

**СЕМЕНА В ПОДАРОК**  
с этим номером журнала\*

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 04 (195)

22 февраля –  
6 марта  
2024 года



\*Пакетик семян прикреплен на обложку

## ВЕСЕННИЙ ПЕРВОЦВЕТ

ВЗБОДРИТ ИММУНИТЕТ

СТР. 8

## СМОТРИ В ОБА!

ТРАВМА РОГОВИЦЫ

СТР. 16–17

## КАК СПАТЬ

ЧТОБЫ «НЕ ПОМЯТЬСЯ»?

СТР. 14

## ПОЛОВИНКА, АУ!

ПОИСКИ В ВОЗРАСТЕ 40+

СТР. 22–23

## ГОВЯДИНА

5 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В МЕНЮ



СТР. 18–19

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



16+

**ЛОР ЕЛЕНА ГАВРИЦКАЯ**

**ГРИБАМ ТУТ НЕ МЕСТО:  
О МИКОЗАХ ВО РТУ И УШАХ**

ISSN 2712-9861



2 40 0 4



9 772712 198617 0

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

## 22 февраля

Растущая Луна во Льве

- + упражнения Кегеля, цитрусовые
- никотин, промокшие ноги

## 23 февраля

Растущая Луна во Льве

- + массаж спины, перловая каша
- жареная картошка, тесная одежда

## 24 февраля

Луна в Деве, полнолуние

- + плавание, неспешная прогулка
- переутомление, сдоба без меры

## 25 февраля

Убывающая Луна в Деве

- + покупка мазей и кремов, баня
- крепкий кофе, нагрузка на колени

## 26 февраля

Убывающая Луна в Весах

- + аэробные упражнения, тушеные овощи
- алкоголь, поднимание тяжестей

## 27 февраля

Убывающая Луна в Весах

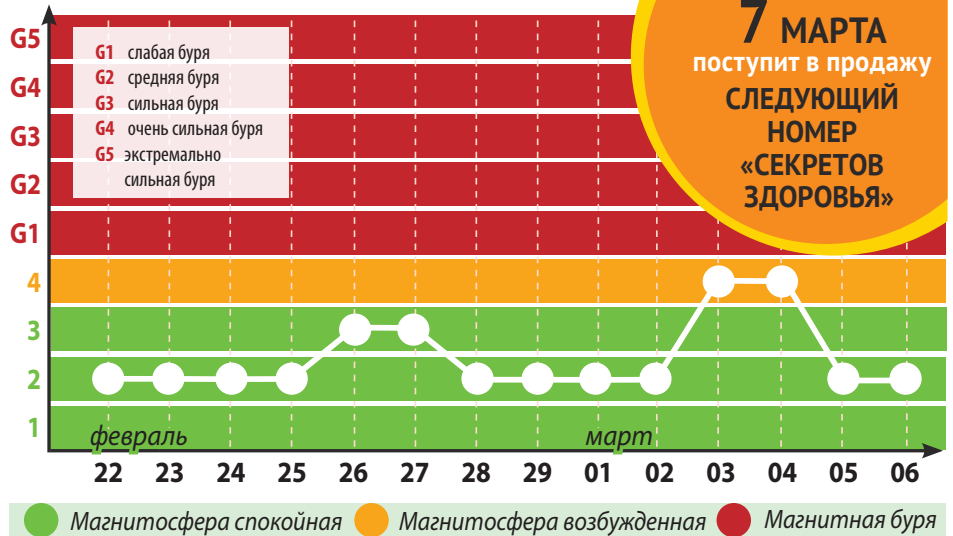
- + медитация, массаж шеи, киви
- мороженое, ссоры с близкими

## 28 февраля

Убывающая Луна в Весах

- + уход за телом, сдача анализов
- работа вниз головой, кислые соки

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



## 29 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + удаление бородавок, свежая зелень
- нагрузка на поясницу, острая пища

## 1 марта

Убывающая Луна в Скорпионе

- + контрастный душ, белое мясо
- зависание в гаджетах, переедание

## 2 марта

Убывающая Луна в Стрельце

- + общение с животными, травяной чай
- чтение в темноте, пасленовые в меню

## 3 марта

Луна в Стрельце, первая четверть

- + дыхательная гимнастика, мучное

- несвежие блюда, скрутка позвоночника

## 4 марта

Убывающая Луна в Козероге

- + ванна с эфирными маслами, творог
- ночная трапеза, подстригание ногтей

## 5 марта

Убывающая Луна в Козероге

- + встречи с близкими, печеный лук
- маринованные грибы, сквозняки

## 6 марта

Убывающая Луна в Козероге

- + держать осанку, кефир перед сном
- цельное молоко, позднее пробуждение

**ДОРОГИЕ, ВЕСНА! УЖЕ ВОТ-ВОТ, ТОМИТСЯ НА ПОРОГЕ – НЕЖНАЯ, ДУШИСТАЯ, ТЕПЛАЯ. ЖДЕТЕ? И МЫ ЖДЕМ. ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ЭТО ВМЕСТЕ – ТАК ИНТЕРЕСНЕЕ. ОТ НАС НОВЫЙ ВЕСЕННИЙ НОМЕР И СВЕЖЕНЬКИЕ СТАТЬИ – ВЕСЕННИЕ.**

- Врач-пульмонолог расскажет, как астматику подготовиться к цветению и насладиться весенним обновлением.
- Врач-ортопед поведает, почему у нас может болеть плечо и лопатка и что с этой болью делать.
- Поговорим о женских архетипах, подберем к каждому ключик.



## А ТАКЖЕ

сварим вкусную, рассыпчатую пшеничную кашу и узнаем, как она защищает от инсульта. Выберем натуральную мочалку и заварим по всем правилам чай из листьев бада-на – «подкормим» иммунитет. И традиционно выдержки из ваших писем, лунный календарь здоровья и еще много-много всего интересного.

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 7 МАРТА**

На самом деле, тщательное пережёвывание пищи способствует не только контролю за насыщением. У этой полезной привычки еще много позитивных «побочных» эффектов. Судите сами.

## 1 КОНТРОЛЬ ПОРЦИЙ

Медленное пережевывание еды поможет организму насытиться гораздо быстрее и успеть об этом «сообщить» мозгу. Приятный бонус – никакой тяжести и лени после трапезы.

## 2 ФИГУРКА – ЗАГЛЯДЕНЬЕ

Плюсом к более быстрому насыщению приходит привычка есть меньше. Талия тает, организму легко, отражение в зеркале радует все больше.

## 3 ЖКТ РАБОТАЕТ КАК ЧАСЫ

Процесс пищеварения начинается еще во рту, когда пища смешивается со слюной. Тщательно пережевывая пищу, мы помогаем желудочно-кишечному тракту работать «в удовольствие», а не «на износ». Жизнь больше не болит, газообразования не мучает, уходят проблемы со стулом.

# ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ, НУЖНО МЕДЛЕННО жевать



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слюна помогает создать благоприятный кислотно-щелочной баланс, укрепить эмаль зубов и предотвратить появление кариеса. Плюс она помогает частичному обеззараживанию пищи – ей подвластно уничтожить большинство простейших бактерий. А значит, они не попадут в желудок и кишечник.

## 4 УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЕДЫ

Употребляя пищу медленно, мы имеем возможность по-настоящему насладиться ее вкусом, прочувствовать малейшие его оттенки и текстуру блюд. А это позитивным образом сказывается на настроении.

## 5 ОБОГАЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Когда мы едим медленно, мы дарим организму больше времени для правильного переваривания пищи и усвоения всех питательных веществ из нее.

**Ешьте медленно и с удовольствием!**



## АКАДЕМИК БОЛОТОВ – МОЙ СПАСИТЕЛЬ!

Меня зовут Анна, и, если бы не академик Болотов, не знаю, что было бы сейчас со мной. Борис Васильевич показал мне, что молодой можно чувствовать себя всегда, и не важно, что написано в паспорте.

Когда мне стукнуло за 60, состояние стало, мягко говоря, не очень. Стандартный набор: давление, сахар, боли в суставах и постоянная утомляемость. Ходить по больницам мне надоело, какой смысл? Пьешь одни таблетки, перестают помогать, выписывают другие. Меня это не устраивало в корне. И я начала искать выход.

Наткнулась я как-то на видео про академика Болотова, по-моему, оно называлось так: «Я не болею сам и научу вас». Думаю: мне чуть больше 60, а ему больше 90, я больная, а он здоровый. Если вкратце, то стоит нам вернуть концентрацию кислоты желудочного сока в норму, и организм буквально будет молодеть на

глазах. Да-да, я через это прошла. Оказывается, концентрация кислоты желудочного сока у 70-летнего ниже уже в 3 раза, чем у 25-летнего! Поэтому нам очень важно восстановить и поддерживать эту концентрацию. Именно для этого академик Болотов 30 лет назад разработал свой Бальзам. Я начала пить Бальзам Болотова, буквально через неделю ощутила легкость и прилив энергии, через месяц я практически перестала принимать таблетки. Пью Бальзам курсами уже больше года. Мне кажется, я так в молодости себя не чувствовала! Много энергии, всегда хорошее настроение, глюкометр и тонометр забыла где лежат. Поэтому я не то что рекомендую всем, я кричу: «Кому за 40 лет – Бальзам Болотова должен быть у каждого на столе!».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Тел: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28



400 ml  
1550 руб.

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 317502700010807 СоГРП №.RU. 77.99.88.003.R.004745:12.19, БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ТРАВА ОТ ЖЕНСКОГО НЕДУГА ПОМОГЛА

В юности я очень мучилась во время критических дней. Выделения были обильными, низ живота тянуло и схватывало. Врачи разводили руками – все в норме. Просто индивидуальные особенности. А я первые два дня пластом на кровати лежала, как в той рекламе – «светлое не надевала». С годами и родами все выровнялось, как и обещали гинекологи. Но тут такая же проблема возникла у дочери. А она часто проводит мероприятия и детские праздники. Нужно выглядеть ярко, нарядно и все время улыбаться.

Мне в свое время помог тысячелистник. Решила и дочери предложить. На стакан кипятка (200 мл) нужно 15 г сухой травы – листьев, цветов. Закрывать крышкой, укутать, дать настояться. Процедить. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день. На вкус он горьковатый, но терпимо. Дочке отвар тоже помог – и сильные боли ушли, и выделения стали не столь обильными!

*Анна Демьянова,  
Тверская обл.*

### Наша справка

*Тысячелистник содержит флавоноиды и эфирные масла, которые оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы. Кровоостанавливающий эффект растения сходен с эффектами, обусловленными ионами кальция – активизируют действие фибрина, при этом не приводят к образованию тромбов. Однако если у вас в анамнезе есть тромбоз, принимать препараты из тысячелистника можно лишь после консультации с врачом.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

Бывает так, что примерила кольцо в гостях, в магазине или еще где-то, а оно «село намертво» и не желает сниматься с пальца. Все знают, что можно решить проблему, намылив палец. А что, если мыла под рукой нет? Поможет гигиеническая помада или бальзам для губ! Они справятся с задачей ничуть не хуже.

*Екатерина Нестерова,  
пос. Покровское*



вило, горло уже совсем не болит.

*Варвара Семина, г. Рязань*

### Наша справка

*Горло по утрам может болеть не только из-за пересыхания слизистой, но и по причине перенапряжения мышц передней части шеи – например, из-за неудобной позы сна. И самомассаж действительно может оказаться хорошим подспорьем в решении проблемы. Так, сразу после пробуждения хорошенько разомните ткани вокруг сосцевидного отростка височной кости (выступ в височной кости черепа, расположенный сзади от ушной раковины). Затем промассируйте грудо-ключично-сосцевидную мышцу: по передней части шеи до верхней части грудины и ключицы. Бонусом к снятию боли может стать еще и улучшение слуха после такого массажа, поскольку он стимулирует лимфатические узлы в области шеи и евстахиеву трубу.*

### ✉ ЧТОБЫ ГОРЛО НЕ БОЛЕЛО, ПРИНИМАЙТЕСЬ-КА ЗА ДЕЛО

Многие, особенно в отопительный сезон, сталкиваются с такой проблемой, как боль и першение в горле по утрам. Зачастую это вовсе не значит, что человек заболел или столкнулся с аллергией. Чаще всего причина банальна – пересыхание слизистой во время сна. Не спешите хлебать горячий чай с малиной или медом. Мне, например, от утреннего першения помогает массаж. Сначала массирую косточки за ушами, а затем поглаживаю шею – прямо от подбородка до ключицы. Только после этого иду чистить зубы.

К тому моменту, как пра-



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ВОЗВРАЩАЕМ БЛЕСК СЕРЕЖКАМ

Если серебряные украшения потемнели, их можно почистить зубной пастой и старой щеткой. А потом промыть теплой водой. Паста поможет безопасно вернуть блеск и кранам, и рейлингу.

*Екатерина Галкина, г. Тихвин*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ПРОБЛЕМЫ С ЖИВОТОМ РЕШАЮ ЗАВТРАКОМ

Из-за проблем со здоровьем мне пришлось резко изменить свое питание. Действительно, новое меню благотворно сказывалось на моем самочувствии. Вот только было одно «но». Начались запоры. Никогда бы не подумала, что столь деликатная проблема может доставить столько неприятностей. Полгода ходила по разным гастроэнтерологам. Меняли лекарства, но эффект был на 2–3 дня, а потом снова мучения. Мне кажется, что даже кожа на лице у меня стала серой и уставшей.

Вот очередной врач неожиданно мне говорит, что все мои проблемы можно исправить, лишь правильно подобрав питание. И предложила мне утром завтракать геркулесовой кашей. Метод показался уж очень простым. Но это не дорогие лекарства – почему не попробовать? Буквально на первой неделе мой стул наладился, прошли боли и дискомфорт. А со временем вернулся и светлый цвет лица.

Историю эту вспомнила, потому что недавно с аналогичной проблемой столкнулась после операции моя старенькая мама. И ей тоже помог недорогой полезный завтрак!

Юлия Кирина,  
г. Пенза



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### КОШКИНЫ ПРОКАЗЫ

Если кошка «пометила» мебель или ковер, от запаха можно избавиться в первые два часа. Выдавите на это место сок лимона или натрите глицериновым мылом. Это разрушит мочевины и уберет запах.

Светлана Нестерова, Рязанская обл.



**Поделитесь своими советами и рецептами!**  
sz@kardos.ru  
127018, г. Москва,  
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,  
ООО «Издательская группа «КАРДОС»

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**  
8 (499) 399 36 78

### Наша справка

*Геркулес содержит калий, магний, фосфор, хром, йод, марганец, железо. А также очень редкий элемент – кремний, который препятствует выпадению волос и укрепляет их корни. Фтористые соединения укрепляют зубы и кости. Для каши нужно брать хлопья грубого помола, время варки которых 10–15 минут. В них содержится клетчатка, которая помогает работе желудка, пищевода и кишечника. Геркулес также помогает выводить из организма токсины, что положительно влияет на состояние кожи. Раньше эту кашу называли «кашей красоты».*

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



«Дневник контроля давления и пульса» и «Дневник контроля сахара при диабете I и II типа» – это верные помощники в деле сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

Дневники рассчитаны на год и станут надежным инструментом управления заболеванием. Укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уро-

вень сахара в крови и прочее. Аккуратно и со всем тщанием заполненные графы помогут лечащему врачу быстро и верно подбирать нужные схемы лечения.

Помимо таблиц для заполнения, наши дневники самоконтроля – это еще и кладь полезной информации. Как правильно сделать инъекцию инсулина, рассчитать хлебные единицы, выбрать тонометр и какие продукты показаны при гипертонии... Это и многое другое вы найдете под красочной, позитивной обложкой.

### СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



**OZON**  
ozon.ru<sup>1</sup>



**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Дневник контроля сахара КАРДОС или Дневник контроля давления КАРДОС

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> ООО «Вайлдбери», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ МАСЛО – ДЛЯ СУСТАВОВ СМАЗКА

К народной медицине отношусь со скепсисом. Но средство, о котором хочу рассказать, проверил на себе, поэтому с уверенностью скажу – работает. Застудил я как-то на рыбалке ноги. Долго стоял в осенней холодной воде в резиновых сапогах. Ну, а иначе щуку не поймать. Заболеть не успел, но стал замечать, что голеностопные суставы стали сначала ныть, уставать при ходьбе, а потом появилась боль. Волка ноги кормят. Никак мне на месте сидеть нельзя. А мази помогли обезболить только на ночь. Решил проверить народный рецепт. Купил кусочек самого жирного, что нашел, фермерского сливочного масла. Перетопил на водяной бане. И каждый вечер мазал суставы, заматывал пищевой пленкой и надевал теплые носки. Утром смывал, вечером – снова. Первые результаты были дня через три – боль осталась, но стала терпимой. Через неделю суставы перестали скрипеть. Через месяц боль ушла совсем, двигаться стало легче. Но баночку храню в холодильнике – на всякий случай.

*Максим Тимощук, г. Ступино*

#### Наша справка

*В топленом масле мало воды, зато большой процент насыщенных жирных кислот, которые проникают сквозь кожу. А также витамины А и Е, каротин, которые обладают антиоксидантными свойствами. Топленое масло смягчает и успокаивает мышцы, стимулирует обмен веществ. Кроме того, оно обладает хорошим согревающим и прогревающим эффектом, что так важно при застуженных суставах. Храниться в холодильнике оно может более года.*

### ✉ ОТ СИЛЬНОГО КАШЛЯ С БАНАНОМ КАША

Заболела у меня внучка. Кашляла жутко, бронхит. А родителям работать нужно, вот и вызвалась я посидеть с больной. Все лекарства пропили, ингаляции делали. Врачи в садик выписали. А малышка моя кашляет, как собачонка лает. Особенно в дневной сон мучилась, бедняжка, до слез доходило! Уж мы с невесткой все способы испробовали: и физиопроцедуры, и в пещеру какую-то она ее соляную возила. Нет результата. А тут и я слегла, видать, заразилась от внучки. Пришлось самой лечиться. И уж у меня дело на поправку идет, а малышка все кашляет. Я совсем извелась – и помочь не могу, и переживаю за любимку мою. Звонит невестка, говорит: «Буду народный метод пробовать». А через три дня они уже у меня были! У девочки никакого кашля! Говорят, приехали меня лечить.

Когда они достали из сумки «лекарство», у меня глаза на лоб полезли – ерунда, да и только! Размяли вилкой в кружке переспелый банан, залили горячим молоком, остудили, говорят – пей. Я бы сроду эту бурдень пить не стала! Но внучку огорчать не

хотела. Попробовала – ничего, сладенько. Вроде от тепла полегче стало, в горле не першит. Так три дня пила я бананы с молоком. Внучка у меня осталась, контролировать лечение. И прошел мой гадкий кашель. Я поверить не могла. Внучку расцеловала – такой она у меня доктор чудесный. Теперь всем советую «сладкую микстурку».

*Валентина Кирова, г. Подольск*

#### Наша справка

*В мякоти банана много полезных микроэлементов и витаминов, органических кислот – все это помогает поднять иммунитет, замедляет развитие вирусных инфекций в организме, борется с болезнетворными микроорганизмами. Кроме того, в банане содержится вещество эфедрин. Оно используется при приготовлении лекарств от кашля, бронхита, ринита и даже бронхиальной астмы. Теплое молоко помогает полезным веществам из банана быстрее впитываться и усваиваться.*

#### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### СЛАДКИЙ ЛАЙФХАК

Если нужно растопить шоколад, то лучше это делать в микроволновке, используя только пластиковую посуду (ни в коем случае не стеклянную). Каждые 20 секунд его нужно вынимать и мешать. Если пригорит хоть малая часть – шоколад сгорит весь. Если топить шоколад на паровой бане, то кипящая вода не должна доставать до дна посуды с шоколадом.

*Евгения Петрова, г. Санкт-Петербург*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



## ГАЙМОРИТ СОК АЛОЭ ПОБЕДИТ

От хронического гайморита страдаю несколько лет. Чуть похолодает – и вот он. Постоянно ношу с собой сосудосуживающие, кучу капель. А здесь пришлось срочно уехать к дедуле в деревню – лекарства отвезти. Ему-то лекарства привезла, а свои в другой сумке оставила! Ну, думаю, как до утра дожить? Помощь пришла

от дедули. Бабушка его раньше все время травами лечила, он и запомнил. Нарезал он листьев алоэ, что на подоконнике растет, надавил из них сок. Велел мне в нос закапать. Что тут началось! Я чихала, как сумасшедшая! При этом из носа отошло столько слизи, что он задышал без всяких сосудосуживающих. Потрогала

пальцами пазухи – мягкие, не болят. Дедуля утром мне и с собой листьев дал и отросточек от алоэ, чтобы дома рос. Я это растение и в целях профилактики использую. По моим ощущениям – приступы болезни переносить легче и лечусь не так долго.

Валентина Петровна Орешкина,  
г. Москва

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### СЛЁЗЫ В СТОРОНУ – ЛУК НА ГОЛОВУ

Способов, как не плакать, нарезаая лук, множество. Этот самый необычный! Нарезая половину луковицы, вторую ее часть положите себе на макушку разрезом к волосам. Слез не будет!

Диана Орлова, г. Раменское



## Наша справка

Зрелые листья алоэ содержат много полезных минералов и витаминов, дубильные вещества, органические кислоты, фитонциды. Сок растения обладает сильным противовоспалительным эффектом, препятствует размножению вредных микроорганизмов. Хорошо очищает пазухи носа от гноя, увлажняет, снимает заложенность и способствует регенерации слизистой оболочки.

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

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

на 1 месяц	на 2 месяца
88,75 р*	177,50 р*
на 3 месяца	
266,25 р*	

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

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

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

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

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

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

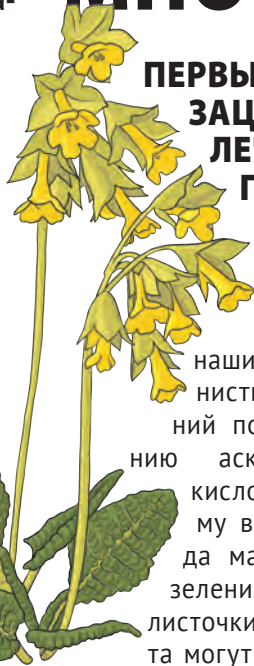


Первоцвет весенний (лекарственный), имеющий очень красивое латинское название «примула», наши предки издавна использовали в народной медицине и называли по-разному: баранчики, баранья трава, куделька, желтуха. Древние греки называли первоцвет цветком двенадцати богов, они полагали, что он является целительным цветком Олимпа.

## МЕДОВЫЙ АРОМАТ И ПОЛЬЗЫ ЦЕЛЫЙ КЛАД

Первоцвет лекарственный имеет продолговатые бархатистые листья и яркие желтые цветы, приятно пахнущие медом. Корни, листья и цветки первоцвета богаты флавоноидами, сапонинами, витамином С, каротином, эфирными маслами, гликозидами и спиртами. Растение обладает отхаркивающим, мочегонным, легким слабительным, жаропонижающим, седативным и спазмолитическим действием. Его издавна используют при простудных заболеваниях, хронических запорах, мигрени, как мочегонное средство при отеках. Отвар цветков пьют при болезнях сердца и от кашля.

# Первоцвет – НАШ ПОМОЩНИК МНОГО ЛЕТ



## ПЕРВЫМ ЗАЦВЕТАЕТ, ЛЕЧИТ И ПИТАЕТ

Первоцвет – чемпион среди наших травянистых растений по содержанию аскорбиновой кислоты. Поэтому весной, когда мало другой зелени, молодые листочки первоцвета могут стать ценным источником витамина С и клетчатки, не зря первоцвет с древности применялся при авитаминозах, малокровии и общей слабости. Листья можно добавлять в салаты вместе с зеленым луком и укропом, а также использовать при приготовлении зеленых супов, щей, окрошки.

**Кстати,** зимой можно выращивать первоцвет на подоконнике и всю зиму снимать витаминный урожай с маленьких зеленых «плантаций».

## ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ПЕРВОЦВЕТА

Применяется при авитаминозах для поднятия защитных сил организма. 2 г сушеных листьев и 2 г сушеных корней первоцвета залить стаканом кипящей воды, кипятить 5–10 минут, процедить, немного остудить и добавить 20 г меда.

### Важный нюанс!

Листья первоцвета имеют специфический вкус, от сладкого до горько-едкого, поэтому употреблять их лучше не в чистом виде, а именно в салатах, вместе с другой зеленью. Кроме того, важно использовать молодые, не полностью развернувшиеся листья. Именно в них содержится максимальное количество витаминов.

## КОГДА ЗАГОТАВЛИВАЮТ?

Листья и цветки собирают в мае-июне, в период цветения, а корневища с корнями – весной и поздней осенью.

## ЛИСТЬЯ ПЕРВОЦВЕТА ЕШЬ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

Кстати, листья первоцвета можно замораживать и сушить, а потом весь год использовать для обогащения вкуса и пользы различных блюд, добавляя к супам, соусам, картофельному пюре. В замороженном виде они хранятся до 1 года. Сушат листья первоцвета, как и любую другую зелень, в дегидраторе или духовке при невысокой температуре, хранят в бумажных мешочках или стеклянных банках.

## А ВЫ ЗНАЛИ?

**Витамина С в листьях первоцвета больше, чем в зеленом луке, лимоне и черной смородине!**

## НАСТОЙ, ЧТОБ КАШЕЛЬ ОДОЛЕТЬ ЛЮБОЙ

Настой корней, листьев и цветков первоцвета применяют как отхаркивающее средство при бронхите, воспалении легких и коклюше. 5 г порошка из сухих листьев первоцвета залить стаканом кипятка, дать настояться 20 минут, процедить. Выпить в три приема.

## ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ ПРОТИВ ОБЛЫСЕНИЯ

Растение помогает бороться с круговидным выпадением волос, при котором на коже головы появляются очаги облысения различной формы и величины. 1 ст. ложку мелко нарезанных корней первоцвета залить стаканом кипятка, варить на водяной бане 30 минут. Полученный отвар втирать ежедневно в очаги облысения.

## САЛАТ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА

Листья первоцвета тщательно вымыть, измельчить, смешать с измельченным зеленым луком, щавелем и вареным яйцом, приправить солью, черным молотым перцем, лимонным соком и растительным маслом по вкусу.

Елена Васина



## ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ХОДИТЬ В ГОСТИ

**?** По натуре я домоседка, люблю проводить выходные и праздники дома, мне неуютно в компаниях. Но иногда «накатывает» уныние, одолевает тоска. Подруга говорит, что мне полезно будет ходить в гости. Правда ли, что есть какая-то польза от хождения по гостям?

Марина Гордина, г. Сыктывкар

**П**сихологи придерживаются мнения, что ходить в гости действительно полезно для поддержания психологического здоровья. Общение в приятной компании дарит положительные эмоции, помогает отвлечься от насущных проблем, выговориться и снять стресс. Обмен положительными энергиями, веселые разговоры, шутки, улыбки, смех и, конечно, «обнимашки» способствуют выработке гормонов радости и счастья – эндорфинов, дофамина, серотонина и окситоцина. Это помогает сделать мир более ярким и радостным и получать удовольствие от жизни. Дефицит этих важных гормонов порой заставляет нас грустить и впадать в депрессию, поэтому, чтобы восполнить его, необходимо хотя бы раз в месяц ходить в гости и общаться с друзьями и родными, устраивая себе своеобразную «перезагрузку». Ведь никакие гаджеты не заменят живого общения, человеку всегда нужен будет человек.



## СТОИТ ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНЫМ ПОРОШКОМ

**?** Недавно мне на работе подарили корзину со средствами по уходу за телом, среди которых был зубной порошок. Я попробовала чистить им зубы, и мне понравилось. Имеет ли смысл мне отказаться от пасты в пользу зубного порошка?

Галина Ивановна Д., г. Кемерово

**К**ак правило, в составе зубного порошка содержатся натуральные ингредиенты – карбонат кальция и хлорид натрия, то есть мел и соль, которые являются довольно агрессивными абразивами, частое воздействие на зубы которых отрицательно влияет на зубную эмаль. Также в составе зубных порошков часто содержится гидрокарбонат натрия, или сода, являющаяся также не самым полезным веществом для эмали, хотя и обладающая отбеливающим эффектом. Сегодня существует очень богатый арсенал качественных зубных паст с отличным составом, которые позаботятся о зубах намного лучше любого зубного порошка. Стоматологи не вычеркивают порошок из списка допустимых средств гигиены полости рта, но не рекомендуют пользоваться им чаще 1–2 раз в неделю. Также не забывайте, что баночка с порошком должна быть сугубо индивидуальной, предназначенной только для одного пользователя.

## ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ СКОРОЧТЕНИЮ

**?** С юности я привыкла много читать, раньше я читала 4–5 книг в месяц. С возрастом времени на чтение стало все меньше, да и зрение изрядно подсело. Стоит ли научиться скорочтению, чтобы успевать читать много, но тратить на это меньше времени и сберечь свое зрение?

Ольга Пушкова, г. Саратов

**В**ладение техникой скорочтения, безусловно, очень полезная способность, которая может помочь быстро распознавать, воспринимать и понимать информацию, видеть и выделять более важные и значимые мысли из прочитанного текста. Кроме то-



го, скорочтение улучшает когнитивные функции, концентрацию, память, внимание, увеличивает словарный запас и положительно влияет на самодисциплину. Овладев этой «суперспособностью», можно действительно в разы увеличить скорость чтения. Однако стоит отметить, что с помощью скорочтения не получится тщательно изучить какой-то материал и вникнуть в его суть, то есть погружения в «мир книги», «мир художественных образов», которое мы так любим и ждем, читая художественную литературу, не произойдет. Информация будет получена, книга «проглочена», но доставит ли вам это удовольствие?..

# ГРИБАМ ЗДЕСЬ

Иногда болезнь ставит в тупик. Лечишься, лечишься, а толку мало. Зуд в слуховом проходе не даёт спать, дискомфорт в горле не проходит больше месяца, а домашняя аптечка уже лопаётся от всевозможных коробочек и пузырьков. Нередко причиной затянувшегося воспаления ЛОР-органов становятся грибки. Мы обсудили особенности грибковых поражений с врачом-оториноларингологом Еленой

Гаврицкой  
(г. Рязань).



Фото из личного архива Елены Гаврицкой

## РАЗБИРАЕМСЯ С ТЕРМИНОЛОГИЕЙ

– *Расскажите, пожалуйста, что такое микозы? Часто ли встречаются микозы ЛОР-органов? Какие самые частые?*

– Микозы – это инфекционные заболевания, которые вызывают грибки. Подобно вирусам и бактериям, они могут поселяться на коже и слизистых оболочках ЛОР-органов (горла, гортани, ушей, полости носа и околоносовых пазух) и вызывать там воспаление.

Надо сказать, что грибковая инфекция в практике ЛОР-врача – не самая частая патология. Но это отдельная группа заболеваний, которая занимает определенное и очень важное место. Кроме того, микозы не так-то просто подтвердить, и они не всегда просты в лечении.

Обычно в ЛОР-практике мы имеем дело с грибами рода кандиды и аспергиллами, но могут быть и другие возбудители. От типа инфекции зависит клиническая картина болезни, а также способ ее лечения. Забегая вперед, скажу, что определение вида болезнетворного микроорганиз-

ма – важная составляющая диагностики, от которой почти на 100% зависит успех терапии.

Грибковой инфекцией человек может заразиться в любом возрасте. Если расположить микозы ЛОР-органов по частоте встречаемости, то получится примерно такая картина: самыми частыми окажутся отомиозы – грибковые заболевания ушей, за ними следуют фарингомикозы – грибковое воспаление горла, микоз носа и придаточных пазух, самые редкие – ларингомикозы – грибковое поражение гортани.

## ОБСУЖДАЕМ ПРИЧИНЫ

– *Почему у человека может возникнуть грибок ЛОР-органов? Что этому будет способствовать?*

– Начать нужно с того, что грибковая флора – условно-патогенная. То есть она не всегда вызывает заболевание и вообще может постоянно обитать на поверхности слизистых в норме. Наш иммунитет и дружественная микрофлора контролируют размножение грибов и не дают им разрастись до того количества, которое необходимо, чтобы возникло грибковое воспаление.

Однако иногда бывают ситуации, когда иммунитет слабеет или нарушается баланс микрофлоры. В результате создаются благоприятные условия для роста и размножения грибка. Это дает старт воспалению.

Самые частые факторы риска грибковых поражений ЛОР-органов – это:

- длительный или необоснованный прием антибактериальных препаратов;
- прием системных глюкокортикостероидов;
- иммуносупрессивная терапия при онкологических заболеваниях, болезнях крови;
- иммунодефицитные состояния (врожденные иммунодефициты, ВИЧ, тяжелые инфекционные заболевания и т.д.);
- хронические заболевания, такие как сахарный диабет, бронхиальная астма и т.д.

Если врач видит пациента с одним или несколькими перечисленными факторами риска, он всегда должен подумать о грибковой природе воспаления ЛОР-органов. А уж подтвердится или нет – покажет диагностика. Верно и обратное: наличие грибковых заболеваний без видимых на то при-

# НЕ РАДЫ!

# КАК РАСПОЗНАТЬ МИКОЗЫ ЛОР-ОРГАНОВ?

чин является маркером того, что в организме что-то не так. Здоровый человек редко становится жертвой микотической инфекции.

## ГРИБЫ В УШАХ? БЫВАЕТ И ТАКОЕ!

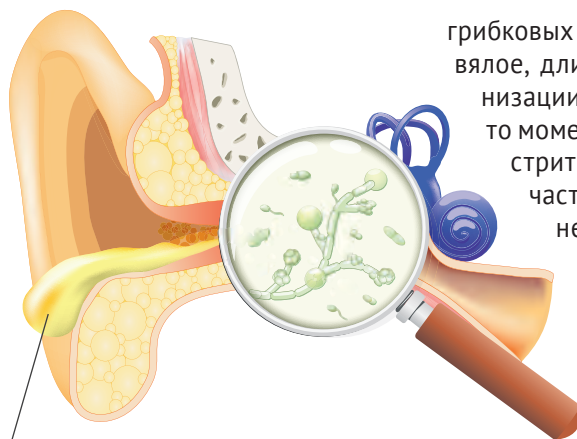
*– Давайте пройдемся по отдельным заболеваниям.*

*Расскажите, пожалуйста, подробнее о грибковых воспалениях ушей – отомикозах.*

*Чем они проявляются? Есть ли какие-то различия с вирусным или бактериальным воспалением?*

– Грибковая флора чаще всего поражает наружное ухо или, как его еще называют, наружный слуховой проход. Там грибок формирует очаги воспаления. Отомикоз – не такое уж редкое заболевание. По статистике в каждом десятом случае наружно отита виноват грибок.

Типичными признаками отомикоза будут мучительный зуд в ухе и специфическое отделяемое из него. При этом цвет отделяемого подсказывает, какой именно вид грибковой флоры



● Отделяемое из уха

ры вызвал заболевание. Например, при поражении плесневыми грибами-аспергиллами консистенция отделяемого из уха напоминает намоченную промокательную бумагу, а его цвет становится черным или коричневым. Если же виновником воспаления становится грибок рода Кандида, то отделяемое белое, крупинчатое, творожистое. Но желтый, зеленый или грязно-серый секрет тоже не исключает грибок уха.

Отомикозам свойственно постепенное нарастание симптомов с периодическим их усилением и ослаблением. Это вообще характерная особенность

грибковых поражений ЛОР-органов – вялое, длительное, склонное к хронизации течение. Однако в какой-то момент ход болезни может обостриться осложнением. Самая частая ситуация – распространение грибка внутрь уха.

Когда грибок уже хорошо обжился в наружном ухе, то при неправильной гигиене, например, с помощью ватных палочек, он может протолкнуться до барабанной перепонки. В результате и она воспаляется. Длительное воспаление барабанной перепонки приводит к ее истончению и разрыву – перфорации. Для грибка открывается проход ко внутреннему уху и развивается средний отит. Как следствие, присоединяются его симптомы: боль в ухе и повышение температуры.

Такие признаки нетипичны для начала отомикоза. Поэтому на этой стадии нередко бывают диагностические ошибки. Средний отит в большинстве случаев – бактериальная инфекция, которая требует антибиотиков. А, как уже вам известно, антибактериальная терапия может способствовать размножению и росту грибка. Поэтому очень важно правильно определиться с диагнозом в первые дни болезни.

## А ЧТО НАСЧЁТ ГОРЛА?

*– Расскажите, пожалуйста, как себя ведет грибковый тонзиллит? Как часто бывает? Можно ли его заподозрить по симптомам?*

– Грибковый тонзиллит или фарингомикоз занимает 20–25% всех микозов ЛОР-органов. Это достаточно большой процент.



Продолжение.

Начало на стр. 10

## ГРИБАМ ЗДЕСЬ НЕ РАДЫ!

Для него, как и для любых микозов, характерны затяжное течение и специфические налеты. Например, для фарингомикозов, вызванных грибами кандиды, они творожисто-белые, комковатые. Причем налеты появляются не только на миндалинах, но и на дужках, и на задней стенке глотки. Такое заболевание еще называют кандидозом или «молочницей» глотки. По аналогии с «молочницей» наружных половых органов, которую также вызывают грибки рода Кандида.

Субъективные ощущения при кандидомикозе отличаются малоинтенсивными болями в горле с ощущениями инородного тела и жжения при глотании, иногда бывает небольшое повышение температуры. Фарингомикоз, вызванный аспергиллами, дает более интенсивный болевой синдром и более плотные темные налеты.

## НЕУЖЕЛИ И В НОСУ?

– Вы упоминали о грибковых поражениях носа и околоносовых пазух. Расскажите о них подробнее.



– Это особая форма микозов ЛОР-органов. При ней грибок может прорасти в слизистую оболочку, и тогда мы говорим об инвазивном микозе, а может не прорасти и существовать как бы отдельно. Такую форму называют неинвазивной. Так вот, очень интересной неинвазивной формой микоза является мицетомы. Мицетомы – это скопление грибка, грибковое тело, которое появляется в околоносовой пазухе и первое время не вызывает какого-то воспаления, поэтому в начале своего появления никак не беспокоит. Мицетомы часто возникают после стоматологического лечения или на фоне иммунодефицита.

Но при длительном нахождении в полости околоносовой пазухи гриб-



ковое тело уплотняется и начинает мешать пациенту свободно дышать, вызывает боль в области пазух, появление слизисто-гнойного отделяемого из носа. Удалить мицетому можно только хирургическим путем. Какие-то противогрибковые препараты в этом случае неэффективны.

## КАК ЖЕ ПОДТВЕРДИТЬ?

– Елена Николаевна, расскажите, пожалуйста, что может помочь в диагностике микозов ЛОР-органов? Какие обследования нужно пройти при подозрении на эти заболевания?

– Чтобы начать диагностику микоза уха, носа или глотки, его необходимо заподозрить. Подозрительным в плане грибкового поражения ЛОР-органов должно стать длительное и упорное течение заболевания с наличием периодических обострений. Нередко подсказку дает отсутствие эффекта от антимикробной терапии, потому что антибиотики призваны убивать бактерии, а не грибы.

Опытный врач может заподозрить микоз и по внешнему виду наружного слухового прохода, глотки, полости носа. В этом помогает осмотр уха с помощью отоскопа, фарингоскопия, риноскопия. Но окончательный диа-

гноз устанавливается только на основании лабораторных микотических исследований.

Для этого нужно выполнить посев отделяемого уха или ротоглотки на питательные среды. Однако стоит помнить, что достоверность обследования снижает самолечение или уже начатый прием назначенных препаратов. Поэтому при подозрении на микоз мазки нужно брать как можно раньше. Кроме того, однократно полученный отрицательный результат при сохраняющейся клинической картине является показанием к повторному исследованию патологического отделяемого.

В случае мицетомы диагноз ставится на основании данных компьютерной томографии придаточных пазух носа. Лабораторная диагностика малоэффективна.

## ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

– Есть ли шанс вылечить микоз? Что для этого нужно? Какие препараты используются?

– В целом, при правильно подобранном лечении и своевременной диагностике микозы достаточно хорошо поддаются лечению. Однако очень важно принимать все назначенные врачом препараты и ответственно соблюдать длительность лечения.

# КАК РАСПОЗНАТЬ МИКОЗЫ ЛОР-ОРГАНОВ?

Основная группа препаратов, которые ЛОР-врачи используют для лечения микозов – антимикотики или противогрибковые средства. Они могут применяться в виде капель, мазей, поло-сканий наружно или в виде таблеток/капсул внутрь. В тяжелых случаях микозов ЛОР-

органов приходится прибегать к серьезным антимикотическим препаратам, которые вводятся капельно в вену.

Улучшение может наступить уже на 2–3 день лечения, и иногда возникает соблазн прекратить его раньше. Но важно пройти весь курс, иначе возвращение болезни неизбежно. Лечение микозов ЛОР-органов нередко бывает долгим, и к этому нужно быть готовым.

Еще один минус этой группы болезней в том, что микозы могут рецидивировать, то есть возвращаться при благоприятных для грибка условиях. Это происходит даже после хорошего лечения. Например, причиной рецидива фарингомикоза может

быть очередной курс химиотерапии. Поэтому пациентов из группы риска нужно наблюдать и своевременно проводить профилактическое лечение.

## ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ!

– Можно ли защититься от микозов?  
В чем состоит профилактика?

– Основа профилактики – это недопущение условий, благоприятных для грибка:

- своевременно лечение хронических заболеваний;
- предотвращение травматического повреждения ЛОР-органов;
- своевременный профилактический осмотр у ЛОР-врача;
- не допускать самолечения и, в том числе, самостоятельного приема антибиотиков.

Пациентам из группы риска могут назначаться профилактические курсы противогрибковых препаратов.



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

## И НАПОСЛЕДОК...

– Чтобы вы еще хотели сказать нашим читателям? Может быть, какие-то советы, случаи из практики, мысли...

– Мне бы хотелось сделать акцент на очень частой ошибке – злоупотребление гигиеной ушей с применением ватных палочек и других подручных средств (спички, булавки). К сожалению, желание добиться кристально чистых ушей нередко становится причиной травматизации кожи наружного слухового прохода. Эти мелкие незаметные ранки и повреждения становятся отличными входными воротами для инфекции. Кроме того, лишая свой орган слуха природной защиты – ушной серы, мы также способствуем развитию болезнетворных микроорганизмов. Поэтому подходите к этому делу бережно и без лишнего рвения.

Будьте здоровы!



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



**Геленк Нарунг – источник коллагена**  
**Здоровье суставов и позвоночника**

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

**8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **8 (495) 220-76-76**

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Героиня одного популярного французского фильма не любила, когда на лице после сна остаются следы от подушки. И она была права – такие заломы кожи ведут к появлению преждевременных морщин!

Утром лицо выглядит так, словно и не было ночного отдыха, а отпечатки любимой подушки долго остаются на коже буграми и вмятинами. Знакомая картина? А ведь избавиться от таких «сонных морщин» очень непросто!

## САМО НЕ ПРОЙДЁТ

Заломы на лице образуются от тесного контакта кожи с тканью постельного белья или подушкой, когда человек спит на боку или животе. Только представьте, несколько часов кряду мы довольно сильно давим на определенные участки кожи. Особенно страдают те, где слой мышц между кожей и костью тонкий.

Если вам до 25 лет, «сонные морщины» разглаживаются сами, за час после подъема. С возрастом упругость кожи снижается, и последствия неудачной позы во сне превращаются в глубокие заломы и морщины, полностью избавиться от которых практически невозможно. Но любую проблему легче предотвратить.

**Причиной «сонных морщин» могут быть отеки. Днем нужно выпивать 1,5–2 литра воды, но прекращать пить за 2–3 часа до сна. На ночь не стоит есть соленую или сладкую пищу.**

# Как «НЕ ПОМЯТЬ» ЛИЦО ВО СНЕ

## ОТЧЕГО ЛИЦО «МНЁТСЯ»

Первым «врагом» красоты нашего лица специалисты называют неудобные, слишком мягкие или жесткие подушки. И советуют ортопедические – с углублением для шеи и лица. Они не только расслабляют кожу, но и разгружают шейно-воротниковую зону. Это улучшает кровоснабжение головы и кожи лица в том числе.

«Враг» номер два – неправильные позы во время сна. Правильнее всего спать на спине, так максимально отдыхает не только кожа лица, но и все тело. А чтобы ночной отдых был предельно комфорт-

ным, нужно позаботиться об удобном матрасе.

Последний «враг» – жесткое постельное белье. Незря красавицы из кино спят на шелковых наволочках. Шелк мягкий, скользит по лицу, не оставляет резких заломов. Пересушенное или крахмаленное постель-

ное белье, сухость воздуха в комнате ведут к чрезмерной сухости кожи. Сухая кожа менее эластична – морщины появляются легче и залегают глубже.

**По утрам полезно умываться холодной водой и делать гимнастику для лица. Массажные движения стимулируют приток крови, снимают напряжение мышц, улучшают питание нервов – как следствие, кожа разглаживается и сияет красотой.**

## УКОЛЫ И КРЕМЫ

Причины появления «сонных морщин» отличны от мимических, поэтому «уколы красоты» здесь, скорее, помогают избежать появления новых заломов, чем борются с имеющимися. Ботулинотерапия снимает активность мышц на проблемном участке – морщины закладываются в меньшей степени. Мезотерапия стимулирует выработку в коже белков коллагена и эластина. Они отвечают за способность кожи «восстанавливаться и разглаживаться».

Очень важно следить за правильным и достаточным увлажнением кожи. Косметологи рекомендуют ежедневно использовать крема с UF-фильтрами, ведь ультрафиолетовые лучи уменьшают выработку коллагена и эластина. Кремы с ретиноидами весьма эффективны в борьбе с морщинами. Их лучше использовать по утрам. А вечером отдать предпочтение средствам с витамином С, он замедляет старение кожи. И конечно, не стоит забывать о правильном питании. Пища должна быть богата белками, жирными кислотами Омега 3-6-9.

**Приучить себя спать на спине можно, если первое время обкладывать себя по бокам подушками.**

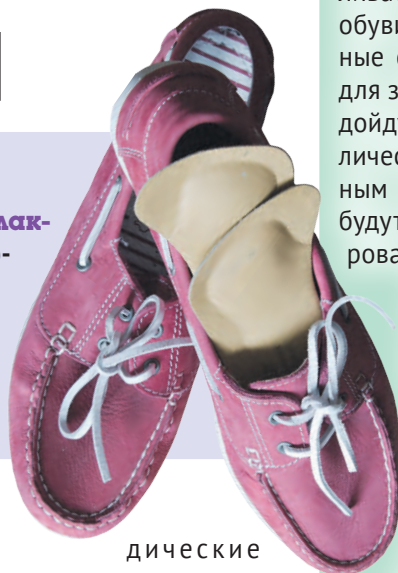
# Вдоль и поперёк:

## ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ СТЕЛЬКИ

Стопа человека амортизирует при ходьбе, бережёт от тряски внутренние органы, поддерживая позвоночник. А потому было бы неплохо позаботиться о ней с помощью ортопедических стелек.

### НА ЗАМЕТКУ

Ортопедические стельки бывают двух видов: профилактические и лечебные. Первые подойдут всем – они поддерживают стопу в правильном положении, распределяют нагрузку, избавляют от усталости и дискомфорта. Это особенно важно для спортсменов, беременных женщин и тех, весь день проводит «на ногах». А уж если есть проблемы со стопой, помогут лечебные стельки.



### НАМОЧИ И НАСТУПИ

Плоскостопие легко можно определить по мокрому следу на полу. Если стопа отпечаталась целиком – это оно. Правильный диагноз поставит врач-ортопед. Он же поможет определить, какой тип ортопедической

При продольном плоскостопии перегружается передняя часть стопы. В последствие может появиться деформация пальцев, боли в спине. При таком варианте на стельке нужен пелот – продольная подушечка, корректирующая поперечный свод стопы, уменьшая нагрузку.

Ну, а обладателям поперечно-продольного плоскостопия – целый поддерживающий комплекс для стопы. Стелька будет напоминать сельский ландшафт с холмами и углублениями.

### «ШИШЕЧКА» И «ШПОРА»

Вальгусная деформация стопы – это та самая «шишечка» на нижнем суставе большого пальца, когда он отклоняется в сторону. Болей и дальнейшей деформации стопы помогут избежать специальные ортопедические

стельки с литым пружинящим каркасом и жесткой армированной пяткой. Она прочно фиксирует ногу в правильном положении. А валик рядом с большим пальцем удерживает сустав и тормозит развитие болезни.

Еще одна неприятность – «шпора» – отложение кальция в пятке. Причины этого: лишний вес, травмы и деформации стоп, сколиоз, остеохондроз и т.д. Боль появляется сначала при нагрузках, потом и в состоянии покоя. На помощь снова придут ортопедические стельки. Это будет серьезная конструкция с жестким каркасом и супинатором для поддержания свода стопы, с пелотом, с хорошим пяточным амортизатором, компенсирующим нагрузку на больное место. Для правильного изгиба стопы при ходьбе врач назначит дополнительные клинья под пятку.

### ДОМА И В СПОРТЗАЛЕ

Выбрать ортопедические стельки поможет врач. Они должны свободно помещаться в обуви, не мяться, не сдавливать ногу. Для разной обуви потребуются разные стельки. Например, для занятия спортом подойдут изделия с металлическим или углеродным каркасом, которые будут хорошо амортизировать при нагрузках.

Для ношения стелек дома, нужна удобная обувь. В идеале с закрытым носом, жесткой пяткой и небольшим каблучком, плотно фиксирующая стопу.

А вот в босоножки или балетки стельки не поместятся. Здесь подойдут пелоты – небольшие вкладыши под проблемные части стопы.

### ВАЖНО ЗНАТЬ

**Согласованная работа мышц стопы гасит до 70 % вибраций, возникающих при ходьбе. Незначительные проблемы со стопой переносят эту нагрузку на голеностоп, таз, колени и позвоночник. Готовые ортопедические стельки не всегда могут справиться со всеми проблемами. В этих случаях стельки изготавливают индивидуально с учетом всех анатомических особенностей.**

Елена Пухова

### ПАРА СЛОВ О ПОДОСКОПАХ

В ортопедических салонах аппараты – подоскопы помогут с выбором стелек. Человек встает босиком на поверхность, а умная машина сканирует поверхность стоп, выявляя нарушения.

стельки вам нужен.

Так, при поперечном плоскостопии необходим супинатор. Он поддерживает свод стопы, распределяет нагрузку и уменьшает болевые ощущения.

## РОГОВИЦА

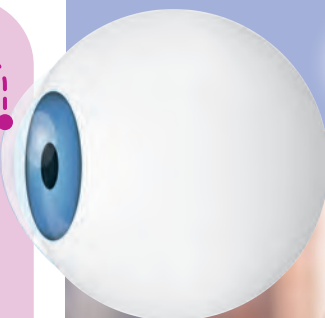


## МИНУТКА АНАТОМИИ

Роговицу иногда сравнивают со стеклом часового циферблата. Это, условно, небольшая прозрачная часть глазного яблока, остальную часть которого (примерно 5/6) покрывает белая непрозрачная оболочка – склера. Место перехода роговицы в склеру называется лимбом.

Диаметр роговицы в среднем составляет 11,5 мм в высоту и до 12 мм в ширину. «Вглубь» она состоит из 5 слоев: передний слой – эпителий, затем – боуменова оболочка, строма, десцеметова оболочка и последний слой – внутренний эндотелий. Каждый из слоев выполняет свою особую задачу. Так, например, передний слой эпителия снабжает остальные клетки кислородом и регулирует количество проходящей воды, а десцеметова оболочка – выполняет барьерную функцию и не допускает попадания инфекции во внутреннее пространство глазного яблока.

В совокупности, роговица глаза обладает целым рядом важных функций, но главные из них – это преломление света (роговицу неслучайно называют главной преломляющей линзой) – и защита.



## СМОТРИТЕ



Роговица – это внешняя оболочка глаза, которая находится перед радужной оболочкой и зрачком. Она защищает содержимое глазного яблока от внешних воздействий, но сама при этом очень тонкая и почти никак не защищена, не считая подвижного века. Неслучайно повреждения роговицы, как утверждают офтальмологи, – это самая распространённая патология глаз. И с такой травмой точно шутить не стоит, если вы дорожите своим зрением.

## РОГОВИЦА: ЧТО С НЕЙ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ?

В повседневной жизни человека окружает немало факторов и явлений, которые могут угрожать роговице глаза. Их можно разделить на внешние и внутренние. Под внутренними угрозами подразумеваются врожденные или приобретенные заболевания, которые могут отразиться на состоянии роговицы.

**1 Механические травмы.** Могут быть нанесены острым или тупым предметом. Любой острый предмет опасен тем, что может без труда проникнуть сквозь слои роговой оболочки, достичь стекловидного тела и внутренних структур глазного яблока, оставив прокол или порез роговицы. Тупой предмет (удар мячом, выстрел пейнтбольным шаром, удар при ДТП) может привести к ушибу роговицы. Поверхностные механические повреждения в виде царапин могут быть нанесены и в том случае, если в глаз

попала песчаная, каменная пыль, мелкий осколок стекла и т.п.

**2 Термические повреждения.** Чаще всего врачам приходится иметь дело с ожогом, нанесенным чрезмерно нагретым воздухом или паром (кухонные травмы), реже – раскаленными предметами, сильно разогретыми жидкостями, маслом.

**3 Химические повреждения.** Также очень распространенная причина повреждения роговицы. Возникает при попадании в глаз токсичных веществ (средства бытовой химии, средства по уходу за волосами, средства для борьбы с насекомыми, вещества, используемые в промышленном производстве и т.д.).

**4 Лучевая травма.** Может возникнуть при незащищенном контакте глаз с чрезмерно ярким светом (например, с солнечными зайчиками), а также с магнитными, электрическими или радиационными волнами.



# В ОБА!

## ЛУЧШЕ ТРАВМЫ РОГОВИЦЫ ИЗБЕЖАТЬ, А НЕ ЛЕЧИТЬСЯ

### СИМПТОМЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ:

- ! выраженная боль;
- ! повышенная чувствительность к свету, сопровождающаяся чувством раздражения глазного яблока;

- ! слезотечение;
- ! ощущение постороннего предмета в глазу;
- ! блефароспазм (спазм круговой мышцы глаза, которое приводит к сильному зажмуриванию век).

### ИНТЕРЕСНО!

Роговица очень чувствительна к любому внешнему воздействию, что крайне важно для защиты глаза (от инородных предметов и веществ, светового, температурного излучения и т.д.). Любое прикосновение к поверхности глаза, попавшая на роговицу пылинка, капелька воды или даже излишне резкий запах вызывают мгновенный безусловный рефлекс – смыкание век.

А когда веки закрываются, глазные яблоки одновременно закатываются вверх, при этом обильно выделяется слезная жидкость, предназначенная для того, чтобы смыть с поверхности глаза частицы пыли, химические вещества и т.п.

### НА ЗАМЕТКУ

**Верхний слой роговицы глаза, состоящий из клеток эпителиальной ткани, помимо всего прочего обладает способностью к быстрой регенерации при механическом или любом другом повреждении. А вот следующий слой, так называемая оболочка Боумена, легко повреждается, но восстановлению, к сожалению, не подлежит: процессы регенерации здесь не запускаются.**

### КСТАТИ

Первичная инфекция оболочки глаза тоже может стать причиной повреждения роговицы.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ РОГОВИЦЫ В БЫТУ?

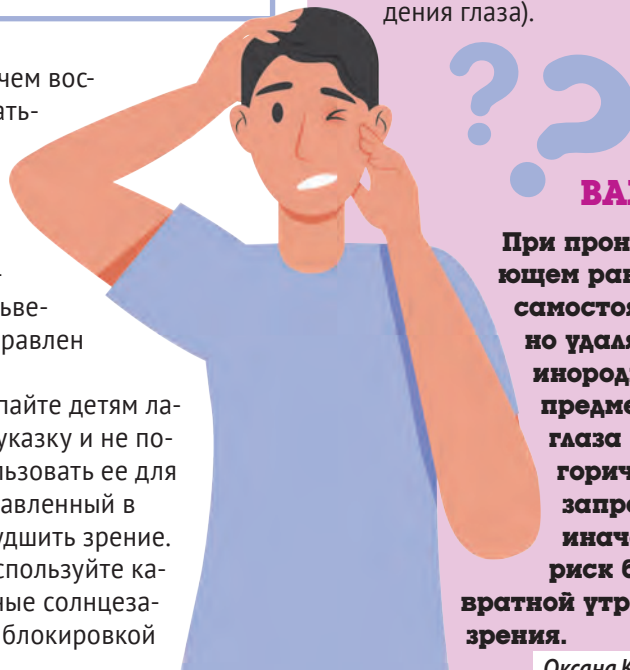
**1** Используйте защитные очки (плотно прилегающие очки с прозрачными стеклами) при работе с агрессивными химическими веществами, во время строительства и ремонта, при пользовании газонокосилкой, а также на кухне, если глазам угрожают летящие со сковороды брызги раскаленного масла, пар из кастрюли и т.п.

**2** Будьте осторожны при использовании бытовых чистящих средств и химикатов: всегда убеждайтесь, что распыляющие отверстия пульверизатора направлены от вас. Тщательно промывайте руки после использования любого химиката.

**3** Прежде чем воспользоваться парфюмом, спреем для волос и другой косметикой, также убедитесь, что пульверизатор не направлен вам в глаз.

**4** Не покупайте детям лазерную указку и не позволяйте использовать ее для игры: луч, направленный в глаз, может ухудшить зрение.

**5** Летом используйте качественные солнцезащитные очки с блокировкой УФ-излучения.



### ВАЖНО!

**При проникающем ранении самостоятельно удалять инородный предмет из глаза категорически запрещено, иначе есть риск безвозвратной утраты зрения.**

Оксана Калашникова

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМЕ

В первую очередь необходимо прекратить контакт роговицы с травмирующим фактором:

- При попадании в глаз инородного тела постараться бережно удалить его: чистыми руками, стерильной салфеткой (без пропитки!) или струей чуть теплой воды. Использовать пинцет или вату для этих целей нельзя.

- При повреждении химическими веществами глаз следует промыть под проточной водой не менее 10 минут, раздвинув веки пальцами.

- При термическом ожоге следует охладить глаз, приложив к нему смоченную в ледяной воде салфетку или завернутый в чистую ткань кусок льда.

После этого сверху на поврежденный глаз нужно наложить стерильную марлевую повязку, не прижимая ее к глазной впадине, зафиксировать пластырем или слабой повязкой из широкого бинта – и как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу, к офтальмологу-терапевту или офтальмологу-хирургу (в зависимости от характера повреждения глаза).

Мясо – древнейший продукт питания, используемый человеком. Приготовление его на огне когда-то поделило человечество из остального животного мира. Но сегодня многие из нас настоятельно относятся к красному мясу и задаются вопросами: а полезно ли оно, сколько его нужно есть и как лучше приготовить? Давайте разбираться!

## СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ?

Суточная норма потребления говядины – 70–100 г. Врачи советуют не превышать ее, поскольку все хорошо в меру, а переедание может отрицательно влиять на работу ЖКТ и повышать риск развития заболеваний кишечника. Но диетологи успокаивают: совсем не обязательно есть мясо каждый день, достаточно съедать порцию говядины 2 раза в неделю, чтобы удовлетворять потребность организма в белке, витаминах, микро- и макроэлементах.

## КАК ВЫГЛЯДИТ КАЧЕСТВЕННАЯ СВЕЖАЯ ГОВЯДИНА

- Мясо должно быть красного или темно-красного цвета, допускаются прожилки жира белого или молочного (но не желтоватого и не желтого) цвета.

- Телятина должна быть розового, не слишком бледного цвета.

- При нажатии на кусок мясо пружинит, вмятины от пальца не остается.

## ВАЖНО!

**Если мясо в вакуумной упаковке, не забывайте обращать внимание на срок годности! Открытую вакуумную упаковку следует хранить в холодильнике не более 48 часов.**

# ГОВЯДИНА:

**1. Говядина – источник полезного животного белка.** В 100 г мяса первого сорта содержится в среднем около 19 г белка. Плюс оно богато аминокислотами. В том числе незаменимыми – аргинином и глутамином, которые необходимы для поддержания иммунитета, поэтому говядина важна для восстановления сил организма и повышения жизненного тонуса.

**Важно! Полезные аминокислоты приостанавливают процесс истощения мышечной массы у пожилых людей.**

## 5 ПРИЧИН ВВЕСТИ В МЕНЮ

**2. Источник ценных жиров.** Говядина считается менее калорийным мясом, чем свинина и баранина, но на самом деле ее калорийность зависит от части туши. Например, самыми калорийными являются говяжьи ребрышки (446 ккал), а самым низкокалорийным является филе (вырезка) без жира (189–218 ккал).

**3. Улучшает работу мозга и нервной системы.** Говядина – источник железа и витаминов группы В, участвующих в передаче нервных импульсов.

**4. Помогает бороться с анемией.** Железо и витамин В12, которого, кстати, в 100 г говядины – 87% суточной нормы, важны для формирования эритроцитов, участвуют в кроветворении и улучшают свойства крови, поэтому говядину важно употреблять для профилактики анемии.

**5. Источник микроэлементов и антиоксидантов.** Говядина богата цинком и селеном, которые улучшают работу половых гормонов и щитовидной железы. Селен необходим для правильной работы иммунной системы, уничтожает раковые клетки. Хром, содержащийся в говядине, помогает регулировать уровень сахара в крови. Также говядина богата кобальтом и содержит минеральные соли калия, фосфора, натрия.

## МЯСНАЯ ЭЛИТА – МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА

Мраморная говядина – это особое красное мясо в белых прожилках жира, которое ценится своими отменными вкусовыми качествами. Оно производится и продается в России, но стоит несколько дороже обычной говядины. Как правило, мраморная говядина продается в виде стейков в вакуумной упаковке. Стоит ли бояться прожилок жира в этом мясе? Конечно, нет! Ведь за счет них мясо имеет уникальный вкус и сочность, а чтобы не бояться повышенной калорийности, важно есть это мясо с правильным гарниром: овощным салатом или зеленью, без углеводов, хлеба и картошки.



# ПОЛЬЗА И ВКУСНЯТИНА

## КАК ПРИГОТОВИТЬ

✓ Лучшими способами приготовления мяса являются отваривание, тушение и запекание.  
✓ Перед запеканием кусок говяжьей вырезки или стейк нужно быстро обжарить на сухой сковороде с двух сторон, чтобы «запечатать» все соки, а затем, приправив солью и специями, запечь в духовке на противне, предварительно обернув в фольгу. Также очень сочным получается мясо, запеченное в рукаве.



## ОТКУДА ВЗЯЛСЯ БЕФСТРОГАНОВ?

Название одного из самых популярных блюд из говядины состоит из двух слов: французского «беф» (*boeuf* – *бык, говядина*), и русской фамилии Строганов. Русский граф Строганов принадлежал к богатому и родовитому семейству, занимал важные дипломатические посты и слыл большим гурманом, то есть просто обожал вкусно поесть. Именно для него повар создал оригинальное блюдо из скобленного мяса, поскольку, по одной из версий, граф в старости потерял все зубы и уже не мог прожевать обыкновенный бифштекс. Рубленого мяса он терпеть не мог, поэтому повару пришлось изобрести блюда из филе говядины, нарезанного соломкой.

*А мы предлагаем вам еще один оригинальный рецепт блюда из филе говядины!*



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**Подагра (говядина содержит много пуринов, поэтому может вызвать обострение заболевания).**

## РЕЦЕПТ

### Салат из говядины с овощами

#### Ингредиенты

- 200–300 г филе говядины
- 1 банка красной консервированной фасоли
- 1 красный болгарский перец
- 2 свежих помидора
- 1 свежий огурец
- 1 головка красного лука
- горсть обжаренных грецких орехов
- пучок зелени (укроп, петрушка, кинза)

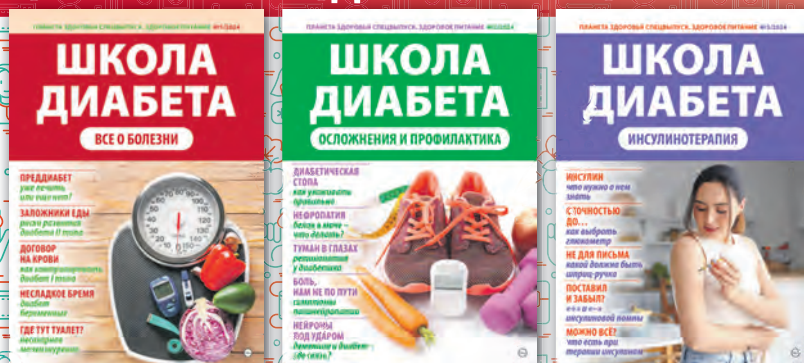
**Заправка:** 4 ст. ложки оливкового масла; 2 ст. ложки яблочного уксуса; соль, черный молотый перец по вкусу; 1 зубчик чеснока.

#### Приготовление

Говядину отварить или завернуть в фольгу и запечь в духовке в течение 40–60 минут, остудить, порезать соломкой. Овощи нарезать дольками, лук и зелень мелко порубить. Слить с фасоли жидкость. Орехи измельчить. Смешать ингредиенты для заправки. Соединить мясо, фасоль и овощи, заправить, перемешать, посыпать рубленой зеленью. Приятного аппетита!

Елена Васина

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



**Сахарный диабет** – заболевание, которое «несладко» отзывается человеку. Обозвеваясь таким диагнозом, немудрено растеряться. Попробуй-ка разберись, что делать с хлебными единицами – вот, например, в любимом эклере их сколько? А нужно ли учитывать гликемический индекс продуктов при составлении меню? Или как подобрать дозу инсулина – а он, оказывается, бывает «длинный» и «короткий» – та еще задачка. И как правильно делать себе инъекции? А может, таблетками обойтись? Вопросов море, и хочется, чтобы ответы на них находились быстро, а любая необходимая информация по заболеванию была всегда под рукой.

Спецвыпуски «Школа диабета» – это то, что нужно! Девять журналов, в которых подробно и в доступной форме изложена вся информация: о самом заболевании, его осложнениях, диагностике и лечении. Плюс здесь подобрана информация о подсчете хлебных единиц, гликемической нагрузке, составлено оптимальное меню, есть рекомендации по физической нагрузке, психологической поддержке, уходу за собой, ведению быта. Есть ответы на практически любые вопросы о заболевании и ситуациях, с ним связанных.

«Школа диабета» – это максимально полная, доступная и наглядно оформленная серия журналов о диабете. Она поможет не отчаиваться и жить полноценной жизнью, держа заболевание под контролем.

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



# ПРИВОРОТ



За кухонным окном сгустились зимние сумерки – словно серая сова распахнула крылья и заслонила дневной свет. Загорелись жёлтые глаза фонарей. Я, наконец, решила – и извлекла из сумочки, висевшей на спинке стула, свёрток: целлофановый пакетик, в нём – полотняный мешочек, а что там внутри, в мешочке, мне, наверное, лучше и не знать...

## ШАНС НА СЧАСТЬЕ

– Лен, а может, не надо? – подруга Светка, которая в это время чаевничала у меня, тарасилась на сверток опасно и с подозрением. – Вдруг там отравка какая-нибудь? Или ртуть? Это же уголовная статья, тебя посадят...

– Да перестань, – отмахнулась я. – Травить никто никого не собирается. Ну, если только самую малость... Это же не в еду подсыпать надо, ты чего? – торопливо добавила я, заметив, как вытянулось лицо подруги.

Содержимое полотняного мешочка нужно было высыпать под коврик у входной двери. И трижды прошептать кое-какие слова – у меня на бумажке было записано, какие. И тогда... «И тогда сохнуть он начнет по тебе, света белого не взвидит, на жену свою смотреть не захочет и приползет к тебе – будет умолять его простить и принять», – вот что, дословно, пообещала мне Василина. «Потомственная гадалка в третьем поколении» – так было указано у нее на сайте.

– Интересные, конечно, обещания, – Светка, юрист по образованию, продолжала источать недоверие. – А вы с ней договор подписали?

– Какой договор?

– Ну, хоть какой-нибудь. На оказание приворотных услуг, например...

Она же с тебя деньги взяла? Взяла. И если этот твой Юра к тебе так и не приползет, то ты останешься с носом, а она – с деньгами.

– Свет, ну прекрати, – повторила я. – Нужно испробовать все шансы на счастье, и этот – тоже. И потом, уж очень несправедливо, что я сейчас одна страдаю. Он тоже должен хотя бы немного пострадать...

## ЖИЗНЬ РАСКИДАЛА, А ПОТОМ СВЕЛА

Мы с Юрой выросли в одном дворе. Он – моя первая любовь, а я – его. Нежные взгляды, прогулки по осенним улочкам, первый поцелуй... А потом жизнь нас разметала – словно два сухих кленовых листа.

Сначала у Юры умерла мама, и вскоре отец переселил его к бабушке, в другой микрорайон, а сам принялся заново налаживать личную жизнь. Потом наш дом снесли – и наша семья тоже переехала. Мы с Юрой общались и виделись все реже: то выпускные экзамены, то вступительные, то новые компании, – и однажды совсем потеряли друг друга. Только память о нем теплилась во мне. Я побывала замужем, но недолго и не очень счастливо. А полтора года назад случайно встретила его на улице... и вспомнила, как бьется мое

сердце, когда оно действительно любит.

Словом, все у нас завертелось заново: встречи, прогулки, поцелуи... Юра говорил, что он тоже не забывал меня все эти годы. И даже обещал, что скоро мы будем вместе и больше никогда не расстанемся. Вот только... требовалось немного подождать – пока он закончит непростое расставание со своей нелюбимой супругой, с которой они, по его словам, уже давно жили, как чужие люди.

Я, конечно же, верила. Верила и ждала. Но на втором году ожидания даже мое ангельское терпение лопнуло, и я начала задавать неудобные вопросы. И чем больше я наседала, тем больше Юрик тушевался и отступал... В конце концов я поняла, что уходить от жены он не собирается.

По крайней мере, добровольно.

Понять – не значит принять. У меня в голове не укладывалось: как можно жить с нелюбимой женой. Детей у них не было, а какие еще могут быть преграды для развода? Мне стало очень обидно. Захотелось, чтобы Юра пострадал – так, как все это время страдала я...

## НАКАЗЫВАЕТ САМ СЕБЯ

К Юркиному дому я, скользя по раскатанной дорожке, приблизилась, когда уже совсем стемнело. На небо выкатился плоский блин луны. На душе скреблись кошки, но отступить было поздно. В подъезд я проскользнула с кем-то из жильцов, а номер Юриной квартиры знала уже давно.

На цыпочках, сжимая в кармане мешочек с приворотным порошком, я

*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)





приблизилась к двери, затаила дыхание... И вдруг услышала голоса из квартиры. Точнее, голос. Женский и очень недовольный.

– Юр, ты опять разложил свои деревянные на кухонном столе! Хочешь, чтобы я их выкинула? Где, скажи на милость, мне готовить ужин?

Мужской голос что-то виновато пробубнил в ответ. Деревяшки? Точно, Юра же собирает деревянные самолетики. Всю свою жизнь, с детства, уж я-то знаю.

– Кстати, ты что, купил очередную новую модель? – не унимался женский голос за дверью. – Опять? А ты уже поговорил с начальником насчет повышения зарплаты? Если нет, то завтра будешь есть на ужин голые макароны! Мне надоело, что деньги из семьи утекают на эти дурацкие игрушки!

В ответ – все тот же виноватый бубнеж.

## СЧАСТЛИВЫЙ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ

Я постояла у двери еще немного, увлеченно слушая. И чем больше слушала, тем веселее мне становилось. Кажется, в волшебном порошке из мешочка нет нужды: Юра и так сам себя наказывает, живя с женой, которая его неустанно пилит! Но раз его такой расклад устраивает... Зачем мне вмешиваться в чужую жизнь?

Я вышла из подъезда, закрыла за собой дверь – и у меня было такое чув-



ство, что я поставила точку в истории, которую давно пора было закончить. А спустя еще два шага поскользнулась – и грохнулась на спину, приложившись локтем и затылком так, что из глаз посыпались искры.

«Это тебе за приворот прилетело, – обругала я мысленно сама себя. – Тоже мне, ворожея. Совсем рехнулась такое придумать».

Я лежала, глядела на луну и пыталась понять, смогу ли я подняться самостоятельно, как вдруг надо мной склонился незнакомый мужчина.

– Говорят, красавицы на дороге не валяются, а вот поди ж ты, – произнес он, с интересом разглядывая меня. – Девушка, вам помочь?

Незнакомец был похож на моего любимого актера и в целом внушал доверие. Опираясь на крепкое плечо, я попыталась встать, но боль в локте заставила охнуть.

– Кажется, вам нужно в травмпункт, – констатировал мужчина. И, помедлив, добавил: – Могу вас отвезти, если хотите.

– А ваша жена не будет против?

– Не будет, – серьезно ответил мужчина и, заметив, как изменилось мое лицо, тут же рассмеялся: – Потому что нет никакой жены. Ну что, поехали?..

И мы поехали... Но это уже совсем другая история.

Елена

ДОМАШНИЙ ПОВАР  
КУХНИ НАРОДОВ МИРА

**Выпечка со всего света**

**НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!**

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ 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.

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>2</sup>

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

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

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

12+ Реклама

Есть такое расхожее выражение: «Любовь не знает возраста», – и с ним очень хочется согласиться. Но на практике часто бывает, что если первая, сколоченная по молодости любовная лодка разбилась о быт, то построить прочные отношения повторно, когда людям уже за 40, бывает ой как непросто. Причины этой проблемы и пути её решения разобрали с психологом Юрием КАРТОФЕЛЬНИКОВЫМ (г. Рязань).



[https://vk.com/id\\_psycholog\\_yurii](https://vk.com/id_psycholog_yurii)

Фото из личного архива Юрия Картофельникова

### испытывают сложности в повторном создании семьи?

– У людей, перешагнувших сорокалетний рубеж, условную половину жизни, происходит переоценка жизненных ценностей. Проще говоря, взгляды на многие вещи меняются. Кроме того, после развода у одного или даже у обоих партнеров развивается недоверие к бывшему супругу (супруге), что может быть вызвано разочарованием или предательством. Планка представлений о том, каким должен быть новый партнер, автоматически повышается. Кажется, что он уж точно должен быть лучше предыдущего.

### В ЮНОСТИ ПРОЩЕ

По мнению нашего собеседника, в молодости все действительно гораздо проще – и влюбиться, и решиться на брак. Почему? Во-первых, накал страстей выше: эмоции захватывают, гормоны зашкаливают, хочется как можно больше времени проводить с партнером. Брак в такой ситуации кажется вполне логичным шагом в развитии отношений. Во-вторых, у большинства юношей и девушек еще нет понимания того, с какими проблемами можно столкнуться в совместной жизни, – а значит, нет и боязни этих проблем.

### СТАРЫЕ СТРАХИ МЕШАЮТ НОВЫМ ЧУВСТВАМ?

– Юрий, а что меняется в психологии человека после 40 лет, на ваш взгляд? Почему, разведясь первый раз, так много людей

С возрастом люди все меньше и меньше готовы вкладываться в партнера и вместе расти. Хочется, чтобы у нового знакомого было уже все готовое – деньги, успех, квартира, машина, дача... Одинокие женщины и мужчины все реже и реже соглашаются дарить эмоции и чувства просто так! Многие уже «навкладывались», обожглись – и теперь носят в себе обиду на прошлого партнера, а заодно и на всех мужчин или женщин.

Чтобы построить здоровые крепкие отношения, оба партнера должны быть открыты друг для друга, а с возрастом боль внутри и страх новой боли все больше мешают это сделать. Соответственно, и выстраивать новые крепкие связи получается все хуже.



# АУ,

– **Есть ли какие-то типичные «женские» и «мужские» предубеждения, которые являются препятствием для построения отношений?**

– Ухудшение настроения и самочувствия, лишний вес, бессонница, морщины – это то, что тревожит многих женщин после 40. Каждую появляющуюся морщину она воспринимает как трагедию. Ей кажется, что она уже не может заинтересовать мужчин.

### У женщин есть ряд ложных убеждений для поиска партнера, например:

- все достойные мужчины уже заняты;
- искать партнера – это слишком сложно;
- если он не соответствует моему идеалу на все 100%, я не буду даже пытаться строить отношения;
- все мужчины – лжецы, изменщики и бабники.

У мужчины возраст 40 лет связан с боязнью умереть. Он тоже замечает первые морщины, осознает утрату формы, очень болезненно воспринимает снижение либидо... У него появляется желание доказать самому себе, что он вовсе не старый неудачник, а мачо. Вот почему в этот период многие мужчины начинают встречаться с молодыми девушками.

### Типичные мужские ложные убеждения:

- все достойные женщины уже заняты;
- нет смысла зачем-то менять свою жизнь;
- у прекрасного пола слишком завышенные требования;
- страшно снова причинить себе боль через отношения.

# ПОЛОВИНКА!

## ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ СТАРШЕ 40 ЛЕТ СЛОЖНЕЕ СОЗДАТЬ СЕМЬЮ

### ПРИСМОТРИТЕСЬ К СОЦСЕТЯМ!

– В наше время знакомиться стало проще – благодаря интернету... Но что не так с сайтами знакомств, ведь некоторые люди сидят там годами, но так никого и не находят?

– Благодаря интернету действительно стало знакомиться проще, и многие люди именно там находят друг друга. Но сайты знакомств уже отчасти дискредитированы: там сейчас немало людей, которые ищут знаком-

ства на один вечер, и это может сбивать с толку тех, у кого имеются «серьезные намерения».

Вместе с тем, набирают все большую популярность социальные сети. Зайдя на страницу приглашенного человека, можно посмотреть, чем он живет, какие у него увлечения, возможно, даже найти общих знакомых. А значит, есть шансы создать более крепкие отношения.

– **Что еще вы, как специалист, посоветуете мужчинам и женщинам**

**за 40, которые хотят повторно создать семью? Где искать? С каким настроением надо подходить к знакомствам, а от каких ожиданий и установок лучше отказаться?**

– Мой главный совет – надо просто жить: в любви к себе, окружающему миру, наслаждаясь каждым днем. Наполняйте свою жизнь смыслом, жадной

познать что-то новое, – и у вас наверняка получится найти партнера со схожими интересами. Главное при этом – ценить и уважать личные границы своего партнера.

Только наполненный человек сможет делиться своими эмоциями, любовью, впечатлениями с другими людьми и благодаря этому стать для них притягательным.

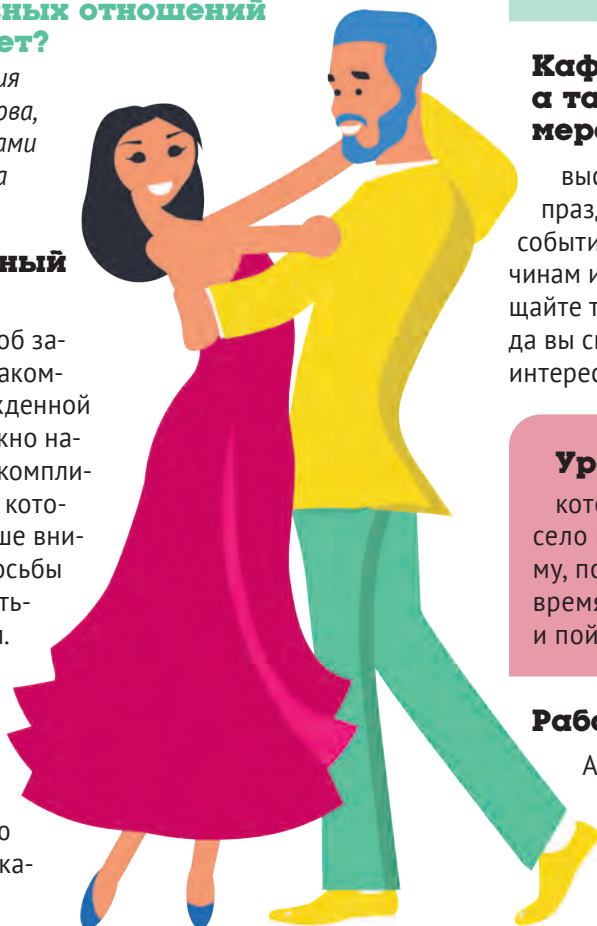
### НА ЗАМЕТКУ

**Где же сейчас можно познакомиться для серьезных отношений после 40 лет?**

По мнению Юрия Картофельникова, лучшими местами для знакомства могут стать:

#### Тренажерный зал –

хороший способ завязать новые знакомства в непринужденной обстановке. Можно начать общение с комплимента человеку, который привлек ваше внимание, или с просьбы помочь разобраться с тренажером. Весомый бонус: посещая спортзал, вы вкладываетесь в свою хорошую физическую форму и привлекательность!



### КСТАТИ

По данным Росстата, за прошлый год в нашей стране

**поженились 1,05 млн пар, а разошлись – 682 850.**

#### Кафе, а также живые мероприятия –



выставки, концерты, презентации, городские праздники, спортивные соревнования и т.д. Все эти события тоже дают неплохой шанс познакомиться мужчинам и женщинам в возрасте за 40. Главное – посещайте те мероприятия, которые вам по нраву, и тогда вы сможете найти партнера, который разделит ваши интересы.

#### Уроки по танцам,

которые сейчас набирают популярность. Вы весело проведете время, научитесь чему-то новому, покажете себя, а главное – сможете побыть во время танца в физическом контакте с партнером и поймете, нравится он вам или нет.

#### Работа.

А почему бы и нет? Многие люди сегодня легко меняют место работы, а вместе с этим обновляется и круг общения и может произойти начало новых отношений, в дальнейшем перерастающих в любовь.

# ДОРОГА К СОВЕРШЕНСТВУ



Возложи упование на Бога и проси Его помощи, да умей прощать ближних своих — и тебе дастся все, о чем попросишь.

Преподобный Серафим Саровский



## ПОМОЖЕТ ЛИ СВЯТАЯ ВОДА

**?** У меня серьезно больна дочка. Ей пятнадцать. Когда она была маленькая, она охотно ходила с нами в храм, причащалась святых тайн. А в подростковом возрасте стала бунтовать, сняла крестик, категорически отказывается посещать церковь. Я очень переживаю и по этому поводу, и по поводу ее болезни. Скажите, можно ли ей тайком подливать в чай святой водички? Или толку от этого не будет?

Л. А., г. Рязань

У ребенка начался негативизм. Она самоутверждается над родителями и над Церковью, в которую ходят родители. Если продолжать ее насильно уламывать..., то в результате получится человек, который Церковь ненавидит. Нужно дать в этом вопросе ей полную свободу. Кроме того, надо постараться сохранить добрые, дружеские отношения с ребенком, укрепить свой родительский авторитет. Тогда и все, что мы делаем, будет в авторитете. Об этом нужно молиться. Чтобы Господь помог, дал разум родителям, дал детям уважение к родителям.

## ЧИТАТЬ ЛИ АКАФИСТ СИДЯ

**?** У моей снохи заподозрили онкологию. Я сразу кинулась в храм — заказать молебен о здравии и взять святой воды для нее. Сама дома читала акафисты св. Пантелеймону и Луке Крымскому. Иконки святых купила в храме. Но у меня больные ноги, и я долго не могу стоять на одном месте. Иногда не выдерживала и дочитывала сидя. Не сильно ли я согрешила? Ведь акафисты читаются только стоя.

Настя А., Подмосковь

Слово «акафист» обозначает молитвословие, которое означает в переводе с греческого «неседальная песнь». Акафисты можно читать на протяжении всего дня. Кстати, во время Великого поста по церковной традиции акафисты не читаются в церкви, в эти дни можно заменить чтение акафистов чтением Псалтыри. В домашней молитве допустимо чтение акафиста сидя. Известно высказывание великого святителя Филарета Московского: «Лучше сидя думать о Боге, чем стоя — о больных ногах».

## НЕПОПИРАЕМОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ КРЕСТА

**?** Мы с семьей сейчас живем в квартире, где когда-то жили родители мужа. Свекровь была набожной, и квартира освящена. Над каждой дверью были нарисованы кресты. Мы сделали ремонт, обои переклеили. Старые бездумно просто выбросили. А теперь я переживаю. Может, нельзя было так делать?

Нина Ивановна, г. Липецк

Традиция особого отношения к священным изображениям была принята на VII Вселенском Соборе. Это в том числе. Но благоговению учит весь Ветхий Завет. Так к священным изображениям относят лики Иисуса Христа, Богородицы, святых, Креста Господня. Чтобы не допустить осквернения таких изображений, размещенных на предметах, сами предметы лучше сжигать.

## С КАКОЙ СТОРОНЫ ВЕШАТЬ «ВХОДНУЮ» Икону

**?** Когда муж был на Валааме, купил в монастыре икону. Она продавалась как «входная», то есть подразумевалось, что ее нужно повесить над входом в дом. Я и не знала, что так делают. Вопросов море. С какой стороны двери вешать икону? Можно ли повесить самой или нужно позвать священника, чтобы он это действие одобрил и освятил?

Елена Константиновна, г. Москва

Можно повесить икону там, где лучше видно, где удобнее молиться на нее.

## НАДО ЛИ САМОМУ БРАТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЕ НА ВЫШИВКУ Икон

**?** Моя мама не ходит в храм. И бабушка не ходила. Вроде верующие, молятся, дома иконы, посты соблюдают, но вот в храм не ходят. Я в прошлом году даже кулич к Пасхе для мамы сама на освящение носила. И вот мама попросила подарить ей набор для вышивки иконы. «Душа, — говорит, — просит». А я не знаю, можно ли так? Надо ведь, наверно, ей самой разрешение у батюшки взять на это?

Любовь, Ленинградская область

Надо ходить в храм, надо причащаться Святых Христовых Тайн, исповедоваться и благословение на вышивку иконы надо брать лично у священника в храме.



Этой статьёй мы завершаем рассказ об интересных фактах в истории развития фитотерапии, уходящей корнями вглубь тысячелетий. Во все времена знания о лечебных свойствах растений ценились, передавались из поколения в поколение, помогали облегчить состояние при многих недугах, а порой и спасали жизни.



# КТО И КОГДА ПРИДУМАЛ ЛЕЧИТЬСЯ ТРАВАМИ?

(окончание, начало в № 2,3)

## ОТ КОЛДУНОВ – К МОНАХАМ И ВРАЧАМ

По мере того, как на Руси распространялось христианство, ведуны и колдуны все чаще подвергались гонениям: считалось, что их знания «от лукавого». Главными хранилищами знаний о народной медицине и лечебных свойствах трав теперь считались монастыри, а монахи – целителями от имени Бога.

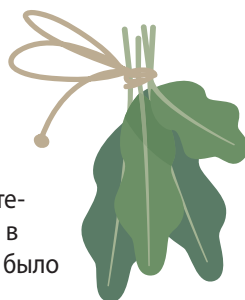
Однако процесс вытеснения древних языческих знаний и внедрения новой христианской культуры был небыстрым и занял несколько веков. Так, даже супруга царя Ивана III, великая княжна Софья, в конце XV века лечилась от бесплодия у знахарки.

У царя Ивана IV, прозванного Грозным, в домашней библиотеке можно было найти и травники, содержащие ценные сведения о лекарственных растениях, и издания, в которых описывались правила личной гигиены и ухода за больными. Медицинские темы были весьма интересны правителю: он часто болел и выписывал себе врачей и аптекарей из Западной Европы.

## КСТАТИ

Именно при царе Иване Грозном, в 1581 году, в Москве была создана Аптекарская палата и открылась первая аптека.

Позже, во времена правления царя Алексея Михайловича Романова (1645–1676), Аптекарскую палату реорганизовали в Аптекарский приказ, а сбор и заготовку лекарственных трав вменили в обязанности армии: теперь каждое воеводство в стране должно было заготавливать определенные травы.



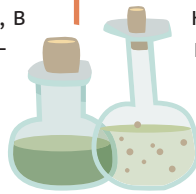
## АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД ПЕТРА I

Царь Пётр I также внес весомый вклад в развитие фитотерапии. В 1706 году его высочайшим приказом в Москве, в районе осушенных болот за Сухарево башней, был заложен первый в России Аптекарский огород.

По сути, он стал первой в стране опытной станцией для «разведения лекарств для казенных аптек». Здесь выращивали растения, готовили из них лекарства, обучали студентов и врачей. Сегодня на этом месте располагается ботанический сад биологического факультета МГУ.

С подачи Петра I, подобные огороды появились при военных госпиталях во всех крупных городах, включая, конечно, и Санкт-Петербург. Дикорастущие лекарственные растения массово заготавливали повсеместно: так, в 1718 году была снаряжена специальная экспедиция в Сибирь – для изучения свойства местных растений.

К середине XVIII века в арсенале российских врачей имелось порядка 200 видов лекарственных растений, а их заготовка велась так успешно, что потребностей в лекарственном сырье из-за рубежа уже не было.



## ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ

Но давайте перенесемся сразу на пару веков вперед. В годы Великой Отечественной войны сбор лекарственных растений был делом оборонного значения. Лук и чеснок, зверобойное масло и бальзам из пихты, препараты на основе календулы широко применялись в госпиталях как активные антисептики. Корневища кровохлебки и бадана, травы льнянки, ольховые шишки использовали при желудочных заболеваниях. А новое средство, настойка из лимонника китайского, помогала не только восстановить силы раненых, но и повысить остроту зрения у летчиков, совершающих боевые вылеты по ночам.

## ЦИФРА

В 1941–1945 гг. в медицинскую практику в нашей стране было введено порядка 50 лекарственных растений. Силами мирного населения было собрано 5996 тонн растительного сырья.

## А КАК СЕГОДНЯ?

Современная российская медицина использует около 250 видов растений с доказанными лекарственными свойствами. И несмотря на мощное развитие химической фармацевтики, интерес к средствам из «природной аптеки» у людей не ослабевает.

Оксана Черных

# ПП-ДЕСЕРТ: ЭТО ОКСЮМОРОН

Интерес к здоровому образу жизни и правильному питанию – это не просто мода, а насущная необходимость. Ведь кто, кроме нас самих, может по-настоящему позаботиться о прекрасном самочувствии и держать в узде хронические заболевания?

Но правильное питание – это не суровая аскеза, как многие думают, а вполне приятный, сытный и вкусный режим, в котором есть место и сладостям. ПП-десерты – баловство, мода или грамотный подход к полноценному рациону? Давайте разбираться.

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ПП-десерт, как следует из названия – это сладкое лакомство, приготовленное с учетом принципов правильного питания. А возможно ли это? Концепция правильного питания включает в себя сбалансированность рациона, то есть нормализацию калорийности и БЖУ, натуральные продукты и минимизацию вредных ингредиентов, таких как сахар и соль, трансжиры, рафинированное масло и мука высшего сорта. Соответственно, эта концепция вполне может быть перенесена на «добавочную» часть полезного рациона – на десерты.



## САХАР – ДОЛОЙ

Вместо обычного сахара в десертах ПП, как правило, используются природные источники сладкого вкуса – мед, кленовый, финиковый, топинамбуровый сироп, спелый банан, морковь, свекла, кокос. Также к натуральным можно отнести подсластители из растений – стевия, изомальт, эритрит (дынный сахар), кокосовый сахар.

При покупке лакомств с пометкой «ПП» не стоит радоваться замене сахара на фруктозу или искусственные подсластители. Фруктоза – не самый лучший выбор с точки зрения контроля уровня сахара в крови, а подсластители, например аспартам, сукралоза, ксилит, сорбит, хоть и не содержат калорий и не поднимают уровень сахара, но могут очень неоднозначно влиять на здоровье в долгой перспективе.

Также принцип правильного питания можно соблюсти, просто уменьшив количество сахара в рецепте и усилив вкус добавлением сладких пряностей: корицы, ванили, мускатного ореха.

## БЕЗ БИСКВИТНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Без муки не получится пирожного – но мука должна быть цельнозерновой, ореховой или хотя бы первого сорта, чтобы не раскачивать уровень сахара в крови и дать организму хоть немного клетчатки. Часто применяют такие виды муки, как овсяную, кокосовую, миндальную, пшеничную цельнозерновую.

Яйца и сливочное масло для постной выпечки можно заменить банановым и яблочным пюре, авокадо, греческим йогуртом и творогом.

Эти приемы позволяют уменьшить количество насыщенных жиров и простых углеводов в десерте, делая его более питательным и менее калорийным.

## АКЦЕНТ НА НАТУРАЛЬНОМ И ПОЛЕЗНОМ

Десерты ПП часто обогащаются полезными ингредиентами, такими как орехи, семена, сухофрукты, свежие фрукты и ягоды. Эти добавки не только придают десерту интересный вкус и текстуру, но и обогащают его витаминами, минералами, антиоксидантами и диетическими волокнами.

Кстати, наши любимые лакомства – зефир, пастила, мармелад, желе, при условии, что сделаны только из природных компонентов – вполне можно отнести к самым что ни на есть ПП-десертам.

## БЕЗ МЕРЫ НЕ БУДЕТ ПОЛЬЗЫ

Каким бы «ЗОЖ-ным» и правильным не было лакомство, оно не сделает вам идеальную фигуру. Сбалансированность – главное правило, и если вы просто заменили шоколадки на протеиновые батончики, не внедряя в жизнь физические упражнения, режим дня и разумную диету, то не ждите чудес – а ждите лишних килограммов. Помните, что десерт, какой бы он ни был правильный – это не еда, а дополнение, призванное немного разнообразить рацион и не сорваться в обжорство, а также взбодрить вкусовые рецепторы.

# ИЛИ ВСЁ-ТАКИ СУЩЕСТВУЕТ ОН?

## РЕЦЕПТЫ



### ПП-БРАУНИ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКОМ

130 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г тыквы очищенной
- 2 крупных яблока
- 4 куриных яйца
- 4 ст. ложки сухого молока
- 2 ст. ложки кукурузной муки
- 2 ст. ложки рисовой муки
- 3 ст. ложки какао-порошка
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- подсластитель (по вкусу)

Тыкву предварительно потушить до мягкости или использовать готовое детское пюре в баночках. Яблоко натереть на мелкой терке. Смешать тыквенное пюре, яблоко и яйца. Взбить погружным блендером до однородной массы. В отдельной посуде смешать сухие ингредиенты и подсластитель. Влить жидкие ингредиенты к сухим и тщательно перемешать. Вылить тесто в форму (диаметр 16 см) и поставить в разогретую духовку на 30–40 минут при 180°C. Готовность определить деревянной шпажкой. Перед подачей охладить и украсить ягодами.

### ГРЕЧНЕВО-БАНАНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

110 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 2 порции:

- 1 зрелый банан
- 2 яйца
- 1/2 стакана гречневой муки
- 1/2 ч. ложки разрыхлителя
- немного корицы и ванили (по вкусу)

Гречку измельчить в муку в кофемолке. В большой миске размять банан вилкой до образования пюре. Добавить яйца и взбить их с бананом до получения однородной массы. Постепенно всыпать гречневую муку, разрыхлитель, корицу и ваниль, перемешивая до образования теста без комков. Разогреть сковороду на среднем огне. На сухую сковороду выливать понемногу теста. Жарить каждую сторону панкейка около 2–3 минут, пока они не станут золотистыми. Подавать горячими с добавлением меда или кленового сиропа.



### ПП-ПЕЧЕНЬЕ

105 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 10 шт.:

- 2 ч. ложки льняного семени
- 120 г арахисовой пасты
- 2 ст. ложки кокосовой муки
- 1 ч. ложка какао
- 1 ст. ложка сиропа топинамбура или финикового
- 0,5 ч. ложки разрыхлителя
- щепотка соли

Замочить льняные семечки в 30 мл воды комнатной температуры, перемешать и оставить на 10 минут. Подогреть в микроволновке арахисовую пасту с сиропом до жидкого состояния (не доводить до кипения!). Положить в эту жидкость льняные семена, муку, какао, разрыхлитель и соль. Тщательно размешать. Разделить тесто на 10 равных кусочков, скатать в шарики. Выложить на пергамент и поставить в духовку, разогретую до 180°C, на 7–8 минут (не больше!). Остудить перед подачей.



### ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНОЕ СУФЛЕ

80 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 2 порции:

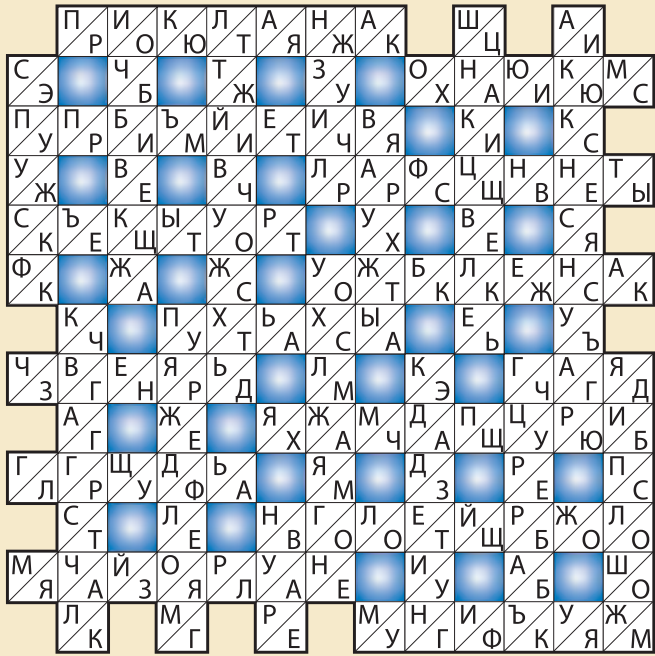
- 180 г мягкого 5%-ного творога
- 200 мл молока низкой жирности
- 15 г желатина
- 1 ч. ложка растворимого или кофе тонкого помола
- 1 ч. ложка какао
- подсластитель по вкусу

Желатин замочить в холодной воде на 15 минут. Добавить его в молоко, всыпать кофе. Подогревать на водяной бане, пока желатин полностью не растворится. В другой миске смешать творог с подсластителем и какао. Добавить желатиновую смесь, хорошо перемешать с помощью венчика до получения однородной массы. Разлить по порционным стаканчикам. Убрать в холодильник на 2–3 часа до застывания.



## КРОССВОРД-ДУАЛЬ

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



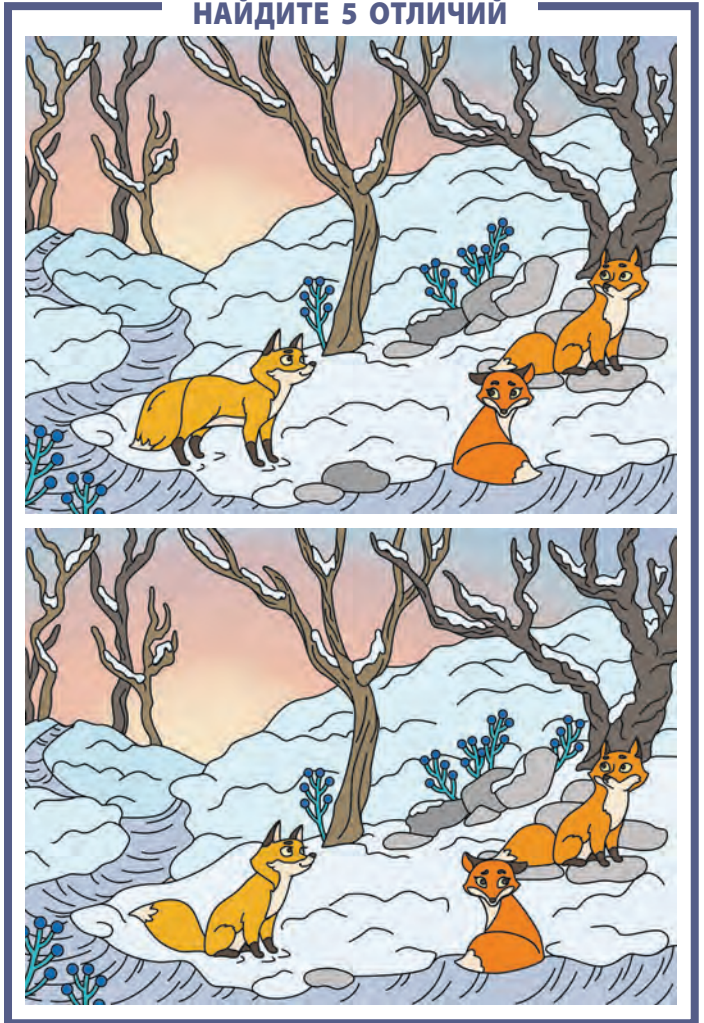
### ОТВЕТЫ

**Кроссворд-дуаль. По горизонтали:** Локжак, Ониск, Прититив, Расчет, Сектор, Омблеск, Пмаха, Зверь, Чад, Хчянуруп, Грда, Воайбол, Мадаран, Унжум. **По вертикали:** Обвака, Лживость, Жкуп, Шнцель, Аксесуар, Слукс, Вахта, Охламон, Квартал, Предлог, Казвин, Чурбак, Дупном, Вар.

**Задача «Найдите 5 отличий»:** лисичка слева, лисичка в центре, как-ни мжкду ними, ветка над лисичкой справа, левая ветка на центральном дереве.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

## ДЕДУШКИНЫ ЗАГАДКИ



В номере более 150 сканвордов, кроссвордов и других популярных задачек (судоку, чайнворды, кейворды и пр.). А также рецепты, занимательные викторины, полезные советы, истории путешествий и многое другое.

## ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ



В номере более 120 увлекательных задачек с секретом: разгадав задачку внизу страницы, можно получить ключ-подсказку к сканворду и наоборот! А также кейворды, кроссворды, судоку, кен-кен и пр.

Реклама 16+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON  
ozon.ru<sup>1</sup>

WILDBERRIES  
wildberries.ru<sup>2</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Сканворды КАРДОС**

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

<sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**АНТИКВАРИАТ**

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



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

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

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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



# ГОРОСКОП на 22 февраля – 6 марта



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Некоторым Овнам в этот период будет полезно вспомнить о поговорке «не делай добра – не получишь зла». Не стоит участвовать в сторонних ссорах – пусть разбираются сами.

23 февраля – дружеские посиделки

25 февраля – баня, сауна, массаж

6 марта – «да» свежей зелени в меню



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Стабильность – хорошо, а перемены – лучше! Следуя этому девизу, некоторые Близнецы в этот период меняют привычные жизненные маршруты, работу или жилье – и не зря.

25 февраля – покупки для дома

1 марта – чай из целебных трав

4 марта – хлопоты по хозяйству



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Не все желания Львов в этот период совпадают с их возможностями, а дебет – с кредитом. Стоит здраво оценить ситуацию и, возможно, повременить с некоторыми покупками.

26 февраля – «нет» фастфуду и алкоголю

29 февраля – полезны пешие прогулки

2 марта – время перебрать аптечку



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам стоит проявлять больше искренности, не копить обиды. Ведь ваш «обидчик», возможно, сделал это не нарочно и даже не догадывается, как больно вас задел.

23 февраля – полезна суставная гимнастика

28 февраля – пора обновить гардероб

6 марта – «да» орехам и семенам



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы могут сильно преувеличивать значимость своих решений, а из-за страха ошибиться – буксовать на месте. Некоторые вещи вполне можно пустить на самотек.

24 февраля – интенсивные тренировки

26 февраля – уход за кожей и волосами

5 марта – разгрузочный день, травяные чаи



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

На многих Водолеев надвигается массивный рабочий циклон, но это их не пугает, а отчасти даже радует. Меньше свободного времени – но и зарплата в конце месяца больше.

28 февраля – любимый фильм или книга

1 марта – «да» грушам и мандаринам

5 марта – приседания, отжимания, планка



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Одинокие Тельцы могут ощутить острую потребность отыскать, наконец, свою вторую половинку. Звезды говорят, что время благоприятно для новых знакомств и свиданий.

24 февраля – «да» индейке и курице

29 февраля – пора записаться к терапевту

2 марта – ванна, ароматерапия



## РАК ● 21 июня – 22 июля

Раки – в плену у внутренних конфликтов и противоречий. Облегчение наступит после разговора по душам с кем-то из родных людей или теплых дружеских посиделок.

28 февраля – аэробика или тренажеры

3 марта – согревающие напитки на меду

5 марта – спокойный отдых, крепкий сон



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девы в этот период убедятся, что даже самые надежные люди могут вести себя непредсказуемо. В важном деле, на всякий случай, рассчитывайте только на себя.

24 февраля – покупки для дома и семьи

27 февраля – «да» йогуртам и творогу

1 марта – массаж ног и спины расслабит



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам придется закрыть глаза на то, что не все идет по намеченному ими плану. Мудрость гласит: «Живите сами – и дайте жить другим», – а почему бы и нет?

25 февраля – «да» жирной морской рыбе

2 марта – уход за кожей и волосами

3 марта – танцы под любимую музыку



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам не помешает проявить здоровый эгоизм: забота о своем душевном равновесии поможет вам не ввязываться в пустые споры со всеми подряд. Чаще бывайте на воздухе.

27 февраля – «да» напиткам из ягод

4 марта – одевайтесь по погоде

6 марта – йога, дыхательная гимнастика



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам может показаться, что все в жизни идет не так: отношения не клеятся, работа валится из рук. Возможно, стоит просто отдохнуть, «перезагрузиться» и начать с чистого листа.

26 февраля – пробежка или прогулка

29 февраля – больше белка в рационе

2 марта – приятные мелочи для настроения

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

Отдел подписки:  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 4 (195). Дата выхода:  
22.02.2024

Подписано в печать: 13.02.2024  
Номер заказа – 2024-00516  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 20.02.2024

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

Тираж 203 950 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 мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использо-  
вание присланных материалов в лю-  
бой форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

# Надела бусы – И СТРОЙНЯШКА!



Ни одна современная женщина не обходится без аксессуаров и украшений, ведь они выполняют ключевую роль в создании собственного стиля. Так, верно подобрав аксессуары, можно подчеркнуть свои достоинства и скрыть то, что хотелось бы «припрятать» от чужих взоров...

## ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Пропорции тела крайне важны при выборе аксессуаров и украшений. Поэтому мы решили «рассмотреть поближе» проблемные типы фигур и рассказать, что для них презентабельнее, а от чего лучше отказаться.



### «Прямая»

С «прямой» фигурой придется постараться, чтобы придать ей больше женственности. Главный аксессуар в данном случае – это ремни и пояса на талии, которые помогут добавить соблазнительных изгибов и выразительности.

В качестве украшений используйте подвески с кулоном, желателен несколько рядов.

Из сумок выбирайте округлые модели или полукруглые, в форме полумесяца.

### «Треугольник»

У вас изящный верх, но тяжеловатый низ, поэтому будет разумным сделать акцент на узких плечах и зоне декольте. В этом помогут крупные украшения в виде ярких сережек, колье, бус и др. Не стесняйтесь также выделять верхнюю часть брошами, яркими шарфами и стильными головными уборами!

Обратите внимание на геометрические формы сумок небольшого размера на коротком ремешке, сумку «багет» или жесткие клатчи среднего размера.

Чего не стоит надевать – так это пояса...



### «Перевернутый треугольник»

Верхняя часть – не ваш конек, поэтому будет лучше перевести внимание на ноги. Широкие плечи визуально сузят длинные шарфы и бусы.

От слабо выраженной талии и узких бедер поможет отвлечь ремень с массивной пряжкой, желателен рельефной. В гардеробе также полезно поселить женственные пояса в виде баски.

Обзаведитесь сумкой-трапецией (вспомним всем известную сумку «Биркин»), массивными браслетами, крупными наручными часами и длинными серьгами, которые помогут уравновесить фигуру.

## ЛИНИИ РЕШАЮТ!

Поперечные линии будут нестати для короткой и полноватой фигуры, поскольку зрительно еще больше увеличивают ее и делят на некомплиментарные части. Продольные же линии – наоборот, помогут визуально удлинить фигуру. К примеру, если вы высокая и худая, то широкий эффектный пояс на талии и короткие бусы будут на вас гармонично смотреться. Девушкам невысокого роста лучше не держать в своем гардеробе такие пояса. Для миниатюрных прелестниц подойдут длинные цепочки или бусы, шарфики, сумки на длинном ремешке или ряд пуговиц на одежде.

## ЕЩЁ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ...

**Если у вас короткая шея**, вам подойдут длинные бусы и шарфы, а также цепочки средней длины. Откажитесь от массивных бус и колье, а также от длинных крупных серег.

**Красавицам с длинной шеей**: отлично «впишется» в образ объемный шарф, можно заколоть брошь на воротнике. Испортят вид тонкие подвески, цепочки и бусы.

**Женщинам с большой грудью** будут к лицу различные колье, длинные ожерелья, длинные серьги, небольшие цепочки. А вот от кулонов и подвесок лучше отказаться. С маленькой грудью отлично будут смотреться крупные бусы и ожерелья.

**Обладательницам длинных худых рук** можно смело надевать длинные перчатки с завышенной манжетой или манжетой в виде «гармошки», часы и широкие браслеты. Они сделают образ элегантнее и утонченнее. Если вы стесняетесь полных рук, лучше повесить на запястья тонкие браслеты.

И помните, в каждой из нас есть изюминка, главное – вкусно ее подать!

Маюсса Погорелая

						Жемчужина, "выпавшая" из уст		"Что растет на елке? ... да иголки"		Розовый "участник" весеннего салата
"Нападение" кашля		Пассивный доход с капитала и земель	"Ступень" конкурса		Родина Клеопатры					
					Подготовительный набросок картины	Остров ждущей Пенелопы		"Повесть" про каменный цветок		Коралловые дне океана
Дикий осел, подвид кулана		Морская пучина		Зубной ополаскиватель						
				Большая лодка на Севере	Бухта и порт в устье Лены					
Вождь сказал "Нельзя!"	Пушистые зайчата, колючие	Вписывается в клетку сканворда					"Трон" кучера на передке экипажа		Золотой в кошельке Атоса	
					Переложил на ноты "Кармен"					
Крис, что пел на сцене		Терновое жилище Братца Кролика	У Яги она - на курьих ножках				Инвалид, лишенный зрения	"Заголовок" урока в конспекте учителя		Вторая буква современных греков
					Зеленый враг Оли и Яло	Киноактер ... Мартин				
Царапинка, обработанная зеленой		Царская воля в свитке глашатая				Мэри Поппинс ... Совершенство				
Родимое на коже		Им ставили чугунок в печь		Лара в исполнении Джולי						
	Серая Шейка Мамина-Сибиряка				Увязший в болоте герой сказки Чуковского	Два ботинка				
	Клеймо на шкуре быка		Ей железо по зубам			Дверной проем полукругом				
				Музыкант ... Чарльз						
	Сумма двух квартетов		Физик, создавший маятник				Богиня, греческий аналог Авроры			
				"Упаковка" для спор грибов						

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