

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 05 (196)

7 – 21 марта  
2024 года



## ПЛЕЧО БОЛИТ?

ПРОВЕРЬСЯ НА ПЕРИАРТРИТ

СТР. 16-17

## МУЗА ИЛИ ГОРГОНА МЕДУЗА?

КАК НАЙТИ ПОДХОД К ДАМЕ СЕРДЦА

СТР. 22-23

## МОЧАЛКА НАТУРАЛЬНАЯ

ПОКУПКА АКТУАЛЬНАЯ

СТР. 14

## ПШЁНКА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНСУЛЬТА

ПРАВДА ИЛИ МИФ?



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВДОХ-ВЫДОХ:

КАК ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ  
БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

## 7 марта

Убывающая Луна в Водолее

- + гидромассаж, свежая микрозелень
- терпеть головную боль, мучная выпечка

## 8 марта

Убывающая Луна в Водолее

- + встречи с близкими, какао с медом
- предаваться грусти, избыток алкоголя

## 9 марта

Убывающая Луна в Рыбах

- + травяные чаи, прогулка, чтение
- залипание в гаджетах, промокшие ноги

## 10 марта

Луна в Рыбах, новолуние

- + дыхательная гимнастика, цитрусовые
- холодные напитки, мороженое

## 11 марта

Растущая Луна в Овне

- + игольчатый аппликатор для спины
- нагрузка на поясницу, жирная пища

## 12 марта

Растущая Луна в Овне

- + наведение порядка дома, ароматерапия
- ссоры с близкими, копчености

## 13 марта

Растущая Луна в Тельце

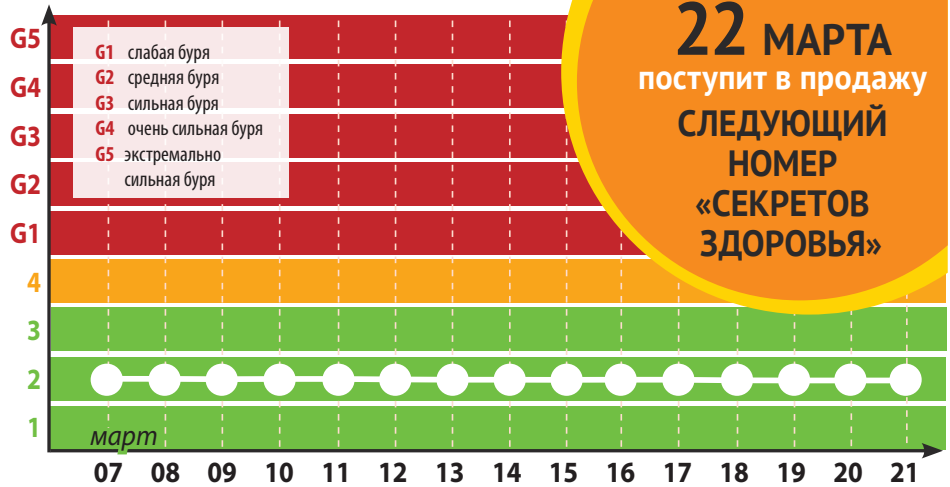
- + посещение окулиста, овощной салат
- голодание, чтение в сумерках

## 14 марта

Растущая Луна в Тельце

- + массаж шеи и плеч, творог в меню

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

- работа в земле без перчаток, сдоба

## 15 марта

Растущая Луна в Близнецах

- + цикорий, зарядка для суставов
- поднимать тяжести, крепкий кофе

## 16 марта

Растущая Луна в Близнецах

- + травяная ванна, цельнозерновые каши
- синтетическое белье, полуфабрикаты

## 17 марта

Луна в Раке, первая четверть

- + массаж сухой щеткой, тушеные овощи
- переутомление, работа с химикатами

## 18 марта

Растущая Луна в Раке

- + домашняя выпечка, зарядка для стоп
- бесконтрольный прием обезболивающих

## 19 марта

Растущая Луна во Льве

- + плавание в бассейне, уход за кожей
- крахмалистые продукты, тесная обувь

## 20 марта

Растущая Луна во Льве

- + гимнастика для глаз, яблоки и груши
- терпеть головную боль, алкоголь

## 21 марта

Растущая Луна во Льве

- + посещение ЛОР-врача, загородная прогулка
- избыток соленого, гиподинамия

## АХ, КАК ПЬЯНИТ ВЕСЕННИЙ ВОЗДУХ! КАК ЧУВСТВА ГОЛОВУ КРУЖАТ!

НУ ЧТО, ДОРОГИЕ, ГОТОВЫ УПАСТЬ В ОБЪЯТИЯ СОЛНЕЧНЫХ ДНЕЙ И ВПУСТИТЬ В СЕРДЦЕ НОВЫЕ МЕЧТЫ И НАДЕЖДЫ? МЫ – ДА! А ПОЭТОМУ ПРИГЛАШАЕМ ВАС В УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНИЦАМ ВЕСЕННЕГО ВЫПУСКА ЖУРНАЛА. ОБЕЩАЕМ, СКУЧНО НЕ БУДЕТ.

- Врач-невролог расскажет о симптомах внутричерепного давления и методах лечения заболевания.
- Поговорим о кризисе среднего возраста женщины и о путях преодоления трудностей.
- Поведаем о целебных свойствах сон-травы и ее влиянии на мужскую силу.

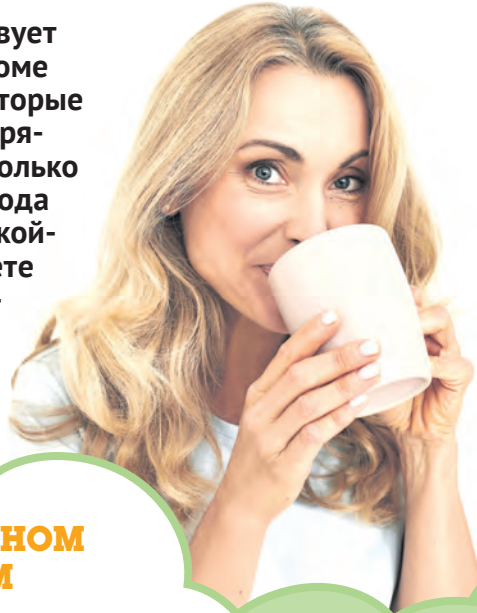


## А ТАКЖЕ

откроем секрет эликсира молодости – расскажем, что такое сквалан. Спросим врача-пульмонолога о причинах и симптомах бронхита. Вкусно приготовим чечевицу. Листайте, читайте – на ус мотайте, шуткам улыбайтесь – позитивом заряжайтесь.

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 22 МАРТА**

И не только она. Существует множество напитков, кроме традиционного кофе, которые помогут проснуться и зарядиться энергией на несколько часов вперед. Да-да, и вода тоже. Так что если по какой-то причине вы соблюдаете кофейный детокс, не переживайте, нет ничего проще, чем заменить этот напиток на не менее вкусные и бодрящие.



# Утром ВЗБОДРИТЬСЯ ПОМОЖЕТ ВОДИЦА



## ВОДА С ЛИМОНОМ И МЁДОМ

Большой бокал теплой воды (почти горячей), долька лимона и половина чайной ложки меда – пара минут, и у вас готов бодрящий, насыщенный витамином С напиток. К слову, выпитый сразу после пробуждения, он «растормошит» ЖКТ и лучшим образом повлияет на иммунитет. К лимону можно добавить дольку грейпфрута и веточку свежей мяты.

## ПРЯНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

Если в зеленый чай хорошего качества добавить перец, мяту и анис, получится сногшибательный напиток. Да, бодрящего кофеина в зеленом чае немного, зато он богат танином, который замедляет выход из организма кофеина, а потому продлевает ощущение бодрости. К тому же зеленый чай – это антиоксиданты плюс вещества, улучшающие работу мозга. Перец горошком усилит кровообращение, мята – расслабит гладкую мускулатуру, а анис даст отпор вирусам.

## АПЕЛЬСИНОВОЕ КАКАО

Диетологи голосуют «ЗА» этот напиток. Насыщает, бодрит, борется с холестерином. Плюс напиток богат витамином С. И готовить проще простого. Измельчите немного апельсиновой цедры, выжмите сок из половины большого апельсина и добавьте все это в готовое, чуть остывшее какао. Сахар тут лишний, а вот немного сиропа топинамбура добавить не возбраняется.

**Дорогие,  
бодрости  
тела и  
радости  
душе!**



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Источник коллагена Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

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)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СОГР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г.

Реклама



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



### ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ ЗОПНИК ЗАВАРИТЕ

Рецепты от панкреатита тут уже не единожды попадались. У меня как раз эта напасть. Я, конечно, кое-что из рекомендованного читателями пробовала. И мне даже помогало. Но в запасе была еще парочка советов от друзей и знакомых, пробовала применять и их. И вот один мне особенно понравился, спешу поделиться, вдруг кому-то тоже он окажется полезным. 1 ст. ложку измельченной сушеной травы зопника клубненосного залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 4 часов в закрытой посуде. Затем процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Юлия Семенова,  
Краснодарский край

### Наша справка

В народной медицине зопник клубненосный действительно широко применяется в комплексной терапии гастрита, язвы желудка, диареи, панкреатита. Трава зопника обладает противомикробным и противовоспалительным свойствами, оказывает сосудосуживающее и кровоостанавливающее, мочегонное и желчегонное действие. А все благодаря составу, в который входят флавоноиды, иридоиды, алкалоиды, витамины E, A, B2, K и C, эфирные масла и кислоты.

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ШЕВЕЛЮРУ «ПОДКОРМИТЬ», ЧТОБЫ КОСУ ОТПУСТИТЬ

После ковида случилась со мной очень большая неприятность. Волосы на голове стали истончаться, выпадать целыми прядями. Кожа головы просвечивала через прическу. Это было похоже на облысение. Я работаю в школе, сами знаете, какие дети бывают – засмеют и опозорят. А врачи только руками разводили – ждите, все пройдет. А чего ждать? Когда волосы совсем выпадут? Косметологи тоже особенно не помогли. Пока не попала на прием к пожилой такой женщине – дерматологу. Официально она прописала витамины, а неофициально дала личный совет – маски из хлеба.

Нужно взять ржаной или бородинский хлеб, поломать на куски и залить его кипятком на 2–3 часа. Затем я добавляла яичный желток и блендером измельчала массу. Наносила на сухие немытые волосы, слегка втирая в кожу головы. Затем закутывала голову пакетом и банным полотенцем на 40–60 минут, после чего смывала теплой водой. Голова была чистой, не нужно было дополнительно мыть шампунем. А так как я все измельчала блендером, крошки не застревали в волосах. Такие процедуры я делала первую неделю через день, затем 3 раза в неделю. Первые результаты заметила после второй недели – начали вырастать новые волосы. Лечилась я почти полгода, пока не восстановила прическу полностью. Кстати, во-

лосы стали более сильными, блестящими. Сейчас повторяю маски раз в две недели, волосы отрастаю.

Раиса Уварова, г. Тамбов

### Наша справка

Ржаной хлеб издавна использовался как средство для стимуляции роста и оздоровления волос. Витамины группы B, содержащиеся в нем, питают корни волос, укрепляя их и стимулируя рост. Ниацин, которым богат хлеб, питает волосы изнутри, делая их более сильными. Крахмал регулирует работу сальных желез и убирает излишнюю жирность. Хлебные дрожжи питают волосяные фолликулы, улучшают их кровообращение и питание, что положительно влияет на рост новых волос. Всего же в ржаном хлебе более 200 полезных компонентов и микроэлементов.

Но если у вас сухие волосы, такие маски могут иссушить их еще больше. В этом случае к хлебу следует добавлять пару ложек льняного масла.



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### КРАСИВЫЙ ПИРОГ

Чтобы достать из формы целый пирог и не поломать его, выньте его из духовки и на 10–15 минут поставьте форму на полотенце, смоченное в холодной воде. Тогда ваш шедевр останется целым и легко отделится от формы.

Екатерина Немова, Ростовская обл.

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ УВЕЛИЧИМ ЛЁГКИЕ ДЫХАНЬЯ ТРЕНИРОВКУ

В детстве часто «хватал» болезни дыхательных путей. Быстро уставал, куксился. В армии, на мое счастье, попался толковый медик. Раньше служил в Азии, и вроде

как местные научили его дыхательной гимнастике. Ее плюсы в том, что она укрепляет мышцы легких и диафрагму. Суть проста. Я встаю спиной к стене, чтобы держать осанку. Вдох на пять счетов: сначала наполняю живот, среднюю и верхнюю часть легких. Задержка дыхания на 10 счетов (каждую неделю прибавляю по 5 счетов). Выдох с силой

сквозь сжатые губы, работаю прессом на 10 счетов. И так повторять по 10 раз два-три подхода в день. Уже через полгода я перестал болеть от «каждого чиха», стал намного активнее и энергичнее. Спасибо доброму доктору! А гимнастику уже лет пять делаю.

Анатолий Н., г. Серпухов

## Наша справка

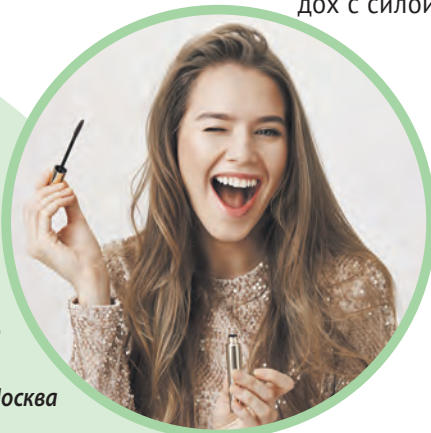
Дыхательные гимнастики действительно имеют хороший оздоровительный эффект. Они увеличивают объем легких, насыщают кровь кислородом, укрепляют мышцы, задействованные в дыхании и пресс. Как результат – повышается устойчивость ко многим заболеваниям, особенно дыхательной системы. Также происходит очищение организма от продуктов распада, повышается его выносливость. Человек чувствует прилив сил и бодрости.

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ДЛИННЫЕ РЕСНИЦЫ

Чтобы тушь для ресниц ложилась более мягко и не образовывала комочков, перед использованием подержите закрытую тубу в стакане с теплой водой. Следите, чтобы вода не попала внутрь!

Варвара, г. Москва



# Отекают ноги? Тяжело ходить? У ВАС ЗАСТОЙ ЛИМФЫ!



«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А последнее время стали страшно отекать и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Пробую разные средства, но ничего не помогает. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?»

Имя 69 лет, Ставрополь

Отеки ног или лимфоотеки — это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система — это часть сердечно-сосудистой системы. Ее главная задача — очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды. С возрастом, из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток. В результате начинают отекать ноги, появляются язвы, растёт вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее болеем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация?

Что же делать? Как избавиться от отеков и застоя? НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ! Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что еще больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось. Однако российские учёные из подмосковного наукограда Пушкино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они создали первый натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания ЛАМИНОР

для очищения и кишечника, и лимфы. «Живые» молекулы-поликлинеры ЛАМИНОРА сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

Действие ЛАМИНОРА направлено на:

- ✓ **ОЧИЩЕНИЕ** кишечника и лимфы;
- ✓ **АКТИВАЦИЮ** лимфотока;
- ✓ **ИЗБАВЛЕНИЕ** от запоров и отеков;
- ✓ **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ** осложнений на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения и долгие годы активной жизни без отеков и боли!



Звоните бесплатно по телефону горячей линии: **8-800-100-55-60** или с мобильного телефона на номер: **\*2031**  
Ваш код\*: «БЕЗ ОТЁКОВ»

\*При покупке пяти банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. 1, к. 28. СФР № RU.77.99.19.004.E.004351.10.18 от 01.10.2018 г. \* Акция действует с 20.01.2024 года по 20.07.2024 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте, и порядке получения приза уточняйте по телефону 8-800-100-55-60 и на сайте natur-center.ru



# КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВА

Культура

Вид работ

Благоприятные дни

Фаза Луны



## ОВОЩИ



<b>БАКЛАЖАН</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>ГОРОХ, БОБЫ</b>	Посев семян в грунт	• 10, 11, 12, 13, 22, 23 апреля • 9, 10, 11, 19, 20, 21 мая • 7, 15, 16, 17 июня	Растущая
<b>КАПУСТА</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>ЛУК-РЕПКА</b>	Посадка луковиц	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
<b>ОГУРЕЦ</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля • 12, 13, 17, 18 мая	Растущая
	Посев семян в грунт	• 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14, 20, 21 июня	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14, 20, 21 июня	Растущая
<b>ПЕРЕЦ</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>ТОМАТ</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>ФАСОЛЬ</b>	Посев семян в грунт	• 10, 11, 12, 13, 22, 23 апреля • 9, 10, 11, 19, 20, 21 мая • 7, 15, 16, 17 июня	Растущая
<b>ЧЕСНОК</b>	Посадка	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 18, 19 октября	Убывающая



## КОРНЕПЛОДЫ



<b>ДАЙКОН</b>	Посев семян в грунт	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
<b>КАРТОФЕЛЬ</b>	Посадка клубней	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
<b>МОРКОВЬ</b>	Посев семян в грунт	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
<b>ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)</b>	Посев семян на рассаду	• 6, 7 марта • 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая	Убывающая
	Высадка рассады в грунт	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
<b>РЕДИС</b>	Посев семян в грунт	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня • 20 июля	Убывающая
<b>РЕДЬКА</b>	Посев семян в грунт	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
<b>СВЕКЛА</b>	Посев семян в грунт	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая
<b>ТОПИНАМБУР</b>	Посадка клубней	• 2, 3, 29, 30 апреля • 26, 27 мая • 4, 5, 6, 23, 24 июня	Убывающая

# И ПОСАДКИ НА 2024 ГОД

Культура	Вид работ	Благоприятные дни	Фаза Луны
<b>БАХЧЕВЫЕ</b>			
<b>АРБУЗ</b>	Посев семян на рассаду	• 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля • 12, 13, 17, 18 мая	Растущая
	Пикировка рассады	• 10, 11 апреля • 9, 17, 18 мая	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>ДЫНЯ</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Пикировка рассады	• 10, 11 апреля • 9, 17, 18 мая	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>КАБАЧОК, ПАТИССОН, ЦУКИНИ</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Посев семян в грунт	• 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14, 20, 21 июня	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>ТЫКВА</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>ЗЕЛЕНЬ</b>			
<b>ЛУК НА ПЕРО</b>	Посадка луковиц	• 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля • 12, 13, 17, 18, 22 мая • 8, 9, 13, 14, 18, 19 июня • 10, 11, 12, 15, 16, 17 июля	Растущая
<b>ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14, 20, 21 июня	Растущая
<b>САЛАТ ЛИСТОВОЙ</b>	Посев семян в грунт	• 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля • 12, 13, 17, 18, 22 мая • 8, 9, 13, 14, 18, 19 июня • 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17 июля	Растущая
<b>СЕЛЬДЕРЕЙ</b>	Посев семян на рассаду	• 12, 13, 18, 19, 23, 24 марта • 9, 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11 апреля • 12, 13, 17, 18 мая • 8, 9, 13, 14 июня	Растущая
<b>УКРОП</b>	Посев семян в грунт	• 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля • 12, 13, 17, 18, 22 мая • 8, 9, 13, 14, 18, 19 июня • 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17 июля	Растущая
<b>ШПИНАТ</b>	Посев семян в грунт	• 14, 15, 16, 19, 20, 21 апреля • 12, 13, 17, 18, 22 мая • 8, 9, 13, 14, 18, 19 июня • 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17 июля	Растущая
<b>ЦВЕТЫ, КУСТАРНИКИ, ДЕРЕВЬЯ</b>			
<b>ОДНОЛЕТНИКИ</b>	Посев семян на рассаду	• 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27 марта • 12, 13, 19, 20, 21, 22, 23 апреля • 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21 мая	Растущая
	Посев семян в грунт	• 12, 13, 19, 20, 21, 22, 23 апреля • 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21 мая • 7, 13, 14, 15, 16, 17 июня	Растущая
	Высадка рассады в грунт	• 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21 мая • 7, 13, 14, 15, 16, 17 июня	Растущая
<b>МНОГО-ЛЕТНИКИ</b>	Посев семян на рассаду	• 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27 марта • 12, 13, 19, 20, 21, 22, 23 апреля • 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21 мая	Растущая
	Высадка в грунт	• 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21 мая • 7, 13, 14, 15, 16, 17 июня	Растущая
<b>ЯГОДНЫЕ КУСТАРНИКИ</b>	Посадка саженцев	• 14, 15, 16, 17, 18 мая • 13, 14 сентября	Растущая
<b>ПЛОДОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ</b>	Посадка саженцев	• 14, 15, 16, 17, 18 мая • 13, 14 сентября	Растущая

Бадан толстолистный – многолетнее травянистое растение, сотни лет применяемое в народной медицине Сибири и Средней Азии. На Алтае и в Монголии его мясистые, кожистые листья традиционно использовали для приготовления вкусного и полезного чая, который считается национальным напитком и по сей день называется «алтайским (сибирским)» или «монгольским» чаем.

## УНИКАЛЬНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Однако не листья, а корни и корневища бадана содержат больше всего полезных веществ, обладающих целебными свойствами. А это и дубильные вещества (25–27%), сахара, гликозиды бергенин и арбутин, а также органические кислоты. Бергенин обладает иммуномодулирующим эффектом, а благодаря присутствию арбутина в корнях бадана препараты из него обладают обеззараживающим и противогнилостным действием.

Листья и особенно корневища и корни бадана обладают вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и антисептическим свойствами.

## КСТАТИ

Поскольку бадан относится к семейству камнеломковых и произрастает в высокогорной местности, по каменистым осыпям и трещинам скал, в народе его часто называют «камнеломкой».

# Бадан – ЗНАЮТ ТРАВНИКИ ВСЕХ СТРАН

## КАКИМ НЕДУГАМ ДАСТ ОТПОР

### ● Воспалительные заболевания слизистой оболочки рта и десен

Отвар бадана используется для полоскания горла и полости рта при стоматитах, гингивитах и боли в горле. 2 ст. ложки измельченных корневищ залить стаканом кипятка, томить 30 минут на водяной бане, процедить горячим, охладить и использовать для полосканий.

### ● Заболевания желудочно-кишечного тракта

Отвар корней и корневищ бадана применяют при колитах, энтероколитах и других желудочно-кишечных расстройствах неинфекционной этиологии. 1 ст. ложку измельченных корневищ залить стаканом кипятка, томить 20 минут на водяной бане, процедить, пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

### ● Для заживления ссадин и ран

Порошок, приготовленный из корней и корневищ бадана, обладает противовоспалительными свойствами. Для его приготовления используются очищенные, хорошо высушенные и измельченные корни и корневища. Порошок наносится на рану под асептическую повязку.

*Кстати, примочки из отвара бадана можно применять при угревой сыпи и воспалениях на коже.*



## ЧАЙ ИЗ БАДАНА ПОДНИМЕТ С ДИВАНА

Чай из бадана, который ценился еще в Тибете, обладает выраженными тонизирующими свойствами, бодрит и помогает восстановить жизненные силы. Не зря жители Алтая, Сибири и Забайкалья в большом количестве заготавливали почерневшие, пережившие зиму листья бадана.

### Как приготовить?

*Перезимовавшие листья ополоснуть в воде, просушить и мелко нарезать. Достаточно 1 ч. ложки на 500 мл кипятка, чтобы получился вкусный бодрящий напиток. Долго настаивать бадановый чай не стоит, иначе он начнет горчить. Всего 5–10 минут – и можно разливать по чашкам и наслаждаться!*

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Поскольку корневища бадана богаты клетчаткой и крахмалистыми веществами, их успешно используют в пищу. Из вымоченных в воде корневищ жители горных районов, где бадан произрастает повсеместно, готовят супы, а также отварной бадан подают как гарнир к мясным блюдам.

## СУП ИЗ КОРНЕВИЩ БАДАНА

Мясной бульон с почти готовым мясом заправить очищенными и нарезанными соломкой корневищами бадана, луком и морковью, варить до готовности. Перед окончанием варки добавить немного манной крупы, приправить солью и специями по вкусу. При подаче посыпать зеленью.



# ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ BRADEX

## BRADEX

Электрический велотренажер Bradex это инновационное устройство, при использовании которого можно провести эффективную тренировку мышц и суставов, не выходя из дома.

Один из главных плюсов электрического велотренажера в том, что он идеально подходит для реабилитации и восстановления после операций и травм. Велотренажер позволяет выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц и улучшение кровообращения, без нагрузки на колени и тазобедренные суставы, что особенно важно для людей, страдающих от артрита или других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Педали велотренажера вращаются в обе стороны, что делает тренировку более разнообразной. Вы можете легко менять траекторию движения в процессе тренировки, чтобы избежать монотонности и улучшить качество тренировки. Регулируемые ремни на педалях обеспечивают надежную фиксацию стопы и предотвращают ее скольжение, обеспечивая безопасность и комфорт.

Линейка электрических велотренажеров Bradex включает две модели, которые разработаны с учетом последних фитнес трендов:

**1** Мини велотренажер Bradex с электроприводом педалей БРУКС, SF 1031

**2** Мини велотренажер Bradex с электроприводом педалей ХОНОР, SF 1032

Стоит отметить, что тренировка с электровелотренажером благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем. Регулярные занятия помогают укрепить мышечный тонус, стабилизируют работу суставов и связок, а также

развивают показатель выносливости.

Управление электрическим велотренажером Брукс и Хонор осуществляется с помощью пульта дистанционного управления.

Пульт позволяет легко и быстро менять параметры нагрузки, а также выбирать необходимые программы тренировок. Для занятий на велотренажере не требуется предварительной подготовки или адаптации.

Кроме того, электрический велотренажер Брукс и Хонор обладает уникальными конструктивными особенностями, которые позволяют обеспечить комфортные и эффективные тренировки для нижней и верхней части тела. Вы можете одновременно трени-



bradex.ru

РЕКЛАМА

ООО «Технологии здоровья»,  
117405, г. Москва,  
ул. Варшавское шоссе, д. 145,  
корп. 8, ОГРН 1057746505002



ровать ноги и руки, что делает устройство универсальным и полезным для различных целевых групп пользователей.

Таким образом, электрический велотренажер – это отличный способ поддерживать свою физическую форму и заниматься спортом, в любое удобное для вас время. Он поможет провести качественную и эффективную тренировку, а также способствует улучшению работы организма в целом. Не упустите возможность оздоровиться и улучшить свое физическое состояние с помощью этого инновационного фитнес-оборудования.

# ДЫШИМ СВОБОДНО: КАК «ПРИРУЧИТЬ» АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ АСТМУ

Весна – чудесное время. Солнце светит ярче, радостный щебет птиц всё громче, вот-вот появится первая зелёная травка. Однако для многих наступающее оживление в природе означает обострение аллергических заболеваний. Весна – начало периода цветения, а значит, и появления в воздухе распространённого аллергена – пыльцы. Особенно тяжело может быть людям с аллергической астмой. Мы обсудили особенности этого заболевания с к. м. н., врачом-пульмонологом, доцентом кафедры поликлинической терапии Марией Волченковой (г. Рязань).



Фото из личного архива Марии Волченковой

## АСТМА АСТМЕ – РОЗНЬ

– Мария Валерьевна, чем обычная астма отличается от аллергической? Или это одно и то же?

– Глобально бронхиальную астму можно разделить на 3 формы: аллергическая, неаллергическая и смешанная. То есть, когда мы говорим «аллергическая бронхиальная астма», то имеем в виду одну из форм этого заболевания. При бронхиальной астме страдают бронхи: они становятся очень чувствительными к внешним или даже внутренним воздействиям. Это сопровождается периодическим воспалением, отеком и сокращением мышц бронхиальной стенки. В результате просвет бронха резко сужается – возникает бронхоспазм. За воспаление в нашем организме отвечает иммунная система. Она может подключать к этому процессу разные клетки. В зависимости от того, какие клетки иммунитета участвуют в воспалении, астму делят на три формы.

## ВЫДОХ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

– Как проявляется аллергическая астма? Можно ли ее отличить по



## симптомам от других форм болезни?

– Симптомы бронхиальной астмы идентичны для всех ее форм. При этом характерно их усиление ночью и в ранние утренние часы:

- одышка с затруднением выдоха,
- сухой кашель,
- свист в грудной клетке,
- чувство заложенности в груди,
- в тяжелых случаях – приступы удушья.

Хочу подробнее остановиться на первом признаке: как правило, вдох у астматика происходит свободно, а выдохнуть воздух ему сложно. Такая ситуация типична для бронхоспазма.

Что касается аллергической формы, ее отличает то, что указанные симптомы провоцирует контакт с аллергеном и они могут самостоятельно исчезать после устранения его действия. Ярким тому примером служит возникновение астматических проявлений в период цветения растений у пациентов с аллергией на пыльцу.

Еще одна закономерность – аллергический вариант бронхиальной астмы чаще всего сочетается с другими аллергическими заболеваниями. Например, с аллергическим ринитом, атопическим дерматитом и т.п.

## ГЕНЫ ПАЛЬЦЕМ НЕ ЗАТРЕШЬ

– Есть мнение, что аллергическая астма возникает исключительно в детстве, поэтому у взрослых начаться уже не может. Так ли это?

– Аллергическая астма действительно чаще всего дебютирует в детстве. Однако есть редкие случаи ее начала и у взрослых. Дело в том, что для развития бронхиальной астмы необходимо два фактора: предрасположенный организм и пусковой (провоцирующий) агент.

У предрасположенного человека есть определенный набор генов, который дает реакцию бронха на некоторые внешние или внутренние раздражители. Воспаление и сужение бронха происходит на те раздражители, которые в норме никакой реакции не вызывают.

В роли внешних раздражителей часто выступают пищевые, бытовые, пыльцевые и другие аллергены. Контакт с большинством из них мы начинаем с самого детства. Этим и объясняется наиболее высокий процент дебюта аллергической астмы в раннем возрасте. У взрослых мы





в основном имеем дело с началом неаллергической и смешанной форм болезни.

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

– *Можно ли по каким-то симптомам сказать, что у взрослого человека или ребенка есть склонность к аллергической астме?*

– В первую очередь нужно обратить внимание на наследственность и наличие аллергических заболеваний. Существует такая закономерность: если у одного родителя есть бронхиальная астма, риск появления ее у ребенка – 25%, если же это заболевание есть у обоих родителей – риск возрастает до 75%.

Быть настороже в плане развития бронхиальной астмы также нужно, если у ребенка имеется:

- атопический дерматит – хроническое заболевание, при котором возникает сухость, зуд и воспаление кожи;
- поливалентная аллергия – аллергические реакции на несколько аллергенов;
- частые ОРВИ с бронхообструкциями – свистящее дыхание, длительно сохраняющийся сухой кашель после вирусных инфекций.

Обращаю ваше внимание: если длительный сухой кашель и свистящее дыхание появляются и вне инфекционного процесса, следует немедленно обращаться к пульмонологу. В таких случаях велика вероятность астмы.

## СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ

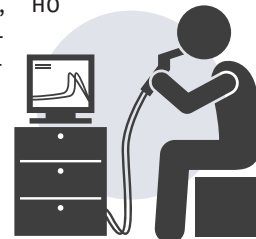
– *Как диагностируется аллергическая астма? Какие обследования нужно пройти и почему?*

– Диагностика этой формы бронхиальной астмы складывается из осмотра пациента с обязательной аускультацией легких, лабораторных и инструментальных методов исследования.

Из лабораторных обследований врач предложит сдать **общий анализ крови** для оценки уровня эозинофилов. У пациентов с аллергической астмой мы часто видим повышение их уровня. Однако следует помнить, что уровень эозинофилов не является специфичным методом диагностики: они могут оставаться в норме при наличии у человека явных проявлений аллергии, а также повышаться при многих других заболеваниях и состояниях.

Более точно о наличии аллергического воспаления можно судить по уровню **общего иммуноглобулина Е в крови**.

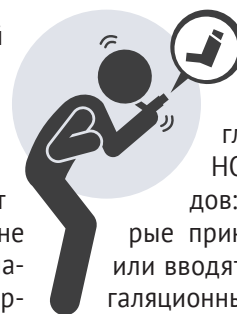
Но основным методом диагностики бронхиальной астмы – **спирометрия**. Это инструментальное исследование дыхательных объемов и потоков, которое помогает оценить дыхательные функции. Для постановки диагноза бронхиальной астмы врач выполнит обычную спирометрию и с использованием лекарственных препаратов. Это основной диагностический минимум, но при необходимости он может быть расширен и другими методами исследования.



## КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

– *Можно ли вылечить аллергическую астму раз и навсегда? Какие вообще методы лечения существуют?*

– Бронхиальная астма – хроническое заболевание, поэтому вылечить ее полностью нельзя. Однако астму можно контролировать. Это означает, что при правильно подобранной терапии симптомы либо отсутствуют, либо сведены к минимуму. Основной и наиболее эффективный метод лечения – это терапия ингаляционными глюкокортикостероидами. И, к сожалению, в отношении этих лекарств существует много мифов. Слово «гормоны» пугает некоторых пациентов, поэтому мне хотелось бы расставить все точки над і.



Да, в лечении бронхиальной астмы используются гормональные препараты – глюкокортикостероиды. НО! Они бывают двух видов: системные – те, которые принимаются в таблетках или вводятся внутривенно, и ингаляционные – порошки и аэрозоли. Системные стероиды действительно могут вызвать массу побочных эффектов при длительном приеме, поэтому врачи стараются назначать их только в обострение, когда без них невозможно помочь пациенту.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ДЫШИМ СВОБОДНО:

Основой лечения бронхиальной астмы являются именно ингаляционные глюкокортикостероиды. Лекарства при ингаляции попадают сразу в бронхи, и эффективная доза у них в 1000 раз меньше дозы системного гормона.

Они практически не всасываются в кровотоки и не дают побочных эффектов, типичных для системных гормонов, поэтому их длительное использование безопасно.

Также очень важно свести к минимуму действие аллергена, который провоцирует приступы. Если же глюкокортикостероиды неэффективны, а действие аллергена убрать никак не получается, то используются генно-инженерные препараты.

### ВАЖНО!

Антигистаминные препараты, традиционно применяющиеся при аллергиях, не рекомендованы для лечения аллергической бронхиальной астмы. Они могут помочь убрать симптомы сопутствующих аллергических заболеваний, но для лечения самой астмы абсолютно бесполезны.

### ГОРМОНЫ – ЭТО НЕ СТРАШНО

– *Расскажите подробнее о гормональных препаратах. Бывают ли все же от них побочные эффекты?*

– Из побочных эффектов, типичных для ингаляционных стероидов, следует отметить кандиоз полости рта и охриплость голоса. Предотвратить их можно полосканием рта и горла после каждой ингаляции, а также правильной техникой ингаляции. На некоторые ингаляционные устройства мож-

но надевать спейсеры – специальные насадки, помогающие отфильтровать крупные частицы аэрозоля и лучше доставить мелкие в бронхиальное дерево без осаждения в ротовой полости.

### А МОЖЕТ, ОБОЙДЁМСЯ?

– *Если исключить действие аллергена, можно ли аллергическую астму больше никак не лечить? Бывает ли так, что аллергическая астма проходит самопроизвольно?*

– Все зависит от степени тяжести бронхиальной астмы. При легкой форме симптомы могут появляться только при контакте с аллергеном и исчезать после устранения его воздействия. В таком случае постоянной терапии не требуется, но мы рекомендуем пациенту обязательно носить с собой лекарственный препарат на случай непредвиденной встречи с аллергеном. При более тяжелом течении болезни ограничиться устранением аллергена не получится, поскольку воспалительная реакция в бронхе продолжает сохраняться даже после прекращения действия аллергена. Таким пациентам требуется постоянная терапия.

Иногда действительно встречаются случаи спонтанного исчезновения астматических симптомов. Как правило, это наблюдается в периоды активных гормональных перестроек организма. Например, подростковый возраст, беременность. Одна-

ко тут было бы корректнее использовать термин «длительная спонтанная ремиссия», а не «выздоровление». Как нам уже известно, бронхиальная астма – это хроническое заболевание, и в любой момент симптомы могут вернуться. Мы не можем спрогнозировать, где, когда и при каких обстоятельствах пациент встретится со своим аллергеном и сможет ли он вновь запустить воспаление в бронхиальном дереве.

### УБИРАЕМ КОВРЫ!

– *Есть ли какие-то меры профилактики аллергической астмы?*

– Большое значение имеет создание гипоаллергенной среды. Это непросто, поскольку аллергенов много и полностью исключить контакт с ними сложно. Но вот несколько советов:

- убрать дома ковры;
- не держать дома животных (включая рыбок), мягкие игрушки, перьевые подушки;
- не допускать скопления пыли;
- проводить влажную уборку как минимум 3 раза в неделю;
- следить за питанием и составом продуктов;
- стараться избегать вирусных инфекций;
- исключить контакт с табачным дымом;
- не работать на вредных производствах.

Важно также своевременно проходить диспансеризацию.

### ВЕСНЕ ДОРОГУ!

– *Сейчас весна. Наступает пора цветения деревьев. Что вы посоветуете тем, кто уже имеет такой диагноз? Есть ли способы уменьшить влияние аллергенов и снизить выраженность обострения или вовсе избежать его?*



# КАК «ПРИРУЧИТЬ» АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ АСТМУ



– Тут все просто и одновременно сложно. Разумеется, нужно ограничить контакт с пыльцевыми аллергенами, хотя это может внести некоторый дискомфорт в повседневную жизнь. Вот что для этого рекомендуется:

- по возможности оставаться дома и отказаться от поездок на природу;
- держать окна плотно закрытыми и если проветривать, то в прохладную погоду или вечерние часы;
- чаще делать влажную уборку дома;

- чаще стирать уличную одежду;
- после возвращения с улицы принять душ, промыть слизистые (нос, глаза), прополоскать ротовую полость и горло;
- при необходимости носить марлевую повязку;
- всегда иметь при себе лекарственный препарат, позволяющий быстро купировать астматический приступ.



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

Существуют и медикаментозные меры профилактики обострения аллергической астмы в период цветения. Мы с пациентами начинаем готовиться к нему заранее: за 2–3 месяца до появления аллергена в воздухе. Назначение необходимых лекарственных средств снижает риск возникновения обострения и позволяет пациенту благополучно перенести период цветения.

## И НАПОСЛЕДОК...

– *Может быть, у вас есть еще какие-то мысли, случаи из личной практики, пожелания нашим читателям...*

– Залог хорошего контроля над аллергической бронхиальной астмой, а значит, лучшего качества и большей продолжительности жизни – это ранняя диагностика и своевременно начатая терапия. Запущенные формы астмы очень сложно поддаются лечению.

Именно поэтому хочу порекомендовать пациентам не откладывать визит к врачу при появлении первых симптомов заболевания, а также пожелать здоровья и легкого дыхания!

Фото из личного архива Елены Кидяевой

## 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 кладезь 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 «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Мода на всё натуральное и экологичное уже давно коснулась средств ухода за лицом и телом. И не только косметики, но и аксессуаров, облегчающих уход. Поэтому, выбирая... да вот хоть мочалку, мы хотим, чтобы она была натуральная и безопасная, хорошо очищала и долго служила.

## ЭККУРС В ИСТОРИЮ

Первые мочалки на Руси появились в XIX веке, их изготавливали из пеньки (конопляных волокон) и из лыка (волокна внутренней части коры липы). Без этих мочалок невозможно было себе представить русскую баню. Мочало из лыка считалось лечебным, оно мягко удаляло с тела грязь, отшелушивало и одновременно дезинфицировало кожу, а также, по мнению наших предков, помогало избавляться от простудных заболеваний. Перед применением лыковое мочало запаривали в кипятке, затем обдавали студеной водой и уже потом намыливали.

**Кстати, лыковые мочалки существуют до сих пор. Чаще их используют для массажа.**

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

До появления мочалок (а повсеместно и широко у нас в стране они начали использоваться всего пару веков назад) для очищения кожи наши соотечественники из прошлого использовали пемзу, шерсть животных, металлические и деревянные скребки.

# НА ХОРОШУЮ МОЧАЛКУ И ПОТРАТИТЬСЯ НЕ ЖАЛКО



## КАКАЯ САМАЯ МЯГОНЬКАЯ

Пожалуй, самой мягкой является мочалка из морской губки. В сухом виде она довольно жесткая, похожа на поролон, но стоит опустить ее в воду, она тут же становится мягкой и нежной. Идеальна для мытья детей и людей с тонкой чувствительной кожей. Однако стоит довольно дорого и является недолговечной, но при бережном использовании и правильном уходе прослужит пару месяцев.

## ТОНКОСТИ ВЫБОРА

Сегодня существуют мочалки из различных натуральных материалов: люфы, сизаля, льна, крапивы, конопля, бересты, натуральной щетины, а также из морской губки. Все они обладают схожими свойствами: хорошо отшелушивают, массируют кожу, помогают бороться с целлюлитом, уменьшают жирность кожи и высыпания. Несомненный плюс их в гипоаллергенности.

Отличаются мочалки по жесткости: жесткие, средней жесткости и мягкие. Есть возможность выбрать в соответствии с типом и чувствительностью кожи. Проверить жесткость мочалки можно наощупь или, что называется, опытным путем.

## ВАЖНО!

*При выборе мочалки нужно учитывать особенности кожи, а также помнить, что это средство личной гигиены и оно должно быть строго индивидуальным. Жесткие и средней жесткости мочалки следует использовать не чаще 2 раз в неделю.*

**У меня в мочалке живет паук. Сидит там постоянно. Так мило. Он, ленивый, думает, что это паутина, и можно поэтому свою не плести.**

## СЕКРЕТЫ УХОДА

Поскольку натуральные мочалки имеют пористую поверхность, они хорошо скрабируют тело, слущивают омертвевшие клетки кожи. Нам-то хорошо, а вот в мочалке вся эта «ненужность» прочно застревает, образуя питательную среду для бактерий. Какая уж тут безопасность? А потому натуральные мочалки после каждого использования необходимо хорошо промывать и простирывать с мылом, а затем просушивать в висячем положении (не на батарее), лучше на свежем воздухе. Мокрыми их оставлять нельзя, поскольку влага благоприятна для размножения грибков и микробов. 1 раз в неделю нужно стирать мочалку в стиральной или посудомоечной машине. Также влажную мочалку можно продезинфицировать в микроволновке на средней мощности, поместив ее туда на 1 минуту.

## КАК ДОЛГО ПРОСЛУЖИТ?

Желательно менять мочалку раз в 2–3 месяца, в зависимости от состояния. Если она начала издавать неприятный запах, ее лучше сразу заменить на новую.



# Надувной матрас БЕЗ НАДУВАТЕЛЬНОСТИ

Праздники – прекрасное время для общения с друзьями и родственниками, похода в гости, а также приветствия гостей у себя дома. Близкие останутся с ночевкой? Ну и прекрасно! А спальных мест всем хватит – можно же купить надувной матрас.

## МАТРАС – В ПРОФИЛЬ И АНФАС

На что обращать внимание при выборе надувного матраса?

- **Материалы, из которых он сделан.** Прочными, немнущимися и долговечными считаются ПВХ (материал на основе винила) и нейлон. Верхнее покрытие матраса – это, как правило, специальный бархатистый материал – флок, нескользкий и водонепроницаемый. Благодаря флокированной поверхности, у вас будет возможность расположить на матрасе постельное белье и не волноваться, что оно станет скользить по нему во вре-

## НЕ ПОСПОРИШЬ!

Надувной матрас – незаменимая вещь в доме у радушных и гостеприимных хозяев. В обычное время эта полезная вещь не занимает много места, в сдутом виде для него легко найти полочку в шкафу. А когда с ночевкой остаются гости, надуваем и обеспечиваем максимум комфорта дорогим людям.

мя ночного отдыха.

- **Размер:** одноместный, полуторный или двухместный. Одноместные матрасы, как правило, имеют длину от 184 до 191 см и ширину 66–76 см. Полуторные: длину 188–191 см и ширину 90–120 см. Двухместные: длину 191–203 см, ширину 137–152 см. Высота стандартного матраса 17–25 см, лучше выбирать тот, что выше, поскольку чем выше от пола, тем теплее и комфортнее на нем спать.

- **Допустимая нагрузка,** то есть максимальный вес, который выдерживает матрас: односпальные – до 136 кг, полуторки – до 150 кг, двухместные – от 210 до 273 кг.

- **Тип секций,** то есть разновидность



каркаса. У большинства матрасов они бывают двух типов:

- 1) с продольными ребрами жесткости, это означает, что внутри матраса жесткая сетка,

- 2) ячеистый каркас, который отличается прочностью и устойчивостью к неравномерным нагрузкам.

- **Насос.** Хорошо, если он идет в комплекте. Может быть электрическим, встроенным, ножным или ручным. Наиболее удобными считаются электрический и встроенный. Если насос в комплект не входит, то важно, чтобы у матраса был стандартный клапан, чтобы к нему можно было подсоединить внешний электрический насос любого типа и без труда надуть матрас, иначе придется покупать дополнительно специальный переходник.

- **Дополнительная комплектация.** Отличным

дополнительным аксессуаром являются надувные подушки, которые также можно потом использовать для плавания. Приятным бонусом также является небольшой ремкомплект в наборе, чтобы матрас в случае прокола можно было починить за несколько минут. Приветствуется наличие у матраса подголовника, но для сна в условиях квартиры это необязательно, ведь чаще всего у хозяев имеются подушки.

## НА ЗАМЕТКУ

Использовать надувной матрас в качестве постоянного спального места врачи-ортопеды не рекомендуют. Для здоровья спины это не лучший вариант, даже если выбор пал на ортопедические модели, это не гарантирует правильной поддержки позвоночника во время сна.



Привет друг другу:

– Какие у тебя круглые розовые щеки после отпуска! Ты, наверное, очень хорошо питался?

– Нет, мне приходилось каждый день надувать резиновый матрас для жены и тещи.

## ВАЖНО!

У большинства матрасов регулируется уровень надувания, поэтому вы всегда сможете настроить уровень жесткости спального места на свой вкус. Главное, покупать матрас проверенных производителей, чья продукция уже положительно зарекомендовала себя на рынке.



# КОГДА ПЛЕЧЕВЫЕ

Всё больше наших современников выбирают малоактивный образ жизни. Бухгалтеры, офисные работники, стоматологи, работники IT-сферы, студенты и даже школьники дни напролёт проводят сидя, совершая при этом повторяющиеся действия руками. И вот уже к концу рабочей смены – дискомфорт в шее и плечевом поясе, слабость в руках. А между тем...

**П**лечелопаточный периартроз – заболевание с таким сложным названием может доставить немало болезненных ощущений. И даже привести к полной невозможности шевелить рукой.

## АЙ, БОЛИТ!

Симптомы плечелопаточного периартроза (ПЛП) очень яркие. Это острая жгучая боль при отведении руки в сторону, сгибании-разгибании в плечевом суставе. Появляется постоянная дергающая боль в течение суток, которая усиливается при физических нагрузках. Довершают картину щелчки в суставе и ночная щемящая боль, не дающая человеку полноценно отдохнуть.

**—** Когда болезнь переходит в хроническую, – рассказывает врач **травматолог-ортопед Андрей КОНОВАЛОВ (г. Рязань)**, – на фоне длительно существующего воспалительного процесса происходят дегенеративные разрывы сухожилий. Это приводит к подвывиху головки плечевой кости. Она может травмировать суставную впадину лопатки. И все заканчивается хирургическим лечением. Также это может привести к стойкой контрактуре сустава – он теряет подвижность. ПЛП может перейти в синдром «замороженного плеча», когда движения рукой становятся невозможны.

Кроме того, хронические боли вгоняют человека в депрессивное состояние. Депрессия снижает болевой порог, и человек попадает в



Фото из личного архива Андрея Конавалова

порочный круг, выбраться из которого сложно. В этом случае к лечению должны подключиться и невролог, и психиатр.

## В ЗОНЕ РИСКА

Причин появления плечелопаточного периартроза много, например, перерастяжение капсульно-связочного аппарата плеча. Это происходит при частом монотонном движении рукой или поднятии тяжестей – у маляров, столяров, грузчиков.

**—** Наиболее частая причина ПЛП – шейный остеохондроз, – поясняет **травматолог**. – При этом заболевании деформируются межпозвоночные диски, образуются грыжи, которые давят на нервные окончания. Импульсы от спинного мозга плохо проходят на вращательную манжету плеча, дельтовидную, над- и подостную мышцу, они становятся слабыми. И от банальных нагрузок в точках прикрепления к плечевой кости возникают повреждения, на фоне которых идет повреждение и воспаление сухожилий.



**Неплохие результаты при лечении ПЛП может дать кинезиотейпирование – использование специального лейкопластыря со 100% растяжимостью. Его накладывают вдоль плечевого сустава – в местах прикрепления основных мышечных пучков. Тейпирование пластырем создает искусственную поддержку, которая снимает перегрузку в точках крепления мышц к кости.**

**В зоне риска люди с лишним весом и больные сахарным диабетом, а также те, кто перенес различные травмы плеча, спины и шеи.**

## ВСЁ РЕШАЕМО

Отрадно знать, что на ранней стадии это заболевание можно вылечить специальной лечебной физкультурой, которая направлена на укрепление мышц-ротаторов плеча.

В остром периоде можно использовать нестероидные противовоспалительные средства. Однако не стоит увлекаться! Их можно принимать не более 7–10 дней – они не лучшим образом воздействуют на ЖКТ. Местно можно использовать нестероидные противовоспалительные мази.



# СУСТАВЫ «СТРЕЛЯЮТ»

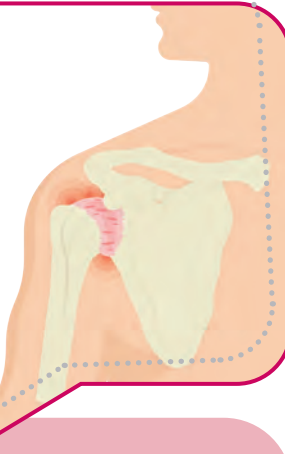
— Я стараюсь минимизировать лекарственное лечение, – делится опытом наш спикер. – Когда человек только обезболивает себя, а с мышцами не работает, болячка переходит в хроническую. При остром болевом синдроме можно использовать блокады глюкокортикоидными препаратами. Хорошая эффективность отмечена и у плазмотерапии (PRP-терапии), когда собственная кровь человека прогоняется через центрифугу, а потом в зону частичного повреждения сухожилия вводят обогащенную тромбоцитами плазму. Также высокую степень эффективности, на мой взгляд, имеет ударно-волновая терапия. В своей практике я как раз использую сочетание ударно-волновой, мануальной и плазмотерапии. При таком подходе пациенты, как правило, вылечиваются за 1,5–2 месяца. А вот применение только медикаментозной терапии зачастую приносит облегчение только через полгода.

## БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Основная профилактика плечелопаточного периартроза – борьба с гиподинамией.

— Людям с сидячей работой нужно каждые 20 минут вставать, делать производственную гимнастику, – советует Андрей Конова-

При отсутствии грамотного лечения может развиваться «синдром замороженного плеча». В капсуле сустава разрастается соединительная ткань, которая со временем переходит на мышцы, образуются рубцы. Все это полностью блокирует подвижность сустава, руки, пальцев. К сожалению, даже операция не всегда может помочь вернуть подвижность руке.



лов. – Важно регулярно посещать спортзал, прокачивать мышцы плечевого пояса, спины. Положительно влияют на здоровье плечевых суставов занятия плаванием и скалолазанием.

Но тут важно не перетрудить и не повредить мышцы и сухожилия плеча. Поэтому заниматься в спортзале лучше с тренером, который имеет представление об анатомии мышц человека. Или отдать предпочтение лечебно-профилактическим комплексам упражнений, о которых можно узнать у врачей-специалистов.

Тем, чья профессия связана с тяжелым физическим трудом, где происходит серьезная нагрузка на плечевой сустав, нужно снизить количество таких воздействий. И по возможности чередовать на работе режим труда и отдыха.

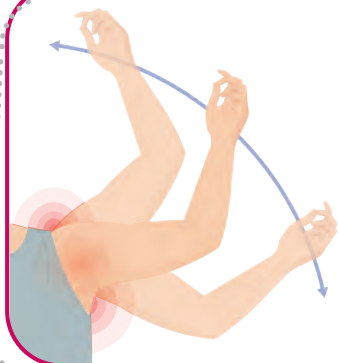
## КСТАТИ

Даже оперативное вмешательство при ПЛП не дает 100% гарантии выздоровления. Наилучшие результаты все же отмечены у комплексного лечения, где важное место отводится лечебной физкультуре.



Причинами ПЛП могут стать также переохлаждение, нарушение нормального питания тканей у больных сахарным диабетом, пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами сосудов, туберкулезом, болезнями, приводящими к дистрофии мышц.

На долю ПЛП приходится 80% всех «ревматических» заболеваний плечевого сустава. Все дело в особенностях его строения. Внутри плечевого сочленения нет связок – это позволяет руке свободно двигаться в любом направлении, но одновременно создает повышенную нагрузку на окружающие ткани.



# ПШЕНО – ПОЛЕЗНОЕ ЗЕРНО,

Пшено в наши дни готовят не на каждой кухне, да и на полках магазинов его теснят в сторону рис и гречка, более востребованные у покупателя. А зря! Ведь солнечно-жёлтые зёрнышки пшена – это просто кладёшь пользы и множество интересных рецептов!

## ЗА ЧТО ЕГО ЦЕНИЛИ ПРЕДКИ?

Пшено – это очищенное зерно проса, которое считается одной из древнейших зерновых культур, возделываемых человеком на протяжении многих тысячелетий. «Пшениный след» имеется в истории Китая и Монголии, Европы и Северной Африки. Так, например, в древнем Китае еще в 2800 году до н.э. просяные зерна, наряду с рожью, пшеницей, соей и рисом, относили к «священным» злакам.

На Руси просо тоже издревле ценили и уважали, в том числе за неприхотливый нрав и способность легко переносить засуху. Крестьяне знали: не взойшли хлеба – значит, в зиму выручит пшенная каша. И вкусом порадует, и силой напитает!



## ПОЧЕМУ ПШЕНО ГОРЧИТ?

Пшено, как уже говорилось, содержит в составе растительные жиры, которые со временем окисляются. Отсюда и появляется горчинка, прогорклый вкус. Выраженная горечь может говорить о том, что крупу неправильно хранили, либо что срок ее годности уже подошел к концу.

Есть несколько способов, чтобы убрать горечь из пшена, но во всех случаях зерно предварительно следует тщательно промыть в нескольких водах.

● **Способ № 1:** Залить пшено водой комнатной температуры и оставить замачиваться не менее, чем на 6 часов, после чего воду слить, а крупу готовить согласно рецепту. Этот способ самый долгий, однако длительное замачивание поможет заодно нейтрализовать антинутриенты в составе пшена, которые могут препятствовать усвоению кальция и других полезных веществ.

● **Способ № 2:** Залить промытое пшено крутым кипятком, перемешать, оставить так на 1–2 минуты, слить воду. Повторить процедуру еще раз.

● **Способ № 3:** Залить подготовленную крупу кипятком, поставить на огонь, довести до кипения и варить 2–3 минуты, после чего эту воду слить, а крупу готовить согласно рецепту.

## 5 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ ПШЕНО В СВОЙ РАЦИОН

1 **Источник растительного белка.** Его в пшенной крупе содержится 12–15%, причем в составе присутствуют незаменимые аминокислоты (треонин, валин, лейцин, лизин, гистидин и др.). Это делает пшено ценным продуктом для спортсменов и всех, кто испытывает повышенные физические или нервные нагрузки.

2 **Источник полезных жирных кислот.** Содержит насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, включая незаменимые омега-3 и омега-6, которые благотворно влияют на иммунитет и состояние здоровья в целом.

3 **Для здорового сердца.** Пшено – это хороший источник и калия (который помогает справиться с нарушениями сердечной деятельности), и магния (стабилизирующего кровяное давление и снижающего риски инсульта), и клетчатки (способствует снижению холестерина в крови). Завести привычку периодически готовить пшенку на гарнир – значит, проявить заботу о своем «сердечном долголетии».

4 **Для крепких нервов.** Пшено – лидер по содержанию витаминов группы В среди злаковых культур. Так, например, фолиевой кислоты (витамина В9) в нем вдвое больше, чем в пшенице или кукурузе. А ведь этот микроэлемент необходим для здорового функционирования нервной системы. Баланс фолиевой кислоты в организме помогает снять тревожность, снизить негативные проявления стрессовых состояний и стабилизировать психоэмоциональный фон.

5 **Для прочных зубов и костей.** Пшено содержит легкоусваиваемые формы фосфора и кремния – минералов, которые помогают укреплять кости и зубы. Кстати, кальция (о пользе которого для опорно-двигательного аппарата тоже всем известно) в пшене примерно вдвое больше, чем в рисе.



# К ТОМУ ЖЕ ВКУСНОЕ ОНО

## НА ЗАМЕТКУ

● **Пшено считается одной из наименее аллергенных зерновых культур.** Оно не содержит глютен и, к тому же, легко усваивается, поэтому может вписаться даже в рацион людей с чувствительным пищеварением.

● **Калорийность пшена (сухой крупы) – около 340 кКал на 100 г.** А вот калорийность приготовленного пшена уже значительно ниже – 90–119 кКал на 100 г (при условии, что крупу сварили на воде и без масла).



## ПШЁННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

- 1 стакан пшенной крупы,
- 250 г тыквы, ● 3 стакана молока,
- 2 стакана воды, ● 2 ст. ложки сахара (по вкусу), ● 1/4 ч. ложки соли (по вкусу), ● 30 г сливочного масла (по вкусу).

**К**рупу тщательно промыть, замочить или обварить кипятком. Поместить в кастрюлю с толстым дном, залить водой. Довести до кипения, варить до тех пор, пока пшено не впитает всю воду.

В это время натереть тыкву на крупной терке, смешать с сахаром и солью. Добавить в кастрюлю к пшену, влить молоко, перемешать. Довести еще раз до кипения, перевести огонь на минимум и томить, помешивая, около 15 минут.

Выключить, добавить сливочное масло, перемешать. Накрывать кастрюлю полотенцем и дать постоять еще полчаса.

Оксана Калашникова

## ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ

● Знатоки-кулинары считают, что самая вкусная пшенная каша получается в кастрюле с толстым дном и стенками. Она продолжает отдавать тепло крупе даже после того, как ее сняли с огня, и за счет этого каша томится, распеваает.

● Если хотите получить рассыпчатую пшенную кашу, то на один стакан крупы при варке нужно добавлять 3,5–4 стакана молока, а если «кашу-размазную» – то 4,5–5 стаканов.

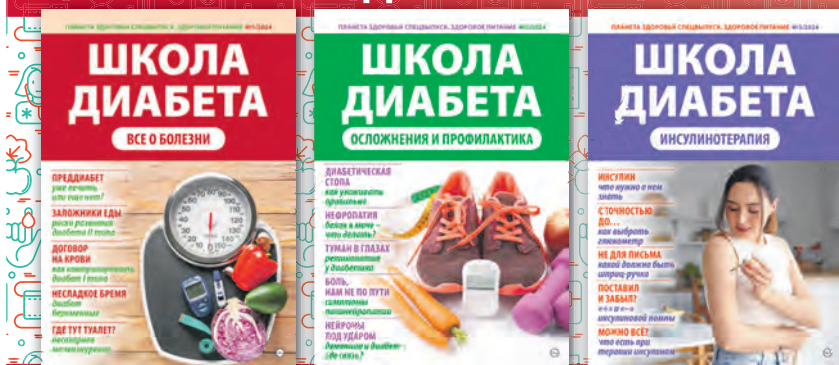
● Время варки пшена составляет 25–35 минут (опять же зависит от желаемой консистенции). Выключив огонь, кастрюлю с кашей в любом случае рекомендуют плотно укутать и дать постоять еще не менее получаса.

● Пшенную кашу можно готовить как в соленом варианте (с тушенкой, яйцом, овощами, отварным мясом, морепродуктами и т.д.), так и сладкую: с медом, сухофруктами, ягодами. Правда, сладость блюда все равно советуют «уравновесить» щепоткой соли. И, конечно, пшенка очень «любит» сливочное масло – хотя с ним, конечно, стоит быть поаккуратнее.

## КСТАТИ

**Окраска пшеничных зерен, в зависимости от сорта проса, может быть различной: белой, желтой, оранжевой, сероватой, коричневатой. Среди популярных в нашей стране сортов особенно ценится ярко-желтое пшено: насыщенный цвет ему придают каротиноиды — антиоксиданты, которые в организме преобразуются в витамин А.**

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



**Сахарный диабет** – заболевание, которое «несладко» отзывается человеку. Обозаведься 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, составлении оптимального 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



Решение мое записаться волонтером в хоспис было спонтанным. Нужно было заполнить пустоту после выкидыша и болезненного развода с мужем. Мне казалось, что, помогая другим, я смогу справиться со своей болью. Думала, закрутит, затынет, и мне станет легче.

## А ВОТ РАССКАЖУ-КА Я ТЕБЕ...

Но легче не становилось. Каждый день, видя страдания и боль других, я все больше тонула в своей.

И вот в один из дней, когда на душе было особенно мутно, я сбежала в подсобку, приютилась в углу на подоконнике и отдалась во власть тихой истерики. Не заметила, как ко мне подошла санитарка. Живенькая, вечно улыбающаяся старушка. Пациенты ее обожали, звали не иначе как Катюша. Хотя Катюше было далеко за... Даже сказать затрудняюсь.

– Что, деточка, потрепало тебя? – спросила она запросто, перекладывая на полках простыни. – А ты не подавайся. Несчастья они такие, не любят, когда улыбаешься да шутишь. А как начнешь плакать да жалеть себя, все, захватят, закрутят, не отобьешься.

– Да как же шутить-то? – всхлипнула я. – Чему радоваться, когда вокруг... – я неопределенно повела рукой.

Санитарка кивнула:

– Понимаю, деточка, еще как хорошо понимаю. А вот расскажу я тебе одну историю, житье-бытье, так сказать. Вместе и подумаем. Поплачем. А глядишь, и посмеемся.

Смена моя в тот день закончилась, только домой идти было тошно до невозможности. Я и решила остаться. Уж

# КОГДА ТРУДНО,



от разговора с доброй старушкой точно хуже не будет.

## БЫВАЛО, ВЫМОТАЕМСЯ ЗА ДЕНЬ...

«На фронт я попала в неполные девятнадцать, – начала свой рассказ Катюша. – На финскую. Санитаркой. А к Великой Отечественной уже «доросла» до санинструктора. Доктор, который меня обучал в госпитале под Ленинградом, все большое будущее мне прочил. Да только ни о каких свершениях мы тогда не думали. Выжить бы. Победить. Вот было наше самое желанное будущее.

До фронта-то я так под Ленинградом и трудилась. Закончила курсы Красногоскреста, да под началом своего доктора в госпитале и осталась. Хороший он был, сердобольный. Жалел нас очень. Бывало, вымотаемся за день, после последнего обхода прикроем

в сестринской в надежде выспаться. А тут эшелон с ранеными. Поскребется наш доктор тихонечко в дверь и зовет: – Девчата, хорошие мои, все понимаю, устали. Но эшелон полным-полнежонек пришел. Одному мне не справиться.

И шли, помогали. Сна как и не было. И ничего не напишешь, время такое было. Привозили нам солдат и с обмороженными руками-ногами, и с ампутациями, и с тяжелыми ранениями. Тогда-то я и решила на фронт идти. Рук там не хватало, сестры всегда нужны были.

## ЛОВИ ЕГО, ЛОВИ!

Да только в военкомате мне отказали. Медсестер, мол, хватает, а вот прожектористки нужны. Ох, страшно было. И медсестрой страшно, но знакомо, понятно, а тут... Но решила так решила. Отступить было некуда. Надела я шинель, вещмешок за спину, кирзовые сапоги и не успела оглянуться, как уже воевала в зенитно-артиллерийском полку.

Только тут и поняла, какой он, настоящий страх. В первый же день в бой. Помню, косит наш пулеметчик фашистов, они ряд за рядом падают как подкошенные, а на их место новые цепочки заступают. И стало ка-

*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

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





# Я ВСПОМИНАЮ КАТЮШУ

заться, что это мертвые встают и снова идут в бой. Спина от страха намокла, пот глаза застывает, руки дрожат, а за спиной целый полк. Не бежать же. Хоть и хотелось до крика. Честное слово, я тогда думала, что все, пришла моя смертушка. Аж волосы на голове зашевелились. А враг все ближе и ближе.

И тут у-у-у, гул самолета. Я кричу, лови его, мол, лови. И тут острый луч разрезал темное ночное небо и осветил фюзеляж бомбардировщика. Я похолодела от страха, зная, что несет во чреве эта смертоносная машина. Сбросит нам на головы свою ношу, и все, поминай как звали. Но сбоку в радостном волнении встрепенулся зенитчик.

– Лови посылку, – закричал и дал залп. Хвоста у самолета как не бывало. Рыкнул, потом взвыл, задымил и ухнул за рощей.

– Девчата, умницы! – заорал кто-то хриплым мужским басом. А у меня и страх долой. Такой азарт меня взял. Из девятнадцати освещенных тогда

моим расчетом самолетов восемнадцать подбили наши зенитчики.

## С БОЖЬЕЙ ПОМОЩЬЮ...

Так прожектористкой я и довоевалась до конца войны. И тот памятный день я никогда не забуду. Помню, хлебали с девчонками, обжигаясь, из алюминиевых кружек горячий чай. Кто-то раздобыл сгущенки, и это был настоящий пир. Смеялись, радовались чему-то. Оно ведь и на войне радоваться хочется. Жить хочется.

А тут в блиндаж вбегает взволнованный старший сержант Димка Кореikin.

– Девчата, войне конец! Домой, к мамке, сестренкам! Ура!

Мы с мест повскакали и мечемся. В бою не суетились, а тут, куда бежать, что делать. И радость такая, что аж горло сжимает. Крикнуть бы, а голоса нет. И только слезы-слезы.

А в восьмидесятых я в гости поехала к однополчанам в Москву. Там и встретила Димку. Он к тому моменту храмо-

вой росписью занимался. В хоре церковном пел. Мы быстро сошлись и полюбили друг друга. Поженились, даже венчались. Хоть и время для религии было не самое простое. Но вера прочно вошла в мою жизнь с появлением в ней Димы. И с Божьей помощью у нас даже появилось двое деток. А потом и внуки пошли. Большая у меня семья. Дружная. Жаль только, Дима мой до внуков не дожил. Умер от инсульта несколько лет назад».

Катюша улыбнулась.

– А я вот тут. Всю жизнь работаю, не могу сидеть без дела. Пока ноги носят, пока жизнь привечает, надо жить!

Сказала, улыбнулась еще раз, накрыла своей сухонькой ручкой мою ладонь. Посидела немного, а потом встала и ушла. Загремела в коридоре ведром и шваброй. А я так и осталась сидеть на подоконнике, ошарашенная и придавленная.

С того момента прошло много лет. Сейчас у меня семья, муж, дети. Я успешна на работе. И когда вдруг начинаю хандрить и сетовать на жизнь, вспоминаю Катюшу. Улыбчивую санитарку с дорожками морщин на лице и озорным, молодым, полным жизни взглядом.

Анастасия, г. Москва



Мужество есть великое свойство души: народ, им отмеченный, должен гордиться собою.

Н. М. Карамзин



## Дорогие читатели, друзья!

В нашей серии новый выпуск журнала «Домашний повар» – сборник рецептов «Великий пост и Пасха».

В этом журнале для тех, кто любит готовить, чтит традиции и с уважением относится к православным праздникам, мы собрали рецепты постных и праздничных блюд. В период подготовки к Празднику Пасхи, в Великий пост мы сознательно не только стараемся расти духовно, но и отказываемся от скоромных продуктов. Пост длится 7 недель и служит подготовкой к встрече Воскресения Христова. Для тех, кто решился пройти этот путь, пост – наука о сохранении здоровья. Еда в пост – не время голодания, а сознательный выбор в пользу полезных продуктов. Рецепты сборника помогут вам выбрать нужное блюдо.

Ожидание Светлого Христова Воскресения – это и подготовка праздничного стола. Пасхальный стол обязательно украшают куличи, пасха, крашеные яйца. По нашим рецептам можно испечь понравившийся вариант кулича, выбрав из проверенных временем рецептов не только русской кухни, но и народов мира.

**А также на страницах журнала вы найдете:**

- рецепты приготовления пасхи;
- выпечку пасхальных угощений;
- способы окраски яиц;
- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- советы хозяйкам.

**Готовьте с радостью, угощайте с хорошим настроением!**

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

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927**

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

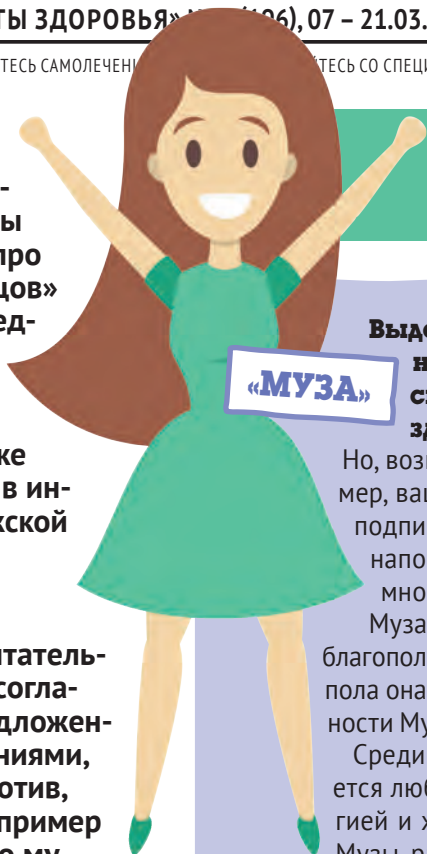


После того как в позапрошлом номере «СЗ» мы рассказали про «альфа-самцов» и других представителей всей ма условной, но всё же популярной в интернете мужской «иерархии», в редакцию посыпались звонки от читательниц. Кто-то соглашался с предложенными описаниями, кто-то, напротив, приводил в пример собственного мужа, не похожего ни на один из типажей. Но были и те, кто интересовался: а существует ли какая-нибудь аналогичная типизация для женщин?

## ОТ ЮНГА ДО НАШИХ ДНЕЙ

Попыток типизировать женщин за всю историю было немало. Пожалуй, самая известная – это выделение женских архетипов (Дева, Любовница, Мать и т.д.) психологом Карлом Густавом Юнгом, жившим на рубеже XIX и XX веков.

Однако мы решили не замешивать у великих, а смело шагнуть вперед – и описать некоторые более современные психосоциальные типажы, исходя из собственных жизненных наблюдений. Этот текст, конечно же, не стоит воспринимать слишком серьезно, однако, надеемся, и он будет кому-то полезен.



# МУЗА... ИЛИ

**Выделить Музу среди прочих женщин довольно просто. Вспомните самую яркую, интересную, жизнерадостную особу из своих знакомых. Как, это вы и есть? В таком случае – поздравляем!**

Но, возможно, вы не знакомы лично с вашей Музой: это может быть, например, ваша любимая актриса, писательница или автор блога, на который вы подписаны в соцсети. Так или иначе, именно эта женщина периодически напоминает вам, что жизнь прекрасна, и вдохновляет вас самих стать немного лучше...

Муза излучает энергию и красоту, а если она замужем – то еще и семейное благополучие. Но даже если у нее на пальце нет кольца, то вниманием сильного пола она точно не обделена. Однако все это – лишь одна, видимая грань сущности Музы. На самом деле этот тип может объединять очень разных женщин.

Среди них есть и те, кто действительно нашел свое призвание, занимается любимым делом, которое их «подзаряжает», – и щедро делится энергией и жизнелюбием с другими людьми. Однако существует и другой тип Музы, разыгрывающей радость и вдохновение лишь на публике, для коллег и знакомых или для социальных сетей. А то, что остается «за кадром», может порой и близко не напоминать счастливую жизнь. Пожалуй, ярчайший пример второго типа – актриса Мэрилин Монро: она вдохновляла миллионы людей по всему миру, однако ее собственная жизнь обернулась чередой разочарований.

## КСТАТИ

**Тип «Муза» далеко не всегда подразумевает публичность. Можно быть прекрасной вдохновительницей для своего мужа и детей, дружеской тусовки или даже рабочего коллектива.**

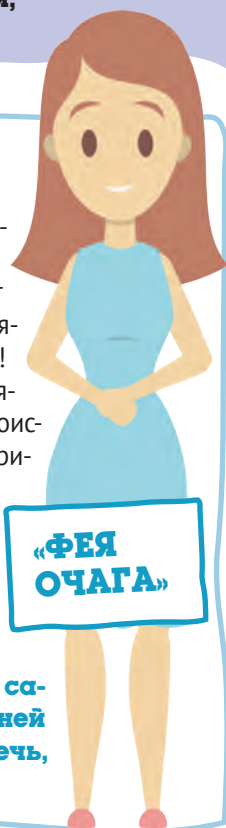
**Это женщина похожа на Солнце, вокруг которого безостановочно вращается целая Вселенная.**

Муж, который утром уходит на работу, а вечером возвращается домой. Дети, которых нужно разбудить, отвести в сад, проводить на учебу, развезти по кружкам и секциям, сделать с ними уроки. А еще могут быть кошки, собаки, рыбки, черепахи, домашние растения... Всех обязательно надо обогреть, накормить, поддержать, выслушать и обнять!

Девиз Феи – «Кто, если не я?». Ей известны волшебные рецепты травяных отваров против любого недуга, она умеет удалять пятна любого происхождения с любой поверхности, а еще обладает суперспособностью приготовить вкусный ужин для всей семьи буквально из ничего. Что самое удивительное, некоторые Феи при этом умудряются еще и работать!

## НА ЗАМЕТКУ

**Чаще всего Феи получают удовольствие, вращаясь в эпицентре домашних хлопот, ведь это их родная стихия. Однако бывает и так, что они тоже устают, злятся и плачут. В самом деле, ни одна Фея не сможет «феячить» по 24 часа 7 дней в неделю. Близким и родным нужно помнить об этом, беречь, любить и помогать своим «хранительницам».**



# ГОРГОНА МЕДУЗА?

КАКОЙ  
ЖЕНСКИЙ  
ТИПАЖ  
БЛИЖЕ  
ЛИЧНО ВАМ



**Женщины, молодые или средних лет, которые волею судьбы живут в одиночестве.**

Еще несколько десятилетий назад на них в обществе косились – то ли сочувственно, то ли с подозрением. Но в наши дни это не такая уж и редкость.

Одинокая женщина, возможно, не сможет сама починить розетку или поменять смеситель в ванной, но у нее точно есть телефон хорошего мастера, чтобы позвонить в случае чего.

Она работает и обеспечивает себя сама, а свободное время проводит так, как ей вздумается. Может

**«ОДИНОКАЯ И НЕЗАВИСИМАЯ.»**

быть, ходит на свидания, а может – в спортзал. Или встречается с подругами.

Или проводит вечера с книгами, сериалами и ведерком шоколадного мороженого. Одинокая женщина не очень-то любит шутки про кошек, хотя, возможно, уже успела обзавестись одной или даже двумя.

Жизнь Одинокой женщины может быть и яркой, и насыщенной, и от Музы она отличается только тем, что делает это все для себя и не очень-то любит выставляться напоказ. Хотя иногда, возможно, не помешало бы чуть громче заявить о себе?

Такая женщина совсем не обязательно лишена привлекательности и внимания со стороны мужчин. Просто... на данный момент по той или иной причине она выбирает одиночество. Или одиночество выбирает ее, так тоже бывает. И не исключено, что это не навсегда, и однажды Одинокой встретится тот, с кем она хотя бы немного сможет почувствовать себя Феей...

## КСТАТИ

**Есть еще один, не такой уж и редкий подтип: женщина, которая по отметкам в паспорте, вроде бы, не одинока, однако по факту все жизненные трудности ей приходится преодолевать самой и в одиночку.**

## МЕДУЗА ГОРГОНА, ОНА ЖЕ – ЭММОЧКА-САМОЕДКА

В этом состоянии время от времени может пребывать каждая женщина, и неважно, что тому причиной – гормональные колебания или ретроградный Меркурий. Важно то, что

**в женщине собирается ступок разрушительной энергии, которую она может направить на кого-то из близкого окружения (бегите, несчастные!), но чаще атакует сама себя,**

плоды внутри целый ряд сущностей, среди которых – и «плохая мать», и «неблагодарная дочь», и «жирная корова», и ряд других.

Особенность всех этих сущностей в том, что зачастую они обитают только в нашем воображении, не имея к настоящей «Я» никакого отношения. Часто чувство вины и ненависти к себе нам пытаются внушить те, у кого внутри много собственной злобы и негатива, а мы оказались лишь в роли случайного «проектора».

Избавиться от саморазрушающих мыслей крайне сложно, а вот кровушки они попортить могут немало. Радует лишь то, что это состояние в конце концов проходит. Можно и ускорить этот процесс. Кому-то помогает спорт, кому-то – ведение дневника, кому-то – коробочка эклеров.

**Медузам и Эммочкам очень важно не замыкаться в себе.**

**Разговор с близким человеком может быть эффективнее сеанса психотерапии. А если долго не отпускает, то нет ничего страшного в том, чтобы обратиться за профессиональной помощью – к психологу или психотерапевту.**



Что делает пост? Врачует болезни, иссушает мокроту, прогоняет демонов, истребляет лукавые помыслы, содействует сердцу чистым.

Святитель Афанасий Великий

# ВЕЛИКИЙ ПОСТ

С 18 марта начинается Великий пост, который завершится 4 мая. Он состоит из Четыредесятницы и Страстной седмицы. В это время христианину особенно важно исповедаться и причаститься. Это и время добрых дел, возможности учиться всему, что приближает нас к Богу.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТИТЬСЯ НАЧИНАЮЩИМ

Пост – это не диета и не вегетарианство, а стремление к Богу. Совершенствуясь духовно, мы начинаем с самого простого – ограничения в еде (не едим скоромного). И так с малого начинается победа над собой. Важно сделать правильный шаг для излечения души.

Для того, чтобы не отвлекаться от духовного совершенствования, мы публикуем календарь питания в Великий пост по дням с 18 марта по 4 мая. Календарь дает представление о порядке постных дней в церковной традиции.

## КСТАТИ

Нет нормы единого поста для монаха и мирянина одновременно. Поэтому в Православной Церкви в правилах поста указаны лишь такие, к соблюдению которых должны по возможности стремиться все верующие.

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

## МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
18						

## АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

## МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						<b>5 мая Пасха Христова</b>

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	<b>5 мая Пасха Христова</b>		<b>дванадцатые праздники</b>	<b>7 апреля</b> – Благовещение Пресвятой Богородицы <b>28 апреля</b> – вход Господень в Иерусалим	
	дни постные		пища сырая без масла		разрешение на вино
	дни строгого поста		горячая пища без масла		разрешение на рыбу
	дни поминовения усопших (родительская суббота)		разрешение на растительное масло		разрешение на икру



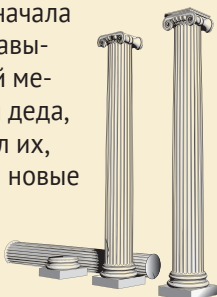
Древнегреческий врач и философ Гиппократ жил в V–IV веках до н.э., однако его и сегодня называют «отцом медицины», а торжественную клятву молодых врачей, которую произносят выпускники современных медицинских вузов, до сих пор именуют «клятвой Гиппократа». Чем же так ценен вклад этого человека в науку?

### ГУБЯТ ЛЮДЕЙ НЕ БОГИ...

В биографии Гиппократа есть немало белых пятен, заполнить которые вряд ли уже удастся. Однако точно известно, что родился он на острове Кос (в наши дни относится к территориям Турции), и что отец и дед его также были врачевателями.

Обучаться медицине юный Гиппократ начинал в местном храме, возведенном в честь бога врачевания Асклепия. В те времена медицина тесно ассоциировалась с философией и теургией, а врач должен был уметь проводить магические и ритуальные обряды в честь разных богов, чтобы те ниспослали больному исцеление.

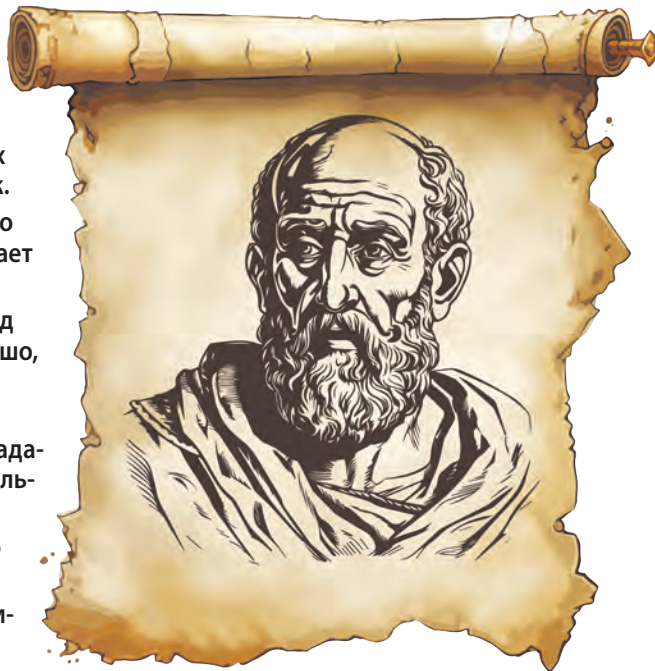
В дальнейшем Гиппократ стал первым в истории, кто отделил медицину от религии и возвел ее в ранг науки. С его точки зрения, болезни объяснялись не вмешательством богов или нечистой силы, а изменением состава четырех жидкостей в организме – крови, флегмы (слизи), желчи и черной желчи. Гиппократ выдвинул свои теории не на пустом месте: сначала он перенимал навыки практической медицины у отца и деда, переосмысливал их, а затем собирал новые знания, путешествуя по разным странам.



# ДЕЛО ГИППОКРАТА

## Так говорил Гиппократ:

- Сон и бессонница сверх меры – плохой признак.
- Чрезмерное количество обильной пищи вызывает болезнь.
- Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы.
- Если сон облегчает страдания, болезнь не смертельна.
- Лечит болезни врач, но излечивает – природа.
- Если врач не может принести пользы, пусть он не вредит.



## ОТ ДИЕТЫ ДО СКАЛЬПЕЛЯ

Новое учение Гиппократа произвело революционный переворот в умах того времени и оказало огромное влияние на дальнейшее развитие европейской медицины. Конечно, было много и недоверчивых, но методы Гиппократа работали, и у дверей врача всегда толпились очереди страждущих. Известно, что врач умел сам пломбировать разрушенные зубы, вправлять суставы, лечить переломы – и это лишь малая часть его практических навыков.

Но память в веках и титул «отец медицины» Гиппократ заслужил огромным количеством медицинских открытий, которые он описал в своих научных трудах и передал ученикам в своей школе. Вот лишь некоторые из них:

- Гиппократ ввел в медицину новые методики диагностического обследования: перкуссия, аускультация, пальпация;
- выявил и описал несколько определенных стадий в течении любой болезни, в том числе самую опасную стадию – «кризис»;
- ввел в практику новые техники проведения хирургических вмешательств и особые требования к медицинской гигиене: при Гиппократе врачи во время операций стали надевать шапочки и маски;
- Гиппократ дал определение такому понятию, как темперамент человека, а также описал лечение и диагностику для каждого типа – холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов;
- известный врач стоял и у истоков лечебного питания, будучи уверенным, что особая диета может ускорить выздоровление при многих болезнях. Так, при заболеваниях суставов он рекомендовал вареную рыбу и свеклу, при лихорадке – ячменную кашу с медом, тмином и ладаном и т.д.

## КСТАТИ

Гиппократ всегда советовал коллегам больше доверять природе. Сам он использовал во врачебной практике более 300 видов природных средств, в том числе – маковый отвар, мед, сок молочая и т.д.

Оксана Черных

# ОСТОРОЖНО, ГАЗЫ!



Предлагаем обсудить деликатную, но чрезвычайно важную тему – повышенное газообразование. У кого-то это может вызывать просто дискомфорт, у других – настоящие проблемы с пищеварением. Однако не отчаивайтесь! С правильным подходом к питанию можно значительно облегчить симптомы и улучшить качество жизни.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

**1** Ограничьте потребление продуктов, которые способствуют усилению газообразования: бобовые, перловка, черный хлеб, белый свежий хлеб, сдобная выпечка из белой муки, виноград, экзотические фрукты, пекинский салат, грибы, капуста, редис, редька, репа, лук, чеснок, уксус, крепкий кофе, какао, газированные напитки, сахар, промышленные сладости. Применяйте здоровые методы готовки: запекание, тушение, варку.

**2** Ведите записи о своем питании и о том, какие продукты вызывают у вас газообразование. Так, некоторые люди испытывают дискомфорт при употреблении молочных продуктов. Выходом тут могут стать безлактозные варианты или альтернативное молоко – миндальное, кокосовое, соевое, овсяное.

**3** Пейте достаточное количество воды в течение дня, чтобы поддерживать нормальное пищеварение и предотвращать запоры, которые нередко «ходят рука об руку» с газообразованием. Средняя суточная норма – 30 мл воды на 1 кг веса.

**4** Не ешьте второпях и на бегу. Если жевать пищу тщательно и медленно, то это уменьшит количество проглоченного воздуха, что в свою очередь снизит риск газообразования. По этой же причине избегайте жевательных резинок и сосательных конфет.

**5** Переедание само по себе может способствовать повышенному газообразованию – даже если переест полезной и здоровой пищи. Старайтесь употреблять пищу средними порциями и питаться 3–4 раза в день в одно и то же время.

## ПИЩЕВЫЕ ХИТРОСТИ

Чтобы минимизировать риск метеоризма, стоит ввести некоторые привычки пищевого поведения:

- свежие фрукты, фруктовые соки не смешивайте с основной едой, ешьте их не менее чем за час до еды и через два часа после;

- принимая пищу, начинайте со свежих овощей и зелени;

- не пейте много воды во время приема пищи и в течение часа после еды;

- избегайте холодных или очень горячих блюд и напитков, пейте воду комнатной температуры или подогретую до 40–45°C.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Завтрак:

- омлет из двух яиц с печеным картофелем и укропом
- чашка ромашкового чая

#### Обед:

- отварная курица, 150 г
- рис отварной, 150 г
- салат из огурца и моркови со сметаной, 150 г
- компот из сухофруктов

#### Ужин:

- паровая белая рыба, 200 г;
- запеченная тыква с рисом, 150 г;
- зеленый чай с лимоном



### ВТОРНИК

#### Завтрак:

- овсянка на воде со сливочным маслом, бананом и кешью, 200 г
- цикорий с овсяным молоком

#### Обед:

- суп из индейки с картофелем и морковью, 250 мл
- индейка отварная, 100 г
- сухарики из белого хлеба

#### Ужин:

- тушеная говядина с морковью, сладким перцем и томатной пастой, 150 г
- макароны из твердых сортов пшеницы, 200 г
- зеленый чай

### СРЕДА

#### Завтрак:

- гречневая каша, 200 г, масло оливковое, 20 мл
- чай травяной с яблоком и корицей

#### Обед:

- суп рыбный с рисом и морковью, 250 мл
- рыба отварная, 100 г
- салат из помидоров, огурцов, свежего укропа и петрушки, заправленный оливковым маслом, 150 г
- пшеничные хлебцы

#### Ужин:

- запеканка с картофелем, кабачком, сладким перцем и морковью, 250 г
- индейка запеченная, 150 г
- чай из фенхеля



## РЕЦЕПТЫ

### ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

190 кКал на 100 г

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 4 помидора • 1 крупный огурец
- 1 красная луковица • 1 зеленый сладкий перец
- 1 желтый или оранжевый сладкий перец
- 200 г оливок (черных или зеленых) без косточек
- 300 г сыра фета • 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка красного винного уксуса
- соль и перец по вкусу
- 2 щепотки сушеного базилика и орегано

Помидоры, огурцы, сладкий перец и сыр фету нарезать одинаковым крупным кубиком. Лук нарезать тонкими полукольцами. В большой миске смешать овощи, сыр и оливки. В небольшой емкости смешать оливковое масло, красный винный уксус, специи и соль. Полить салат приготовленным соусом и аккуратно перемешать.



### ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ

220 кКал на 100 г

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 500 г фарша из белого мяса индейки
- 1 луковица • 2 зубчика чеснока
- 1 куриное яйцо
- 2 ст. ложки рубленой петрушки
- 50 г сухарей панировочных
- 50 г муки • соль и перец по вкусу

**Для томатного соуса:** • 400 мл протертых томатов

- 1 луковица • 2 зубчика чеснока • 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка сушеного базилика • 1 ч. ложка соли
- масло для жарки

Смешать фарш из индейки, мелко нарезанный лук, петрушку, измельченный чеснок, панировочные сухари, яйцо, соль и перец. Хорошо перемешать, чтобы все ингредиенты равномерно распределились. Сформировать из получившейся смеси небольшие круглые тефтели, прокатать их в муке. На среднем огне разогреть глубокую сковороду с небольшим количеством масла. Обжарить тефтели со всех сторон до золотистой корочки. Переложить их на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир. В той же сковороде, добавив немного масла, слегка обжарить до мягкости нарезанные лук и чеснок. Влить протертые томаты, добавить специи, влить 100 мл горячей воды и довести до кипения. В горячий соус положить тефтели и тушить под крышкой при слабом кипении 20 минут.

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак:

- тосты с авокадо и яйцом-пашот, 200 г
- фруктовый смузи (из банана, кислых ягод и миндального молока), 300 мл

#### Обед:

- куриный суп с овощами (морковь, картофель, кабачок, цветная капуста), 200 мл
- тосты из пшеничной муки с белым сыром, 150 г

#### Ужин:

- котлеты из куриного филе, 150 г
- пюре картофельное с цветной капустой, 200 г
- мятный чай
- зефир натуральный яблочный

### ПЯТНИЦА

#### Завтрак:

- овсяная каша на безлактозном молоке с голубикой и черникой, 200 г
- слабозаваренный кофе

#### Обед:

- салат «Цезарь» с отварным куриным филе и твердым сыром, 300 г
- бульон куриный, 200 мл
- пшеничные хлебцы

#### Ужин:

- запеканка из макарон с нежирным творогом, 250 г, сметана 10%-ная, ягодный джем
- чай ромашковый



### СУББОТА

#### Завтрак:

- блинчики из гречневой муки, 150 г
- белый сыр, варенье из крыжовника и/или белой смородины
- слабозаваренный кофе с овсяным молоком

#### Обед:

- бульон из нежирной говядины, 200 мл
- draniki картофельные, 150 г

#### Ужин:

- пицца из цельнозерновой муки с отварной говядиной, сладким перцем и белым сыром, 300 г
- зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком, 150 г
- напиток по выбору

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

#### Завтрак:

- каша рисовая на миндальном молоке со сливочным маслом, 200 г
- слабозаваренный кофе с альтернативным молоком

#### Обед:

- филе белой рыбы на пару, гречка отварная, 250 г
- салат «Греческий» с оливками, помидорами, огурцами и фетой, 200 г

#### Ужин:

- тефтели из мяса индейки в томатном соусе, 200 г
- запеченные картофельные дольки и морковь, 150 г
- ассорти из свежих овощей
- напиток по выбору

Ольга Бельская

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

						Буква А или О
↗	↖	↗				↓
Всезаполняющее чувство восторга	Пасхальные яйца он делал ювелирно	Меркантильная выгода в браке	Транспорт герцогини, едущей на бал	Водоросли для мармелада		
			↓	↓		
↖						
Золотосносная река Канады	Недобрый насмешник	Черный гриб, растущий на березе				
↖						
	Великий тенор Хосе	Другое название сливы колючей				
			Обувь футболиста (ед. ч.)	Знаки, по которым поют		
↖			↓	↓		
	Зерно для "богатирской" каши	Советский кинорежиссер Михаил ...	И парит, и здоровье правит			
↖				Камера... до фотоаппарата	Время для зарядки	
	Фильм Курасавы "Узала" (1975)	Ее прославила роль Амели				
	"Тоска", "томление" в старину	Его должен поднять маркетинг				
↗		Остаток съеденного зуба (разг.)	Династия советских иллюзионистов	Виноград, попавший в булочку		
Со стрелкой на север						
↗						
Вот так неловкость!					Зимой ее заматывают шарфом	
					↓	
Узелковое рукоделие	Угол как координата	Приспособленная отделка на кофе				
↖						
Посуда и часть тела			Они в конце круглых чисел	Территория на номерном знаке авто	Изобретатель Томас ... Эдисон	
↖			↓	↓		
Поэт Маршак по имени	Актриса Оболдина					
↖						
"Колючки" на подбородке	Вся добыча рыбака					
↖						

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

На столе стоят 4 стакана в ряд. Первые два наполнены водой, третий и четвертый пустые. Ваша задача – сделать так, чтобы пустые и полные стаканы чередовались. Но взять в руки вы можете только один стакан.



## ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: Цветок в руках, цвет короста, ягодки справа внизу, ветка справа, бабочка. Зарядка: нужно взять в третий стакан, перевернуть его в воду и третий стакан и поставят на место.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будду, нагруд знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, ювелирные изделия, золотые и серебряные монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. 8-903-544-38-10 Наталья, Сергей

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ! Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением. bernaфон Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация. м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4 Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СУДОКУ

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



Sudoku grid 1: 7 5 8 3 2 6 9 8 2 9 3 5 6 1 1 6 7 8

Sudoku grid 2: 9 8 4 5 3 8 6 2 7 7 1 8 3 2 6 9 3 7 4 5 1 8 3 5 7 9 6 8 3 7 5 2 3 9

Sudoku grid 3: 9 2 7 6 3 9 7 2 4 4 7 6 3 9 2 1 4 6 3 3 9 7 2 4 4 2 8 5 3 9 8 3 6 7

Sudoku grid 4: 9 3 4 6 5 4 3 9 1 8 3 9 8 7 2 4 8 5 1 7 2 4 8 5 2 1 7 2 8 8 7 9 4 2 5 3 4

Sudoku grid 5: 8 4 2 7 5 9 3 7 9 3 6 2 8 4 5 2 8 1 9 5 9 8 1 3 6 6 9 9 5 7 8 9 1 6 5 7 8 9

Sudoku grid 6: 8 1 4 6 5 6 2 1 3 8 6 3 2 9 1 4 3 8 5 7 6 4 2 4 2 3 9 8 5 9 4

ОТВЕТЫ: A grid of solved numbers for all 6 puzzles, read from right to left.

# ГОРОСКОП на 7–21 марта



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Март обещает быть хлопотным и пройдет для большинства Овнов в водовороте событий. Звезды советуют больше доверять интуиции в вопросах личных отношений.

**8 марта** – свежие фрукты и ягоды

**15 марта** – упражнения на ягодицы и пресс

**18 марта** – танцы под любимую музыку



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Некоторые Близнецы, поддавшись эмоциям, могут наломать дров. Но если ущерб незначителен, то и жалеть о нем не стоит, достаточно сделать выводы на будущее.

**10 марта** – йога, медитация, массаж

**13 марта** – «да» рыбе и морепродуктам

**20 марта** – ванна с ароматными травами



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Для Львов в этот период будет очень важна поддержка тех людей, которых они любят и уважают. Близкие отношения могут подвергнуться испытанию на прочность.

**13 марта** – добавьте цитрусовых в меню

**19 марта** – хорошая книга или фильм

**21 марта** – неожиданная приятная встреча



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Справиться с усталостью Весам поможет новый распорядок дня, в котором обязательно есть место отдыху, полноценному сну и приятным расслабляющим процедурам.

**9 марта** – отвар шиповника, чай с лимоном

**11 марта** – зарядка и контрастный душ

**17 марта** – время посетить стоматолога



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам может показаться, что им не на кого опереться в непростой период, но это не так. Главное – не замыкаться в себе, оставаться на связи с родными и друзьями.

**14 марта** – массаж поможет снять усталость

**16 марта** – «нет» мучным десертам

**21 марта** – берегите горло, носите шарф



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У Водолеев, в целом, благоприятный период. Кому-то из дальних знакомых может понадобиться ваша помощь, и это может положить начало более тесному общению.

**13 марта** – чай с мятой или ромашкой

**17 марта** – «нет» жирному и жареному мясу

**20 марта** – йога, дыхательная гимнастика



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы почувствуют весеннее настроение, ухаживая за растениями на подоконнике или наводя порядок в шкафах. А кто-то заведет нового домашнего питомца!

**9 марта** – избегайте нагрузок на поясницу

**10 марта** – время перебрать аптечку

**12 марта** – «да» блюдам из фасоли или чечевицы



## РАК • 21 июня – 22 июля

Раков одолевает тяга к переменам: они могут быть связаны с имиджем или местом работы. Но это, увы, не поможет уйти от внутренних противоречий, если они есть.

**8 марта** – обновки в гардеробе

**14 марта** – разминка для суставов

**17 марта** – «нет» фастфуду и алкоголю



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Радоваться каждому дню и ценить то, что уже имеешь, – этот девиз поможет Девам достойно преодолеть житейские невзгоды, возможные в этот период.

**12 марта** – избегайте переохлаждения

**16 марта** – уход за лицом и волосами

**18 марта** – «да» тыкве, моркови или хурме



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов подходящий период, чтобы неспешно распланировать предстоящие отпуска, необходимые медицинские обследования, ремонт и другие важные события.

**10 марта** – долгая прогулка или пробежка

**15 марта** – добавьте в меню авокадо и зелень

**20 марта** – не злоупотребляйте покупками



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Заедать мартовскую хандру большим количеством сладостей – не лучшее решение в долгосрочной перспективе. Спорт и прогулки помогут взбодриться по-настоящему!

**15 марта** – «да» творогу и йогуртам

**18 марта** – берегите коленные суставы

**19 марта** – время проверить зрение



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит почаще выходить на улицу в солнечные дни и добавить в меню больше фруктов и овощей «солнечных» оттенков – а там и настоящая весна не за горами!

**9 марта** – время позаботиться о коже

**11 марта** – пейте больше чистой воды

**12 марта** – возможен приятный сюрприз

«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

№ 5 (196). Дата выхода:  
07.03.2024

Подписано в печать: 29.02.2024  
Номер заказа – 2024-00722  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 05.03.2024

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

Тираж 205 400 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.

# Успейте купить! СКИДКИ НА ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ ДО -60%



### Браслет

Создает целебное магнитное поле, улучшающее кровообращение и работу сосудов, что благоприятно влияет на самочувствие.

Материал: металл с родированием, магниты. Размер: 19x0,7 см. КНР. Лот 138 0891

1590₽

при покупке от 2-х штук

990₽

скидка 50%

790₽



Размеры 36-41

### Бабуши

В бабушах вам будет уютно зимой и летом, ноги в них не потеют. Для любого подъема и полноты стопы. Легко чистятся, можно стирать.

Материал: внутри овечья шерсть, верх эко-замша (п/э), подошва ЭВА. Декор в ассортименте. Россия.

Лот 200 48922

Коричневый

скидка 50%

1990₽

990₽



**ВАШ ПОДАРОК** при покупке от 1490 р.



### Бальзам «Сустамед» с медвежий жиром, 2 шт.

Медвежий жир оказывает благотворное воздействие на ткани. Поможет избавиться от суставной боли, радикулита, мышечного напряжения.

Не является лекарственным средством.



10 шт.

### Пластырь

для похудения, 2 упаковки

Активные компоненты проникают под кожу и выводят ненужную жидкость, уменьшают слой жира. Действует и после снятия.

В упаковке 5 шт. Размер: 31,5x20 см. КНР. Лот 200 57245

2 по цене 1

1980₽

990₽



### Анатомическая подушка, 2 шт.

Обеспечит правильное положение головы, никакого храпа и ломоты в теле!

Материал верх: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия. Лот 131 4920

2 по цене 1

1780₽

890₽

4 пары в наборе



### Носки без резинки

Материал: 74% хлопок, 24% п/э, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Женские размеры: 23-25, 25-27. Мужские размеры: 25, 27, 29. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

скидка 50%

1450₽

790₽

3 пары в наборе



Лот 143 0774 Мужские «Релакс», 4 пары Лот 151 4528 Женские «Отдых», 3 пары



### Пояс турмалиновый с магнитами

Способствует улучшению кровообращения и снятию мышечных спазмов, обладает разогревающим эффектом.

Материал: нейлон, турмалин, магниты. Длина: 120 см. КНР.

скидка 50%

1990₽

990₽



Лот 122 6089



### Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР. Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883

+ ПОДАРОК

790₽

### Получилки компрессионные, лечебно-профилактические «Filorosso»

Рекомендованы для профилактики и лечения хронической венозной недостаточности, улучшения кровообращения в ногах и снятия отеков. Количество ограничено!

Плотность 50 деп. 1 класс компрессии. Лот 130 8233 Бежевый Размер стопы: 35-40. Россия. Лот 130 8240 Черный

скидка 60%

1990₽

790₽

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



### Бандаж для коррекции овала лица

Инновационный метод для массажа и подтяжки лица в домашних условиях! Уже через неделю вы увидите результат.

Материал: неопрен. Размер: универсальный. КНР. Лот 200 48565

скидка 55%

1590₽

690₽

### Бандаж-фиксатор на колено

Обеспечивает поддержку суставов, оказывает защиту от микротравм, растяжений и других повреждений, а также рекомендован для их профилактики.

Материал: 58% нейлон, 35% латекс, 7% полиэстер. Универсальный размер. КНР. Лот 200 52654

990₽

790₽

при покупке от 2-х штук

скидка 50%

490₽



Заказ на [moymir.ru](http://moymir.ru) или по бесплатному тел.

8 (800) 350-35-73

код заказа: Тел\_633\_24\_Мед

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода наложенным платежом оплачивается дополнительно и соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 05.03.2024 г. до 05.05.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте [www.moymir.ru](http://www.moymir.ru) (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода Тел\_633\_24\_Мед. Реклама.

# ЛЕОВИТ



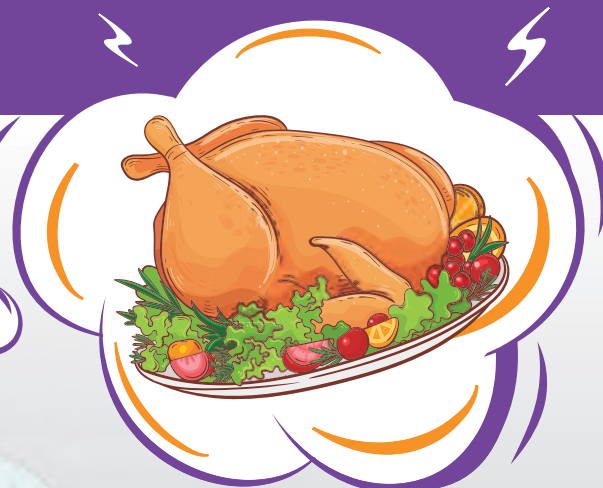
Мгновенное  
приготовление



Натуральные  
компоненты



На овсяной  
основе



ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ ОТ ПРИРОДЫ

## КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ  
ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ



Вкусный напиток – кисель «Желудочный» – предназначен при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержит фрукты и овощи, экстракты лекарственных растений, прополис, злаки. Без искусственных красителей и консервантов. За счет компонентов в составе обладает обволакивающим, тонизирующим и противомикробным действием, способствует эпителизации, заживлению и регенерации тканей, помогает справиться с неприятными ощущениями в желудке. Кисель в пакетиках по 20 г удобно взять с собой в дорогу или на работу. Благодаря экономичной банке 400 г он будет всегда под рукой дома, чтобы в любой момент приготовить полезный напиток для всей семьи.

Просто залейте кипятком – и через 1-2 минуты готово!

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33,  
комн. 2, пом. 1, эт. 2. ОГРН 1027700558665

ТЕЛ.: +7 (495) 663-35-96

LEOVIT.RU



больше  
информации

реклама