек просыпается от дикой боли, так как, пытаясь выбраться, насекомое раздирает своими лапками ушную перепонку и травмирует ее.

**Пострадавший ощущает:**

- *постоянный шум и щелчки в ухе,*
- *сильную боль,*
- *беспокойство,*
- *ухудшение слуха.*

**Что делать?**

- ✓ Нужно закапать в ухо любое растительное масло. Лучше это делать в положении лежа, оттянув ушную раковину. Можно даже полностью заполнить маслом слуховой проход. Как только насекомое не сможет дышать, боль прекратится.

- ✓ Если вы находитесь в полевых условиях, и под рукой нет масла, то залейте в ухо чистую воду.
- ✓ Обратиться к ЛОР-врачу, а при сильной боли вызвать скорую помощь.

✓ Самому вытаскивать насекомое из уха ни в коем случае нельзя. Таракан большой и заполняет весь слуховой проход. При самостоятельных манипуляциях насекомое обычно извлекается по частям, что только осложняет ситуацию, затрудняет работу врача и чревато травмами уха.

**ВОДА**

Еще одна типично летняя проблема – затекание воды в ухо при плавании. Если вода попадает в ушную раковину, то она без проблем из нее и выливается. Однако, если вода оказывается в кармашках, расположенных в слуховом канале, то может превратиться в водную пробку. А до этого лучше не доводить.

**Пострадавший ощущает:**

- *чувство заложенности,*
- *звук перетекания воды,*
- *ухудшение слуха,*
- *боль.*

**Что делать?**

- ✓ Ничего не закладывать в ухо (вату, листья «целебных» растений)!



- ✓ Попрыгайте на той ноге, со стороны которой находится «пострадавшее» ухо. Для этого наклоните голову набок, чтобы слуховой канал из горизонтального положения принял вертикальное.
- ✓ Оттяните ушную раковину и подергайте ее в разные стороны.
- ✓ Если вытряхнуть воду из уха не удалось, то лучше направиться на прием к врачу, который аккуратно удалит воду.

**Ароматный и румяный фрукт с бархатистой кожицей, который все так любят, пришёл к нам из Китая и покориł наши сердца своей сладостью и сочностью.**

**Н**е зря персик ассоциируется с красотой, молодостью, свежестью и здоровьем, он действительно прекрасен во всех отношениях: сочетание красивого внешнего вида и неповторимого вкуса с огромной пользой делает этот плод настоящим сокровищем. Потому в Китае его и называют «персик бессмертия».

## СЕКРЕТ КЛЕОПАТРЫ

В индустрии красоты персик ценится особо и носит имя «король косметологии». К слову, в «родословной» фрукта царские корни прослеживаются весьма отчетливо. Так, написанный царицей Клеопатрой «Трактат о красоте», конечно, был утерян, однако доподлинно известно, что персики во всевозможных комбинациях занимали в нем далеко не последнее место.

## ЛЮБИМЕЦ ВОСТОЧНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

На Востоке персик с древности считается символом юности и бессмертия. Восточные врачеватели советовали есть «персидские яблоки» при сухости и перегреве организма. Сухими и хорошо прожаренными косточками персиков, измельченными до порошкообразного состояния, корифеи восточной медицины лечили диатез у детей, смазывая ими сыпь на коже лица и тела.

# ПЕРСИК АРОМАТНЫЙ –

*Помогают делать талию стройнее.*

*Калорийность персиков –*

**44 ккал на 100 г.**

*Источник витамина С, полезного для иммунитета и необходимого для лучшего усвоения организмом железа.*



*Источник пищевых волокон, стимулируют перистальтику кишечника, оказывают легкое слабительное и желчегонное действие, помогают нормализовать работу печени.*

*Усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют перевариванию жирной пищи и обладают противорвотными свойствами.*

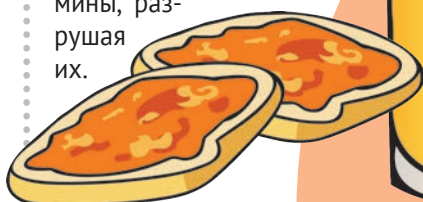
*Богаты бета-каротином, снижающим уровень холестерина в крови и помогающим предотвращать развитие атеросклероза.*

## ПИРОГ, САЛАТ И МАРМЕЛАД

Вряд ли кто-то поспорит с тем фактом, что вкуснее всего персики – в свежем виде. Да и пользы в свежих плодах однозначно больше. Тем не менее, персики активно заготавливают и хранят.

Из свежих плодов готовят изысканные блюда, добавляют в салаты, гарниры и выпечку. Персики подходят как для сушки и заморозки, так и для приготовления соков, компотов, варенья, джема, конфитюра, мармелада, цукатов, начинок для пирогов.

Конечно, в вареньях, джемах и выпечке непременно будет присутствовать сахар, поэтому важно стараться готовить их с минимальным его количеством, а варенье варить с использованием пектина. Помните! Термическая обработка пагубно влияет на витамины, разрушая их.



## А МОЖЕТ, ЛУЧШЕ СОК?

Выбирая между соком из персиков или самим свежим фруктом, стоит отдать предпочтение последнему. Благодаря клетчатке, которая способствует более медленному всасыванию сахаров, фрукт остается здоровее и полезнее сока, лишённого клетчатки. Однако, если все-таки сок оказался на вашем столе, то важно помнить: соки с мякотью лучше нектаров, поскольку в них присутствует хотя бы немного пищевых волокон, а это уже их большой плюс.

**бета-каротин**



# ФРУКТ НЕЗАУРЯДНЫЙ

Источник фолиевой кислоты, участвующей в кроветворении и улучшающей эмоциональное состояние.

## ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

6

7 Содержат полезные для здоровья органические кислоты: яблочную, винную, лимонную, хинную, хлорогеновую.

8

8 Обладают очищающими свойствами, способствуют удалению ненужных и вредных веществ из организма.

9

9 Являются фруктом молодости. Богаты кремнием, стимулирующим синтез коллагена.

## КРЕМНИЙ

10

10 Богат хромом, который регулирует уровень глюкозы в крови и полезен для профилактики сахарного диабета.

## ХРОМ

## КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ, МИКРО- И МАКРО-ЭЛЕМЕНТОВ НА 100 Г

(В скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

**10 мг С** – аскорбиновая кислота (70–100 мг. Бессонница, депрессии, раннее старение).

**1,5 мг вит. Е** – токоферол (15–20 мг. Преждевременное старение, ломкость и выпадение волос, дряблость кожи).

**0,04 мг вит. В1** – тиамин (1,7–2 мг. Головные боли, бессонница, депрессия).

**0,08 мг вит. В2** – рибофлавин (2–3,5 мг. Усиленное выпадение волос, шелушение кожи).

**0,7 мг вит. В3** – ниацин (20–25 мг. Вялость, рассеянность, головные боли).

**0,15 мг В5** – пантотеновая кислота (5,0 мг. Дерматиты, ослабление памяти).

**0,06 мг вит. В6** – пиридоксин (2–3 мг. Себорея, шелушение кожи, отеки).

**0,4 мкг вит. В7** – биотин (50 мкг. Отсутствие аппетита, депрессия, дерматиты).

**8 мкг вит. В9** – фолиевая кислота (0,4–0,6 мг. Усталость, подавленность, плохой сон).

**363 мг К** – калий (2 г. Мышечная усталость, судороги, сухость кожи).

**10 мг Si** – кремний (20–50 мг. Кариез и пародонтоз, ломкость ногтей и выпадение волос).

**2,9 мкг Со** – кобальт (10–20 мкг. Слабость, утомляемость, снижение памяти).

**14 мкг Сг** – хром (50–150 мкг. Усталость, непереносимость глюкозы, повышенный риск развития атеросклероза).

## ЧТО ЛУЧШЕ: ПЕРСИК ИЛИ НЕКТАРИН?

Нектарины – это сорта персика с гладкими плодами. Постепенно они так полюбились потребителям, что стали вытеснять «пушистые» персики с прилавков магазинов. Их любят за гладкость, хрусткость и за то, что они дольше хранятся. Что касается полезных свойств, то они у нектаринов и персиков весьма схожи. В бархатистых персиках больше сахаров, они слаще и мягче. В нектаринах больше клетчатки, калия, фосфора и бета-каротина, но в целом отличия не очень существенны. Поэтому выбор между персиком и нектарином – исключительно дело вкуса.

## В ФАВОРЕ У КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ

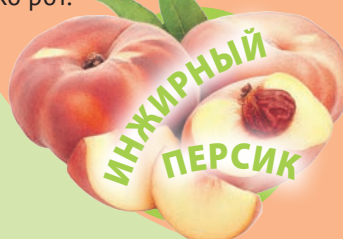
Существует сорт персика, который, несмотря на наличие пушка, имеет огромную популярность. Это инжирный персик, сплюснутый с полюсов, очень сладкий и нежный. Когда-то эти персики очень полюбили китайские императоры, поскольку необычная приплюснутая форма позволяла их есть, не открывая широко рот.



ПЕРСИК



НЕКТАРИН



ИНЖИРНЫЙ ПЕРСИК

Елена Васина



Варя, поджав губы, начала утрамбовывать посудомоечную машину грязными тарелками и чашками. Женщине было обидно до слёз. Бежала с работы быстрее, чтобы успеть приготовить ужин. По пути заскочила в супермаркет, а там скидки на макароны и кукурузу в банках. Набрала столько, что еле дотащила сумки до дома. Тут скорее те самые макаронки готовить, да с фаршиком, да с чесночком, чтобы мужиков своих порадовать. И что? Все поели, встали из-за стола, даже тарелки в раковину не закинули. Воткнулись все в свои телефоны, а посуду снова ей мыть...

## УСТАЛА ПРОСИТЬ

– Варь, без него ты уже пробовала, не получилась, – я по телефону пыталась погладить подружку по встрепанному самолюбию. – Помнишь? Ты уже выставляла мужа за порог. Без него оказалось сложнее, чем с ним. Так, может, не пороть горячку снова?

– Да устала я, Оль, – вздохнула Варя, – просить устала, ждать устала, надеяться. Ну вот объясни мне, как человек может не видеть, что перед входной дверью стоит пакет с мусором? Уйти на работу и не захватить по пути? Или помыть руки и даже не понять, что прокладка в смесителе полетела, и вода до самого подбородка брызжет? Ну почему нужно обо всем просить? Самой все контролировать и обо всем думать. У меня голова уже скоро лоп-

нет. И сын такой же растёт. Не попросишь – не сделает.

– Но ведь делают, если попросить, – ухватилась я за спасительную фразу.

– Оль, ты мне вот объясни, ну я-то почему все без просьб делаю? Всю жизнь живу, как по линейке – «не была, не состоялась, не привлекалась». Училась на отлично, маму слушалась – хорошая дочь, хорошая жена, хорошая мама. Ни одной вредной привычки. Аж самой иногда от своей безупречности тошно. Меня не надо просить, я сама делаю все для своей семьи.

Это была чистая правда. Варина жизнь была так же безупречно выглажена, как все ее блузки. Вот только муж, которого Варя втянула в свою безупречность уже после тридцати, устав выбирать из неидеальных, никак выглаживаться не соглашался. Был шероховат, обычен

и носил мятые рубашки, несмотря на все Варины старания слепить из него идеал.

## А МУЖ ОСТАЛСЯ ПРЕЖНИМ

Когда пару лет назад Варвара вдруг решила распрямить крылья и стать свободной от вечных просьб и обязательств, она попросила Никиту уйти. Никита был неидеален, но терпеть не мог скандалов. Ушел тихо, без выяснения причин и дележа имущества. Снял квартиру поближе к работе, вечерами забирал из садика сына и старался не докучать решившей пожить свободно жене.

Варя совсем уже было стряхнула с крыльев пыль бытовых неурядиц, да вот

# Жизнь

только расправляться они никак не хотели. То Ромочка тяжело заболел, а третий больничный за последние два месяца грозил увольнением. Пришлось выдергивать маму из Воронежа на целый месяц. То коротнула розетка на кухне и сгорел миксер. Пришлось тратиться и на электрика, и на новый миксер – минус маникюр и банка любимого кофе. А то вдруг выяснилось, что по весне воры влезли в дачный домик, выбив там окно. Окно в намеченный Варей полет не входило, оно повисло на крыльях непредвиденными расходами и перекроившими планы хлопотами.

Варя по привычке аккуратно сложила крылья, чтобы ни одна складочка не испортила их безупречности, упаковала в красивую оберточную бумагу покаяния и отправилась к бывшему мужу на съемную квартиру – мириться и просить вернуться.

Никита артачиться и набивать себе цену не стал, он по-прежнему не любил скандалов, но любил жену и сына. Вернулся так же тихо и незаметно, как ушел. Но по-прежнему не замечал приготовленного на вынос мусора и сорванных прокладок в смесителе.

Варя негодовала, Варя ждала работы над ошибками, обновления отношений от все осмыслившего мужа. Но муж был прежним, никаким не об-

*Те, кто любят истину, должны искать любви в браке, то есть в любви без иллюзий.*

Альбер Камю

# без единой складочки

новленным – шероховатым и неидеальным.

## Я БОЯЛСЬ ЕГО БОЛЬШЕ НЕ УВИДЕТЬ

В тот день Варя позвонила мне из больницы.

– Не могу дозвониться до Никиты, – слабым голосом простонала она в трубку. – Оль, ты можешь доехать к нам? Мне нужен халат, смена белья, тарелка, ложка... ну и что там еще в больнице надо? А, полис и зарядка для телефона.

– Что случилось? – распеживалась я за подругу.

– Да не переживай, все обойдется. Просто захандрила на работе, коллеги вызвали скорую. Говорят, аппендицит. Вот жду операцию. Найди Никиту, ладно? Пусть он мне все привезет, что нужно.

По голосу я слышала, как страшно подруге. Как старательно она маскирует этот страх за деланным равнодушием, как старается успокоить напуганную меня. «Разглаживает складочки», – паникой понеслось у меня в голове.

Никиту я нашла на работе. У него раз-

**Удачный брак – это строение, которое нужно каждый раз реконструировать.**

Андре Моруа

рядился телефон, на что по обыкновению он махнул рукой. Сунул его подальше в рабочий шкафчик и благополучно забыл. Впервые в жизни мне хотелось ударить этого увальня, наорать, встряхнуть за плечи. Я позволила себе только наорать.

Мы неслись в больницу, как кипятком облитые. Я даже за руль сестры не решилась, так волновалась, вызвали такси. Когда мы приехали с халатами и тарелками, Варя уже сделали операцию.

– Оль, Никита от меня трое суток не отходил, – позже скажет счастливая она, и за спиной ее

встрепенутся крылья. – Мама приехала, говорит, Никита все дома починил, приклеил, поменял и покрасил. Ты знаешь, я вдруг поняла, что люблю. Вот такого неидеального, которого надо просить что-то сделать, и в мятых рубашках. Так страшно было, что могу больше не увидеть его и сына.

Подруга счастлива, несмотря на бледность, она прекрасна, лучится улыбкой. Я рада за нее. Они с Никитой крепкая пара, добротная, окрыленная. Разглядели только не сразу. Но разве в любви бывает поздно?!

Ольга

**В браке ни на минуту не прекращается взаимное воспитание и самовоспитание.**

Василий Сухомлинский

# Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

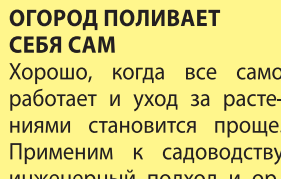


Реклама. 12+



## НАДЕЖНЫЕ СРЕДСТВА ОТ СОРНЯКОВ

В огороде кто-то принципиально не трогает сорняки, а кто-то с ними совсем не уживается и готов биться до победы. Поговорим о том, как свести к минимуму эту долгую и изнурительную войну с мокрицей, одуванчиком, пыреем, хвощом.



## ОГОРОД ПОЛИВАЕТ СЕБЯ САМ

Хорошо, когда все само работает и уход за растениями становится проще. Применим к садоводству инженерный подход и организуем автоматический капельный полив.



## СИНЕЕ ВЕДРО – ГРОЗА ОС

Надоедливых насекомых удобно ловить на липкий клей-ловушку. Основа у этих клеев одна, но все составы отличаются по эффективности, а способы – по удобству. С помощью опытных садоводов проанализируем этот вопрос.

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 6 АВГУСТА!

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

Какой спортивный инвентарь поможет начать регулярные домашние тренировки, поддерживать наше тело в тонусе и не тратиться на дорогие фитнес-клубы? Поверьте, ничего сверхъестественного не потребуется. Давайте разберемся.

## СКАКАЛКА

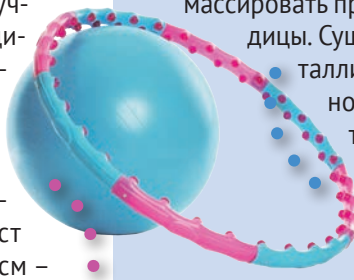
Со скакалкой можно проводить весьма эффективные кардио-тренировки, укреплять мышцы и стройнеть. Она может быть сделана из различных материалов: нейлон, резина, кожа. Самой простой и доступной является резиновая скакалка. Важно правильно подобрать ее по длине, которая будет напрямую зависеть вашего роста. Чем человек выше, тем длиннее ему нужна скакалка. При росте меньше 150 см скакалка должна быть 1,8 м. Рост

- 161–166 см – 2,5 м,
- рост 167–175 см – 2,8 м, рост 176–183 см – 3 м.



## ФИТБОЛ

Помогает укрепить связки и мышцы, развить координацию, расслабить спину, разгрузить позвоночник. Бывает с рождками, ручками, удобными для того, чтобы поддерживать координацию. Также есть фитболы с шипами, предназначенные для массажа и восстановления после различных травм. Людям с большим весом, а также для занятий на фитболе с гантелями, подойдет мяч с функцией «антивзрыв». Размер фитбола также зависит от роста человека, который будет на нем заниматься. Рост до 155 см – диаметр фитбола – 45 см. Рост 155–169 см – 55 см, 170–185 см – 65 см, рост больше 186 см – 75 см.



Елена Васина

# ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ – начало начал

**СПОРТИВЕНТАРЬ, КОТОРЫЙ ПОЛЕЗНО ИМЕТЬ ДОМА**



## ГАНТЕЛИ

Для домашних тренировок больше подойдут гантели с фиксированным весом, цельнолитые, имеющие нескользкое виниловое или прорезиненное покрытие. Они нужны для выполнения различных упражнений для проработки мышц рук, плечевого пояса и спины, и даже обычная зарядка с гантелями небольшого веса будет более эффективной. Для женщин гантели весом 1–2 кг каждая, как правило, являются самыми оптимальными. Мужчины же могут выбрать для себя разборные гантели, состоящие из грифа, блинов и замка, общий вес которых доходит до 30 кг.

## ФИТНЕС-КОВРИК ИЛИ КАРЕМАТ (туристический коврик)

Он незаменим для занятий йогой, качания прессы, выполнения растяжки и планки. На коврик спина, колени и локти не будут уставать, ведь делать многие упражнения на твердом полу не только неудобно, но и небезопасно. Коврики могут быть синтетические, из термопластика и из натуральных материалов, выбор огромен. Важно подобрать его по размеру, который будет соотноситься с вашим ростом: длина коврика = рост + 10 см.

## ПОМНИТЕ!

Иметь хорошую физическую форму, стройное и подтянутое тело мечтает каждый человек, независимо от пола и возраста. Можно подумать, что без посещения спортивного зала или клуба не обойтись, однако это вовсе не так! Если грамотно организовать спортзал на дому, запастись недорогим спортивным инвентарем, то можно разнообразно и эффективно тренироваться дома. Главное, чтобы занятия были в удовольствие!

## ХУЛА-ХУП

Делает талию стройнее, помогает укрепить мышцы спины, пресса, разогнать кровообращение,

улучшить работу пищеварительного тракта, а также промассировать проблемные области, спину, бедра, ягодицы. Существуют разные типы хула-хупов: металлический, пластиковый с шипами, резиновый массажный и др. Лучше выбрать тот, который будет не слишком тяжелым и устроит по цене. Важно! Вращать обруч не более 20–30 минут в день, а на начальном этапе тренировок будет достаточно 10–15 минут.

А вы знали, что кроме посуды в посудомоечной машине можно, оказывается, отмыть ещё очень много вещей? На самом деле этот кухонный агрегат может здорово облегчить жизнь. Главное – знать, что можно ему доверить для мойки и дезинфекции.

# Меню 17:

## ЧТО МОЖНО МЫТЬ В ПОСУДОМОЙКЕ



### 1 Овощи

Вспомните, как не хочется мыть грязную картошку перед чисткой. Машина может это сделать за вас. Даже моющих средств для этого не потребуется. Кроме картошки, она отлично справится с мытьем моркови, кабачков, помидоров, баклажанов. Мытье овощей особенно актуально, когда вы ждете много гостей, и овощей нужно немало для подготовки застолья.

### 2 Банки для консервации

В посудомойке можно даже простерилизовать банки. В некоторых агрегатах предусмотрена эта функция. Если же у вашей машины ее нет, то просто воспользуйтесь режимом с максимальной температурой (60 градусов и более).

### 3 Полки и ящики холодильника

Пока вы моете сам холодильник, машинка прекрасно справится с мытьем полок и ящиков из него.

### 4 Детские принадлежности

Пустышки, бутылочки, соски, пластиковые и резиновые игрушки, конструктор, ведерки, совочки, формочки (мелкие детали можно поместить в мешок для стирки).

### 5 Инструменты для маникюра

Машинка вкупе с мощным средством даст бой бактериям на пилочках, пемзе, щипчиках, ножницах и фрезях.

### 6 Щётки и губки для уборки кухни

Отлично отмоются от грязи и жира без особых хлопот.

### 7 Съёмный фильтр от кухонной вытяжки

Но мыть его лучше при температуре не менее 90 градусов. Решетку для гриля и шампуров можно положить рядом.

### 8 Аксессуары для ванной комнаты

Стакан для зубных щеток, мыльницы, мочалки, а также миниконтейнеры для мусора, используемые в ванной.

### 9 Пластиковые и металлические расчёски

Также можно загрузить в машину вместе с посудой. Исключение составляют только деревянные расчески и расчески с натуральной щетиной.



### 10 Садовый инвентарь

Грабли, лейки, горшки, лопатки и тяпки небольших размеров будут чистыми довольно скоро. Главное, чтобы на них отсутствовали деревянные элементы. В машинку можно положить даже искусственные цветы из пластика.

### 11 Спортивный инвентарь

Мячики для пинг-понга, щитки для голеней, капы и другие пластиковые аксессуары.

### 12 Зип-пакеты

Главное, не забыть их открыть и расправить для возможности проникновения внутрь воды, а температуру использовать допустимую.

### 13 Дверные и мебельные ручки

Керамические, металлические и пластиковые ручки станут как новые после цикла машинной мойки.

### 14 Насадки для пылесоса

Предварительно очищенные от волос и других ворсинок.

### 15 Декоративные элементы для дома

К ним относятся копилки, статуэтки, цветочные кашпо из керамики, металла и пластика.

### 16 Плафоны светильников, вазы

За исключением изделий из хрусталя и ваз с позолотой, посеребрением и ручной росписью.

### 17 Акриловые косметички

Которые потребуют усилий для удаления остатков тонального крема, помады и других загрязнений, будут блестеть чистотой после цикла машинного мытья.

### А ЧТО МЫТЬ В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ НЕЛЬЗЯ?

- ✗ **Алюминиевую посуду и любые вещи с деталями из алюминия.**
- ✗ **Изделия из чугуна.**
- ✗ **Мельхиоровые, серебряные и медные изделия.**
- ✗ **Хрустальные вазы, посуду, плафоны и подвески для люстр.**
- ✗ **Деревянные посуду и любые деревянные предметы.**
- ✗ **Предметы с приклеенными деталями и нанесенной сверху краской.**
- ✗ **Острые ножи.**
- ✗ **Эмалированную посуду и иные предметы.**
- ✗ **Глиняные горшочки и предметы декора.**

В августе православные христиане отмечают одни из самых ярких и значимых летних праздников, связанных со Спасителем – Иисусом Христом и почитанием его Матери – Богородицы. Это отличное время принести Пресвятой Пречистой Благословенной Деве Марии и Господу Иисусу Христу свой посильный труд двухнедельного поста, встретить с радостью в душе праздники веры, посвященные Господу.

## УСПЕНСКИЙ ПОСТ

С 14 по 27 августа нас ждет Успенский пост. Один из четырех многодневных постов, который длится две недели – до праздника Успения Божией Матери – 28 августа. Этот праздник – Богородичная Пасха, а пост – подготовка к празднику. Этот пост так же строг, как и Великий, поэтому так важно наше покаяние, чтобы с чистой душой предстать перед Царицей Небесной. Покаяние – это очищение от греховных наслонений, чтобы человек духовно возвысился.

Святитель Симеон Солунский пишет: «Пост в августе (Успенский) учрежден в честь Матери Божия Слова, Которая, узнавши Свое преставление, как всегда подвизалась и постилась за нас, хотя, будучи святой и непорочной, и не имела нужды в посте...»

# УСПЕНСКИЙ ПОСТ И ТРИ ПРАЗДНИКА ГОСПОДНИХ

## ПРАЗДНИКИ ГОСПОДНИ

Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста – 14 августа, Преображение Господне – 19 августа и Перенесение Нерукотворного Образа Господня – 29 августа – часто называют «Спасами» (от слова Спаситель).

### Первый Спас

*Воздвижение Креста Господня: оно напоминает нам и смерть Христа Спасителя, подъятой Им ради наших грехов; оно живо напоминает нам дарованную Спасителем силу для борьбы с грехом... Сила этой борьбы – крест!*

Митрополит Трифон (Туркестанов)

14 августа мы вспоминаем Спасителя, чьей силой орудие казни (крест) сделалось деревом жизни для верующего человека. Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы и дороги древнего Константинополя останавливал эпидемии, которые регулярно происходили в августе, самом жарком месяце. В этот день проводили чин освящения воды. Поэтому и еще одно название – «Спас на воде». В это время начинается сбор меда первого урожая. И день праздника называют также Медовым Спасом.

### Второй Спас

19 августа отмечается один из двенадцатых праздников – Преображение Господне. Издревле на Руси этот праздник был одним из самых любимых, и в народе известен как Яблочный Спас.

История чудесного Преображения произошла на горе Фавор, куда с учениками и отправился Иисус Христос перед тем, как пойти на Крестную смерть. Евангелие от Луки рассказывает, что ученики задремали и были разбужены сиянием славы: «вид лица Его изменился, и одежда Его сделалась белою, блистающею». Рядом с Христом стояли и беседовали пророки. На гору спустилось облако, из которого они услышали глас Господень: «Се есть Сын Мой возлюбленный, в котором мое благоволение». Своим Преображением Спаситель возвестил, что для нашего преображения из тьмы греха в свет истины есть путь.

*Этот праздник весьма важен для нас, потому что он разрешает вопрос, надо ли почитать святыне иконы? Да, надо, потому что Христос Спаситель Сам показал, что это поклонение не противно Ему, Он оставил этому пример.*

Митрополит Трифон (Туркестанов)

### Третий Спас

29 августа празднуется Перенесение Нерукотворного Образа Господня из Едессы в Константинополь.

У этого праздника два народных названия – Хлебный Спас и Ореховый Спас. Еще праздник называют «Спасом на холстах», ведь в это время произошло чудесное событие. Предание свидетельствует, что к Иисусу Христу пришел художник с просьбой от правителя Эдессы разрешить запечатлеть Его, чтобы изображение помогло в исцелении князя. Однако полученное разрешение не помогло художнику – образ Спасителя не получался. Тогда Спаситель умылся, вытер лицо холстом, на котором и проступило чудотворное изображение.

*Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала*

*Невыразимо явие на Фаворе неприступный свет, Владыка Христос наполнил тварь радостью и обожил человеков.*

Косьма Майумский





В 1770–1772 годах по России прокатилась небывалая ранее эпидемия чумы, унёсшая жизни десятков тысяч человек. Опасная болезнь появилась внезапно и распространялась с огромной скоростью, поражая население столицы, грозя перекинуться на близлежащие города и «вкрасься в самый город Санкт-Петербург». Екатерина II и её верные подданные всеми силами пытались остановить распространение «моровой язвы» и не допустить народного бунта.

## МОР, ГОНИМЫЙ ВЕТРОМ

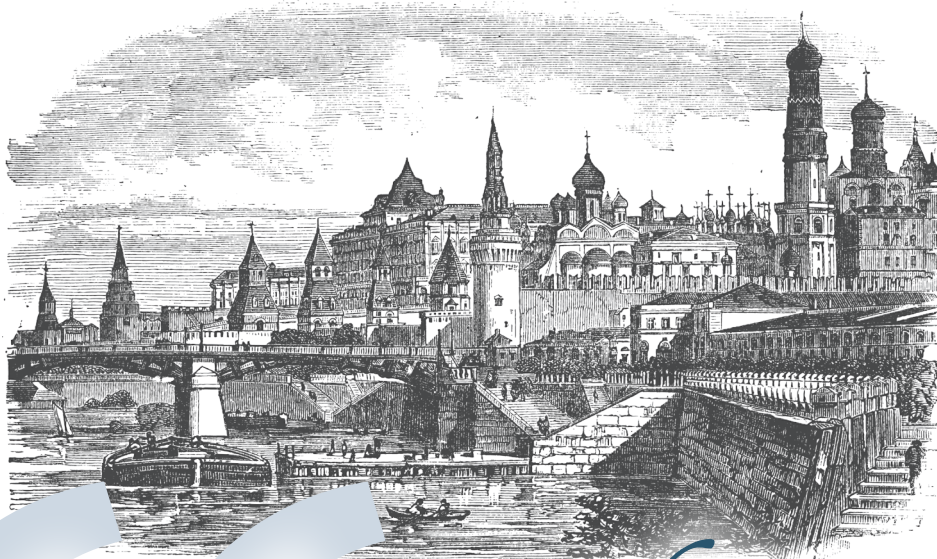
Опасная зараза пришла предположительно с русскими войсками из Турции вместе с товарами (шерстью, сукном) и трофеями. Подняв под себя Киев, а затем и Брянск, чума со скоростью пожара распространялась по стране и грозила дойти до Москвы.

Когда до Императрицы дошла весть об опасности, нависшей над страной, она среагировала мгновенно: были даны распоряжения об установлении на границах карантинных застав, медицинских форпостов на дорогах, ведущих в Москву. Приезжие задерживались, помещались на карантин, их вещи окуривались дымом полыни и можжевельника, а деньги и депеши обрабатывались уксусом. Но «заразительная болезнь» все же добралась до столицы.

## ЗАЧУМЛЁННАЯ МОСКВА

Первая вспышка «злой лихорадки» произошла в Московском военном госпитале: скорострительно умерло более двух десятков служащих больницы. Главный врач забил тревогу, но его не послушали и обвинили в сеянии паники. Люди отказывались верить, что чума реальна и способна разбушеваться так быстро, поэтому должные меры не были приняты вовремя. И чума вскоре дошла до Московского суконного двора и направилась к Кремлю.

Болезнь в большей степени поражала городских жителей бедных сословий, рабочих фабрик и мануфактур, живущих в условиях антисанитарии, которые умирали ежедневно сотнями. Запакованные в длинные плащи «мор-



# Орловым от беды избавлена Москва

тусы» с крюками наперевес, вывозившие мертвые тела, и московские лекари, работавшие из последних сил, не справлялись с тяжелой эпидемической ситуацией. Им на подмогу власти выпустили из тюрем заключенных, приговоренных к каторге и смертной казни. Эта ошибка дорого стоила правителям столицы. В стране разгорелся чумной бунт.

## МОСКОВСКИЙ БУНТ

Недовольство разожглось вокруг Боголюбской иконы, которую Московский митрополит Амвросий приказал убрать из храмов, дабы предотвратить скопление народа в разгар эпидемии. Это вызвало народное возмущение и распалило настоящее восстание. Толпа рабочих, ремесленников, бедняков и раскольников разорила Чудов и Донской монастыри, зверски убила митрополита и обрушилась на чумные больницы, продолжая грабить и «избавлять» умирающих от «бесовского» карантина, параллельно освобождая каторжников.

## КТО СПАСЁТ МОСКВУ ОТ БЕДЫ?

Подавлять беспорядки в Москве был призван генерал-поручик Пётр Еропкин. Его солдатам «копьем и мечом»

удалось справиться с пьяной взбунтовавшейся толпой восставших, но только ценой многих жизней: мятеж не получилось подавить без кровопролития, за которое Еропкин с повинной головой просил прощения у Императрицы.

После подавления бунта восстанавливать порядок в Москву Екатерина II отправила графа Григория Орлова, который прибыл туда с четырьмя полками лейб-гвардии. Орлов укрепил заставы и карантин, разбил столицу на 27 санитарных участков, организовал новые карантинные дома и больницы, сам лично контролировал лечение и питание в них. Незамедлительно собрав медицинский консилиум из ведущих столичных врачей, создал комиссии для «предохранения и врачевания от моровой язвы». Занял бедные слои населения, организовав общественные работы по укреплению вала вокруг Москвы, боролся с нищетой и бродяжничеством, приблизил конец страшной эпидемии.

В Царском селе в честь графа Орлова была установлена триумфальная арка с надписью «Орловым от беды избавлена Москва!» и учреждена медаль, на которой можно прочитать «Россия таковых сынов в себе имеет».

Елена Васина

# При пародонтите ДИЕТОЙ ДЁСНЫ УКРЕПИТЕ

Проблемы с дёснами могут быть вызваны самыми разными причинами. Как и при любой серьёзной неполадке организма, в процессе лечения и профилактики пародонтита можно помочь себе, выбирая определённые продукты и соблюдая нехитрый режим питания.

## С ЧЕМ ИМЕЕМ ДЕЛО

Пародонтит – это воспаление тканей пародонта (кость, десна, слизистая оболочка). Вызывают эту болезнь бактерии, которые скапливаются на зубах и деснах. Заболевание это весьма распространено, по частоте встречающихся проблем в ротовой полости оно – на втором месте после кариеса.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

При пародонтите, особенно, если десны кровоточат, нужно соблюдать несколько несложных ограничений в питании:

- 1 Твердую пищу исключить, чтобы не раздражать и без того воспаленные мягкие ткани. Фрукты и овощи натирать на крупной терке, мясо употреблять в измельченном виде.
- 2 Не стоит употреблять горячую и холодную пищу и напитки.
- 3 Под запрет попадают острые приправы и соусы, излишек соли, маринады и соленья, уксус.



## ПОДБИРАЕМ РАЦИОН

Самое важное – это дать организму максимум питательных веществ, которые помогут справиться с инфекционным воспалением и восстановить поврежденные ткани. Значит, делаем упор на следующие продукты:

**Кисломолочные продукты** – помогают нормализовать микрофлору в ротовой полости, восполняют кальций. Выбирая кисломолочку, помните – больше всего кальция в продуктах со средней жирностью (4–10%).

**Цитрусовые, сладкий перец, черная и красная смородина** – насыщают витамином С, необходимым для правильной работы иммунитета и восстановительных процессов.

**Белокочанная капуста, брокколи, тыква, морковь, абрикосы** – помогут при кровоточивости десен и уменьшат воспалительную реакцию.

**Бобовые, чечевица, морепродукты, говядина, говяжья печень** – содержат цинк, необходимый для регенерации костной ткани, и железо для обогащения организма кислородом и эффективного восстановления поврежденных тканей.

## ВАЖНО!

Если проблем с деснами у вас нет, и вы хотите, чтобы их не было как можно дольше, соблюдайте простое правило укрепления десен и естественной очистки ротовой полости: ежедневно нужно съесть 2–3 твердых овоща и/или фрукта. Морковь, огурцы, груши и яблоки – отличный выбор!

## Кто дёснам враг

Среди привычных продуктов, которые зачастую каждый день присутствуют в рационе, есть те, что способны доставить неприятности даже здоровым деснам. А при наличии пародонтита их следует употреблять с осторожностью, соблюдая особые правила. Хотя бы на время, пока идет лечение, не стоит:

**Грызть семечки:** это любимое многими медитативное занятие лучше отложить до лучших времен, когда проблемы с деснами будут решены. Дело в том, что шелуха от семечек царапает эмаль зубов и оказывает серьезное раздражающее воздействие на нёбо и десны. А вот очищенные семечки в небольшом количестве кушать очень даже полезно – в них содержится витамин Е и витамины группы В;

**Есть сырые помидоры:** в этих овощах содержится много кислоты, которая раздражает мягкие ткани в ротовой полости. Но это не значит, что при пародонтите придется отказываться от этого полезного продукта. Нейтрализовать эти кислоты поможет мясо, поэтому ешьте помидоры вместе с говядиной, свиной или птицей;

**Баловаться мороженым:** мало того, что в мороженом много сахара, способствующего росту бактерий. Еще и низкая температура лакомства, которая сама по себе раздражает мягкие ткани. Постарайтесь есть мороженое поменьше, а после еды обязательно тщательно прополоскать рот водой комфортной теплой температуры.

# БЛЮДА ИНТЕРЕСНЫЕ, для дёсен полезные

Если в ротовой полости не всё в порядке, еда становится проблемой – ведь нужно, чтобы пища и пользу приносила, и воспалённые ткани не ранила. Наши читатели точно знают, как решить эту непростую задачу, и щедро делятся с нами своими любимыми рецептами.



## ✉ ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 400 г 9%-ного творога • 2 куриных яйца • 2 ст. ложки сахара
- 0,5 ч. ложки соли • 4–6 ст. ложек пшеничной муки

Творог слегка растереть ложкой. Добавить в него яйца, соль и сахар, перемешать до однородности. Добавлять муку по столовой ложке и перемешивать. Точное количество муки зависит от влажности творога. Тесто должно получиться густым и плотным, но не очень крутым. Присыпать стол мукой, тесто скатать в колбаски толщиной 2–3 см, обвалить в муке и нарезать на кусочки толщиной 1 см. Вскипятить воду, посолить и варить ленивые вареники несколькими партиями, чтобы они не склеивались – в течение минуты после того, как они всплывут. Вытащить шумовкой, подавать со сметаной, вареньем, медом.

Энерг. ценность на 100 г – 214 ккал



Раиса Уварова, Псковская обл.

## ✉ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 250 г брокколи • 250 г цветной капусты
- 1 луковица • 100 г греческого йогурта
- 1 ст. ложка соевого соуса • 1 ч. ложка сушеного чеснока • соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 56 ккал



Брокколи и цветную капусту погрузить в кипяток и оставить на 1–2 минуты, затем опустить в холодную воду и откинуть на дуршлаг. Лук нарезать тонкими полукольцами и ошпарить кипятком. Нарезать капусту небольшими кусочками, добавить лук. Соединить йогурт, соевый соус, чесночный порошок и соль. Заправить салат.

Елена Полетаева, г. Малоярославец

## ✉ КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДУШКИ С СЫРОМ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 400 г кабачков • 2 яйца • 5 ст. ложек муки
- 100 г твердого сыра • небольшой пучок укропа • соль по вкусу • 3–4 ст. ложки масла растительного для жарки

Кабачки вымыть, если они молодые – можно не чистить и не удалять семена. Натереть на крупной терке, посолить, оставить на 5 минут, отжать и слить сок. Укроп вымыть и измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Смешать кабачки, сыр, укроп и яйца. Посолить, тщательно перемешать. Затем всыпать муку и перемешать. Разогреть в толстостенной сковороде масло, выкладывать в него тесто столовой ложкой. Жарить по 2 минуты с каждой стороны, затем убавить огонь и подержать 5 минут под крышкой. Подавать со сметаной и кетчупом.

Энерг. ценность на 100 г – 102 ккал



Галина Васильевна П., г. Москва

## ✉ СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 400 говядины • 2 яйца
- 150 мл молока • 100 мл 20%-ных сливок
- 0,5–1 ч. ложка соли • 0,5 ч. ложки черного перца
- 1 ч. ложка сливочного масла

Энерг. ценность на 100 г – 153–170 ккал

Мясо вымыть, удалить сухожилия и пленки, нарезать произвольно. Положить в 1,2 л холодной воды, довести до кипения, снять пенку и варить на тихом огне 1 час. Вытащить мясо и охладить. Пропустить через мясорубку. Добавить к фаршу молоко и сливки, перемешать и пропустить через мясорубку еще раз. Яйца разделить на желтки и белки. Вмешать желтки в фарш, посолить и поперчить. Белки взбить до крепких пиков, переложить к фаршу и аккуратно лопаточкой перемешать снизу вверх. Смазать сливочным маслом форму для запекания, переложить в нее фарш и поставить в духовку на 25 минут при 200°. Подавать можно в горячем и холодном виде.

Наталья Аксёнова, Волгоградская обл.

ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ



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

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ



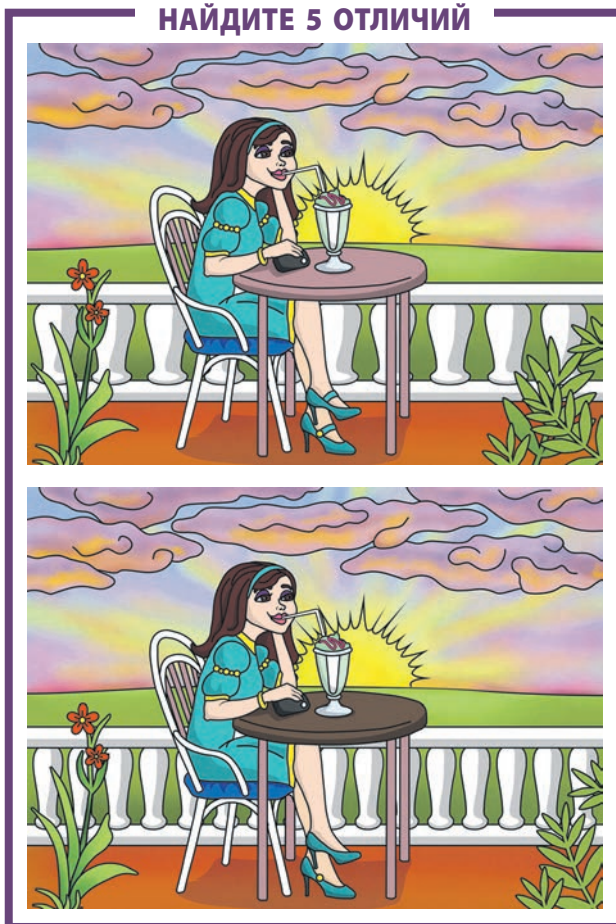
**По кольцам:** 1. Подавление мятежа. 9. Архипелаг черепах. 17. Вышивание или кружевоплетение по сути. 18. «Горбун отверженный с проклятьем на челе». 19. Женщина, подвластная ночному светилу, не зная об этом. 20. «Зимой и летом одним цветом» с точки зрения математика. 21. И хитрость с коварством, и веселый нрав с игривостью. 22. Спорт для дяди Степы. 23. Петровна на российском троне. 24. Вещь, не имеющая должного размера. 25. Вооруженный компроматом вымогатель. 26. За ним находится алтарь.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Мультфильм «... и Громит». 2. Короткая гусарская накидка. 3. Трактор, что уютжит трассу слалома. 4. В пути под вечер ищет человек. 5. Тележурнал известный наш. 6. Быстроногий друг джигита. 7. Неэлегантное название галстука. 8. Прodelки мошенника. 9. Член совета старейшин в Древней Греции. 10. Береговой лес, роща, заливаемые в половодье. 11. «Головной убор» рядом с Колумбией. 12. Это пара – бард и звонкая ... 13. Не только фигурные, но и квадратные. 14. Лейтенант из «Отелло». 15. «Гуляющий» по полю футбольный защитник. 16. Командир войскового соединения, которое больше роты, но меньше дивизии.

## ОТВЕТЫ

**По кольцам:** 1. Успешные; 9. Гапалагос; 17. Рукодельные; 18. Кавачи; 19. Лунатичка; 20. Равенство; 21. Лукастов; 22. Баскетбол; 23. Елизавета; 24. Недоморок; 25. Шантажист; 26. Иконостаз.  
**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Уоллес; 2. Ментик; 3. Ратрак; 4. Ночлег; 5. «Ералаш»; 6. Скакун; 7. Удэвка; 8. Плутиш; 9. Геронт; 10. Лева-да; 11. Панама; 12. Гитара; 13. Сковбу; 14. Кассио; 15. Либера; 16. Комбат; 17. Да; 18. Панамы; 19. Лунатичка; 20. Равенство; 21. Лукастов; 22. Баскетбол; 23. Елизавета; 24. Недоморок; 25. Шантажист; 26. Иконостаз.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

У купца было три сына. Двое собирались продолжить дело отца, а младший не хотел и планировал уйти в странствие по свету. Однажды купец повелел сыновьям: «Возьмите три одинаковых чайника, налейте воды поровну и поставьте на огонь. У кого чайник закипит первым, тот и станет моим главным помощником в делах». Братья так и сделали, и чайник первым закипел у младшего сына – который вовсе не собирался заниматься отцовским бизнесом. Почему так произошло?

## ОТВЕТЫ

**Найдите 5 отличий:** 1. В первом чайнике вода; 2. В первом чайнике вода; 3. В первом чайнике вода; 4. В первом чайнике вода; 5. В первом чайнике вода.

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

#### МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
  - ♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
  - ♦ Статуэтки, фарфор.
  - ♦ Серебро, бронзу, часы.
  - ♦ Монеты, значки, автографы.
  - ♦ Картины, соцреализм.
  - ♦ Старинную мебель.
  - ♦ Любой антиквариат и многое др.
- Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

**8-925-403-68-83**

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

■ **8-985-808-22-40** Виниловые пластинки, граммофоны, патефоны, проигрыватели, усилители, колонки, магнитофоны, сд кассеты.

### ТОВАРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

■ Намастрасник «Здоровый сон». Обладает успокаивающим эффектом. Снимает напряжение. Помогает при проблемах с сердечно-сосудистой системой, способствует укреплению кровеносных сосудов, улучшению микроциркуляции, повышению иммунитета. Цена 55 т.р. По всем вопросам WhatsApp: 8-952-022-84-77

Хотите разместить рекламу в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». ЗВОНИТЕ.  
Тел: 8-495-792-47-73

### ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ

«ВСЕ: от А до Я»

ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

#### ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

8-495-792-47-73, м. «Марьино Роща»

#### STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)

8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»

#### РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»

8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»

#### РА «СОЛИДАРНОСТЬ ПАБЛИШЕР»

8-499-530-29-07, 530-24-73,

м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО

#### АРТ «КОРУНА»

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

#### АРБ «АДАЛЕТ»

8-495-647-00-15, м. «Курская».

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ: Санкт-Петербург;

Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург

8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

## ГОРОСКОП НА 6–19 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны, не тратьте напрасно силы и энергию. Лучше пересмотрите диету, предпочтению отдав свежим и пропаренным овощам. Это пойдет на пользу ЖКТ и прекрасным образом скажется на фигуре.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам их бушующую энергию звезды советуют направить в мирное русло – на бег трусцой, плавание, фитнес или аэробику. В августе как следует отдохните. Самое время уделить внимание любимому хобби.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам, жаждущим избавиться от заболеланий опорно-двигательного аппарата, пора побаловать себя массажем, а дома регулярно делать зарядку. И не забывайте, яркие впечатления и смех тоже дарят нам бодрость!

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Август у Весов начнется с прилива энергии, а вот отдыхать лучше в середине месяца. Уединение с любимой книгой и чашкой чая с лимоном даст дополнительные силы, которые никогда лишними не бывают.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Самое время подналечь на физкультуру. Кардионагрузки подойдут более молодым представителям знака, а легкая гимнастика – Стрельцам преклонного возраста. Хороший период, чтобы поучиться чему-то новому.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Долгие прогулки на природе, сбор грибов и ягод – это то, что поможет Водолеям избавиться от тоски и грусти. Звезды советуют избегать большого скопления людей. Это выставит барьер вирусным инфекциям.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



25 июля – 7 августа  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



8 августа  
НОВОЛУНИЕ



9–21 августа  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

**6–7 августа – убывающая Луна 4 фаза** – отложите до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры, а вот для диеты время подходит превосходно. Старайтесь не нервничать и не переутомляться. Иммунитет за вашу стойкость только спасибо скажет.

**8 августа – новолуние** – день энергетически непростой. Лучше на это время не планировать ничего серьезно, а посвятить время отдыху, медитации, прогулкам.

**9–15 августа – растущая Луна 1 фаза** – начинайте ухаживать за собой! Сделайте дома маску для лица и примите арома-ванну. А в салоне красоты – массаж и процедуры по очищению лица и кожи. Можете начать избавляться от вредных привычек и даже выводить бородавки.

**16–19 августа – растущая Луна 2 фаза** – улучшайте здоровье, но не внешность. Бани и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом, но избегайте перенапряжения и диет.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Для Тельцов злоупотребление алкоголем и жирной пищей может стать фатальным. Долой вредные привычки! Да здравствует режим дня, сбалансированная диета, зарядка и позитивное общение с близкими!

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Для Раков наступает благодатное время, когда позитивными впечатлениями будут полны любые встречи, поездки, знакомства и увлечения. Дорожите этими моментами и щедрее делитесь радостью с близкими.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам, которые заботятся о здоровье сердца и сосудов, стоит в августе поменьше нервничать и не забывать об отдыхе. Курага и инжир, любимое дело и дружеские посиделки – то, что доктор прописал!

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды подарят массу заманчивых перспектив, воспользовавшись которыми, можно изменить жизнь к лучшему. А чтобы не подвело здоровье, закаляйтесь, ешьте фрукты и овощи и больше двигайтесь.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам может потребоваться отдых в первой половине августа. Если будете проводить его на даче, не стоит слишком усердствовать на грядках. Плавание, прогулки по лесу, вечерние чаепития – то, что нужно.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В начале августа Рыбам противопоказан спорт и фитнес. Они могут вызвать боль и ломоту в суставах. А перекус в общественных местах в середине августа грозит пищевым отравлением, так что будьте аккуратней.

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
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.

Заместитель директора  
департамента рекламы:  
ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

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

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

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

№ 15 (134). Дата выхода:  
06.08.2021

Подписано в печать: 02.08.2021  
Номер заказа – 2021-03006  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 04.08.2021

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 195 800 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  
ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

# Нельзя про свои мечты забывать



Не так давно мне пришлось ехать на такси. Гостевала у подруги на даче, а у нее в этом году смородины и крыжовника уйма. Набрали два ведра. «Забирай, – говорит подруга, – варенье наварить, заморозишь, а у меня тут еще ведра четыре наберется». Вот и пришлось такси вызывать.

Таксист попался разговорчивый. Увидел мои ведра с ягодами и спрашивает:

– Продавать везете?

– Нет, – говорю, – варенье сварю, часть заморожу. Зимой буду пироги внукам печь и компоты варить.

– Здорово! – восхитился мужчина. – А моя жена вот не умеет варенье варить. А может, и умеет, да не варит. Не любит это дело. Ногти жалеет. Красивая она у меня, зараза. Люблю ее, хоть и хозяйка из нее никакая. Все заработанные деньги на салоны спускает. Если бы чуть подприжалась, я бы давно на дом в деревне скопил. Я ведь родительский-то продал. Моя на море



запросилась. Жалею теперь, корю себя. Поглядел я на то море – хорошо, слов нет. Да не лучше нашего озера. А леса у нас в области какие! Черники завались, брусника, грибы. Огородик бы у дома разбил, яблони посадил. У родителей-то сад знатный был. Дурак, что продал.

Я молчала. Дом своих родителей мне тоже пришлось продать когда-то. Продала, чтобы детей выучить, в люди вывести. У детей сейчас дачи свои, но они там не сажают ничего. А я по огороду тоскую, к подруге вот езжу. Помогаю ей, она меня угощает тем, что вырастит.

На земле у меня душа отдыхает, земля



мне силы дает. Вот и устанешь, вроде, а усталость приятная, дельная какая-то, не попусту.

Я, пока таксист про жену да мечты свои рассказывал, тайком на руки свои поглядела. Улыбнулась. Никогда они салонов не знали, маникюры сроду не делала. Может и зря, современные-то женщины ухаживают за собой, следят. Подумала, было, а может, и сходить, сделать разок? Да вспомнила, что маслята в лесу пошли.

Мы с подругой-то к выходным хотели набрать да засолку затеять. Не до маникюра. Разные мы все, как ни крути, у каждого свои мечты и желания.

– А домик купите, если мечтаете, – улыбнулась я таксисту, выходя из машины. – Домик – это хорошая мечта, добрая. Нельзя про свои мечты забывать. Они нас счастливыми делают.

Анна Фёдоровна,  
г. Кострома

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Турецкая кухня

№2

12+

12+ РЕКЛАМА

## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно по адресу: г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00)

\* при их наличии на складе

						Склад овощного назначения		Порция петрушки на продажу		Решающий матч чемпионата
Республика у Красного моря	Топорик, что есть у альпиниста		И небо-скреб, и лачуга		Там трусы-боксеры - спецодежда					
					Автор книг о Фандорине		Кружевной шлейф в причёске невесты		Былинное прозвище травы	Напор, от которого враг бежит
Имя киноактрисы Симоновой		"Платон мне друг, но ... дороже"	Бездарь, строчащий книжонки							
				Строфа в 15 строк с рефреном		Наводящая ужас своим плавником				
Покупают, когда едут на шашлыки		Стих из-под пера Шекспира						"Электрот" вождя Виннету		Заправка для перьевой ручки
				Издательский в голосе		Осадки, пробившие пленку парника				
Камень на кадке с солеными груздями		Сумма в результате расчетов					"Папа" "Трех товарищей"	Что хотят потерять, садясь на диету?		
					Лазейка в полу для мышей и тараканов					
У кровати она - и в голове, и в ногах	Родимое ...	Мебель для отдыха					Густая пенка для укладки волос	Цветовая "команда" светофора		Емкость для распаривания ног
	Драгоценная краска для тоги сенатора		И Герман, и Ахматова	Бойкий парень-сорвиголова						
						Житель "жемчужины у моря"	Потенциал в мускулах			
	Пустыня с загадками инков		Кому Золотая Орда подчинялась?				Нанята ухаживать за чадом	Топливо в баллонах		
					Возлюбленный волшебницы Медеи					
	"Юнона" и "..."		Овчина, интересовавшая аргонавтов					Усатое "бревно" в омуте		
					Низменный полуостров на Севере					

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