

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 15 (206)

9 – 22 августа  
2024 года



## ДОСАДНОЕ ОПУЩЕНИЕ

ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ПТОЗ ВЕКА

СТР. 14-15

## ВЕЛИКО, МАЛО, НЕ ЛЕЗЕТ

ЧЕМ ГРОЗИТ ОБУВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ

СТР. 9

## ТЕЛЕК ВМЕСТО ПРОГУЛКИ

ЧЕМ ОПАСНО «ЗАЛИПАНИЕ»  
НА СЕРИАЛАХ

СТР. 22-23

## БАБУШКИНО ВОСПИТАНИЕ

СТОИТ ЛИ ПЕРЕЖИВАТЬ ЗА ЧАДО?

СТР. 25

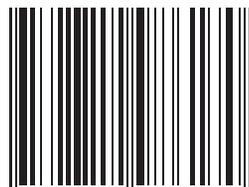
## ВОДОРΟΣЛИ В БУЛЬОНЕ

ИМИТАЦИЯ ИКРЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4015

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



УЛЫБАТЬСЯ,  
ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛО?

ПСИХОЛОГ ЛАРИСА ВЛАСОВА –  
О ТОМ, КАК НАШЕ ТЕЛО РЕАГИРУЕТ  
НА ЭМОЦИИ

Фотограф Галина Соловьева

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**9 августа** Растущая Луна в Весах

- + упражнения на растяжку, ягоды
- уличная еда, сон до полудня

**10 августа** Растущая Луна в Весах

- + удаление бородавок, дыни
- сдобная выпечка, массаж без назначения

**11 августа**

Растущая Луна в Скорпионе

- + покупка валика Ляпко, брокколи в меню
- тяжелые сумки, картошка на сале

**12 августа** Луна в Скорпионе, первая четверть

- + неспешная прогулка, чай с мелиссой
- игнорирование одышки, жирное мясо

**13 августа**

Растущая Луна в Стрельце

- + упражнения Кегеля, желе в меню
- солености и маринады, тугие ремни

**14 августа**

Растущая Луна в Стрельце

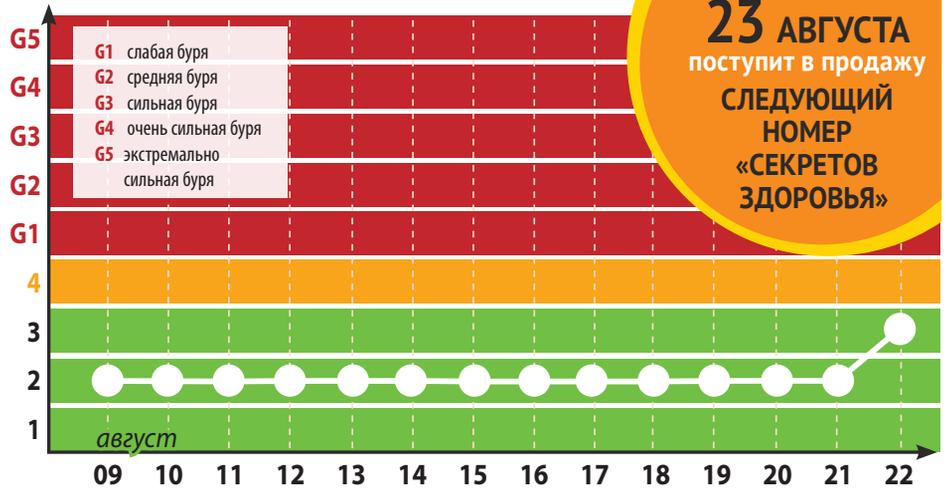
- + покупка ортопедической подушки, арбуз
- отказ от прогулки, курение

**15 августа**

Растущая Луна в Козероге

- + холодный кофе, уход за лицом
- игнорирование зубной боли, соль

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

**16 августа**

Растущая Луна в Козероге

- + ревизия в аптечке, тушеная капуста
- обезболивающие без назначения, сало

**17 августа**

Растущая Луна в Козероге

- + уборка под музыку, овощные соки
- «залипание» в гаджеты, фаст-фуд

**18 августа** Растущая Луна в Водолее

- + медитация и цигун, цитрусовые
- молочный шоколад, становая тяга

**19 августа**

Луна в Водолее, полнолуние

- + овощное рагу, медитация, йога

- силовая тренировка, конфликты

**20 августа**

Убывающая Луна в Рыбах

- + спорт в любом виде, черника
- сласти, мочегонные без назначения

**21 августа**

Убывающая Луна в Рыбах

- + белое мясо, длительная прогулка
- магазинные полуфабрикаты, лен

**22 августа**

Убывающая Луна в Овне

- + ягодные кисели, гимнастика для глаз
- чтение в сумерках, расчесывание ранок

**ВОТ И ПОДХОДИТ К КОНЦУ ЖАРКОЕ ЛЕТО, НО СТОИТ ЛИ ГРУСТИТЬ? УВЕРЕНЫ, ЧТО У БОЛЬШИНСТВА ИЗ ВАС, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ОНО ОСТАВИЛО В ПАМЯТИ САМЫЕ ЯРКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ. А КОМУ-ТО ЕЩЕ ПОВЕЗЕТ ЗАСТАТЬ БАРХАТНЫЙ СЕЗОН НА КУРОРТЕ ИЛИ ОТДОХНУТЬ НА ДАЧЕ!**

**НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ МЫ РАССКАЖЕМ:**

- как расстаться с синдромом «отложенной жизни» и научиться жить здесь и сейчас;
- как помолодеть с помощью массажа для лица;
- как правильно приготовить модный чай матча.



## А ЕЩЕ

расспросим врача об особенностях такой болезни, как эпилепсия, объясним, почему не стоит кормить маленького ребенка «под мультик», и расскажем, о чем может говорить ваша привычка жевать что-то несъедобное.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 23 АВГУСТА!**

## КОГДА ПОРА МЕНЯТЬ ПОДУШКУ?

**?** Мне в наследство от бабушки достался домик в деревне. Продавать свое «родовое имение» я не стала, рука не поднялась – ездим с семьей туда, как на дачу. И... спим на бабушкиных подушках. Нечасто же вроде. Но возник вопрос: а когда пора подушки выкидывать, как это понять, есть ли у них срок годности?

Екатерина Семенихина, г. Муром

**Е**катерина, да, изношенные подушки, конечно же, регулярно нужно менять на новые. Но как понять, что подушка изношена, если внешне она еще ого-го? Рассказываем:

- по утрам вы все чаще стали просыпаться с головной болью и затекшей шеей;
- по ощущениям, наполнитель потерял однородность, появилась «комковатость», и теперь перед сном подушку требуется как следует взбить;
- «ниоткуда» появились симптомы аллергии и астматическое удушье (возможно, дело именно в подушке, в которой за давностью использования скопилась влага, чешуйки кожи и частички пыли);
- подушка уже старушка – ей более двух лет, и пусть она еще выглядит бодрячком, но ей пора на покой;
- у подушки появился стойкий неприятный запах, который не убирается стиркой и просушиванием;
- вы плохо высыпаетесь, ночью все время подбиваете и переворачиваете подушку, устраиваясь поудобнее.



## ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ МЕНЯТЬ САХАР НА МЁД?

**?** Действительно ли для здоровья мед полезнее, чем сахар? Есть ли смысл такой замены в меню?

Агата Павловна Шувалова, г. Екатеринбург

**А**гата Павловна, тут все зависит от целей, которые вы перед собой ставите. Если желаете похудеть, то смысла в такой замене немного. Судите сами: мед – это примерно 38% фруктозы, 31% глюкозы и 10% сахара и мальтозы. По сути, те же простые углеводы, что и в сахаре. Так что в плане поддержания стройности эффекты для организма от употребления меда и сахара примерно одинаковы. Простые углеводы быстро всасываются в кровь, быстро усваиваются и быстро дают энергию. А если их поступает в организм много, то повышается уровень инсулина в крови, увеличиваются жировые запасы. Но если сладкое вы едите нечасто, то почему бы и не мед? Тем более, что в нем содержится амилаза, помогающая усваивать пищу быстрее. Плюс он обладает легким противовоспалительным эффектом, а также содержит ферменты, которые положительно влияют на состояние организма в целом и устраняют действие свободных радикалов, чем сахар похвастаться не может, как вы понимаете.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НОЧЬЮ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ?

**?** Мне ужасно стыдно перед самой собой за ночные набегии на холодильник. Но что делать, если мучит зверское чувство голода? Можно ли как-то с этим справиться?

Евгения Дойникова, г. Клин

**Е**вгения, о причинах ночного голода можно говорить бесконечно. Это и нерегулярное питание, и дефицит белка в меню, и стрессовое состояние – и еще много-много возможных провокаторов. Стоит пообщаться с врачом и все же выявить «диверсанта», заставляющего вас атаковать



холодильник ночью. А пока вот пара советов, как можно попробовать этого избежать:

- соблюдайте режим питания, не голодайте в течение дня;
- не переедайте;
- меньше простых углеводов в меню;
- увеличьте потребление белка;
- скажите нет кофеину и алкоголю;
- отвлекитесь, например, на чтение (только не ленты новостей в соцсетях, лучше пусть это будет хороший роман);
- если голод не дает уснуть – съешьте несладкий натуральный йогурт или выпейте стакан нежирного кефира без сахара.



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

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

**ЧТОБЫ УХО  
НЕ БОЛЕЛО,  
Я ЗАПАРИЛА  
ШАЛФЕЯ**

У меня невралгия ушного нерва. Такая напасть – врагу не пожелаешь! Стоит лишь немного застудить, попасть под ветер или дождь, так прижмет – сил никаких нет! И вот, неожиданное средство от ушной боли мне недавно подсказала соседка. Оно простое, но необычное. 1–2 ложки сухих листьев шалфея залить стаканом воды. Кипятить 3–5 минут. А потом... просто греть ухо над паром этого настоя. Я попробовала: ухо согрелось, а боль действительно поутихла!

Елизавета О., г. Люберцы

**Наша справка:**

Шалфей богат эфирным маслом, которое обладает противовоспалительным, антисептическим и успокаивающим действием. Под воздействием теплого пара снимаются спазмы и зажимы. Противопоказанием могут быть аллергические реакции и индивидуальная непереносимость.



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

**ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ  
СИЛ РАБОТАТЬ  
ПРИДАСТ**

Очень хочу поделиться! Работаю за компьютером. На старой работе перерыв был только на обед. Домой шла – плохо различала предметы. Глаза жгло, словно песка насыпали. Постоянно покупала какие-то капли. Очень боялась, что рано сядет зрение.

И вот я поменяла работу. В первый день даже испытала шок. Ежедневно, по три раза в день, сотрудники по очереди проводят 15-минутную гимнастику для глаз. Один показывает упражнения, а все встают от мониторов – и делают. Говорят, такое распоряжение начальства. Но уже через неделю я заметила, что глаза мои больше не дерет и не щиплет, устают они гораздо меньше. Я так потрясена заботой о коллективе! Я и сама уже разок побывала «тренером для глаз». Рассказываю, как делать зарядку.

**1** Встать напротив окна. Смотреть сначала на точку на стекле, потом на предмет далеко за окном (у нас на стекле маленькая смешная уточка). Так минуты 3.

**2** Вращать глазами, смотреть вверх, влево, вниз, вправо. 10–15 раз.

**3** Подушечками указательных пальцев аккуратно массировать верхнее веко от внутренних уголков глаз к

внешним. Глаза при этом закрыты. Сильно не давить! 15–18 раз.

**4** Согните указательный палец. Боковой частью средней фаланги проводите от крыльев носа вверх до уголков глаз, выше до начала бровей и по бровям до их окончания. 20–25 раз.

Здоровья вашим глазам!

Надежда С., г. Серпухов

**Наша справка:**

Из-за длительной концентрации зрения на близких предметах (книга, монитор компьютера и т.д.) происходит перенапряжение и удлинение глазного яблока. Если не «заставлять работать» и другие мышцы глаза, которые нужны для разглядывания предметов вдаль, то такое положение может зафиксироваться. Сначала возникнет «синдром усталых глаз» – дискомфорт, покраснение, жжение, – а потом начнет снижаться острота зрения и потребуются очки. Гимнастика, при которой по очереди надо всматриваться в дальние и ближние предметы и вращать глазами, стимулирует кровоснабжение глазных яблок и способна помочь сохранить остроту зрения.

Важно все упражнения делать неторопливо, чистыми руками, и не давить слишком сильно, чтобы не травмировать нежную кожу вокруг глаз.

**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

**КОТЛЕТКИ  
ДЛЯ ЛЮБИМОЙ ДЕТКИ**

Не все хозяйки любят добавлять в котлеты хлеб или муку. Для вязкости фарша можно добавить несколько ложек перемолотого геркулеса и дать настояться 10–15 минут. Котлеты получатся нежными, с золотой корочкой. Такие очень нравятся детям.

Ольга С., г. Касимов

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ВОТ ЗЕЛЁНЫЙ ЛОПУШОК – ОН ВОЛОС МОИХ ДРУЖОК

Красота любой женщины – это в том числе ее волосы. Мои приходилось мыть каждый день, но к вечеру они снова засалива-

лись и блестели. Бабушка рассказала мне про лопух. Она выкапывала его корни, мыла, измельчала и сушила. Потом 2 ст. ложки заливала кипятком,

через 15 минут получалась кашка, которую нужно втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю. А весной можно делать такую же кашку из стеблей молодого лопуха. Результат один – кожа головы не зудит, не салится, волосы долго остаются красивыми и чистыми.

Наталья Червоненко,  
г. Орехово-Зуево

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### КАЛЯКИ-МАЛЯКИ

Если ребенок разрисовал ручкой стены, то удалить чернила можно так. Развести марганцовку и ватной палочкой нанести на рисунок. Через пару минут взять перекись водорода, смочить ватный диск и отмыть марганцовку. От чернил не останется следа! Внимание! Метод не подходит для тонких бумажных обоев!

Ярослава, г. Тверь



## Наша справка:

Корень лопуха и стебли молодого растения традиционно используют для заживления ран и при различных несовершенствах кожи. В лопухе содержатся противовоспалительные, антисептические, общеукрепляющие вещества.

# У ВАС ЗАПОР? ВАША КРОВЬ ОТРАВЛЕНА!

Срочно: ультратонкое очищение кишечника, крови и сосудов!

Миллионы людей каждый день мучаются из-за проблем со стулом, особенно это тяжело для пожилых людей. Но мало кто знает, насколько это опасно! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, они скапливаются, гниют, твердеют и начинают растягивать и царапать нежную слизистую кишечника. Клетки эпителия начинают рваться, появляются микротрещины, а потом и «кишечные дыры». Накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины, шлаки, вирусы попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и по всем жизненно важным органам и особенно сердцу, печени, почкам, мозгу. Начинается отравление организма. Появляется тревожность, бессонница, скачет давление, боли в суставах, в голове. Вот к чему может привести нерегулярный стул. И исправить это простыми слабительными невозможно!

Для прекращения отравления организма необходимо:

- **ИЗБАВИТЬСЯ** от проблем со стулом;
  - **ЗАКРЫТЬ** «кишечные дыры»;
  - **ОЧИСТИТЬ** кровь!
- Это под силу только СИВИДАЛУ!

**СИВИДАЛ** – это живые микромолекулы, полученные из дикой водоросли ламинарии Охотского моря по уникальной запатентованной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Ламинария – это самое мощное растение, которое миллионы лет очищает океаны и моря! Микромолекулы водоросли в СИВИДАЛЕ способствуют ультратонкому очищению кишечника на клеточном уровне! Одновременно с этим

Звоните нам прямо сейчас:  
**8-800-100-55-60**

БЛАГОДАРЯ ГЕЛЕВОЙ ФОРМЕ СИВИДАЛ:

- ✓ бережно и мягко проходит по кишечнику;
- ✓ выводит камни, скопившиеся в кишечнике;
- ✓ собирает всё ядовитое;
- ✓ выстилает стенки кишечника защитной микропленкой;
- ✓ заживляет поврежденную воспаленную слизистую.

в кровь поступают миллионы живительных микромолекул СИВИДАЛА, которые очищают кровь и сосуды вплоть до самых маленьких капилляров. В результате СИВИДАЛ избавит от нерегулярного стула, ядов и токсинов и очистит кровь и сосуды на микроуровне! Тонкая работа.

Звоните с мобильного:  
**\*2031** Код подарка: «ОЧИЩЕНИЕ»

РЕКЛАМА

1 банка Сивидала  
**В ПОДАРОК\***  
при покупке  
в течение  
7 дней

Ламинария  
гомогенизированная  
желированная

**СИВИДАЛ®**  
Специализированный  
гастроэнтерологический  
продукт

2 проблемы  
решение 1

Слабительные - «Микропленка»  
Слабительные - «Микропленка»

Очищение



## ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ СОК КАРТОШКИ ПОБЕДИТ

С гастритом с повышенной секреторией я живу, почитай, со времен студенчества. Все рекомендации врача стараюсь соблюдать, но периодически пробую и рецепты народной медицины. Хочу поделиться своим любимым, он очень простой. Есть только важное условие. Пить это средство нужно перед каждым приемом пищи две недели. Мгновенного эффекта там нет. Но уже к концу первой недели можно почувствовать себя гораздо лучше. Так что запаситесь терпением.

Нужно взять 1–2 средних картошки, почистить, натереть на терке или блендером измельчить. Отжать через марлю сок. Пить этот сок по 3–4 столовых ложки перед едой. Вкус весьма специфический, но результат того стоит!

Олег М., г. Белгород

### Наша справка:

*Издавна картофель используют не только в пищу, но и как лекарство. Сок картофеля обладает рядом полезных свойств: подавляет воспалительные процессы на слизистой желудка, обезболивает и прекращает изжогу, ускоряет метаболизм и процессы заживления ран на слизистой (даже язва), стимулирует иммунные реакции организма, способствует скорейшему восстановлению после болезней. Важно помнить, что картофельный сок агрессивен на воздухе и его нельзя долго хранить, а пить лучше через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль. Кроме того, можно использовать только молодую картошку, а не ту, что уже пережила зиму – начиная с февраля, в клубнях накапливаются ядовитые вещества.*



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### НА СКОРУЮ РУКУ

Если вы торопитесь в магазин и нет времени составлять подробный список необходимого, просто сфотографируйте содержимое холодильника. Так вы точно не купите то, что у вас уже есть.

Ямира Суrowая, г. Москва



## ЭВКАЛИПТ ПИТОМЦА ЗАЩИТИТ

Во время прогулок в парке на мою собаку, да и на меня самого нередко садятся клещи. И хотя питомец и обработан, но принести такой «подарочек» домой, детям, совсем не хочется.

Я работаю в теплице, и у нас там с вредителями борются натуральными способами – растениями или хищными насекомыми. Решил спросить совета. Меня научили делать перед прогулкой так. На ладони нанести масло эвкалипта лимонного (можно и шаровидного, но его труднее найти), а потом руками пройти по шерсти питомца. Сначала – лапы и хвост. Потом – живот, бока и спина. Голову и

нос не трогаем! Действительно, с этим средством клещи не садятся. Я и себе брюки так обрабатываю.

Иван М., г. Иваново

### Наша справка:

*Благодаря своему составу и концентрированным ароматическим маслам эвкалипт лимонный используют как натуральный инсектицид против многих насекомых. В частности, против клещей. Масло в малых концентрациях снижает способность клещей к размножению, а в концентрации в 10% и более не просто отпугивает, но и убивает (при попадании на них).*

*Но использовать масло эвкалипта лимонного на животных следует с большой осторожностью. Наши питомцы, особенно охотничьи и служебные собаки, тоже очень чувствительны к сильным запахам, и те могут вызвать у них недомогание.*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПРОЩЕ НЕКУДА

Хотите упростить себе задачу по сбору багажа в отпуск или командировку? Составляйте список не того, что необходимо взять, а ответьте себе на вопрос «Без чего я точно обойтись не смогу?».

Екатерина Петровна Н., г. Суздаль

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ – ЯГОДЫ И ЦВЕТОЧКИ

Говорят, пойдешь на пенсию – начнешь рассыпаться на части. Я в это не верил: мечтал о работе на даче, рыбалках, походах в лес. И все это разом перечеркнула мочекаменная болезнь. Первый раз пришлось долго бороться – пока обследовали, диагноз ставили, камни дробили... Лекарства, уколы, процедуры. Мне это дело категорически не понравилось. Решил, что буду максимально делать все для профилактики, чтоб опять с камнями в больницу не загреметь. Посоветовался с врачом.

Теперь беру 2 ложки ягод брусники, разминаю в кашу, добавляю по ложке листьев березы и мать-и-мачехи. Заливаю стаканом кипятка. Под крышкой стоит до комнатной температуры, потом процеживаю через марлю. Пью этот стакан за три раза – утром,

днем и вечером. Делаю курсы не меньше трех недель, потом месяца полтора перерыв – и снова. Пока держусь!

Михаил В., г. Самара

### Наша справка:

*Ягоды брусники издавна известны своим благотворным влиянием на почки – они очищают их от мочевой кислоты, предупреждают образование камней. Листья березы являются мочегонным и противовоспалительным средством, стимулируют выработку мочи и уменьшают воспаление. Листья мать-и-мачехи также обладают мочегонным и противовоспалительным свойствами.*

*Противопоказанием для применения такого сбора могут быть склонность к аллергиям, некоторые заболевания ЖКТ, мочекаменная болезнь в стадии обострения. Перед применением нужно проконсультироваться с врачом.*



- Ты сказал, что сделаем уборку, а сам исчез.

- Я не исчез-яубрался!



Рисунок Светланы Даниловой

## ✉ ЕСЛИ ПЕРХОТЬ – НЕ БЕДА, СОК АЛОЭ ЕСТЬ ВСЕГДА

Каждый раз летом, на жаре, когда головы потеет, я сталкиваюсь с одной и той же проблемой – жуткой перхотью. Мало того, что эстетически это неприятно, так еще и постоянный зуд, все время хочется почесать!

Спасительным средством поделилась коллега. Нужно взять пару листьев алоэ, выдавить свежего сока. Его можно добавлять в шампунь при мытье волос. Но я делаю иначе, мне кажется, так эффективнее. Беру 5–6 листьев алоэ, аккуратно обрезаю шипы с краев пластинок, потом перемалываю листья блендером. Зеленую кашицу наношу на кожу головы, покрываю сверху пакетом. Укутываю голову минут на 20. Потом все смываю водой. Зуд снимает с первого раза. При регулярном использовании перхоть пропадает, а волосы становятся мягкими и блестящими.

Ирина К., г. Ступино

### Наша справка:

*Целебные свойства алоэ вера известны давно. Сок растения обладает общеукрепляющим, иммуностимулирующим, ранозаживляющим, противовоспалительным, противомикробным действиями. Алоэ смягчает, увлажняет кожу головы и может снижать ощущение зуда. Флавоноиды подавляют рост дрожжевых грибков, которые вызывают шелушение кожи, а микроэлементы и витамины способствуют заживлению мелких ранок, регулируют работу желез. Кстати, алоэ практически не вызывает аллергии и подходит для чувствительной кожи.*

Гуляя летом по сухим сосновым лесам, полянам и лугам, можно встретить это невысокое растение с пушистыми корзинками белых или розовых цветов, похожих на маленькие пушистые антенны или на лапки кошки, но без острых коготков. Знакомьтесь – антеннария или кошачья лапка двудомная, лекарственное растение со сладким, дурмящим ароматом.

# КОШАЧЬЯ ЛАПКА – ПОЛЕЗНАЯ травка

## СБОР И ЗАГОТОВКА

Цветочные корзинки и траву кошачьей лапки собирают во время цветения, с мая по июль. Обрывают соцветия до основания и, связав в пучок, сушат в подвешенном виде в тени.

В растении содержатся биологически активные вещества – сапонины и фитостерины, способные снижать воспаление, – а также смола и дубильные вещества. Кроме того, кошачья лапка является рекордсменом по содержанию витамина К, чем объясняются ее выраженные гемостатические (кровоостанавливающие) свойства.

## АНТЕННАРИИ НАСТОЙ КРОВОТЕЧЕНЬЯМ СКАЖЕТ «СТОЙ!»

**Настой травы кошачьей лапки применяется при различных кровотечениях:** маточных (в том числе послеродовых и при обильных месячных), желудочных, кишечных, легочных, носовых, геморроидальных и раневых.

**1 ст. ложку сухой травы залить стаканом кипятка, настоять под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2–3 часа в течение дня. Этот же настой можно применять и наружно, для обработки ран и примочек.**

## ПЕЙ КОШАЧЬЮ ЛАПКУ, ЧТОБЫ ЖЕЛЧНЫЙ БЫЛ В ПОРЯДКЕ

**Настои и отвары кошачьей лапки обладают сильным желчегонным действием, поэтому их употребляют при болезнях печени и холециститах.** Цветы растения усиливают продукцию желчи и ее выброс желчным пузырем. При нарушении моторики желчевыводящих путей (дискинезии) можно приготовить следующий сбор: **сухие соцветия кошачьей лапки – 2 ст. л., трава зверобоя – 2 ст. л., листья березы – 3 ст. л., цветы ромашки аптечной – 3 ст. л. Смешать.**

**Взять 2 ст. ложки сбора, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану теплым 2 раза в день, за 30 минут до еды.**

При хроническом холецистите, когда необходимо снять воспаление, урегулировать стул и активировать работу желчного пузыря, показан такой травяной сбор: **цветы кошачьей лапки – 4 ст. л., листья вахты – 3 ст. л., листья мяты – 2 ст. л., плоды кориандра – 1 ст. л. Смешать. Взять 1,5 ст. ложки сбора, залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 30 минут в тепле, принимать по полстакана за 30 минут до еды, 3 раза в день.**



## И ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВЬЕМ ОБЕСПЕЧИМ

**Кошачью лапку полезно призвать на помощь и при хронических воспалительных процессах в печени, гепатитах и гепатохоластитах.**

В составе сборов она способствует образованию и оттоку желчи по внутрипеченочным ходам и протокам.

**Цветы кошачьей лапки, трава тысячелистника, трава полыни, плоды фенхеля или укропа, листья мяты – взять по 1 ст. ложке. Смешать. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, затем настоять 45 минут, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день, за 15 минут до еды.**

## Противопоказания к употреблению лекарственных средств из кошачьей лапки:

- ✗ Беременность
- ✗ Лактация
- ✗ Детский возраст
- ✗ Склонность к кровотечениям
- ✗ Язвенный колит
- ✗ Индивидуальная непереносимость
- ✗ Употребление препаратов-антикоагулянтов (для разжижения крови)

Иногда, найдя в магазине обуви «ту самую пару», мы обнаруживаем, что на полке нет подходящего нам размера. Можно подумать, что разница в один-два размера не имеет значения, однако не стоит спешить. Из этой статьи вы узнаете, к каким последствиям может привести ношение неподходящей обуви.

### ЧЕМ ОПАСНА ОБУВЬ «НА ВЫРОСТ»

Чаще всего мы задумываемся только о дискомфорте, который нам может доставить тесная обувь. Однако и обувь на пару размеров больше тоже может серьезно навредить здоровью. В такой обуви перед пальцами ног в носке остается небольшое пространство, которое мы не можем «контролировать». В результате стопа ударяется о поверхность сильнее, и ударная волна передается от стоп вплоть до шейного отдела позвоночника. Избыточная нагрузка поступает на суставы, что может привести к их преждевременному износу. Кроме того, из-за плохой фиксации стопы повышается риск ее травматизации.

### ТУФЕЛКА ЗОЛУШКИ, ИЛИ «ТЕСНОВАТО БУДЕТ!»

Часто мы берем обувь меньше своего настоящего размера. Причины могут быть самые разные: например, хотим, чтобы ножка выглядела аккуратнее, или нет нужной пары и остается только надеяться, что меньший размер разойдется... Однако тесная обувь считается самой опасной для нашего здоровья, о многих последствиях ее ношения мы даже не догадываемся.

### Итак, самые частые негативные последствия ношения тесной обуви:

■ болезненные образования – точные «усы» и «шпоры» (результат микротрещин в хрящевой ткани);

# Размер ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



■ нарушение кровообращения стоп, впоследствии – варикозное расширение вен;

■ плоскостопие, приводящее к нарушению походки и осанки;

■ мозоли, вызывающие постоянный дискомфорт и болевые ощущения.

**Кроме того, такая обувь может вызвать заболевания, требующие серьезного лечения:**

● Деформация большого пальца стопы, сопровождающаяся его смещением в сторону, сильным увеличением сустава у основания пальца и постоянными болями, донимающими

### ЭТО ВАЖНО!

#### Как определить свой размер обуви?

Нужно встать на лист бумаги, перенести вес тела на ту ногу, размер которой вы хотите узнать, и обвести ступню фломастером, ручкой или карандашом. Затем измерить линейкой расстояние между самыми дальними точками – от края пятки до кончика большого пальца. Полученную в сантиметрах длину нужно сверить с обувной размерной таблицей, не забывая о том, что у производителей из России, Европы и США они различаются.

Длина правой и левой стопы могут отличаться, и при выборе обуви важно ориентироваться на больший из полученных размеров. А если у вас широкая стопа – можно смело прибавлять еще полразмера.



Лучший способ забыть все проблемы на свете – надеть пару тесных туфель.

даже в состоянии покоя.

● Вростание ногтевой пластины большого пальца в кожу (онихокриптоз), что вызывает сильные болевые ощущения, отечность

и покраснение пальца. Это происходит из-за ношения обуви с узким носком, который сильно давит на большой палец стопы.

● Деформация пальцев стопы, при которой они постоянно находятся в согнутом состоянии.

● Из-за неправильного распределения нагрузки во время ходьбы происходит преждевременный износ межпозвоночных дисков, что приводит к постоянным болям в пояснице.

**Выбирайте обувь по размеру – вы этого достойны!**



Алиса Кисловодская

Человеческий организм до сих пор скрывает множество тайн, и одной из самых главных остаётся наша нервная система. Тонкости её работы ещё долго будут волновать умы. Сегодня мы решили лучше разобраться с эмоциями и их влиянием на наше здоровье. Помогала в этом непростом деле клинический психолог, кандидат психологических наук **Лариса ВЛАСОВА** (г. Рязань).



## ЭМОЦИИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

– Лариса Анатольевна, есть такое выражение: «Если не принимать мир близко к сердцу, оно и не разобьётся». Эмоции – это хорошо или плохо? Оказывают ли они разрушающее воздействие на тело? Может быть, без них лучше?

– Хочу начать с общего – что такое «эмоция», что под этим понятием понимают психологи. Итак, эмоция – это сложный психологический процесс, который протекает в форме переживаний, отражает личную оценку человека всевозможных ситуаций и необходим для его жизнедеятельности. Иначе говоря, через чувства мы формируем свое мировоззрение и поведение. Эмоции, безусловно, важны и

нужны. Без них жизнь становится пресной и бесцельной. Человек просто теряет к ней интерес.

Среди всего многообразия чувств, которые мы можем испытывать, выделяют основные или фундаментальные эмоции:

● **Радость** – это положительная эмоция, которая связана с возможностью полноценно удовлетворить какую-то актуальную потребность.

● **Удивление** – это эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства, она может быть как приятной, так иметь и негативный окрас.

● **Страдание** – отрицательное эмоциональное со-

стояние, возникающее при невозможности удовлетворить какую-то важнейшую жизненную потребность.

● **Гнев** – также отрицательная эмоциональная реакция, которая часто протекает в форме аффекта – кратковременных взрывных эмоциональных вспышек.

● **Отвращение** – еще одна отрицательная эмоция, связанная с какими-либо предметами, людьми или обстоятельствами, соприкосновение с которыми противоречит нашим нравственным или эстетическим принципам.

● **Страх** – отрицательная эмоция, которая предупреждает нас об опасности.

Различные оттенки чувств могут хитро переплетаться, создавая удивительные эмоциональные палитры.

Стыд, досада, раздражение, тоска, восторг, презрение, отчаяние, предвкушение, восхищение, скука... Некоторые тонкие чувства даже словами трудно описать. Причем заметьте, эмоции могут возникать в ответ не только на текущее событие, но и после него, на воспоминание о нем.

# ЭМОЦИИ И ТЕЛО:



## КСТАТИ

В норме положительные эмоции оказывают на тело полезное воздействие. Это расслабление, удовлетворение, спокойная работа сердца и сосудов, пищеварительного тракта. Негативные последствия бывают только после отрицательных эмоций или чересчур бурного проявления любого, даже самого приятного чувства.



# ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

## ПОЧЕМУ МЫ ТАК ЛЮБИМ ОБЪЯТИЯ?

– *Мозг человека – удивительная вещь, и бывает очень сложно представить, что именно он в ответе за такое многообразие чувств. Но все-таки, откуда берутся эмоции? Как они рождаются?*

– За эмоции в нашем головном мозге отвечает лимбическая система – особая подкорковая структура. Ее поддерживают кора больших полушарий, миндалевидное тело, гипоталамус и другие области мозга. Когда лимбическая система «удовлетворена», то мы чувствуем себя хорошо, радостно. Надо сказать, лимбическая система очень «любит» тактильность. Представьте плачущего ребенка. Ему сейчас страшно или больно, что его успокоит? Конечно, объятия любящих мамы или папы. В этот момент лимбическая система насыщается, становится удовлетворенной, и негативная эмоция отступает. Вырастая, такой ребенок и в будущем будет искать успокоения в тактильности. А бывает наоборот. Если ребенка не слишком баловали объятиями и поцелуями, то во взрослом возрасте его лимбическая система будет «раздражаться» от при-

косновений, как от чего-то нового, еще больше пугающего.

У каждого человека разный «порог насыщаемости» лимбической системы. Кому-то будет достаточно обычной похвалы или похлопывания по плечу, а кого-то нужно долго обнимать и упорно хвалить.

Есть еще такой важный момент: лимбическая система допускает к себе не всех. Например, поддержка, похвала или объятия одного человека никак не скажутся на лимбической системе или даже, наоборот, вызовут еще большее ее раздражение, а слова другого быстро приведут ее в состояние спокойствия и положительных эмоций.

## ПЛОХИХ ЭМОЦИЙ НЕ БЫВАЕТ?

– *Всегда ли эмоции отражаются в теле? Какие самые распространенные реакции вы могли бы отметить?*

– Большинство эмоций так или иначе отражаются на нашем поведении, а значит, и на телесных реакциях. Причем, как и сами эмоции, телесные реакции на них могут возникнуть как на текущее событие, так и после него. Эмоция возникает в головном мозге и дает сигнал различным нервным структурам действовать. Они передают им-

пульсы гормональной системе, и тело пере-страивает свою работу. Это необходимо, чтобы человек успешно совершил какое-то действие.

Например, когда нам угрожает опасность, мы чувствуем страх. Страх запускает выработку адреналина, повышает глюкозу в крови, учащает сердцебиение. Все эти телесные реакции необходимы, чтобы спастись от опасности бегством. То есть даже отрицательные эмоции сформированы эволюцией для нашей пользы.

Телесных реакций, которые возникают на эмоции, – огромное множество. Чувство сжатия в голове, жар в лице, ком в горле, потливость, мурашки по коже, чувство оцепенения, сухость в горле, спазм мышц, дискомфорт в груди, в животе... Перечислять можно очень долго. Особенно яркими бывают телесные реакции на сильные эмоциональные воздействия. Например, один очевидец землетрясения в Армении описывал ситуацию, когда под воздействием смертельной опасности люди сначала цепенели, а затем начинали в панике хаотично и бесцельно бегать.

Я бы хотела отметить одну телесную реакцию, которую легко может наблюдать абсолютно любой человек. Это мимика, жестикуляция. Согласитесь, многие из нас легко определяют по внешнему виду, радуется ли в данный момент человек или находится в глубокой печали. Это те невербальные сигналы, которые помогают нам взаимодействовать друг с другом, угадывать чувства окружающих.

На самом деле, телесные проявления эмоций чрезвычайно важны. В своей работе я всегда прошу клиентов проанализировать, что они чувствуют на телесном уровне, когда испытывают ту или иную эмоцию. Это важный элемент когнитивно-поведенческой терапии.

“ Я бы хотела отметить одну телесную реакцию, которую легко может наблюдать абсолютно любой человек. Это мимика, жестикуляция. Согласитесь, многие из нас легко определяют по внешнему виду, радуется ли в данный момент человек или находится в глубокой печали.



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ЭМОЦИИ И ТЕЛО:

### НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ

– А есть ли среди нас «толстокожие» – те, кому никакие эмоциональные встряски ни о чем? Или хоть в малом объеме, но эмоции себя проявят?

– Среди нас действительно есть те, кто не показывает своего эмоционального состояния. Если мы говорим о психически здоровых людях, то такая эмоциональная холодность в первую очередь связана с волевыми усилиями. Однако, скрывая свои эмоции от окружающих, такие люди могут их проявлять в одиночестве или, например, в процессе арт-терапии.

Обычно эмоциональная закрытость воспитывается с детства – в семье не принято ярко проявлять свои чувства, «выносить сор из избы». Очень часто такие правила идут из национальных традиций. Например, у англичан и норвежцев громкий смех или повышение голоса в гневе считаются очень некультурными. А итальянцы или грузины, наоборот, предпочитают выражать свои эмоции шумно и с активной жестикуляцией.

Эмоциональная холодность во многом определяется темпераментом. Она свойственна флегматикам. А вот лиц с холерическим и меланхолическим темпераментом назвать толстокожими сложно. Но даже у самых эмоционально холодных можно заметить какие-то телесные знаки, которые будут говорить о той или иной эмоции. Но обычно они уловимы только близким людям или профессиональным психологам.

### ДОКАЗАТЕЛЬСТВ НЕТ

– Расскажите, пожалуйста, какие реакции тела характерны для тех или иных эмоций?

– У всех по-разному. Надо сказать, что доказанной теории о том, что эмоции как-то особенно влияют на наши органы и системы, нет. В интернете часто пишут о связи эмоций с теми или иными органами. Например, что



Хорошие, положительные эмоции – это не только ощущение счастья, но и здоровье. Не бойтесь быть немного детьми. Поиграть с малышами, посмотреть добрый мультфильм, от души посмеяться.

гнев, обида и злость негативно влияют на сердце, печень, легкие и т.д., а беспокойство и раздражение – плохо сказываются на работе желудка и кишечника. И действительно, многие люди отмечают послабление стула перед волнительными событиями – экзаменами, выступлениями. Но, повторюсь, никакой научной базы за этими утверждениями не стоит.

Правильнее будет сказать, что негативные эмоции будут «ломать» там, где и так тонко. У кого-то это окажется кишечник, у кого-то – легкие, а у кого-то – сердце. Особенно сильно бьют по слабому месту долгосрочные, неправильно прожитые отрицательные эмоции. «Неправильно прожитыми» мы называем завуалированные, можно сказать, «забетонированные» переживания, которые спрятаны глубоко внутри и не получают выхода. Это небезопасно для человека. Чем потом взорвется этот спящий вулкан – никто не знает. Вот почему важно научиться экологично проявлять даже самые негативные эмоции.

### СНАЧАЛА – К ВРАЧУ

– Врачи иногда используют термин «соматоформные реакции». Это та-

кая ситуация, когда телесное проявление эмоций (чаще негативных) имитирует какое-то заболевание. Как психолог видит эту ситуацию?

– Помощь психолога или психотерапевта в этой ситуации обязательна. Но предварительно крайне важно исключить органические проблемы. Для этого придется пройти полное обследование и получить консультацию врача. Иногда не одного. И только в случае подтверждения того, что с организмом все в порядке, или когда лечение у врача уже начато, можно приступать к психотерапии.

### МЕТОД ЕСТЬ!

– Не всегда телесные реакции на эмоции приятны. Есть ли какие-то способы снизить их интенсивность или вовсе убрать? Поделитесь, пожалуйста, методами самопомощи.

– Несмотря на то, что все рекомендации по улучшению своего эмоционального благополучия общеизвестны, они почему-то трудно выполняемы. Но я все равно про них напому:

#### ● ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

Это может быть все, что приносит удовольствие конкретно вам: плава-

## ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

ние, шейпинг, занятия с гантелями, бег и т.д. Очень полезна йога, потому что, помимо физической активности, она дает возможность научиться правильно дышать, медитировать, учит слушать и слышать свое тело. Еще хочу отметить танцы – это и музыка, и общение, и положительные эмоции в одном флаконе.

### ● Хобби.

Вязание, рисование, макраме, шахматы, музыка, книги... Занятие любимым делом – это всегда положительные эмоции. В этом контексте хочется затронуть арт-терапевтические техники. Арт-терапевты помогают экологично выливать свои эмоции в рисунках или поделках.

### ● Путешествия.

Это не только отдых, это еще и расширение географического пространства, что крайне позитивно воздействует на наш ассоциативный блок, дарит новые впечатления, знакомства. Для этого вовсе необязательно ехать на море или за границу. В регионе, где вы живете, наверняка есть много мест, где вы еще не побывали.

### ● Снизить время использования гаджетов.

### ● Режим сна и бодрствования.

Полноценный сон – важная составляющая работы нервной системы. А

без этого хороший эмоциональный фон невозможен.

### ● Общение с позитивными и любимыми людьми.

Когда коллектив дружно ругает начальника, ничего хорошего в этом обоюдном сливе негатива нет. Общение должно приносить радость, удовольствие, блаженство.

Еще мне очень нравится такая методика, как «вечерний пересмотр событий». Вся семья собирается вечером за чаем, и каждый по очереди рассказывает, что хорошего произошло с ним в этот день.

Для быстрого эффекта есть другие техники. Например, после неприятного разговора вы чувствуете, что «накрывает». В этот момент можно дышать по методу квадрата: раз – вдохнули, два – задержались на вдохе, три – выдохнули, четыре – задержались на выдохе. Или техника «сбросить панцирь». Для начала просканируйте свое тело и найдите наиболее зажатые места. На вдохе напрягите мышцы еще сильнее, «до дрожи», а на выдохе – сбросьте напряжение. И так несколько раз.



## И НАПОСЛЕДОК...

– Лариса Анатольевна, может, вам хочется еще что-то рассказать или пожелать нашим читателям?

– Я часто спрашиваю своих клиентов: что приносит вам неподдельную детскую радость? Одна моя клиентка рассказала, что однажды, прогуливаясь в парке со своим супругом, она увидела уличных музыкантов, вокруг которых собрались отдыхающие: кто-то подпевал, кто-то танцевал. И ей очень захотелось к ним присоединиться, но, наткнувшись на осуждающий взгляд мужа, она оставила эту идею и в итоге не получила от прогулки никакого удовольствия. Безусловно, существуют нормы приличия, которые не стоит нарушать, но отказывать себе в таких маленьких радостях не нужно. Хорошие, положительные эмоции – это не только ощущение счастья, но и здоровье. Не бойтесь быть немного детьми. Поиграть с малышами, посмотреть добрый мультфильм, от души посмеяться. Подумайте о том, что вас переключает на позитив, что поможет вам справиться с негативными эмоциями и переживаниями. И действуйте!

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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

### Дорогие читатели!

Совсем скоро мы будем говорить с вами о здоровье нашей дыхательной системы:

- ✓ обратим внимание на первые симптомы бронхиальной астмы и научимся снимать острый приступ;
- ✓ расскажем, откуда в легких заводятся грибы и чем может быть опасен их богатый «урожай»;
- ✓ поможем выработать стратегию по отказу от курения;
- ✓ докапаемся до признаков скрытой пневмонии;
- ✓ откровенно поговорим о прогнозах лечения при ХОБЛ.

А бонусом уделим особое внимание грибковым заболеваниям. Поможем распознать



симптомы грибка ногтей и кожи головы. Расскажем, как избавиться от незваной гостьи – молочницы. «Очистим» кожу от отрубевидного лишая.



И все это в свежей тройке журналов из серии «Здоровье» - «Грибковые заболевания», «Астма», «Пневмония и ХОБЛ».

**Не пропустите!**



**ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Наши глаза – парный орган, поэтому высота глазных щелей у здорового человека одинакова: обычно верхнее веко прикрывает роговицу на 1,5–2 мм. Это позволяет нам нормально видеть, моргать и полностью прикрывать глаза во время сна. Однако встречаются офтальмологические патологии, связанные с опущением верхнего, реже – нижнего века. Они значительно сужают поле зрения и снижают его остроту, приводя к физическому и психологическому дискомфорту.

**К** таким патологиям относится птоз верхнего (и иногда нижнего) века.

## ЧТО ТАКОЕ ПТОЗ?

Птоз верхнего века или блефароптоз (от греческих слов **blepharon** – «веко» и **ptosis** – «падение») – это опущение верхнего века одного или обоих глаз, при котором верхнее веко опускается по отношению к верхнему краю радужной оболочки глаза более чем на 2 мм, иногда – вплоть до полного прикрытия зрачка и всей роговицы. Это не только сужает поле зрения, но и порой полностью лишает человека возможности видеть.

## КАКИМ БЫВАЕТ ПТОЗ?

Птоз может быть:

- врожденным или приобретенным;
- односторонним (страдает только один глаз) или двусторонним (страдают оба глаза);
- полным (верхнее веко полностью прикрывает глазное яблоко) и частичным (прикрыта только часть глазного яблока).



## ПОЧЕМУ ВЕКО МОЖЕТ ОПУСТИТЬСЯ?

● **Врожденные патологии.** Связаны с патологией нерва, питающего леватор. Врожденный, чаще односторонний птоз диа-

менингит, энцефалит, парез или паралич глазодвигательного нерва, опухоли головного мозга, миастения (мышечная слабость) и другие. Вследствие этих патологий может нарушаться иннервация (подача нервных сигналов) мышцы, которая поднимает веко.

● **Механические травмы глаза** – ранения, разрывы и т.п., – приводящие к повреждению мышцы, поднимающей веко.

● **Возрастные изменения.** С годами мышцы, управляющие движением век, слабеют и растягиваются. Происходит гравитационное опускание тканей – и веко падает. Это явление носит название «приобретенный» или «старческий» птоз. Нередко он развивается длительно, годами, и в итоге приводит к выраженному косметическому дефекту век.

● **Инфекционные причины.** Глаз может «закрыться» вследствие развития конъюнктивита, из-за гнойного воспаления.

гностируется у младенцев либо определяется в течение первого года жизни. Мышца, которая держит и поднимает верхнее веко, – слабая или недоразвитая, ей не хватает сил, чтобы выполнять свои функции.

● **Нейрогенные причины.** Связанные с различными неврологическими заболеваниями, среди которых могут быть: инсульт, рассеянный склероз,

# ПТОЗ

## НЕМНОГО АНАТОМИИ

**За поднятие верхнего века отвечает особая мышца – леватор, которая огибает глаз с задней стороны. Она крепится непосредственно к веку, и если прикрепление слабое, то веко начинает опускаться.**

## «ПОЗА ЗВЕЗДОЧЕТА» И ДРУГИЕ СИМПТОМЫ ПТОЗА

! Край верхнего века прикрывает границу радужки более чем на 1,5–2 мм. В итоге верхнее веко провисает и ограничено в подвижности.

! Чтобы лучше видеть пораженным глазом, человек вынужден принимать «позу звездочета»: напрягать лобную мышцу, приподнимать брови и запрокидывать голову назад.

! Человек редко моргает, так как мигательные движения затруднены.

! Человек жалуется на быструю утомляемость глаз, головные боли (вследствие постоянного мышечного напряжения), «двоение» в глазах.

# ВЕКА — ПРОБЛЕМА СО ЗРЕНИЕМ У ЧЕЛОВЕКА

## ЧЕМ ОПАСЕН ПТОЗ?

**Врожденный птоз** может затормозить, нарушить полноценное развитие органов зрения у ребенка, особенно если верхнее веко опущено ниже зрачка. Такая патология провоцирует появление синдрома «ленивого глаза» и снижение остроты зрения.

**Приобретенный птоз** верхнего века связан с высокими рисками инфицирования глаза и развитием таких заболеваний, как конъюнктивит, блефарит, синдром «сухого глаза».

Помимо всего прочего, птоз причиняет немалый психологический дискомфорт и может даже спровоцировать развитие депрессии, меняя внешность человека и его самочувствие не в лучшую сторону.

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

**В некоторых случаях птоз века (или обоих век) может являться симптомом серьезных заболеваний: например, опухоли спинного или головного мозга, а также рака верхушки легкого (опухоль Панкоста).**

## К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАЩАТЬСЯ?

Лечением птоза век занимаются **офтальмолог (окулист)** и **офтальмохирург**.

## КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ МОГУТ НАЗНАЧИТЬ?

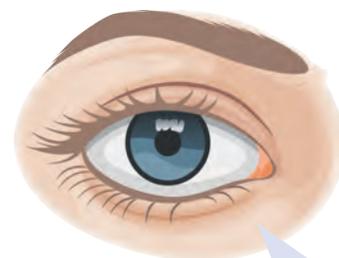
- Электромиография мышцы-леватора;
- МРТ головного мозга;
- Рентгенография;
- КТ (компьютерная томография) глазницы;
- Консультация косметолога;
- Консультация невропатолога;
- Консультация онколога.



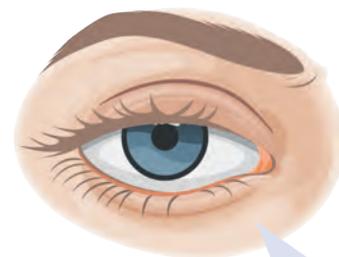
## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПУЩЕНИИ

Цель лечения заключается в том, чтобы поднять верхнее веко, открыть зрачок и дать человеку возможность нормально видеть, а также полностью открывать и закрывать глаз. Методы лечения зависят, прежде всего, от причины возникновения птоза.

Чаще всего птоз верхнего века исправляется хирургическим путем, но иногда при приобретенном птозе могут назначить и консервативное лечение (микроинвазивные методы, подтягивающие маски, массажи). Но если консервативное лечение не помогает, то назначается хирургическое вмешательство – блефаропластика.



ЗДОРОВОЕ ВЕКО



ПТОЗ ВЕКА

## ВАЖНО ПОМНИТЬ!

**Развитие органов зрения происходит до 10–12 лет, поэтому птоз у детей нужно лечить незамедлительно. При врожденном птозе целесообразно провести операцию уже в грудном возрасте.**

## КСТАТИ

**В 70% случаев встречается односторонний птоз.**

## ПТОЗ НИЖНЕГО ВЕКА. А ЧТО С НИМ?

**Птоз нижнего века встречается значительно реже и, как правило, развивается в старческом возрасте.**

Нижнее веко выполняет защитную функцию и участвует в слезоотведении. Когда мы моргаем, слеза смачивает поверхность глазного яблока и смещается к внутреннему уголку глаза, где находятся слезные точки, погруженные в слезное озеро. Внешний край нижнего века находится на 2 мм выше внутреннего. С возрастом натяжение мышц и связок, управляющих движением нижнего века, ослабевает, и нижние веки провисают, обнажая полоску склеры под лимбом. Это повышает риски инфицирования глаза, формирования выворота и заворота век.

При птозе нижнего века показана его хирургическая коррекция.

Вокруг почти любой «человеческой» болезни, какую ни возьми, бродит немало мифов и народных «страшилок». И хорошо, если они безобидны и не помешают человеку, в случае чего, обратиться к врачу, пройти диагностику и получить профессиональное лечение. В ветеринарии, представьте себе, то же самое. Проверьте себя, прочитав эту статью, – и, возможно, вы будете удивлены.

### МИФ № 1

**«Горячий и сухой нос у животного — это признак болезни»**

#### На самом деле:

По одному лишь носу нельзя определить температуру тела и понять, здорово животное или нет. Температура тела определяется только ректально. На состояние носа у питомца могут влиять его порода, возраст, активность, физическая усталость, влажность и температура окружающей среды и т.д.

### МИФ № 2

**«Нужно хотя бы раз повязать собаку или кошку, чтобы она родила «для здоровья»»**

#### На самом деле:

У животных нет таких болезней репродуктивного тракта, при которых средством профилактики является беременность. Если вы не хотите заниматься щенками или котятками, то самое лучшее решение – стерилизовать животное в раннем возрасте. Это рекомендуется сделать для того, чтобы предотвратить онкологические заболевания молочных желез, патологии матки и яичников у самок, а также избежать развития простатита у самцов.



## «ТЁПЛЫЙ НОС —



**РАЗВЕНЧИВАЕМ ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ**

*Приходит ветеринар к терапевту.*

*Терапевт: «На что жалуетесь?»*

*Ветеринар: «Нет, ну так каждый может!»*

### МИФ № 3

**«Швы или раны у животных нужно мазать йодом или зелёной»**

#### На самом деле:

Кожа у животных куда более нежная, чем у людей. От йода или зелёнки на ней могут образоваться ожоги. Сегодня существует очень много различных местных антисептиков для животных, и всегда можно уточнить у ветврача на осмотре в ветклинике, какой из них в данном случае подойдет вашему питомцу.

### МИФ № 5

**«Водка — средство от всех болезней»**

#### На самом деле:

Раньше, когда ветеринария еще не была так развита и не было такого широкого спектра лекарств, собак и кошек, действительно, нередко лечили водкой. Но на данный момент доказано, что водка очень опасна для животных: от нее происходит сильное отравление с осложнениями на почки, печень и сердце.

Если вы планируете давать своему домашнему питомцу какие-либо лекарства или растворы, то рекомендуется предварительно проконсультироваться с ветврачом, чтобы не навредить.

### МИФ № 4

**«Кошка или собака, сидящие дома, не могут заболеть вирусными инфекциями или заразиться блохами»**

#### На самом деле:

Владельцы животных запросто могут принести в квартиру или в дом как вирусы, так и яйца блох – на одежде и обуви. Поэтому даже домашних животных рекомендуется обрабатывать от глистов и блох и вакцинировать от вирусных инфекций.

# ПОРА К ВРАЧУ?»

## МИФ № 7

### «Непородистые животные не болеют»

#### На самом деле:

Болеют, к сожалению, все животные. И у бездомных животных происходит естественный отбор, и домашние питомцы, как уже говорилось выше, тоже могут страдать от вирусных и бактериальных инфекций и глистных инвазий, даже если они совсем не выходят из дома.

## МИФ № 6

### «Лишай лечится вакциной»

#### На самом деле:

Лишай относится к грибковым заболеваниям. Доказано, что вакцины не эффективны и не действуют при трихофитии и микроспории.

Лишай лечится противогрибковыми человеческими системными препаратами и местными противогрибковыми средствами.



## ИНТЕРЕСНО!

В ветеринарной дерматологии тоже есть свои мифы. Например, раньше при дерматитах любой этиологии животному ставили диагноз «грибок». Сегодня доказано, что грибковая микрофлора – это, чаще всего, вторичная инфекция, а значит, это псевдодиагноз, которого быть не может.

Или вот еще один старый миф – «лишай не лечится». Тут все дело в том, что раньше для борьбы с лишаем использовали вакцины, которые действительно не помогали, поэтому данная болезнь с трудом поддавалась терапии. Но на данный момент, при правильном лечении, выздоровление от лишая происходит за 1,5–3 месяца.

Ведущая рубрики

Марина

ТИМАКИНА,

ветеринарный

врач, г. Рязань



<https://vk.com/timakinamarina>

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Открыта досрочная подписка на 1-е полугодие 2025 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».

СКИДКА

9%<sup>\*\*</sup>

\*\* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2025 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

### Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка	Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка
на 1 месяц	99,46 Р*	90,73 Р*	на 4 месяца	397,84 Р*	362,92 Р*
на 2 месяца	198,92 Р*	181,46 Р*	на 5 месяцев	497,30 Р*	453,65 Р*
на 3 месяца	298,38 Р*	272,19 Р*	на 6 месяцев	596,76 Р*	544,38 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961

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

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Натуральная красная и чёрная икра в представлении большинства людей – продукт праздничный, «для особых случаев». И хотелось бы есть её почаще, да цена кусается. С имитированной икрой – всё наоборот. Она выглядит, как настоящая, но при этом стоит в несколько раз дешевле, и это наводит на подозрения: наверняка «гадость» и «страшная химия». Но мы разобрались в этом вопросе – и знаете ли, на самом деле всё не так уж и страшно...

## ЭВОЛЮЦИЯ ИСКУССТВЕННЫХ «ИКРИНОК»

Самую первую имитированную икру разработали ещё в СССР, в 1960-х годах, в Институте элементоорганических соединений под руководством академика Несмеянова. Перед учеными поставили задачу: создать доступный для всех слоев населения аналог натурального продукта.

Справедливости ради стоит сказать, что первая имитация получилась не очень убедительной. И немудрено: икру в то время пытались изготавливать из куриного белка, добавляя усилители вкуса и формируя «икринки» в разогретом растительном масле. Продукт называли «Искра», как сокращение от слов «искусственная» и «икра», – однако огонь в сердцах покупателей он так и не зажег.

Следующий виток эволюции – использование в производстве имитированной икры желатина. Внешне такие оранжевые шарики выглядели более или менее убедительно, но на этом сходство заканчивалось. Стоило только откусить «праздничный» бутерброд, как становилось понятно: икра – не настоящая!

У некоторых покупателей с тех самых пор и сохранилось недоверчивое, даже негативное отношение к имитированной икре. А зря! Современные пищевые технологии позволяют производить продукт такого качества, что большинство потребителей в «слепых» тестах не могут отличить его от настоящей икры!

## «ВСЁ ДЕЛО В ВОЛШЕБНЫХ ПУЗЫРЬКАХ»

Во-первых, современная имитированная красная и черная икра производится из настоящей рыбы. А точнее, из концентрированного бульона, который варят из рыбьих костей, голов и хвостов в течение нескольких часов. Он-то и помогает обеспечить продукту нужный вкус и аромат.

Во-вторых, большинство современных производителей используют **технологии капсулирования**. Она позволяет производить искусственные икринки с упругой оболочкой, которая лопаётся во рту, и с более жидким содержимым. Да-да, совсем как у настоящей икры!

Что самое интересное, такой эффект достигается за счет применения натурального вещества – альгината, добываемого из бурых во-

# ИМИТАЦИЯ

## РАЗБИРАЕМ ПО СОСТАВУ

Итак, что же еще может входить в состав имитированной икры, кроме концентрированного рыбного бульона и экстракта водорослей?

- **Натуральные пищевые красители.** Красной икре цвет чаще всего придают с помощью экстракта паприки и кармина, черной икре – за счет натурального растительного угля. Впрочем, возможно и добавление более стойких и менее натуральных красителей, но они обязательно должны быть указаны в составе продукта.

- **Натуральные загустители.** E1422 – модифицированный крахмал (не имеет никакого отношения к ГМО, несмотря на схожесть названия); E466 – карбоксиметилцеллюлоза (защищает икринки от пересыхания); E412 – гуаровая камедь, натуральное нерастворимое пищевое волокно, которое помогает нормализовать работу кишечника.

- **Ароматические и вкусовые добавки.** Масла, экстракты специй и трав, помогающие подчеркнуть и усилить рыбный вкус. Однако иногда производители добавляют еще и известный усилитель вкуса – глутамат натрия.

- **Кислоты – лимонная, молочная.** Помогают регулировать кислотность икры.



дорослей. В определенных условиях альгинат позволяет заключать в сферические формы не только рыбный бульон, но и разные другие жидкости, и этот «фокус» давно используют в ресторанах молекулярной кухни.

Правда, некоторые производители и в наши дни продолжают выпускать икру по **технологии грануляции**. У них получаются икринки-гранулы, которые имеют однородную структуру (то есть, отсутствуют оболочка

и жидкий центр). Разумеется, такая икра уже меньше напоминает натуральную. В производстве такого продукта используется в качестве загустителя другой вид водорослей – агар-агар.

## КСТАТИ

**В наши дни отечественные производители не используют желатин при производстве имитированной икры.**

# ИКРЫ: РАЗУЗНАЛИ, ЧТО ВНУТРИ

## А ДОБАВЛЯЮТ ЛИ КОНСЕРВАНТЫ?

В большинстве случаев имитированную икру пастеризуют, то есть нагревают до определенной температуры, чтобы обезопасить от ненужных микроорганизмов. Такой способ позволяет обеспечить сохранность икры без добавления консервантов – сорбата калия и бензоата натрия.



## НА ЗАМЕТКУ

### А что такое «структурированная икра»?

Имитированную икру следует отличать от структурированной, так как это два разных продукта. Структурированная икра производится из так называемой натуральной икорной массы (поврежденных, некондиционных икринок) и икорного сока (жидкости, которая выделяется из икринок при повреждении). В процессе производства всю эту «некондицию» тщательно перемешивают до однородной массы, а затем заново придают ей форму шариков с оболочкой при помощи комплексных пищевых добавок.



## СРАВНИМ!

Как видно из таблицы, натуральная и имитированная икра очень различаются и по пищевой, и по биологической ценности. Так, имитированная икра почти в 10 раз «легче» по калорийности, что делает ее доступным и желанным продуктом для граждан, худеющих при помощи подсчета калорий.

С другой стороны, натуральная красная икра, однозначно, выигрывает по белкам. Кроме того, в 100 г натурального продукта содержится примерно 7 г незаменимых омега-3 жирных кислот, и всего 1 ст. ложки этого деликатеса достаточно, чтобы восполнить суточную норму потребления омега-3 для взрослого человека. В имитированной красной икре, приготовленной на рыбном бульоне, тоже есть омега-3, но ее тут гораздо меньше. Зато водоросли в составе имитации богаты йодом и бромом, что может благотворно влиять на состояние щитовидной железы.

	Натуральная красная икра	Имитированная красная икра
 Калорийность (на 100 г)	200–270 ккал	20–30 ккал
Белки	32 г	0,5 г
Жиры	13–15 г	1 г
Углеводы	0,5 г	2 г

Оксана Черных

ДОМАШНИЙ ПОВАР

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Горячие блюда со всего света



## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

12+ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



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

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



На работу идти совершенно не хотелось. С тех пор, как к нам в отдел перевели Тимура, моя и без того невесёлая жизнь разведенки-перестарка и вовсе превратилась в муку. Новый начальник тоже был разведён, но, в отличие от меня, не страдал по этому поводу, а, пользуясь природным обаянием, благосклонно принимал знаки внимания многочисленных поклонниц.

## ПИЦЦЕСПОРТ – ВОТ ЭТО МОЁ

Все бы ничего, вот только я сама, как и все эти дурехи, влюбилась в статного красавца. А потому каждый день видеть, как Тимур радушно улыбается и говорит комплименты каждой, кто пытается накормить его домашними пирожками, поправить галстук, рассказать анекдот, мне было совершенно невыносимо. Пирожки я тоже пекла что надо, замечательные, прямо скажем, пирожки. И есть я их тоже любила. Конечно, все эти булочки и плюшки всегда были со мной... в виде попы пятидесятого размера и талии «а ля кустодиевская прелестница». Из-за плоскостопия я давно отказалась от каблуков, да и стрижку уже лет десять носила короткую. Удобно. И джинсы удобно с трикотажными кофточками. И поздние ужины с жареной картошечкой удобно тоже. А вот в присутствии Тимура почему-то неудобно.

– Наталья? – я вздрогнула, услышав за спиной голос начальника. – Вы в офисе?

– Доброе утро, – улыбнулась я Тимур, – да, в офисе.

– А пойдёте вместе. Я сегодня без ласточки своей, в автосервис ее отогнал. Вот тоже решил пройтись. Для здоровья, говорят, полезно.

Я не стала комментировать эту реплику. Тимур занимался бегом и регулярно посещал спортзал, что ему эти пешие прогулки до работы?

– Наталья, а вы любите спорт? – неожиданно спросил мужчина.

Вот уж и правда, прилетело, откуда не ждали. Ну вот что ему ответить? Что

# А НЕБО В ТОТ ДЕНЬ



я в школе как-то играла в волейбол, но «завязала», как только разбила о край лавочки коленку? Ну да, занималась волейболом... где-то минуты двадцать две. Могу сказать, что однажды ходила на пилатес с подругой, но когда на следующее утро от боли в мышцах чуть не взвыла, то решила, что спорт – это не мое. Ах нет, как-то брат пригласил меня на футбол, наши тогда выиграли, а потому мы всей компанией завалились в спорт-бар и заказали огромную пиццу пепперони. Вот этот вид спорта мне понравился. Но Тимур вряд ли поймет.

– Зарядку по утрам делаю, – краснея, пролепетала я.

## НАТАША – ТЫ ГЕНИЙ!

И что я здесь делаю? Я огляделась. В парке было очень красиво. Цвели гортензии, журчала вода в фонтанах, тянулись к небу исполинские сосны... Царило веселое оживление у пункта проката велосипедов.

– Ну что, по фэтбайку? – радостно потер руки Тимур. – Или круизер? – поднял он бровь, увидев мое замешательство.

Я пожалала плечами:

– На твоё усмотрение.

Надеюсь, что моя вымученная улыбка не слишком выдала во мне дилетанта. Все эти запутанные названия вызывали у меня страх. Какого зверя мне сейчас придется оседлать? И не сбросит ли он меня в ближайший кювет?

...Уже час мы с Тимуром нарезали круги по парку. Такого восторга – настоящего, детского, неподдельного, – я не испытывала уже сто лет.

– Как же здорово! – поделилась я с Тимуром, который рядом крутил педали на спортивном велосипеде.

– Предлагаю сделать это нашей субботней традицией, – тут же предложил мужчина. – Кстати, ты не проголодалась? Может, в кафе после прогулки?

– Можно, – кивнула я, все еще не веря, что провожу день с Тимуром. – А знаешь, – на меня напало вдохновение, – я вчера пекла кулебяку, у меня есть борщ и салат. Может, пообедаем дома?

Тимур ел с аппетитом, мыча от восторга и постоянно нахваливая мои кулинарные способности.



Любовь может изменить человека до неузнаваемости.

Теренций

# БЫЛО ГОЛУБОЕ-ГОЛУБОЕ

– Это просто чудо какое-то! – восторгался он. – Сто лет не ел домашней, да еще такой вкусной еды. Наташа, ты гений!

Я рдела и сияла. Правда, особой надежды на что-то большее не питала. На таких, как я, такие, как Тимур, не «клюют». А что пригласил в парк... так это по-дружески, за компанию.

## И ФАРТУК С МАТРЕШКАМИ

Утром я проснулась от дурманящего запаха омлета с овощами.

– Тимур? – я прошептала это еле слышно, боясь спугнуть сказку. Шепнула и сама себе улыбнулась, по телу пробежала волна удовольствия, вспомнился вчерашний вечер, ночь...

Не может быть, просто не может. Я и Тимур?

– Проснулась? – мужчина вошел в комнату, шлепая по ламинату босыми ногами.

Я расхохоталась, увидев, что Тимур надел фартук, который сшила мне мама – с ромашками и матрешками.



Бесполезно тратить всю свою жизнь на один-единственный путь, особенно, если этот путь не имеет сердца.

Карлос Кастанеда

– Нравится? – мужчина погладил себя по животу. – Не смог устоять, чтобы не примерить. А примерил – и понял, что меня неудержимо тянет готовить. Кажется, я раскрыл твой секрет, все дело в этом волшебном фартуке.

Теперь мы уже смеялись оба, катаясь по кровати.

– Завтракать пойдем? – мужчина чмокнул меня в кончик носа, убрал прядь волос со лба.

## И КОГДА ВСЁ УСПЕВАЕТ?

На работу в понедельник я летела буквально на крыльях. Казалось, что ноги даже не касаются земли.

– Ходок... – хохотнула где-то рядом коллега Ольга. Я в этот момент, наклонившись, застегивала пряжку на босо-

ножках, и меня было не видно из-за высокого жасминового куста.

– Ага, я вчера его в ресторане с Ингой видела, а ведь в пятницу с работы он с нашей Наташкой уезжал. И когда все успеваешь? – к Ольгиному голосу добавился Маринин – помощника бухгалтера.

– Да, Наташка по нему уже год вздыхает, решил осчастливить, – женщины рассмеялись.

– Интересно, ей он тоже утром омлет с овощами жарил? Наташа у нас тетка внушительная, ей яиц из десяти, наверное, надо, чтобы голод утолить.

...На работу в тот день я так и не дошла. Вернулась домой, сославшись на болезнь. До вечера проревела, слопала восемь пирожков. А наутро, взяв больничный, отправилась в парк. Каталась на велосипеде, гуляла пешком, зашла в спортзал и записалась на йогу.

А небо было голубое-голубое в тот день. Такое многообещающее было небо.

Наталья



Умирать от любви – значит жить ею.

Виктор Гюго

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ  
**100 САМУРАЕВ**  
ЯПОНСКИЕ СКАНВОРДЫ  
16+

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ  
**Дедушкины ЗАГАДКИ**  
СКАНВОРДЫ СУДОКУ КРОССВОРДЫ ВИКТОРИНЫ  
120 СТРАНИЦ  
150 интересных заданий  
16+

ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ  
120 интересных заданий  
80 загадок  
16+

СКАНВОРДЫ СУДОКУ КРОССВОРДЫ ВИКТОРИНЫ  
**Мешок сканвордов**  
250 заданий  
Решай с удовольствием!  
200 страниц  
12+

РЕКЛАМА  
**СУДОКУ МАСТЕР**  
БОЛЕЕ 180 ЗАДАНИЙ  
80 страниц  
3 УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ  
16+

СКАНВОРДЫ В ПРОДАЖЕ С 23 АВГУСТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ  
НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

ОZON

ozon.ru<sup>1</sup>



WILDBERRIES

wildberries.ru<sup>2</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:  
Сканворд 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

Кто из нынешних взрослых не помнит те первые сериалы, которые пришлось на эпоху детства и юности? Их выдавали в эфир строго по одной серии в день, а то и в неделю, – и в назначенное время вся семья собиралась у телевизора... В наше время всё иначе: сериалы на любой вкус и цвет находятся в свободном доступе, смотри где и когда хочешь. При желании вообще можно уйти в «сериальный запой» и сутками не отрываться от экрана.

**С**пециалисты бьют тревогу: у современного человека развивается новая зависимость – «сериальная». Как ее распознать и чем она может быть опасна, разбираемся вместе с психологом Юрием КАРТОФЕЛЬНИКОВЫМ (г. Рязань).



## «МЫЛЬНАЯ»



**КАК БЫТЬ, ЕСЛИ СЕРИАЛЫ НАЧИНАЮТ ЗАМЕНЯТЬ ВАМ НАСТОЯЩУЮ ЖИЗНЬ?**

Фото из личного архива Юрия Картофельникова

### «ПОДСЫПЬТЕ ДОФАМИНЧУКУ!»

– Юрий, как формируется «сериальная зависимость» – с точки зрения психологии, физиологии?

– С точки зрения физиологии сериальная зависимость, как ни странно, очень близка к наркотической. При просмотре сериала мозг постоянно вырабатывает дофамин, и в организме формируется устойчивая связь: смотришь серию – получаешь порцию.

С психологической точки зрения для некоторых людей просмотр сериалов – это форма избегающего поведения, особенно при хроническом стрессе и тревоге. Мол, «пока я смотрю сериал, мои проблемы и тревожные мысли отходят на второй план, я расслабляюсь и отдыхаю». Такой вот метод борьбы с тревожностью, – пусть краткосрочный и неконструктивный.

Нельзя не упомянуть и об эффекте Зейгарник, или так называемом «эффекте незаконченного действия». Каждая серия заканчивается на самом интересном ме-

сте, что создает определенное напряжение и желание продолжить просмотр – узнать, что будет дальше.

– Сериалы смотрят многие люди. Так почему же одни воспринимают их спокойно, а другие все глубже увязают в «мыльных» сюжетах?

– Как уже было сказано, у пристрастия к просмотру сериалов смысл точно такой же, как и у других зависимостей: уйти от контакта с реальностью. Допустим, человека не устраивает его жизнь по каким-то причинам. И он вместо того, чтобы разобраться в причинах этого недовольства и начать что-то менять, находит себе такой уютный «домик».

Тут важно понять, какую боль человек пытается заглушить с помощью сериалов, какие внутренние дефициты ими восполняет, от чего пытается в них спрятаться. Например:

**1 Отсутствие видимого смысла в том, чем человек занимается профессионально.** Одна из важных потребностей любого человека – не просто ходить

на работу ради зарплаты, а понимать, что его труд действительно нужен людям, приносит пользу, радует кого-то. Иначе работа превращается в тяготу, от которой хочется уйти в просмотр сериалов.

**2 Неудовлетворенность отношениями в семье, в личной жизни.** Если близкие отношения вместо опоры и источника сил превращаются в нечто, что отнимает эти силы, то сериалы могут стать для человека неким «заменителем».

**3 Страх жить свою собственную жизнь** и вместо этого – бесконечное слежение

за жизнью героев любимых сериалов. Причина такого страха – сигнал «не живи». Его человек получает в раннем детстве от родителей, которым он постоянно «мешает», и во взрослой жизни нередко становится «невидимкой», ничего не предпринимая ни в карьере, ни в личной жизни.

**4 Желание выплеснуть эмоции.** В реальной жизни человек может быть сдержанным и серьезным и лишь наедине с любимым сериалом может смеяться, плакать и активно переживать за его героев. Это тоже помогает почувствовать себя живым, испытать весь спектр эмоций.

### НА ЗАМЕТКУ

**Чтобы не подсесть на «крючок» сериалов, психологи советуют смотреть по 1,5 серии за раз – не больше и не меньше.**

# ЗАВИСИМОСТЬ

## СЕЗОН ОКОНЧЕН. ПАНИКА!

– Как понять, не разви-  
лась ли у меня «сериаль-  
ная зависимость»?

– Для этого нужно про-  
анализировать, не страдает  
ли ваша реальная жизнь от  
любви к сериалам. Допустим,  
вы перестали встречаться по  
выходным с друзьями и да-  
же с работы отпрашиваетесь  
пораньше, чтобы успеть по-  
смотреть новые серии. Есть  
о чем задуматься.

А если после окончания  
сезона любимого сериала в  
голове возникает вопрос: «А  
что мне теперь делать?» – и  
возникает чувство пустоты,  
растет тревожность и бес-  
покойство, может даже раз-  
виться депрессивное состо-  
яние, так как мозг не полу-  
чает привычного стимула  
для выработки дофамина, –  
значит, в жизни точно нужно  
что-то менять.

– Что может сделать  
человек самостоятель-  
но, если вдруг заметит,  
что сериалы пожирают  
слишком много времени?  
Может ли в этом случае  
помочь психолог?

На этот случай есть не-  
сколько советов, но они по-  
могут лишь в том случае, ес-  
ли у вас действительно есть  
желание избавиться от этой  
зависимости.

✓ **Дозируйте про-  
смотр.** Оптималь-  
ный вариант – это... полто-  
ры серии. Так легче остано-  
виться, не попав на крючок  
неожиданной концовки  
эпизода.

✓ **Обсуждайте се-  
риал с другими  
людьми.** Живое общение  
не только позволит делиться  
своим мнением о пер-  
сонажах и событиях, но и  
поможет развить умение  
«читать» других людей, у  
которых чувства, мысли и



намерения отличаются от  
ваших собственных.

✓ **Подходите к про-  
смотру осознан-  
но.** Спросите себя: «Для  
чего я сейчас смотрю се-  
риал? Хочу снизить стресс  
или тревогу? Отвлечусь от  
чего-то? Или я просто же-  
лаю получить удоволь-  
ствие, посмотреть, что там  
с моими любимыми персо-  
нажами?».

✓ **Обязательно че-  
редуйте сериалы**

**с другими видами досу-  
га** – чтением, прогулками,  
спортом и т.д.

✓ **Смотрите сери-  
алы в компании,**  
чтобы кто-то мог сказать  
в нужный момент: «Пора  
остановиться, завтра на ра-  
боту».

Если ни один из способов  
ни работает, то, возможно,  
стоит обратиться к специ-  
алисту, который работает с  
такими зависимостями.

Оксана Калашникова

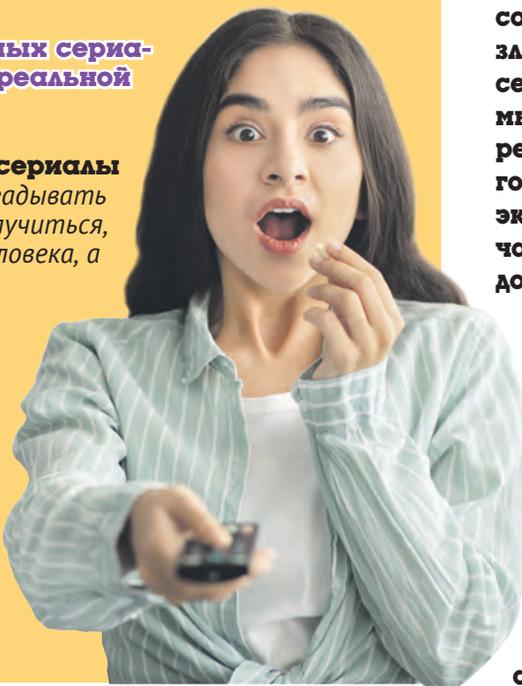
## КСТАТИ

**Связаны ли темы и сюжеты выбираемых сериа-  
лов с тем, чего человеку не хватает в реальной  
жизни? Не исключено...**

● На **интеллектуальные, детективные сериалы**  
нередко подсаживаются те, кому нравится разгадывать  
загадки и «быть умнее сыщика». Такое может случиться,  
если работа не соответствует потенциалу человека, а  
ему нужно больше творчества и признания.

● **Сериалы-боевики** привлекают людей  
с подавленной в детстве здоровой агрессией,  
чувством гнева. Очень хочется быть смелым  
и решительным, но без гнева это невозможно.  
Остается отождествлять себя с героем  
фильма, который побеждает всех злодеев.

● **Мелодрамы**, как правило, предпочита-  
ют девушки и женщины, у которых в реаль-  
ных отношениях есть проблемы и не хватает  
той идиллии, которую показывают в сериалах.



## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Уже доказано, что в  
сознании человека,  
злоупотребляющего  
сериалами, могут раз-  
мываться границы  
реальной жизни и то-  
го, что происходит на  
экране. Известны слу-  
чайи, когда люди сле-  
дом за героями люби-  
мых сериалов тоже  
начинали упот-  
реблять запре-  
щенные препа-  
раты, вести се-  
бя агрессивно  
или непристойно...  
Увы, в реальной  
жизни такие по-  
ступки часто име-  
ют печальные по-  
следствия.

# УСПЕНСКИЙ ПОСТ и три Спаса

Есть пост телесный, есть пост и душевный.  
Телесный пост есть, когда чрево постится  
от пищи и питания; душевный пост есть, когда душа  
воздерживается от злых помыслов, дел и слов.

Святитель Тихон Задонский



## ВЕЛИКОПОСТНАЯ СТРОГОСТЬ УСПЕНСКОГО ПОСТА

С 14 августа для православных христиан начинается Успенский пост, один из четырех многодневных постов. Длится он две недели – до праздника Успения Божией Матери, 28 августа. Пост ведет нас к одному из самых ярких и почитаемых летних праздников – Богородичной Пасхе или Успению Пресвятой Богородицы.

Примером всей Своей жизни Святая Дева Мария показала людям, как жить с Богом и в Боге. Ее земной путь напоминает всем нам, что вера, смирение и чистота помыслов и дел открывает Богу дорогу к сердцу человека. Богородица первая из людей засвидетельствовала спасительный путь в Царствие Небесное для человечества. На примере Ее жития и успения мы ясно видим путь спасения. Успение Пресвятой Богородицы – праздник. А подготовка к этому празднику – пост. Церковь помогает нам подготовиться к принятию тайны исхода Божией Матери. Такая сходность по своей сущности с Воскресением Христовым наложилась на Успенский пост великопостную строгость. А для нас это счастливая возможность изменения, преображения своей жизни.

## ТРИ ПРАЗДНИКА ВСЕМИЛОСТИВОГО СПАСА

На август приходятся три праздника, в народе получивших название «Спасов», то есть посвященных Спасителю:

**14 августа** – Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня и Празднество Всемилоствому Спасу и Пресвятой Богородице (Первый, или Медовый Спас),

**19 августа** – Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа (Второй, или Яблочный Спас),

**29 августа** – Перенесение из Эдессы в Константинополь Нерукотворенного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа (Третий, или Ореховый Спас).

### 14 августа: Первый, или Медовый Спас

В этот день мы вспоминаем Спасителя, который орудие казни (крест) сделал деревом жизни для верующего человека. Праздник «Изнесение Животворящего Креста Господня» был установлен в IX веке: вынос части Животворящего Креста на улицы древнего Константинополя останавливал эпидемии, которые часто происходили в августе, самом жарком месяце. В этот день проводят чин освящения воды, отсюда еще одно название – «Спас на воде». На Медовый Спас в храмах совершается благословение меда нового сбора.

### 19 августа: Второй, или Яблочный Спас

19 августа православные христиане встречают двенадцатый праздник – Преображение Господне. В этот день вспоминают о событии, описанном в Евангелии, когда на горе Фавор ученики Иисуса Христа, апостолы Иоанн, Иаков и Петр, увидели Учителя во всей Божественной славе.

По русской народной традиции праздник Преображения именуется Яблочным Спасом. Такое название праздник получил потому, что в этот день в храмах освящается новый урожай (виноград, яблоки и другие плоды).

### 29 августа: Третий, или Ореховый Спас

Этот праздник еще называют «Спасом на холстах», ведь в этот день произошло чудесное событие: к Иисусу Христу пришел художник с просьбой от правителя Эдессы разрешить запечатлеть Его, чтобы изображение помогло в исцелении князя. Однако полученное разрешение не помогло художнику – образ Спасителя не получался. Тогда Спаситель умылся, вытер лицо холстом, на котором и проступило чудотворное изображение.

Созревающие орехи дали народное название празднику – Ореховый Спас. Еще одно название – Хлебный Спас.



# Бабушкино ВОСПИТАНИЕ

Говорят, что бабушки любят внуков больше, чем детей. Общение со старшими членами семьи действительно может быть очень полезным для ребёнка и оставить в его сердце самые тёплые воспоминания. Но это лишь в том случае, если и родители, и бабушки-дедушки будут придерживаться единого направления в воспитании чада.

**///** Бабушки и дедушки могут уделять малышу много внимания, передавать свой опыт и житейскую мудрость, научить его чему-то, – убеждена психолог Мария УХАНОВА (г. Рязань). – Когда старшее поколение помогает своим детям в воспитании внуков – это прекрасно. Но это должна быть именно помощь, а не собственный взгляд на то, «как должно быть».



ощрять в них эту черту. При «двойных стандартах» они быстро научатся вести себя так, чтобы каждый раз, в любом месте получать желаемое. А для малышей такое поведение взрослых попросту опасно!

## ПОМОЩЬ, А НЕ САМОВОЛИЕ

Иногда бывает так, что бабушка, вырастившая своих детей, уверена: она лучше всех знает, как воспитывать внуков, и не нуждается ни в каких в советах.

**///** Если бабушка начинает вмешиваться в воспитание, то из этого ничего хорошего не выйдет, – предупреждает психолог. – Когда родители что-то разрешают, а бабушка – запрещает либо позволяет себе высказываться негативно о родителях, об их запретах или методах воспитания, то тем самым она подрывает авторитеты мамы и папы, вносит раскол в дальнейшее воспитание ребенка. Хорошо, когда и мама с папой, и их собственные родители имеют схожие жизненные цен-

ности, способны обсудить основные моменты в воспитании детей и прийти к согласию.

## Совет психолога:

**«Если у бабушек или дедушек есть замечания по поводу воспитания внука, то этот вопрос взрослые должны обсуждать отдельно от ребенка. Категорически запрещено критиковать родителей и их действия при малыше! Научитесь договариваться, не вмешивая ребенка».**

## ДУТЬ В ОДНУ ДУДУ

Если дома ребенку что-то запрещают, то этот запрет должен действовать и в доме бабушек-дедушек. Дети – манипуляторы по природе, не стоит по-

У крохи в голове все перемешается: что можно делать, а что нельзя, кто главнее – мама или бабушка, как угодить обеим любимым родственникам? Такой разлад обязательно негативно скажется на психике крохи.

## ЧЁТКИЕ ГРАНИЦЫ

Пожалуй, самый негативный вариант – когда бабушка недовольна выбором своего сына/дочери. В этом случае она критикует второго родителя, ставит под сомнение его авторитет, а то и вовсе обзывает последними словами. Свое негативное отношение она транслирует внуку и ищет у него поддержки. А не получая, начинает сравнивать малыша с «нелюбимым родственником». Такая ситуация требует решительных мер.

**///** Если бабушки-дедушки высказывают недовольство одним из родителей, следует поговорить о том, что это недопустимо, – предупреждает Мария Уханова. – Если разговор не помог, нужно минимизировать общение ребенка с этим родственником, чтобы не вносить раздор в семью и не разрушать образ родителя.

## ВАЖНО!

**По мнению специалистов, воспитание с младенчества только бабушкой и дедушкой для психики ребенка может быть равнозначно воспитанию в приемной семье. По мере роста малыша, у него возникают те же проблемы и вопросы, что и у приемных детей: непонимание своего места в семье, чувство собственной «инаковости» – ненужности или плохости, эмоциональная замкнутость, ранимость. Во взрослой жизни у таких людей могут возникнуть проблемы с верностью супругу.**

Если вы испытываете вялость и усталость, которые не проходят даже после полноценного сна, то в первую очередь стоит обратиться к врачу и проверить состояние здоровья, а именно – гормональной системы. Но если по этой части всё нормально, то самое время пересмотреть питание.

Один из ключевых факторов, влияющих на бодрость и энергичность, – это питание. Сегодня, из-за вечной занятости или по незнанию, многие люди потребляют слишком много балластных веществ и быстрых углеводов. Фрукты, мед, заварная овсянка – «это же полезно!» Энергетические снеки и батончики – «на них же написано, что они дают энергию!» А еще – шоколад, йогурты, творожки с наполнителями, хлопья, полуфабрикаты с приставками «фитнес», «эко» и «био»... В итоге организм остается голодным, не получая того, в чем действительно нуждается.

Пора накормить себя как следует!

## ЧТО НАС НАКОРМИТ

Витамины, микроэлементы и минералы играют важную роль в производстве энергии на клеточном уровне. Белки, железо, калий, магний, витамины группы B, аминокислоты – не просто дают временное ощущение бодрости, а реально подпитывают организм. Где их искать? Куриные яйца, субпродукты, мясо и рыба, бананы, цитрусовые, орехи и семена, зеленные культуры – вот ваши лучшие друзья в борьбе с сонливостью.

Каждый прием пищи должен быть сбалансирован: немного быстрых углеводов и жира, среднее количество белков, побольше – медленных углеводов, а в растительной клетчатке можно вообще себя не ограничивать.

Хлеб, фрукты, сладкие ягоды, дробленые крупы дадут мощный энергетический толчок, который разбудит организм. Но этого запала хватит лишь на час-полтора. Чтобы не произошло отката, эти продукты должны быть поддержаны белками (мясо, рыба, яйца, творог), медленными углеводами (цельнозерновые крупы, овощи), клетчаткой (овощи, зелень, ягоды), полезными жирами (натуральное растительное и сливочное масло, сало, жирный сыр), которые будут отдавать организму энергию еще 3–4 часа.

## КСТАТИ

**Важно полноценно питаться в каждый прием пищи и в целом придерживаться режима, то есть принимать пищу в одно и то же время. Не забываем следить и за нормой потребления чистой воды – 30 мл на каждый килограмм веса, а в жаркую погоду – и того больше.**

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОТНИМАЮТ ЭНЕРГИЮ

**1. Сладости и сахар** приводят к резкому повышению уровня сахара в крови, за которым следует такой же резкий спад, усталость и снижение энергии. Итого: калорий потребили немерено, а сил нет, и мы снова голодны.

**2. Пища с высоким содержанием насыщенных жиров** может вызывать чувство тяжести и усталости, так как требует больше времени и усилий на переваривание. Однако полностью исключать жиры из рациона не следует – все должно быть в меру.

**3. Чипсы, газированные напитки, фаст-фуд, полуфабрикаты, сухарики** и т.п. часто содержат глутамат натрия и другие добавки, вызывающие ощущение вялости и переутомления.

**4. Алкоголь** нарушает обмен веществ: плохо воздействует на синтез нейромедиаторов, способствует обезвоживанию, что ведет к ощущению усталости. Также алкоголь может нарушать качественный сон, что в дальнейшем приводит к дневной сонливости.



# СОННЫЙ ВОПРОС: ЧТО СЪЕСТЬ ДЛЯ БОДРОСТИ?



## А ЧТО НАСЧЁТ КОФЕ?

Кофеин, основной активный компонент кофе, – стимулятор центральной нервной системы. Его бодрящее действие связано с блокированием аденозиновых рецепторов, за счет чего подавляется успокаивающее действие гормона аденозина. Также он повышает уровень адреналина, допамина и норадреналина, которые улучшают внимание и концентрацию, высвобождают энергию. В целом, если у организма нет стойкого привыкания к кофеину и его эффектам, то чашка хорошего крепкого кофе поможет на какое-то время. Но стоит помнить: его действие через несколько часов закончится, и «убаюкивающий» аденозин к тому моменту станет действовать с удвоенной силой.



## РЕЦЕПТЫ

### ЗАВТРАК ДЛЯ БОДРОСТИ

180 кКал на 100 г

**Ингредиенты на 1 порцию:**

- 2 яйца • 50 г сыра • 0,5 шт. сладкого перца
- 1 помидор • горсть шпината
- 1 зубчик чеснока • 1 ст. ложка сливочного масла
- 2–3 веточки укропа и петрушки • соль и перец

Разогреть масло в сковороде. Чеснок в течение 20–30 секунд обжарить в масле. Положить сладкий перец, нарезанный соломкой, и помидор кружочками. Обжаривать на среднем огне, иногда переворачивая лопаткой, 3–4 минуты. Добавить чистые сухие листья шпината и жарить еще 1 минуту под крышкой. Яйца взбить с солью до однородности, вмешать тертый сыр и вылить в сковороду на овощи. Накрыть крышкой и жарить на умеренном огне, пока яйца не схватятся. Готовый омлет посыпать рубленой зеленью и подавать с цельнозерновым хлебом.



### КОФЕЙНЫЙ ЛАНЧ

66 кКал на 100 г

**Ингредиенты на 1 порцию:**

- 100 мл крепкого кофе • 100 мл йогурта
- 2 ст. ложки кокосового или миндального молока • 1 спелый банан • 1 ч. ложка семян льна
- 1 ч. ложка геркулеса • 1 ч. ложка натурального какао • мед, корица – по вкусу

Кофе сварить и остудить. Можно использовать кофе с утренней заварки. Банан очистить и порезать на кусочки. Сложить все ингредиенты в блендер и смешать до полной однородности. Приправить медом, корицей.



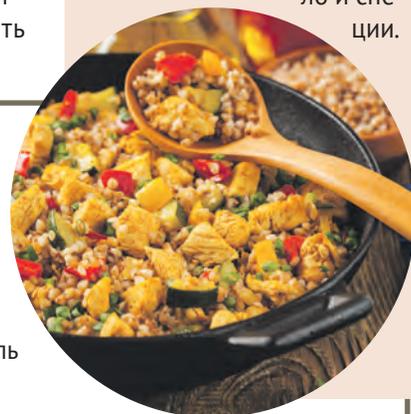
### ОБЕД, ПОЛНЫЙ ЭНЕРГИИ

105 кКал на 100 г

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 500 г куриной печени • 1 крупная луковица • 2 зубчика чеснока • 1 морковь • 1 сладкий перец • 200 г шампиньонов • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки соевого соуса
- по 0,5 ч. ложка паприки и сушеного тимьяна • соль

Промыть куриную печень под холодной водой. Удалить все пленки и прожилки. Нарезать на небольшие кусочки. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, перец нарезать кубиками, грибы очистить и нарезать ломтиками. В большой сковороде на среднем огне разогреть масло и обжарить кусочки печени до румяности (5 минут), помешивая. Убрать из сковороды и долить в нее немного масла, если необходимо. Обжарить лук до прозрачности. Затем положить морковь, перец и грибы. Тушить на умеренном огне 10–15 минут до мягкости. Вернуть печеньку в сковороду, добавить мелко рубленый чеснок, соевый соус, специи, перемешать и тушить 5–7 минут. Досолить, если необходимо. Подавать с рисом или лапшой.



### УЖИН ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

110 кКал на 100 г

**Ингредиенты на 2 порции:**

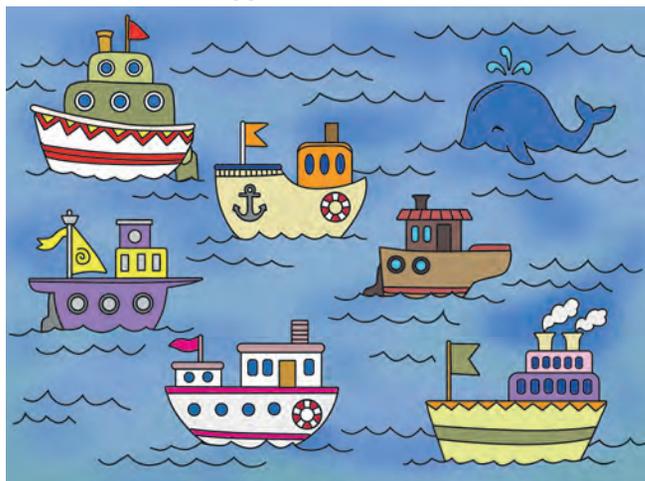
- 300 г филе индейки
- 1 небольшой кабачок
- 1 сладкий перец
- 1 морковь • 150 г гречневой крупы • 2 ст. ложки растительного масла
- соль, специи по вкусу

Овощи по необходимости очистить и нарезать небольшим кубиком (морковь самым маленьким кубиком). Так же нарезать филе индейки. Гречку промыть. В казанок высыпать крупу, посолить и влить 300 мл воды. Туда же положить индейку и овощи. Накрыть сверху двумя слоями фольги и поставить в разогретую до 220°C духовку. Через 10 минут убавить до 180°C и готовить около 50 минут до полной готовности гречки. В готовое блюдо добавить масло и специи.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Что можно запросто удержать в левой руке, но не получится удержать в правой?
2. Орангутаны – уникальные по-своему животные. А все потому, что у них есть кое-что, чего нет больше ни у каких животных. Что же это?



## ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Локоть правой руки. 2. Деметрич орангутана.  
 Ответы на загадки: 1. Локоть правой руки. 2. Деметрич орангутана.  
 Ответы на загадки: 1. Локоть правой руки. 2. Деметрич орангутана.

Бикс - ... для стерилизации в автоклаве	... Кардинале, киноактриса	Крошечная озерная рыбка	Душистая набивка для тюфяка	Похититель золотого руна	Титул жены Андрея Болконского
Таежная куница с обликом медведя	Артист-юморист Карен ...	... Кислицына в фильме "Девчата"			
Специалист по лучевой терапии		Животные в колеснице			
			Штиблетный крем	Бывает и кротким, и буйным	
"Угасание" невыносимой жары	Гул при столкновении грозных туч	"Дядя ..." Чехова			
			Учетная запись в социальных сетях		Полные медали ячейки в рамке
Жидкий расплав в земной коре		Певца по имени Патрисия			
"Служебный роман" (актер)		Жена ирокеза			
				Стрелка на обочине шоссе	
Основа нашатырного спирта	Вычурное новшество	Самые начала науки			
И мышь, и заяц					Певец Йоала
"Приручение" нового автомобиля	"Обувь", останавливающая поезд	Кобра "с индийской пропиской"			
На счет "Раз-...-три"					
		Стольный град на Ниле	Так звали певицу Лир	Авто из Турина - прототип "Жигулей"	
Модельер Джорджо ...	Книжный, платяной				
Философ в мужьях у Ксантиппы	Оперное творение Верди				

И	В	К	О	С
В	Д	И	В	В
И	Н	В	А	В
Ф	В	К	Ш	В
Я	В	В	В	Д
В	Т	В	К	О
В	Н	С	К	Я
Н	Л	Е	Р	Д
Я	В	Е	В	
Т	К	В	И	В
О	В	С	О	Х
С	В	К	Д	В
Д	В	В	В	В
В	Н	В	В	О
Н	В	И	Ш	О
И	Н	О	К	И
Л	О	О	И	Р
В	С	О	Л	В
Н	В	С	Н	Л
К		Н	Л	В
К	О	С	Т	Р

**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**АНТИКВАРИАТ**

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

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05



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

**РАБОТА**

ПРИГЛАШАЕМ:

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

**График: 4 дня в неделю**

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.



**8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09** Антон Юрьевич

**СУДОКУ**

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



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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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



# ГОРОСКОП на 9–22 августа



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

У Овнов хороший период, чтобы навести порядок в своих рабочих делах и обязанностях. Возможно, удастся освободить больше времени для себя и близких.

9 августа – полезны травяные чаи

13 августа – бег, ходьба, танцы

17 августа – «да» персикам и абрикосам



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Насыщенный месяц, много общения и встреч. В профессиональной сфере возможны некоторые трудности, но есть шансы на то, что все разрешится наилучшим образом.

11 августа – «да» разминкам-пятиминуткам

15 августа – блюда из рыбы в меню

19 августа – одевайтесь по погоде



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют обратить внимание на свое здоровье. Кому-то стоит начать заниматься спортом, а кому-то и пройти комплексное обследование.

13 августа – неожиданная встреча

17 августа – «да» баклажанам и кабачкам

21 августа – покупки для дома



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды напоминают, что экономия – это тоже искусство, которому нужно обучаться. В профессиональной сфере возможны новые интересные предложения.

12 августа – йога, пилатес, плавание

15 августа – поездка или путешествие

20 августа – «да» сезонным яблокам и грушам



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Многие Стрельцы полны энергии и энтузиазма, и это не случайно, ведь звезды сулят вам успех почти во всех начинаниях. И все же, будьте аккуратны в дороге.

10 августа – полезны солнечные ванны

13 августа – «да» орехам и семенам

17 августа – объятия делают вас счастливее



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Ветер перемен надувает паруса Водолеям и зовет их в путь. Кто-то из представителей знака, возможно, решится сменить работу или переехать в другой город.

15 августа – домашний квас или лимонад

17 августа – непростой выбор

22 августа – контролируйте давление



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды обещают приятные сюрпризы в личной жизни. Одни могут встретить свою вторую половинку, другим удастся укрепить уже существующие отношения.

10 августа – избегайте передания

14 августа – баня, сауна, массаж

18 августа – полезны свежие овощи



## РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам не стоит бояться брать на себя ответственность и принимать важные решения – как в рабочих, так и в личных делах. Активные усилия, скорее всего, будут вознаграждены.

12 августа – избегайте острого и жирного

16 августа – общение с живой природой

20 августа – «нет» ссорам по пустякам



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы открывают для себя новые города, блюда или хобби. Также это отличное время, чтобы наладить отношения со старыми знакомыми и завести новых друзей.

14 августа – танцы под любимую музыку

18 августа – арбузы, дыни, виноград

22 августа – не злоупотребляйте соцсетями



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

В августе одиноких Скорпионов поджидает романтическое приключение, которое может перерасти и в нечто более серьезное. Не забывайте про правильное питание и фитнес.

11 августа – «нет» газировке и алкоголю

14 августа – удобная одежда и обувь

18 августа – душевные разговоры



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Некоторым Козерогам предстоит сделать важный выбор, прислушайтесь к своему сердцу. Хороший период для ремонта, покупок бытовой техники и средств передвижения.

9 августа – берегитесь теплового удара

12 августа – блюда из нежирного мяса

16 августа – полезна долгая прогулка



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

У Рыб подходящий период, чтобы пройти какие-то обучающие курсы, повысить квалификацию или прочитать, наконец, ту книгу, которая уже давно ждет вас на полке.

14 августа – «да» окрошке и винегрету

18 августа – удачное приобретение

20 августа – полезен контрастный душ

«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: 116175, 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

№ 15 (206), Дата выхода:  
09.08.2024

Подписано в печать: 01.08.2024  
Номер заказа – 2024-02703  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 07.08.2024

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

Тираж 201 300 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать  
любые присланные в свой адрес  
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! ПОДАРКИ И СЕЗОННЫЕ СКИДКИ до -75%



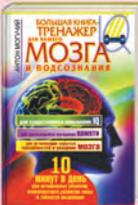
Теперь вы без труда найдете общий язык с ноутбуком: это интернет, фото и фильмы.  
Формат 130x210, переплет, 288 с., ч/б илл. 16+  
Лот 200 60058



Поможет выбрать смартфон, бесплатно звонить в любую точку мира; выходить в интернет!  
Формат 130x210, переплет, 320 с. 16+  
Лот 200 60236



Исчерпывающее руководство! Описания с иллюстрациями научат решать сотни вопросов!  
Формат 135x215, обложка, 416 с. 16+  
Лот 200 57821



Два знаменитых тренера мозга, основанных на разработках ученых.  
Формат 140x210, переплет, 320 с., цв. и ч/б илл. 12+  
Лот 200 56090



Как предотвратить язву и гастрит; что поможет победить бессоницу и многое другое.  
Формат 125x190, обложка, 320 с. 12+  
Лот 155 7158



Упражнения с рисунками от опытного врача помогут справиться с проблемами.  
Формат 170x215, переплет, 256 с., ч/б илл. 16+  
Лот 154 2132

за 1 книгу **990 P**

от 2-х любых книг

**990 P 790 P\***

**Платье «Диана»**  
«Летящее» платье А-силуэта с фигурным подолом! Струющаяся ткань, удобный фасон.  
Материал: п/э, вискоза, эластан. Длина: 105 см. Россия. Размеры: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68.



Лот 103 195 Синее, Бордо **990 P**

**Магнитный браслет в подарок**



Материал: металл, магниты. Длина: 22 см. КНР.

**Сумка «Шоколад»**  
2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи.  
Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.



Лот 200 47520 Коричневый  
Лот 144 0018 Черный

**скидка 75%**

**3990 P 990 P\***

**Пояс турмалиновый с магнитами**  
Поможет при проблемах и дискомфорте в пояснице, обладает разогревающим эффектом.  
Лот 122 6089



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

**скидка 50%**

**1990 P 990 P\***

**Шляпа «Французский шик»**  
Гибкий каркас сохраняет форму.  
Материал: хлопок 100%. Диаметр: 30 см, ширина поля 7-8 см. Россия.



Лот 103 105 Лен, Роза, Деним **790 P\***

\* при покупке от 2-х штук.

**Обувь «Вездеход»**  
Высокая и устойчивая нескользящая подошва, мягкая подкладка, тепло и комфортно!  
Лот 200 59415 Зеленые Лот 200 59420 Синие Лот 200 59410 Бордо



Материал: EVA и полиэстер. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41.

**990 P\***

\* при покупке от 2-х пар.

**Система для перемещения мебели Транспортер + Окномой + салфетки в подарок**



Поможет передвинуть тяжелую мебель в одиночку.  
Материал: металл, резина, пластик, микрофибра (полиэстер 100%). КНР.

Лот 200 60171 **990 P\***

**Корректор осанки «Вектор»**  
Не пережимает сосуды, обладает утягивающим эффектом и незаметен.  
Материал: неопрен, магниты. Размер: М до 80 см, L до 100 см, XL до 120 см. КНР.



Лот 200 60641 Бежевый Лот 200 60644 Черный **790 P\***

\* при покупке от 2-х штук.

**ПОДАРОК при покупке от 1490 P.**

**Ручной блендер**  
Универсальный измельчитель работает без электричества. Три острых лезвия.  
Материал: пластик, нержавеющая сталь. Размер: 12,5x12,5x8 см. КНР.



Потяните за шнур

**«Сабо с ремешком»**  
Прочные и легкие сабо отлично пропускают воздух. Пяточный ремешок можно перекинуть вперед или назад.  
Материал: натуральная кожа, ПВХ. Размер: 36-41. КНР.



Лот 528 551 **1490 P\***

\* при покупке от 2-х пар.

**Настольный вентилятор с увлажнителем «Оазис»**  
Вентилятор и увлажнитель работают одновременно и по отдельности.  
Лот 200 60604



Материал корпуса: пластик. Размер: 16,5x13,2x4,4 см, провод USB – 78 см. Мощность: 4,5 Вт. Отсек для воды: 60 мл. КНР.

**скидка 25%**

**1990 P 1490 P\***

**Бандаж для коррекции овала лица**  
Инновационный метод для массажа и подтяжки лица в домашних условиях!  
Лот 200 48565



Материал: неопрен. Размер: универсальный. КНР.

**скидка 50%**

**1590 P 790 P\***

В ПРЯМОМ  
**24/7**  
ЭФИРЕ

## Смотрите новый телеканал «Мой Мир»!

Скидки, подарки и все подробности об уникальных товарах – в прямом эфире  
Мы вещаем по всей стране у основных операторов кабельного и спутникового телевидения на кнопке «Ювелирии» (16+)



Заказ на **moymir.ru**  
или по бесплатному тел.

**8 (800) 350-35-73**

код заказа:  
ТЕЛ\_636\_24\_МОД

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 оплачиваются дополнительно и соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, в. 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 05.08.2024 г. до 05.10.2024 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 уточните по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ\_636\_24\_МОД. Реклама.

# МАВИТ®

МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ  
ПРОСТАТИТА И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ



заметили уменьшение  
болевого синдрома\*



снизилось  
воспаление в  
предстательной железе\*\*



улучшилась  
эрекция\*\*\*

Приобретайте МАВИТ по привлекательной  
цене в аптеках «Горздрав» г. Москвы и области,  
а также на маркетплейсах



 **АПТЕКИ  
ГОРЗДРАВ**

ООО «АПТЕКА-А.в.е» 115093, г. Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 48, стр. 1, ком. 3  
ОГРН 1117746309526  
Реклама 18+

\* Жиборев А.Б., Мартов А.Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы // УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87.\*\* Лоран О.Б., Жиборев А.Б., М.Ю. Герасименко, Лукьянов И.В., Зайцева Т.Н., Евстигнеева И.С. комплексное лечение больных доброкачественной гиперплазией предстательной железы // Учебное пособие. Москва. 2021. С. 20-28.  
\*\*\* Кореньков Д. Г., Марусанов В. Е. Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных хроническим абактериальным простатитом // Андрология и генитальная хирургия. 2016. Том 17. С. 57-62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.