

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 06 (197)

22 марта –  
4 апреля  
2024 года



## БРОНХИТ

КАКОЙ СИМПТОМ О НЁМ ТРУБИТ?

СТР. 16-17

## ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

СКВАЛАН В БАНОЧКЕ КРЕМА

СТР. 14

## СОН-ТРАВА

ВЕРНЁТ МУЖСКУЮ СИЛУ?

СТР. 8

## «ВСЁ БЫЛО ЗРЯ...»

КРИЗИСНЫЙ ВОЗРАСТ ЖЕНЩИНЫ

СТР. 22-23

## ЧЕЧЕВИЦА

НЕ ТОЛЬКО В ПОСТ ПРИГОДИТСЯ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 4 0 0 6

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ ДАВИ!

НЕВРОЛОГ  
АЛЕКСАНДР ПОРОШНИЧЕНКО  
О ВНУТРИЧЕРЕПНОЙ  
ГИПЕРТЕНЗИИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**22 марта** Растущая Луна в Деве

- + чай с чабрецом, суставная зарядка
- цельное молоко, терпеть головную боль

**23 марта** Растущая Луна в Деве

- + встречи с друзьями, редька со сметаной
- подстригание ногтей, жирное мясо

**24 марта** Растущая Луна в Весах

- + прогулка в парке, спелое авокадо
- самолечение гипертонии, избыток соли

**25 марта** Луна в Весах, полнолуние

- + скандинавская ходьба, пение, капуста
- переутомление, переедание, бег

**26 марта** Убывающая Луна в Весах

- + наведение порядка в аптечке, яблоки
- наваристые бульоны, нагрузка на спину

**27 марта**

Убывающая Луна в Скорпионе

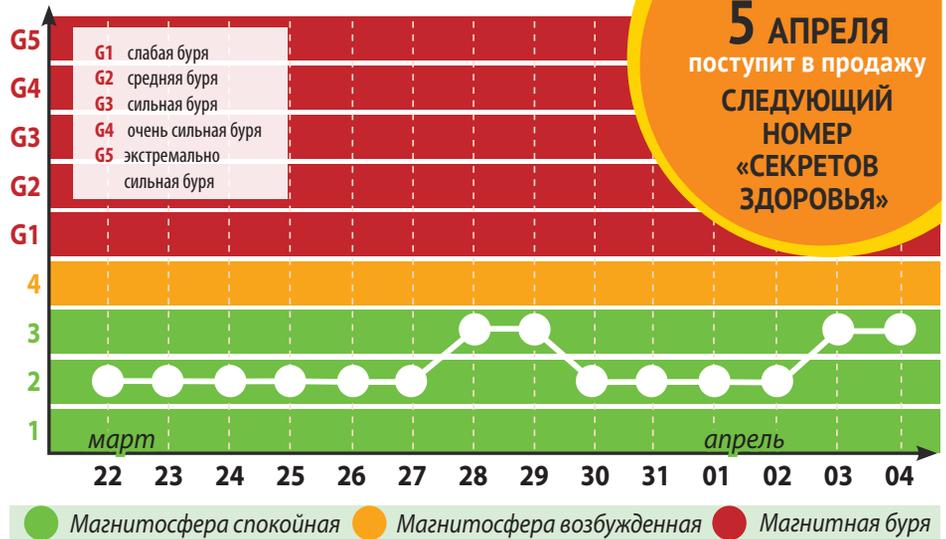
- + лечение зубов, ягодные смузи
- избыток сахара, тесная обувь

**28 марта**

Убывающая Луна в Скорпионе

- + массаж шеи и головы, орехи в меню
- резкие запахи, обезвоживание

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**29 марта**

Убывающая Луна в Стрельце

- + солнечные ванны, домашняя еда
- жгучие специи, колючие ткани

**30 марта**

Убывающая Луна в Стрельце

- + стрижка, уход за ногами, йогурт
- скандалы на пустом месте, виноград

**31 марта**

Убывающая Луна в Стрельце

- + контрастный душ, увлажнение кожи
- залипание в гаджетах, экзотическая еда

**1 апреля**

Убывающая Луна в Козероге

- + уход за кожей, пересмотр питания

- нагрузка на глаза, холодные напитки

**2 апреля** Луна в Козероге, последняя четверть

- + дыхательная гимнастика, простая пища
- острые блюда, нагрузка на суставы

**3 апреля**

Убывающая Луна в Водолее

- + травяные отвары, генеральная уборка
- промокшие ноги, избытие цитрусов

**4 апреля**

Убывающая Луна в Водолее

- + ванна с аромамаслом, массаж стоп
- сдобная выпечка, домоседство

## СВЕЖИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 5 АПРЕЛЯ

**ДОБРОЙ ВЕСНЫ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!**

**А МЫ К ВАМ СО СВЕЖЕНЬКИМ, ИНТЕРЕСНЫМ.**

- Актриса Людмила Свитова расскажет о своем даре целительства.
- Врач-терапевт Елена Кидяева по полочкам разложит эозинофилы в анализах крови – узнаем, почему они повышаются.
- Кардиолог Ольга Трубицына поведаст, как раскрыть инкогнито коварного невидимки – перикардита.



## А ТАКЖЕ

вкусно расскажем о пользе киви; поможем разобраться в том, что такое моноклональные антитела; поговорим о полезном весеннем рационе; предложим новые загадки для тренировки мозга.

**ЧИТАЙТЕ,  
СКУЧНО  
НЕ БУДЕТ ТОЧНО!**

Чтобы подтянуть фигуру и здоровье к лету, вовсе не обязательно покупать абонемент в спортзал. Тренироваться можно и дома. А скакалка – это один из самых простых в использовании и доступных по цене спортивных снарядов. Главное, чтобы она не задевала люстру и чтобы у соседей снизу не возникло к вам вопросов.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Регулярные тренировки со скакалкой развивают выносливость, стимулируют кровообращение, поддерживают мышечный тонус, тренируют баланс и чувство ритма и в целом укрепляюще влияют на организм. Это отличная кардионагрузка, по эффективности ничуть не уступающая и даже превосходящая бег трусцой и езду на велосипеде.

## Исследователи утверждают!

**10 минут прыжков со скакалкой для укрепления сердечно-сосудистой системы равноценны 30 минутам бега.**

Однако стоит признать: несмотря на кажущуюся простоту упражнения, далеко не каждый взрослый человек без должной физической подготовки способен пропрыгать со скакалкой целых 10 минут. Но это и не обязательно. Можно начать с коротких занятий, по 2–3 минуты ежедневно, и постепенно увеличивать их продолжительность и интенсивность нагрузки.

## КСТАТИ

**За 1 час прыжков можно сжечь от 700 до 1200 калорий.**

# Скакалочка – для здоровья выручалочка

## СОВЕТЫ НОВИЧКАМ

- Прежде чем начать прыгать через скакалку, нужно научиться прыгать... без скакалки: не сгибая ног, в одном и том же темпе.
- Прыгать нужно не на всей стопе, а на носочках, слегка амортизируя. Ноги при этом не сгибать, спину тоже держать прямо: ни наклоняться вперед, ни прогибаться назад не следует.
- Руки согнуть в локтях и расслабить. Локти должны быть немного отведены назад, а кисти рук – слегка выходить вперед за корпус. Но не отводите руки слишком далеко от тела, а то они быстро устанут.
- Дышите ровно, в одном и том же темпе, не задерживая дыхание.
- Даже если вы тренируетесь дома, заниматься прыжками желательно не босиком и уж точно не в тапочках. Лучше всего обуть баскетбольные кроссовки: они легкие, прекрасно амортизируют и при этом надежно фиксируют стопу. Обувь для бега тоже подойдет.



## КАК ВЫБРАТЬ СКАКАЛКУ

- 1 Чтобы выбрать оптимальную длину, советуют поставить одну ногу посередине скакалки, а ее концы поднять вверх. Ручки скакалки должны достигать до подмышек.
- 2 Простейшая, «классическая» скакалка – это резиновый шнур и две пластиковые или деревянные рукоятки. Если вы не профессиональный спортсмен, а тренируетесь исключительно «для себя», такой модели будет вполне достаточно.
- 3 Дополнительное утяжеление (металлические рукоятки или шнур из более тяжелого материала) пригодится тем, кто хочет совмещать прыжки с укреплением мышц рук.
- 4 Любителям точных подсчетов понравятся современные модели со встроенным электронным счетчиком: вы будете знать, сколько прыжков совершили, за какое время, и сколько калорий при этом сожгли.

## ВАЖНО!

У занятий со скакалкой могут быть противопоказания. В их числе:

- ✗ выраженное ожирение;
- ✗ травмы или хронические заболевания опорно-двигательного аппарата;
- ✗ сердечно-сосудистые заболевания (особенно гипотония);
- ✗ беременность, сопровождаемая угрозой прерывания;
- ✗ опущение органов малого таза.

Во всех этих случаях необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем начинать тренировки.

Оксана Черных



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ПЧЕЛИНОЕ МОЛОЧКО ПОМОГАЕТ ЛЕГКО

Во время беременности я попала на сохранение в стационар. И все бы ничего, но уровень гемоглобина был низковат. Из-за этого не выписывали. Да, давление иногда поднималось. Препараты железа я принимать боялась – у меня после них начинались запоры и аллергия. Что делать – непонятно.

И вот мама принесла мне с ярмарки таежный мед с маточным пчелиным молочком. Сказала есть по чайной ложке на ночь. Я не любитель сладкого, но эта мутноватая штука была чуть кисленькой, даже приятной. В конце недели снова взяли анализы. Как же я была удивлена, что гемоглобин пришел в норму. К слову, и давление выровнялось, еще и проблемы с бессонницей пропали! Мне показалось, даже отеки сошли. Вот так невзрачное содержимое баночки мне помогло.

*Ольга Потапова, г. Электросталь*

#### Наша справка:

*Пчелиное молочко – это ценный продукт пчеловодства. В нем множество полезных веществ: аминокислоты, жиры, гормоны, витамины и микроэлементы. Смешанное с медом, оно усиливает свойства нектаров, из которых тот был собран (по сути, свойства целебных растений). Таежный мед получают из множества лечебных трав: дягиля, кипрея, клевера, донника, малины и других. Смесь с молочком может помочь при анемии, отеках, нормализовать давление, положительно повлиять на работу легких, печени, сердечно-сосудистую деятельность.*

*Однако эти травы могут вызвать аллергию, мед – повышение уровня сахара в крови. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### СТИРАЕМ ДАМСКИЙ ПУХОВИК

Чтобы отстирать воротник пуховика от тонального крема и помады, перед стиркой густо обработайте грязные места жидким средством для мытья посуды. Не использовать жиросудящие спреи!

*Варвара Анисимова,  
г. Москва*



### ✉ ЛОСЬОН ИЗ ОГУРЦА ДЛЯ КРАСНОГО МОЛОДЦА

У подростков и так много волнений. А если к этому прибавить проблемы с кожей, то и совсем беда. У сына были частые высыпания на лице, которые он расчесывал, когда нервничал на уроках. От этого они превращались в очень заметные долгие воспаления. Решила применить лосьон из огурца. Рецепт еще с советских времен сохранился.

Для этого несколько переспелых огурцов без шкурки натираю на терке. Полученную кашу заливаю спиртом 1:1 в стеклянной посуде. На две недели сосуд убираю в темное место. Затем процеживаю через марлю, отжимаю сок с остатков огурца. Этим раствором капать на ватный диск и протирать

лицо

утром и вечером. Не трогайте только области вокруг глаз! И мне в свое время, и сыну моему этот лосьон очень помог. Конечно, до переспелых огурцов еще далеко, но вдруг кому-то и в сезон рецепт пригодится.

*Татьяна Гаврилова, г. Саранск*

#### Наша справка:

*Сок огурца издавна славится своим «отбеливающим» эффектом для кожи. Он выравнивает тон, осветляет пигментные пятна и веснушки. Входящие в его состав витамины А, С и К регулируют работу сальных желез, повышают упругость кожи, убирают отечность. Рибофлавин и фолиевая кислота снимают воспалительные процессы, тонизируют. Биотин регулирует восстановительные процессы в коже.*

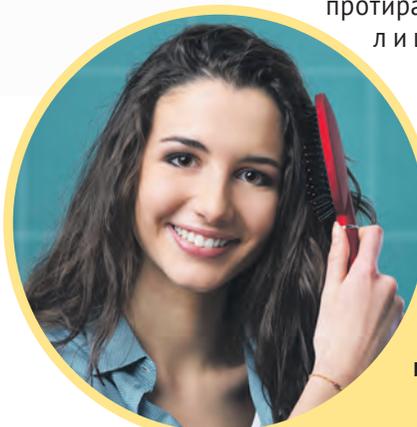
*Настоянный на спирту, сок огурца приобретает антибактериальные свойства. Уменьшает воспаление, борется с акне, подходит для жирной и комбинированной кожи. Нельзя использовать для сухой кожи во избежание пересушивания.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ШЛЕЙФ АРОМАТА

Нанесите духи на расческу и причешите влажные волосы. Тогда аромат распределится по все длине волос равномерно и продержится весь день.

*Людмила Орловская, Тюменская обл.*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ХЛОПАЙТЕ ГЛАЗАМИ И УСНЁТЕ САМИ

Было такое у вас – устанете к вечеру, а в кровать легли, и сна нет? Утром не проснуться, и весь день «вареная». Чего я только не пробовала! Таблетки помогают, пока пьешь. Прогулки перед сном – зимой в мороз мало удовольствия. Ванночки для ног – дело приятное, но пока приготовишь, пока уберешь, сон ушел. Спасла меня гимнастика для глаз, которой научила соседка. Делаю ее лежа в кровати. Каждое упражнение повторяю 5–8 раз.

**1.** Как можно выше поднять брови и удержать так 5 секунд, потом расслабить лицо.

**2.** Очень широко улыбнуться и прищурить глаза, задержать на 5 секунд и расслабить.

**3.** Слегка запрокинуть голову и посмотреть глазами назад. Зафиксировать на 5 секунд и опустить глаза.

**4.** Часто-часто моргать 45–60 секунд. Если после этого не уснули – медленно закрывайте и открывайте глаза. Сначала открываете через 5 секунд, потом через 10 и так далее.

Во время гимнастики нужно медленно и глубоко дышать.

Антонина Федюнина, г. Люберцы

### Наша справка:

Подобная гимнастика основана на действии двух принципов.

Первый – физический – нагрузка и расслабление глазных мышц. Улучшается кровоток, снимаются спазмы мышц.

Упраж-



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ФОРМА НОГТОКОВ

Если у вас часто ломаются ногти, попробуйте поменять форму маникюра. Ногти овальной или квадратной формы менее ломкие, чем заостренные.

Юлия Свирина, г. Орёл



**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

нения способствуют легкому переутомлению глаз и, как правило, засыпанию. Хорошая вентиляция легких при глубоком дыхании расслабляет нервную систему и мышцы тела.

Второй момент – психологический. Часто нам не дают уснуть навязчивые мысли и тревожные состояния. При выполнении упражнений идет сосредоточение на счете и контроле дыхания. Таким образом, мы отвлекаемся от привычного круга мыслей и даем нашему мозгу необходимый отдых. Нервная система успокаивается, мы засыпаем.

Если у вас есть проблемы со здоровьем глаз, эпилепсия или проблемы с давлением, проконсультируйтесь сначала с врачом.

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Постоянные стрессы, страх за свое будущее, тревожные мысли за детей, переживания по поводу старости... Нырять в чан с негативными эмоциями, мы варимся в крепком бульоне отчаяния, боясь вынырнуть – а вдруг будет еще хуже? А тут еще и зуб разболелся...

Понимая, как тяжело справляться с подобными чувствами, мы подготовили тематические журналы для тех, кто ищет выход и хочет снова расцветить свою жизнь яркими красками.

«Стресс, депрессия, тревожность» – вместе пройдем паническую атаку, научимся избавляться от закорюченных тревожащих дум, поговорим о симптомах депрессии и о том, как работают антидепрессанты. Найдем мотивацию, чтобы жить ярко и интересно.

«Зубы и десны» – поговорим о необходимости избавляться от зубных отложений, вовремя лечить пульпит, не махать рукой на боль в зубе и воспаленные дес-



ны. Познакомим читателя с современными методами протезирования и лечения.

«Деменция и болезнь Альцгеймера» – возьмем за руку и поможем не отчаяться. Расскажем о первых

симптомах этих непростых заболеваний, эффектах от своевременного начатого лечения. Поведаем о профилактике старческого слабоумия. Расскажем о тонкостях ухода за заболевшим родственником.

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



# КАЛЕНДАРЬ ПЫЛЕНИЯ 2024 ДЛЯ АЛЛЕРГИКА



Март

Апрель

Май

Июнь

Июль

Август

Сентябрь

## УРАЛ

Ива, ольха, осина

Береза, лещина

Вяз, клен

Дуб, ясень

Лисохвост, сосна

Ежа, липа, мятлик

Овсяница

Тимофеевка

Рожь

Райграсс

Костер

Лебеда

## КРЫМ

Голубая ель, кизил, лещина, первоцвет

Береза, персик

Жимолость

Олеандр

Глициния, каштан, пион, сирень

Роза

Исландский дрок, каштан розовый

Герань, иудино дерево, овсяница

Полынь

Крокус, канны

Хризантема

Амброзия

## ЮГ РОССИИ

Абрикос, алыча, кипарис

Верба

Вишня, дуб, клен, ясень, персик

Рапс, рис

Одуванчик, орех, свекла, сосна

Каштан, липа, лисохвост, шелковица

Табак

Дурнишник, камыш, клещевина, рожь

Лещина, подсолнечник

Бузина, лебеда, полынь, софора

Амброзия

Пырей

## ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

Береза, дуб, ясень

Ольха, орех

Тополь, ива, клен

Кукуруза, подсолнечник

Пырей, мятлик, овсяница

Рожь, костер

Амброзия, полынь, лебеда



Март

Апрель

Май

Июнь

Июль

Август

Сентябрь

## СЕВЕРО-ЗАПАД

Лещина		☂☂☂☂☂						
Ольха		☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂					
Ива		☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂				
Береза, ясень		☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂				
Лисохвост			☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂				
Тополь, вяз, клен			☂☂☂☂☂					
Дуб, мятлик				☂☂☂☂☂				
Хвойные				☂☂☂☂☂				
Злаки				☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Щавель				☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	
Липа						☂☂☂☂☂		
Лебеда, полынь							☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂

## СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ

Ольха, ива, орешник	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂						
Осина, тополь		☂☂☂☂☂						
Береза, клен			☂☂☂☂☂					
Дуб			☂☂☂☂☂					
Сосна			☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂				
Одуванчик			☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂				
Костер, лисохвост				☂☂☂☂☂				
Липа				☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂			
Овсяница, ежа, пырей					☂☂☂☂☂			
Тимофеевка, мятлик					☂☂☂☂☂			
Полынь, амброзия							☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂

## СИБИРЬ

Береза			☂☂☂☂☂					
Одуванчик			☂☂☂☂☂					
Ежа, мятлик				☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	
Тимофеевка				☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Полевица белая					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Овсяница					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Пырей					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Лебеда					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	
Подсолнечник					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	
Кукуруза						☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	
Полынь						☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂

## ПОВОЛЖЬЕ

Вяз, ива		☂☂☂☂☂						
Береза, дуб			☂☂☂☂☂					
Клен, ольха			☂☂☂☂☂					
Осина, сосна, тополь			☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂				
Одуванчик				☂☂☂☂☂				
Костер, лисохвост				☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂			
Злаки, липа					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Ежа, овсяница					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Пырей, мятлик					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Тимофеевка					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂		
Крапива, полынь				☂☂☂☂☂		☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	
Лебеда, амброзия					☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂	☂☂☂☂☂

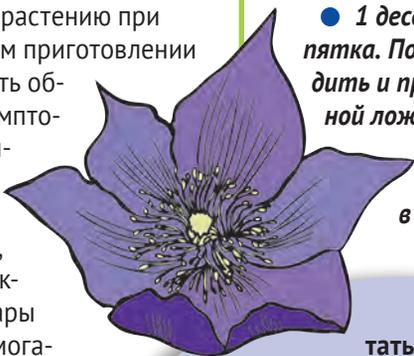
Сон-трава, сонник, прострел луговой – уже с середины апреля лиловые бутончики этой травки начинают радовать глаз. Растение это почти повсеместно краснокнижное, а потому в природе им только любоваться и остается. Зато сонник можно вырастить у себя в палисаднике или купить уже готовое высушенное сырье в аптеке.

### ОСТОРОЖНО, ЯДОВИТО!

Да, сон-трава является ядовитым растением, поэтому в свежем виде не применяется. А вот при сушке она теряет свои ядовитые свойства и широко используется в народной медицине в качестве бактерицидного, противогрибкового и успокаивающего средства.

### ПОД МИКРОСКОПОМ

В листьях, корнях и цветках растения присутствуют эфирные масла, алкалоиды, смолы, сапонины, дубильные вещества, макроэлементы и витамины. Химический состав богат и обеспечивает растению при правильном приготовлении способность облегчать симптомы бронхиальной астмы, невралгии, подагры, экземы. Отвары травки помогают снижать артериальное давление, усмирять аритмию, бороться с бессонницей.



# Луговой ПРОСТРЕЛ НА ПОМОЩЬ ПОДОСПЕЛ

Древние наделяли эту травушку магической силой. Приписывали ей способность приманивать удачу и достаток, оберегать от сглаза. Но и знахари её жаловали, подметив способность травушки нервы успокаивать да сон богатырский дарить.

### ПОМОГАЕТ ПРИ МУЖСКОЙ СЛАБОСТИ?

Если верить гомеопатам, прострел – прекрасный венотоник. Венотоники – это препараты, повышающие тонус вен, улучшающие микроциркуляцию и нормализующие кровоток. В большинстве своем они изготавливаются на основе растительного сырья. А потому и отвары на основе прострела вполне могут оказаться действенными для возвращения мужской силы.

А теперь немного анатомии: именно сосуды обеспечивают необходимое для эрекции гидродинамическое давление в пещеристых и губчатых телах полового члена. Если вены мужчины не в порядке, происходит так называемая венозная утечка, эрекции нет или она нестабильна. И тут возвращаемся к венотоникам – им под силу укрепить тонус вен, а значит, повлиять благотворно в том числе и на эрекцию.

- 1 десертную ложку травы залить 250 мл кипятка. После 30-минутного настаивания процедить и принимать по 1 десертной ложке в промежутках между едой 3–4 раза в день.

### ОТ КОЖНЫХ ВЫСЫПАНИЙ

4 ст. ложки сон-травы залить литром кипятка. Емкость укутать махровым полотенцем и дать настояться в течение часа. Затем настой процедить (температура воды не выше 38°C). Принимать ванну около 20 минут трижды в неделю. При экземе, фурункулезе, псориазе потребуется курс из 15 ванн. А при юношеских угрях этот настой можно использовать для пятнадцатиминутных ежедневных примочек.

### ОТ МИГРЕНИ И БЕССОННИЦЫ

Приведенный ниже рецепт настоя рекомендован не только при головных болях и бессоннице, отмечено его положительное действие и при невралгиях, и неврастении.

- 2 ч. ложки сушеного сырья сон-травы залить 1 стаканом (250 мл) холодной кипяченой воды и оставить для настаивания на 24 часа. Процедив, пить после еды трижды в день по 1/4 стакана. Курс лечения – 2 недели.

### ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ

- 10 г травы залить 1/2 стакана спирта в бутылке из темного стекла, закупорить пробковой крышкой, убрать в теплое, темное место. Настаивать 1 неделю, встряхивая пару раз в день, это поможет улучшить экстракцию. После этого траву отжать в настоек и процедить. Настойка подходит для растираний и ночных компрессов.

## ЗАЧЕМ ПИТЬ ВОДУ ПОСЛЕ КОФЕ?



*Не скажу, что я отъявленный кофеман, но время от времени люблю побаловать себя ароматным напитком из кофемашины. Недавно в одной кофейне заказала двойной эспрессо, и мне вместе с чашечкой кофе принесли стакан воды. Теряюсь в догадках, зачем это? Спросить постеснялась.*

*Варвара Петровская, г. Малоархангельск*

**Д**ело в том, что через некоторое время после употребления кофе кофеин из него в нашем организме распадается, образуется диметилксантин. А тот, в свою очередь, обладает сильным мочегонным эффектом. Тут тебе и обезвоживание, и изменение кислотно-щелочного баланса. В итоге мы можем получить в довершение к удовольствию нарушение сердечного ритма, спутанность сознания, высушивание слизистых ЖКТ, запоры, лишний вес. Ого-го! Однако не спешите расстраиваться. Чистая вода нейтрализует негативное воздействие алкалоидов, помогая восполнить утраченную жидкость и выровнять кислотно-щелочной баланс. Но это не единственная причина пить воду после кофе. Бонусом к профилактике обезвоживания при этом действии мы очищаем вкусовые рецепторы, держим в норме давление, не даем потемнеть зубной эмали, предотвращаем изжогу.



## ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ИЛИ МЫЛО?



*Затрудняюсь с выбором, что лучше для кожи – мыло или гель для душа? Пользуюсь и тем, и другим – особой разницы не вижу. Но ведь она наверняка есть. На что стоит обратить внимание при выборе?*

*Светлана Жукова, г. Москва*

**В**о-первых, стоит сразу сказать, что для ежедневного применения не подходит ни то, ни другое. Мощным средством для кожи стоит пользоваться не чаще одного-двух раз в неделю, чтобы не смывать защитную липидную пленку и микробиом, защищающие кожу от вредных воздействий окружающей среды. Ну а далее – дело выбора и индивидуальных предпочтений и потребностей. Так, например, обладателям сухой, чувствительной кожи подойдут средства с нейтральным уровнем pH, содержащие в своем составе синдеты, а также мыло с колд-кремом. Их легче найти в аптеке, чем в масс-маркетах. Для жирной кожи лучше подойдут средства с салициловой кислотой, АНА-кислотами (водорастворимые фруктовые кислоты). В целом, дерматологи обычно не рекомендуют использовать обычное твердое мыло для всего тела, достаточно мыть им руки и стопы. Для кожи лица – использовать мягкие гели и пенки. Для всего тела – гели для душа.

## БАЗОФИЛЫ ПОДСКОЧИЛИ – ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



*Мой внучок в последнее время чувствует себя не ахти. Сноха отвела его на анализы, я дожидаться не могла, когда результаты придут. Но там оказалось почти все в норме, только базофилы значительно выше нормы. Сноха не знает, что это значит, записались к врачу. А я переживаю. От чего такое может быть?*

*Екатерина Николаевна Н., г. Няндама*

**Е**катерина Николаевна, переживать раньше времени не стоит. Ваша сноха правильно рассудила – нужна консультация врача, чтобы не надумать себе всякого. Тема более, что уровень базофилов может быть повышен из-за множества причин, среди которых:

- грипп;
- аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, псориаз, воспалительное заболевание кишечника);
- всевозможные аллергии;
- гипотиреоз (сниженная функция щитовидной железы);
- некоторые кожные заболевания;
- ветрянка, корь;
- хронический синусит;
- язвенный колит;
- лейкоemia, лимфома, туберкулез и др.



Как видите, спектр возможных состояний довольно широк, а потому нет смысла выставлять себе диагноз самостоятельно. Мудрее будет доверить это врачу. Тем более, что на результат может влиять даже просто неправильная подготовка к анализу.

Доводилось ли вам ощущать неприятное давление или распираание в голове?

А может быть, вы даже обследовались по этому поводу?

Не удивимся, если вам кто-то говорил, что дело может быть в повышенном внутричерепном давлении – внутричерепной гипертензии. Может ли так быть на самом деле и что из себя представляет повышение внутричерепного давления, рассказал врач-невролог Александр Порошниченко (г. Рязань).

# ВНУТРИЧЕРЕПНАЯ



## «КОРОБОЧКА» С СЕКРЕТОМ

– Александр Игоревич, что такое внутричерепное давление?

– Все знают, что мозг находится в полости черепа. Но он не просто лежит там, словно в коробочке, а со всех сторон окружен жидкостью и как бы в ней плавает. Причем эта жидкость есть как снаружи, так и внутри самого мозга. Там она формирует систему полостей, которые называются желудочками мозга. Давление этой жидкости и будет составлять внутричерепное давление. Оно примерно равно 15 мм рт. ст.

Жидкость, в которой плавает мозг, находится в постоянном движении. Ее путь начинается в желудочках мозга, где она вырабатывается. Там находится особая структура – сосудистое сплетение, которое фильтрует кровь и превращает ее в спинномозговую жидкость или, по-другому, ликвор. В сутки образуется около 500 мл этого вещества.

Далее ликвор движется по всем желудочкам мозга, выходит на его по-

верхность, омывает головной и спинной мозг, а потом постепенно всасывается обратно в кровь. Поэтому одна из наиболее важных функций спинномозговой жидкости – транспортная. Она переносит питательные вещества от одних участков мозга к другим. Кроме того, у этой жидкости есть и защитная функция. Плавающий в ней мозг не так сильно подвергается тряскам, ударам и каким-либо колебаниям. Еще одна важная функция – регулирующая. Это как раз по теме сегодняшнего разговора: спинномозговая жидкость регулирует внутричерепное давление.

Полость нашего черепа примерно на 80% заполнена тканью мозга, на 10% – кровью, циркулирующей в сосудах, и еще на 10% – ликвором. Полость черепа замкнутая и не может растянуться или сжаться. Не может менять свои размеры и мозг. А вот спинномозговая жидкость и кровь свой объем менять могут. Поэтому, если объем протекающей крови к мозгу увеличивается, то объем ликвора уменьшается. И наоборот. Так и регулируется внутричерепное давление.

## МНОГО – НЕ ВСЕГДА ХОРОШО

– Почему внутричерепное давление может расти? Что этому способствует?



– Внутричерепное давление будет расти, если увеличится объем одной из трех составляющих черепной коробки – мозга, ликвора или крови:

- опухоли головного мозга;
- состояния, вызывающие отек мозга: инсульт, черепно-мозговая травма, интоксикации и т.д.
- затруднения оттока крови, например, из-за тромбоза вен;
- затруднение оттока ликвора, например, из-за повреждения мозговых оболочек (менингит или субарахноидальное кровоизлияние);
- реже – хронические заболевания: железодефицитная анемия, аутоиммунные заболевания; прием некоторых лекарств (например, тетрациклинов), передозировка витамина А, патология щитовидной железы.

# ГИПЕРТЕНЗИЯ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

То есть повышение внутричерепного давления, которое возникает в ответ на эти состояния, вторично. Его можно снизить, убрав причину повышения.

Но иногда мы не видим никакой патологии, а внутричерепное давление все равно высокое: по какой-то до сих пор неизвестной причине ликвора образуется больше, чем надо. В этом случае мы говорим об идиопатической внутричерепной гипертензии. Это самостоятельная болезнь. Страдают ей чаще всего молодые женщины с ожирением. Да, возникнуть идиопатическая внутричерепная гипертензия может в любом возрасте и у худых мужчин в том числе, но это случается крайне редко, не более 5% случаев, остальные 95% – именно молодые женщины с избыточным весом.

## «КРАСНЫЕ ФЛАГИ» ЗАБОЛЕВАНИЯ

– *Можно ли почувствовать внутричерепное давление? Есть ли какие-то симптомы этого состояния?*

– Надо сказать, повышение внутричерепного давления – ситуация нехорошая. Как мы уже с вами знаем, оно может оказаться признаком тяжелых, а иногда и смертельно опасных состояний. Вот симптомы, которые помога-

ют заподозрить внутричерепную гипертензию:

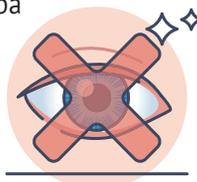
### 1. Головная боль.

Голова обычно болит симметрично, а боль носит давящий или распирающий характер. Часто она сопровождается тошнотой и рвотой, не приносящей облегчения. Так как в положении лежа ликвору труднее оттекать и повышение внутричерепного давления становится более выраженным, головная боль сильнее всего беспокоит с утра. К вечеру, когда человек находится вертикально и таким образом помогает спинномозговой жидкости циркулировать, боли уменьшаются.



### 2. Потеря зрения.

Когда ликвора становится слишком много, он проникает в пространство, омывающее зрительный нерв, и сдавливает его. В результате человек начинает хуже видеть. Поэтому, если у пациента болит голова и у него прогрессивно падает зрение, – это всегда «красный флаг». Нужно немедленно разбираться в причинах.



### 3. Шум в ушах.

Чаще всего он двусторонний и имеет пульсирующий характер в такт с сердцем.



### 4. Более редкие симптомы:

боль в шее, боли в пояснице, двоение в глазах, головокружение, шаткость при ходьбе и различные отклонения в работе черепно-мозговых нервов. Их может увидеть невролог на очном приеме.

Как видите, у внутричерепной гипертензии очень много симптомов и они могут встречаться в разных комбинациях. Поэтому ее часто путают с другими состояниями. Например, с мигренью. При ней тоже головная боль может сопровождаться тошнотой, рвотой и преходящей потерей зрения.

## МРТ УВИДИТ?

– *Как можно определить внутричерепную гипертензию? Какие обследования могут быть назначены?*

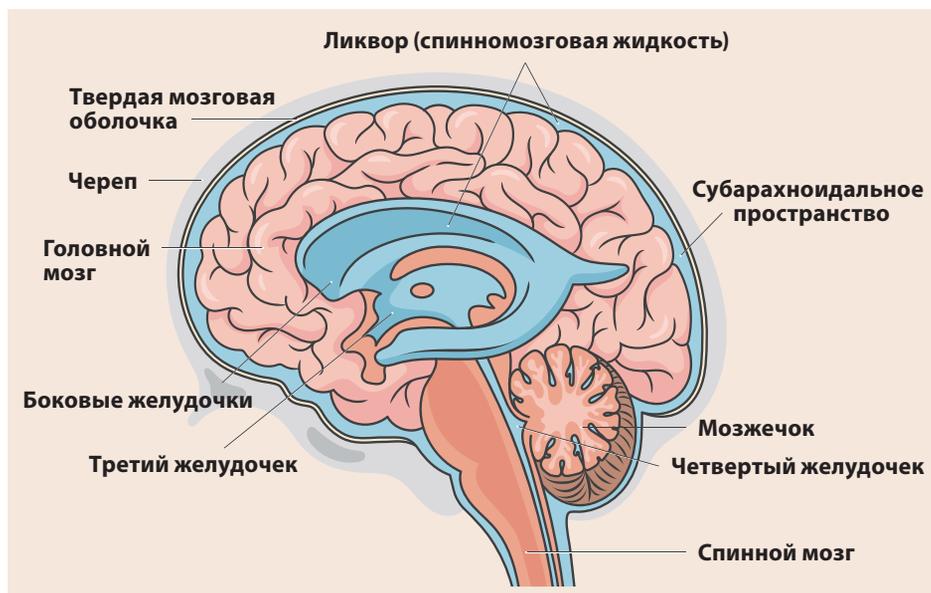
– На самом деле методов, которые точно определяют внутричерепную гипертензию, очень мало. Самый достоверный – просверлить череп и поставить в полученное отверстие датчик давления. Еще один способ – провести поясничный прокол, получить вытекающую спинномозговую жидкость и подсоединить ее к манометру, который будет измерять давление. Все остальные методы могут лишь косвенно указать на внутричерепную гипертензию.

### 1. Исследование глазного дна.

Так как зрительный нерв сдавливается ликвором, он будет отекает, что и увидит при осмотре офтальмолог.

### 2. МРТ головного мозга.

Она помогает выявить серьезные причины внутричерепной гипертензии: опухоли, инсульты, травмы и т.д.



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ВНУТРИЧЕРЕПНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ:

**3. МРТ вен и синусов головного мозга.** Тромбоз синусов головного мозга очень часто имитирует внутричерепную гипертензию. Обследование помогает диагностировать это состояние.

Как видите, в этом списке нет таких методов, как рентгенография черепа, УЗИ сосудов головного мозга, реоэнцефалография (РЭГ), электроэнцефалография (ЭЭГ). Все потому, что такие обследования обладают низкой диагностической ценностью и не могут применяться для подтверждения внутричерепной гипертензии.

### ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

– Как относиться к подобному заключению в результатах обследования? Всегда ли это плохо?

– Очень часто возникает ситуация, когда по результатам обследования находятся отклонения, которые только косвенно и недостоверно могут указывать на повышение внутричерепного давления. Например, «наружная гидроцефалия» на МРТ. Это состояние очень часто бывает у совершенно здоровых людей. Но, к сожалению, бывает, неправильно интерпретируется специалистами в сторону повышения внутричерепного давления. Или «пустое турецкое седло» по данным рентгенографии черепа. Да, оно чаще

встречается при внутричерепной гипертензии, но может быть и у здоровых людей.

Поэтому очень важно относиться к таким находкам как к дополнению к симптомам. Сам пациент, его жалобы и данные осмотра намного важнее. В первую очередь врачи должны обращать внимание на клиническую картину: есть ли головные боли, если есть, то какие, как часто, когда сильнее – утром или вечером, и т.д. Нельзя ориентироваться только на результаты обследования. То же МРТ нужно не столько для того, чтобы подтвердить внутричерепную гипертензию, сколько найти ее причину: опухоли, инсульты, тромбозы и т.д.

### БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЙ

– Как вы считаете, почему сложилась такая ситуация, что очень многое в самочувствии списывается на «внутричерепное давление»?

– Во-первых, тут играет роль осведомленность пациента о том, что существует такое понятие, как «внутричерепное давление». И когда его вдруг начинает беспокоить давящая или распирающая головная боль, он может подумать, что она возникла из-за повышения давления внутри черепа. Масла в огонь подливает пугающая информация из интернета. На самом деле, давя-

щий или распирающий характер чаще всего имеет головная боль напряжения, которая возникает из-за усиления мышечного тонуса. Это очень частый вид головной боли. Но сам пациент не может отличить внутричерепную гипертензию от напряжения мышц, поэтому сделает вывод по субъективным ощущениям.

Во-вторых, зачастую виноваты сами врачи, которые неправильно интерпретируют результаты того же МРТ головного мозга. А еще раньше очень часто выполнялась реоэнцефалография, особенно у детей. И почти у каждого второго в заключении значилось «нарушение венозного оттока». Нередко специалисты прямо пишут «признаки внутричерепной гипертензии». Зачастую это не имеет никакого клинического значения, но пациент уже получил свой диагноз и привязал к нему свои жалобы. Увы, диагноз зачастую ложный.

### ЛЕЧИМ БОЛЬНОГО, А НЕ ЕГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

– Нужно ли лечить внутричерепную гипертензию, которую «выявили», например, по результатам МРТ? От каких ошибок вы хотели бы в первую очередь предостеречь пациентов?

– Я не устану повторять, что, когда дело касается лечения, нужно опираться не на результаты обследования, а на картину заболевания. Обследования нужны в первую очередь для того, чтобы понять причину внутричерепной гипертензии, если она вообще есть. Например, обнаружить опухоль или тромбоз. Когда в заключении есть какие-то косвенные признаки внутричерепной гипертензии, но нет типичных жалоб, то положим пока бланк МРТ на полочку и просто наблюдаем пациента. Если же у него уже диагностирована идиопатическая внутричерепная гипертензия, то есть мы видим характерные симптомы, но не обнаружили причины, то лечить конечно же нужно. Самая распространенная ошибка как раз в том, что ставят во главу угла заключение МРТ и выставляют вну-



## МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



тричерепную гипертензию там, где ее нет, и назначают препараты абсолютно необоснованно.

## И КАК ЖЕ ЛЕЧИТЬ?

– Как лечится внутричерепная гипертензия, которая действительно есть? Что нужно делать, если появилось что-то из «красных флагов», про которые вы говорили выше?

– Если мы знаем причину гипертензии, то есть повышение внутричерепного давления развилось вторично на какое-то заболевание, то в первую очередь лечится это заболевание.

Например, если дело в опухоли – удаляется опухоль, в инсульте – лечится инсульт и т.д.

Если же причина не известна, и у пациента идиопатическая внутричерепная гипертензия, то терапия начинается с мочегонных средств. Так мы стараемся удалить лишнюю жидкость из черепной коробки. Следующий этап при недостаточной эффективности такого мероприятия – гормональная терапия.



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

Когда дело касается внутричерепной гипертензии, мы больше всего опасаемся потери зрения, поэтому тщательно отслеживаем этот момент. Если на мочегонных и гормонах пациент никак не стабилизируется, его зрение продолжает падать и головные боли не отступают, то следом идет хирургический этап лечения: выполняют шунтирующие операции, фенестрацию оболочек зрительного нерва, а для экстренной помощи – поясничную пункцию с удалением излишков ликвора.

## И НАПОСЛЕДОК...

– Может быть, еще какие-то мысли, случаи из практики, пожелания...

– Я призываю не заниматься самодиагностикой. Сейчас большинство обследований доступно, и их можно сделать даже без направления врача. В результате пациент может получить на руки заключение с уже «готовым» диагнозом, который направит его по ложному пути. Всегда лучше довериться врачу, который оценит результаты обследования в рамках имеющейся клинической картины и поможет принять верное решение в плане дальнейшей тактики.

Фото из личного архива Елены Кидяевой


**ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**


## Геленк Нарунг – источник коллагена

### Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## ЕСТЬ У ЧЕЛОВЕКА И АКУЛЫ

**Сквален** – это естественный природный антиоксидант, бесцветная маслянистая жидкость. Более ста лет назад японские ученые обнаружили его в печени глубоководной акулы, отсюда и произошло название: *squalus* в переводе с латинского означает «акула». Впрочем, позже выяснилось, что сквален есть и в растительных маслах первого (холодного) отжима: оливковом, амарантовом, рисовых отрубей, зародышей пшеницы и др.

А что самое интересное, оказалось, что сквален естественным образом вырабатывают и сальные железы человеческой кожи, поэтому он присутствует в составе липидной мантии, то есть наружном слое эпидермиса. Сквален придает коже мягкость и заботится об ее увлажненности, способствуя удержанию влаги и защищая от агрессивного воздействия внешней среды.

К сожалению, со временем наши сальные железы вырабатывают все меньше сквалена, отсюда и многие типичные возрастные проблемы: сухость и обезвоженность кожи, снижение тургора (упругости), появление мелких морщинок, повышенная чувствительность, пигментация и т.д.

Для решения этих проблем можно было бы применять сквален животного или растительного происхождения, ведь эти вещества кожа воспринимает как «родные», с удовольствием впитывает и усваивает. Однако есть одно «но». Сквален – вещество по своей природе нестабильное: вступая в контакт с кислородом, оно окисляется и теряет свои чудесные свойства.

# ЧТО ТАКОЕ *сквалан* И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН НАМ?

Слово «сквалан» сегодня часто можно встретить на упаковке различных косметических средств: он может входить в состав сывороток, кремов, масок и т.д. Рассказываем, откуда берётся этот ингредиент и какие проблемы кожи он помогает решать. Но для начала нужно разобраться, в чём различие между двумя веществами, обозначаемыми очень похожими словами: «сквалАн» и «сквалЕн».



## СКВАЛАН СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

**Сквалан** – это лабораторная производная сквалена, стабилизированное методом гидрогенизации вещество. Это придает ему устойчивость к воздействию кислорода, а также воды и температурным перепадам, при этом специалисты утверждают, что с точки зрения косметологии сквалан обладает точно такими же свойствами, как и его предшественник сквален.

Сегодня для производства сквалана чаще всего используют растительные сквалены из оливкового масла и сахарного тростника. Это вещество добавляют в сыворотки, кремы, лосьоны, маски и другие косметические средства, причем не только женские, но и мужские. Считается, что сквалан может помочь, если необходимо увлажнить и смягчить кожу, в том

числе – иссушенную зимними морозами, ветрами и резкими перепадами температур.



### НА ЗАМЕТКУ

**Сквалан может помочь:**

- ✓ замедлить процессы старения кожи;
- ✓ восстановить иссушенную, обветренную кожу (эффективен в составе бальзамов для губ);
- ✓ улучшить цвет и текстуру кожи, повысить упругость и эластичность;
- ✓ успокоить кожу и снизить воспалительные процессы (при акне, розацеа и т.п.).
- ✓ защитить кожу от агрессивного воздействия окружающей среды.

### КСТАТИ

Косметологи утверждают, что скваланы, в отличие от других масел, не закупоривают поры, а значит не вызывают воспалений и акне и подходят для ежедневного применения. Однако в редких случаях сквалан все же может вызвать аллергическую реакцию у людей с индивидуальной непереносимостью того или иного растительного компонента, поэтому перед применением нового средства его стоит протестировать на небольшом участке кожи.

Использовать ли в доме ковровые покрытия для пола? На это счёт существует два диаметрально противоположных мнения.

Еще полвека назад ковры считались предметом роскоши, показателем достатка семьи. Сейчас они выполняют вполне понятные функции и являются предметом дизайна помещения.

### «ПЫЛЕ-СБОРНИКИ»

Существует мнение, что ковры на полу, собирая всю пыль и грязь, сами становятся «загрязняющим фактором» в квартире. Это высказывание правдиво наполовину.

Действительно, ковры задерживают на себе большую часть грязи и пыли с наших ног. А также шерсть домашних животных. Избавиться от грязи в напольных покрытиях полностью можно разве что с помощью профессиональных средств или химчистки. Даже самый мощный пылесос справится лишь на треть.

Однако в этом и плюс ковров. В квартирах с гладкими полами пыль скапливается по углам, вдоль стен. Малейшее движение ветра или сквозняк поднимает эту пыль в воздух, заставляя человека вдыхать вредные вещества. А шерсть питомцев может вызвать аллергические реакции.

● **Согласно исследованиям, в трехкомнатной квартире за год на полу образуется до 40 кг пыли. Причем на гладких полах в два раза больше, чем на ковровом покрытии.**

# «КОПИЛКА ПЫЛИ» ИЛИ «ЛЁГКИЕ» КВАРТИРЫ



● **Коврики в прихожей и на выходе из кухни уберегут ваш дом от уличной и кухонной грязи.**

● **Выбирая синтетические ковры с клеевой основой, будьте готовы к тому, что клей будет осыпаться с изнанки светлым порошком.**

● **Некоторые изделия из кокосовой пальмы очень жесткие. Такие не стоит использовать в детской, чтобы не травмировать нежную кожу малыша.**

### УЮТ И ПРАКТИЧНОСТЬ

В дизайне современных жилищ используют коротковорсовые ковровые ковровины, чаще на тканевой основе. Они более экологичны. Покрытия с длинным ворсом хорошо смотрятся в спальне, но сложны в уходе.

Но кроме визуальной красоты ковры по-прежнему несут важные практические функции. Например, сохранение тепла. Что особен-

но актуально в частных домах без «теплого пола» и квартирах на первых этажах. Зимой ковры не просто приятны под ногами, но и предохраняют от переохлаждения.

Не стоит забывать и о шумоизоляции. Толщина стен и перекрытий в современных домах зачастую недалеко ушла от старых «хрущевок». Мягкий же ворс поглощает лишние звуки и создает уют.

### ДЛЯ ДЕТСКОЙ И ЗАЛА

Ковровые покрытия изготавливают из натуральных и синтетических волокон. Хлопок, лен, шерсть, волокна кокосовой пальмы – экологически чистые материалы, срок службы которых ограничен лишь степенью их изношенности. Они сложнее в уходе, легко впитывают влагу и грязь, но полностью безопасны. Такие хорошо использовать в спальне и детской. Существенный минус – их высокая стоимость.

Современный рынок предлагает большой выбор синтетических ковровых покрытий. Различные технологии производства позволяют подобрать нужную расцветку, размер и высоту ворса. Они не теряют свою яркость, так как волокна окрашиваются на стадии производства. Не впитывают влагу, устойчивы к грязи.

Их самый большой минус – неэкологичность. Так синтетические ковровые покрытия могут иметь неприятный запах. Акрил, винил, полиуретан, полипропилен – составляющие ковров – в разной степени испаряются в воздух и могут раздражать дыхательные пути. Поэтому при покупке покрытия стоит подробнее расспросить продавца и «принюхаться» к образцу. После покупки изделия советуют немного его проветрить перед тем, как расстелить в доме.

В современном мире бронхиты – одно из наиболее частых заболеваний дыхательных путей. Это связано с тем, что вызвать его могут самые разные причины.

**В**ысокая температура, слабость, потливость и изматывающие приступы кашля. А потом ещё долгое-долгое восстановление. Эти «прелести» воспаления бронхов знакомы, пожалуй, каждому.

## ОТ ПЫЛИ ДО ВИРУСОВ

Мы привычно связываем бронхиты с холодным временем года – поздняя осень, зима и ранняя весна. Но холодная и влажная погода – лишь один из возможных рисков.

**–** Факторы, приводящие к заболеванию бронхитом, делят на внешние и внутренние, – рассказывает **врач-пульмонолог Людмила Ляшкова**. – К первым относят: вдыхание пыли, дыма, оксида углерода, курение, в том числе пассивное. Климатический фактор – холодный и влажный климат провоцируют болезнь. В зоне риска дети и пожилые люди, пациенты с аллергическими заболеваниями и иммунодефицитами. А самый распространенный фактор – вирусные инфекции (грипп, аденовирус), микоплазменная и другие бактериальные инфекции. К внутренним или эндогенным факторам отно-



Фото из личного архива Людмилы Ляшковой

сят патологии носоглотки, которые приводят к изменению дыхания через нос, что мешает очищению и согреванию вдыхаемого воздуха. Повторные острые вирусные болезни верхних дыхательных путей, нарушение местного иммунитета и ожирение.

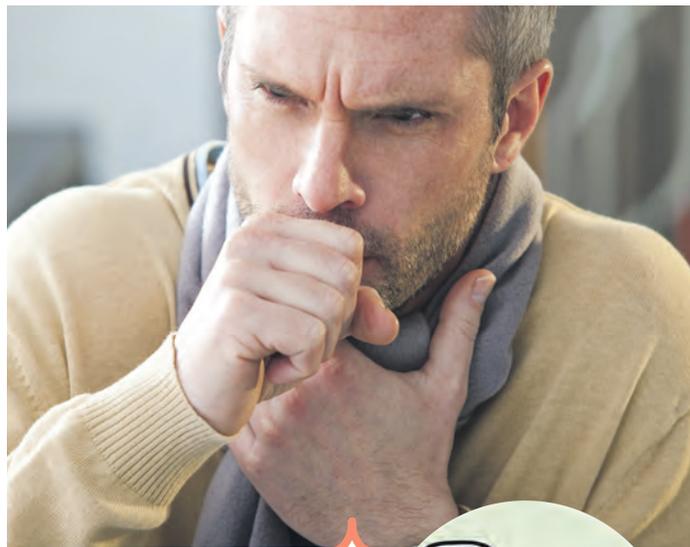
## НАЙТИ ИСТОК

Так как причин у бронхита множество, то прежде, чем приступать к его лечению, важно выяснить, что послужило началом. И здесь нужно обратиться к грамотному специалисту и пройти все назначенные анализы.

**–** Не стоит затягивать с визитом к врачу, – советует наш спикер. – Иначе бронхит осложнится воспалением легких – тяжелой инфекцией. Доктор установит причину. Например, если кашель повторяется каждую весну, возможно, у пациента аллергия на цветение растений. В этом случае кашель – реакция на аллерген, и лечение антибиотиками не при чем.

Другой вариант, когда есть очаг воспаления в семье или детском саду, школе – тут можно подумать о вирусе гриппа или аденовирусе. И в первые дни начать лечение противовирусными препаратами. Так мы предотвратим затяжное течение бронхита.

# БРОНХИТ: ДОЛГАЯ



## НА ЗАМЕТКУ

**Важную роль играют правила приема антибиотиков, их качество, строгое соблюдение инструкции. Если пациент нарушает правила курса, то у бактерии вырабатывается устойчивость к данному антибиотику.**



## ХИТРАЯ ИНФЕКЦИЯ

**–** Также при наличии очаговости можно предположить микоплазменную или хламидийную инфекцию, – продолжает доктор Ляшкова. – В этом случае антибиотик будет крайне сложно подобрать к источнику болезни. Дело в том, что микоплазменная или хламидийная инфекции находятся внутри клетки, а обычные антибиотики не могут попасть внутрь. Поэтому и не действуют. Могут быть небольшие улучшения на фоне лечения.

Но через некоторое время происходит рецидив заболевания. Здесь назначают антибиотик определенного вида, к которому чувствительны эти инфекции. И принимают его не одним, а тремя курсами через определенные промежутки времени.

При остром бронхите, вызванном вирусной инфекцией, следует использовать отхаркивающие препараты и противовирусные. В случае бактериальной инфекции, а ее признаки – мокрота зеленого цвета и повышенная температура более пяти дней, назначают антибиотики.

# БОРЬБА С КАШЛЕМ

## ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Для облегчения отхождения мокроты из бронхов помогут ингаляции и муколитические средства.



Из отхаркивающих трав хороши чабрец, солодка, подорожник. Но нужно учитывать, что у каждой травы есть свои противопоказания. Например, у солодки – беременность.

– Я рекомендую использовать одну траву, не сбор, – предупреждает доктор. – Применять не более 14 дней, далее развивается привыкание, и она перестает действовать.

После курса антибиотиков, когда температура спала, острота болезни

снята, но кашель еще остается, можно использовать физиопроцедуры: лазеротерапию, ручной и вакуумный массаж.

– А вот с ароматерапией советую быть осторожнее, – продолжает Людмила Ляшкова. – Если при заболевании бронхитом у пациента имеется аллергический компонент (существуют эозинофильные бронхиты), то сильный запах может вызвать удушье. Также бронхит может протекать с обструктивным синдромом, и тогда насыщенные ароматы и холодный воздух с большой вероятностью вызовут сильные приступы кашля.

## НА ЗАМЕТКУ

**Ингаляции для улучшения отхождения мокроты лучше делать через небулайзеры. Они дробят лекарство на более мелкие частички, которые проще доставить к очагу воспаления.**

**Очень хорошие результаты в борьбе с бронхитом дает несложная дыхательная гимнастика, улучшающая приток крови к бронхам. Но заниматься ею следует лишь после снятия острой фазы болезни.**

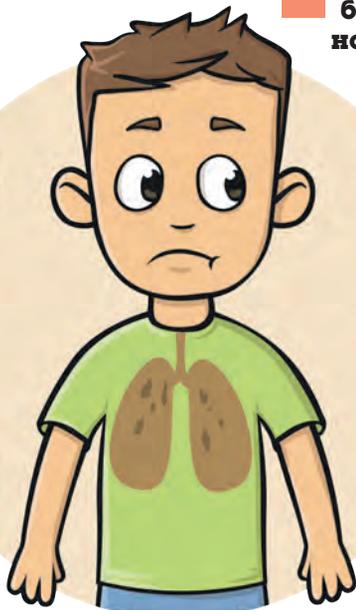
**При ожирении жир откладывается вокруг ребер, что существенно уменьшает объем легких на вдохе и резервный объем на выдохе. Эти показатели играют важную роль в проходимости бронхов, бронхиол, альвеол и их здоровье. Вывод: стройность – не дань моде, не прихоть, а путь к крепкому здоровью.**

– Для отхаркивающей терапии лучше использовать медикаментозные средства в сочетании с растительными, – советует врач-пульмонолог. – Но не стоит забывать о возможных аллергических реакциях на травы и лекарства. Можно использовать и народные методы – питье теплого молока со сливочным маслом, щелочной минеральной водой – «Нарзаном» или «Боржом», использование черной редьки с медом.

## ЗДОРОВЫЕ БРОНХИ



## БРОНХИТ



## БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Существуют методы народной медицины, которые увеличивают приток крови к бронхам и тем самым помогают выздоровлению. Дышать над картошкой, прогревать грудь теплыми компрессами, ставить банки или горчичники.

– Все эти процедуры ни в коем случае нельзя делать в острый период болезни, когда есть температура или отходит зеленая мокрота! – предупреждает доктор. – Это ухудшит самочувствие и может вызвать проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы. Такие вещи абсолютно противопоказаны пожилым людям. В остром состоянии при температуре нужно находиться в тепле. Так как у человека повышенная потливость, любая физическая нагрузка, даже недолгая прогулка, может спровоцировать переохлаждение, и это приведет к осложнению.

После лечения антибиотиками и нормализации температуры кашель может оставаться продолжительное время. В этом случае делают физиопроцедуры, гимнастику, гуляют на улице. Дышать нужно стараться только через нос, чтобы воздух согрелся и обеззаразился.

Елена Пухова

Чечевица – одна из представительниц большого семейства бобовых, которое объединяет горох, нут, фасоль, сою, маш и другие культуры. И обращаться с ней нужно не как с бедной родственницей: чечевица вполне достойна занять почётное место на кухне.

## МИНУТКА ИСТОРИИ

Чечевица – одно из первых растений, которые древнему человеку удалось «приручить», наряду с пшеницей, ячменем и горохом. Ее находили и в древнеегипетских гробницах, и на вавилонских руинах.

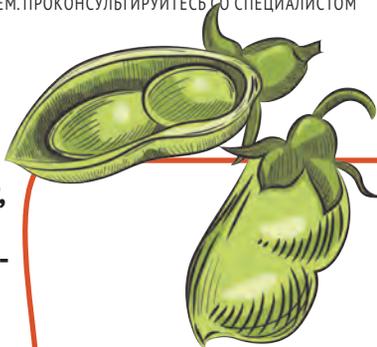
Королева Франции, жена Людовика XV Мария Лещинская очень любила чечевицу и ввела на нее моду среди придворных. С того времени чечевицу в этой стране называют «королевской едой».

На Руси чечевица появилась в XI–XII веках, и сначала ее называли «сочевица». Наши предки варили из нее похлебки, каши и даже выпекали хлеб.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● Чечевица – это экологичный продукт. Даже произрастая в неблагоприятных условиях, она не накапливает в себе вредных или токсичных элементов, нитратов, радионуклидов.

● Чечевица легко усваивается, поэтому, в отличие от некоторых других бобовых, ее можно употреблять ежедневно без риска «перегрузить» организм.



# ЧЕЧЕВИЦА –

## 7 ПРИЧИН ДОБАВИТЬ ЧЕЧЕВИЦУ В РАЦИОН

### 1 Ценный источник белка

В разных сортах чечевицы его содержится от 22 до 35% (больше всего – в зеленой и черной), такими цифрами может похвастаться не каждый гарнир. Поэтому чечевица незаменима в дни поста, когда животные белки исключаются из рациона.

### 2 Для профилактики ожирения

Чечевица более чем на 54% состоит из сложных (медленных) углеводов, богата клетчаткой и содержит минимум жира. Благодаря этому блюда из нее хорошо и надолго насыщают. При этом в 100 г приготовленной на воде чечевицы содержится всего 112 кКал.

### 3 Для здоровья сердца и сосудов

Одним из факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний является повышенное содержание в организме аминокислоты гомоцистеина. Ее уровень может возрастать на фоне дефицита фолиевой кислоты, а ей, в свою очередь, богата чечевица. Кроме того, регулярное употребление чечевицы помогает нормализовать артериальное давление и снижать уровень «плохого» холестерина в крови.

### 4 Для профилактики раковых заболеваний

Чечевица содержит мощные биоактивные соединения, флавонолы, а также селен. Ученые доказали, что эти вещества обладают противоопухолевыми свойствами и стимулируют выработку Т-клеток-киллеров, способных убивать, в том числе, раковые клетки.

### 5 Для ясного ума и крепких нервов

Чечевица – хороший источник витаминов группы В, магния, фосфора, железа, кислот омега-3 и омега-6 и других нутриентов, важных для нормальной работы центральной нервной системы. Считается, что блюда из чечевицы помогают сохранять спокойствие и позитивный настрой.

### 6 Для профилактики запоров и здоровья кишечника

Чечевица содержит пребиотики, которые благотворно влияют на микрофлору кишечника, и нерастворимую клетчатку, которая стимулирует перистальтику.

### 7 Для диеты при диабете

Чечевица отличается низким гликемическим индексом (25), поэтому при ее переваривании не происходит резкого повышения уровня сахара в крови. При этом комплекс биологически активных веществ помогает снизить воспалительные процессы и риски развития осложнений, характерных для диабета.



# НА КУХНЕ ЦАРИЦА

## ИНТЕРЕСНО!

**Знаете ли вы, сколько существует разных по цвету видов чечевицы? Мы выяснили и чуть не сбились со счета...**

- **Черная** – это небольшие, диаметром всего 2–3 мм зернышки, с виду напоминающие черные икринки. Неслучайно этот сорт прозвали «Белуга»! Черный окрас чечевице придает особый пигмент, он же – полезный антиоксидант. Такая чечевица отлично сохраняет форму при варке, поэтому подойдет и как гарнир, и как ингредиент для салатов.

- **Зеленая** – заметно крупнее, ее еще называют «тарелочной» из-за приплюснутой формы зерен. На вкус островатая, хорошо сочетается и с мясом, и с рыбой, и с овощами. Содержит больше калия, железа, кальция, фосфора и пищевых волокон, чем другие сорта. Варится долго (35–40 минут), но при этом, как и черная, хорошо держит форму.

- **Желтая** – имеет более мягкий, ореховый вкус и гораздо быстрее разваривается, так как зерна этого сорта лишены оболочки. Прекрасно подходит для приготовления пюре, паштетов и тому подобных блюд. Содержит витамины группы В, А и Е.

- **Красная** – ее еще называют «персидской», так как она часто встречается в блюдах восточной кухни. Радует глаз аппетитными оттенками, от розового до оранжевого и светло-красного, и, как и желтая, не имеет оболочек на поверхности зернышек, поэтому в приготовлении очень быстро становится мягкой.

- **Коричневая** – пожалуй, самая распространенная. Имеет пряный привкус, ореховый аромат и плотную консистенцию. Перед варкой этот сорт рекомендуют замочить на 10–15 минут.

- **Белая** – в сравнении с другими видами, обладает пресноватым вкусом и запахом, поэтому используется в основном для приготовления чечевичной муки. Если решите ее готовить, предварительно нужно замочить на срок до 8 часов.



## ВАЖНО!

**По мнению исследователей, регулярное употребление чечевицы уменьшает риск развития нескольких видов рака.**

## ЛОЖКА ДЁГТЯ

Важно знать, что чечевицу нельзя есть в сыром виде, так в ней содержатся токсичные вещества (фазин, фазеолунатит). Они нейтрализуются при термической обработке.

С чечевицей стоит быть осторожнее людям со склонностью к подагре и проблемами с почками, так как она стимулирует выработку мочевой кислоты. При некоторых заболеваниях ЖКТ чечевица может вызывать дискомфорт и усиливать процессы брожения.

## ПОХЛЁБКА ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

### Ингредиенты

- 1 стакан красной чечевицы
- 2,5 литра бульона (или воды)
- 3 средних картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 3 ст. ложки растительного масла
- соль, лимон, зелень, маслины – по вкусу



### Приготовление

Чечевицу промыть под проточной водой, пока та не станет прозрачной.

Картофель нарезать средними кубиками.

Бульон в кастрюле довести до кипения, поместить туда картофель и чечевицу, еще раз довести до кипения, снять пену, убрать огонь до минимума.

Порезать лук, морковь натереть на крупной терке, обжарить лук с морковью в масле, затем поместить жарку в бульон и продолжать готовить.

Суп варить в общей сложности 20–25 минут. Снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень. Подавать блюдо с дольками лимона и оливками.

*Оксана Калашникова*



Я стояла, прижавшись лбом к холодному кафелю стены, и плакала. Ну почему? Почему всё так? Когда перевернулась машина, это я потеряла сознание. Это меня муж вытаскивал из горящего авто. Это меня откачивали уже в больнице. А он, он же был на ногах. Ходил, говорил, переживал. Как же вышло, что я жива и даже переломов серьезных нет, а муж умер? Привез меня на скорой, сел в коридоре, пока надо мной колдовали, и умер. Почему? Ну почему так?

### ЖИТЬ РАДИ ЛЮБИМЫХ

Два года прошло с того дня, а боль так и не притупилась. Иногда мне кажется, что стала даже острее. В той автокатастрофе я потеряла не только мужа, но и еще нашего нерожденного малыша. Я все чаще думаю, что они пожертвовали своими жизнями, чтобы жила я. И тогда, как только наваливаются отчаяние и острое желание покончить с раздирающей сердце болью раз и навсегда, я вспоминаю это и буквально за уши тащу себя на поверхность. Ради них, ради тех, кого я не успела долюбить, донезить, доластить, я должна выжить и быть счастливой.

Но как? Как? Как?

– Лида. Лида... – я вынырнула из своих мыслей и испуганно заозиралась по сторонам. – Лида, посмотри, что ты делаешь?

Голос старшего по цеху звенел колоколом и отлетал от стен громогласным, требовательным, недовольным эхом. Я опустила взгляд на конвейер. Мясо с тестом смешались и образовывали собой неаппетитное, серое месиво.

*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



# НАВЕРНОЕ, СЧАСТЬЕ



– А должно быть что? – вопрошал, высаясь надо мной могучей горой, начальник.

– Пельмени, – удрученно протянула я и поспешила исправить ситуацию.

– Из зарплаты вычту, – пригрозил начальник и живо зашагал из цеха лепки.

### ВМЕСТЕ НЕ ТАК ОДИНОКО

– Ну, что, Лидонька, опять наш людоед с тебя три шкуры дерет? – посочувствовала мне бухгалтер Катерина. – Это он от бессилия. Генеральный наш ему «обменника» навязал. Вот и ходит теперь злой, как волк.

– Обменника? – переспросила я.

– Ну да. Из питерского цеха какого-то мальчика прислали. Будет у нас тут новые конвейеры осваивать. Потом в Питер такие завезут. И делов-то на два дня.

А злится наш Палыч, как гарпией укушенный.

Я вздохнула. Как бы то ни было, а премии, скорее всего, лишат. Сама виновата, конечно. Опять свекровь будет жаловаться, что денег не хватает. После смерти сына она вообще часто жалуется и плачет. Я так и осталась у нее. Родителей у меня нет. Квартирка затрапезная в Южном Бутово. От государства как детдомовке досталась. Могла уйти, конечно. Но Нина Павловна так просила остаться, так умоляла. Даром что еще дочь есть. Но Вера замужем давно, к матери редко навещается. Да и я одна осталась. А вместе все же не так одиноко.

### НЕ СЛУШАЙТЕ ЭТУ ДУРЫНДУ

– Вы Лидия Борисовна? – за моей спиной раздалась мягкие шаги и незнакомый мужской голос.

– Да, – обернулась я на звук, – а вы практикант?

Молодой мужчина засмеялся. Вокруг серых глаз разбежались веселые морщинки.

– Не совсем. Приехал вот ваше оборудование посмотреть. Хочу в свой цех такое же закупить. Вам, кстати,

# НУЖНО ВЫСТРАДАТЬ

нравится? Без сбоев работает?

– Да как сказать? – пожалала я плечами. – Вчера мне вот этот самый конвейер такую залипуху вытворил.

– Лида-а-а!!! – громогласное недовольство начальника, кажется, было слышно и голубям на крыше соседней пятиэтажки.

Я вжала голову в плечи и продолжила монотонно расправлять тесто на конвейере.

– Не слушайте вы эту дурунду, Дмитрий Петрович. Бестолковая она у нас. Любую машину из строя выведет своей заторможенностью.

Сероглазый мужчина глянул на меня с любопытством. А затем оба вышли из цеха. Я смахнула непрошеную слезу и сосредоточилась на работе.

## ПОЗВОЛЬТЕ ЗАГЛАДИТЬ ВИНУ

– Лида, – я вздрогнула и повернулась на голос. Дмитрий Петрович стоял у входа в цеха и, как мне показалось, довольно давно. Вон и побелка на рукаве. Прислонился к стене, устал ждать. Кого? Меня?

– Да, – я приблизилась к мужчине.

– Лидия Борисовна. Лида. Можно мне так вас называть? Я хочу пригласить

вас поужинать. Сегодня из-за меня случился неприятный инцидент. Мне хотелось бы извиниться и загладить свою вину.

Я хотела возразить, даже открыла было рот... Но потом просто кивнула. Не хотелось идти домой. Снова трястись над плачущей свекровью, задыхаться от пропитавшего, кажется, уже весь дом запаха валокордина, ходить на цыпочках, чтобы не разбудить провалившуюся в забытие женщину, плакать над кружкой кофе.

– Куда пойдём? – не стала кокетничать я.

– А давайте до центра, а там решим. Быть может, после ресторана погуляем? Я послезавтра улетаю в Питер, хочется насладиться столицей, пока есть возможность.

Я кивнула.

**ЖИЗНЬ ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ**

А через месяц я летела в северную столицу вместе с Димой. Он хотел забрать меня на машине. Предлагал про-

катиться по Золотому Кольцу. Задержаться на пару дней в Ярославле.

На машине. Наверно, этот страх я уже никогда не смогу побороть.

– Лида, я тебе обещаю, вместе мы все преодолеем, – пообещал мне любимый. – Ты еще сама за руль сядешь. Это жизнь, и она полна неожиданностей. Иногда страшных и неприятных, иногда счастливых. Но что бы ни случилось, знай, я всегда буду рядом.

Мне было хорошо с ним. Мне уже больше двух лет не было так хорошо и спокойно. На удивление легко приняла Диму моя свекровь. Впервые за последние годы я видела в ее глазах блеск и радость. И впервые она назвала меня дочкой.

Наверное, счастье нужно выстрадать, заслужить. Сегодня я счастлива. У меня снова есть семья, любовь и вера в завтрашний день.

Лидия



**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ**  
с традиционными сканвордами и другими головоломками, а также статьями об отечественных кинохитах



«Судоку Мастер» – это более 180 увлекательных задач трех высоких степеней сложности: классические судоку, фигурные и диагональные судоку, мегасудоку и мультисудоку. А также такие особые, набирающие популярность у читателей, как кен-кен, какуро и сумдоку. Подробная инструкция на первых страницах журнала поможет понять принцип разгадывания судоку даже тем, кто еще не успел «набить руку» в решении таких головоломок. Каждый вид судоку сопровождается краткая инструкция по технике решения, а проверить свое мастерство поможет раздел с ответами.

«Судоку Мастер» – это не просто сборник задач для гурманов судоку. Это еще и хит-парад рецептов для гурманов и любителей вкусно поесть. А еще в нашем журнале для отдыха и развлечения мы публикуем специальные тест-картинки «Найди 10 отличий».

Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru<sup>1</sup>



wildberries.ru<sup>2</sup>



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

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

# «НЕУЖЕЛИ ВСЁ

## ТИКАЮТ ЧАСИКИ...

Даже самые обаятельные и привлекательные, перешагнув 40-летний рубеж, в конце концов признают: противостоять возрастным изменениям становится все сложнее. Одни в этой связи всерьез задумываются о пластике, липосакции и других дорогостоящих вмешательствах, другие, напротив, капитулируют – и просто перестают всматриваться в отражение, пробегая мимо зеркала.

Психологи в такой ситуации советуют «принять себя как есть», но что это значит – не совсем понятно. Особенно если «как есть» тебе не нравится.

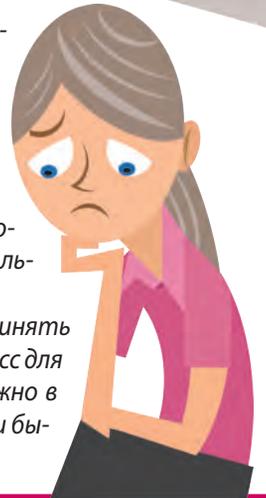
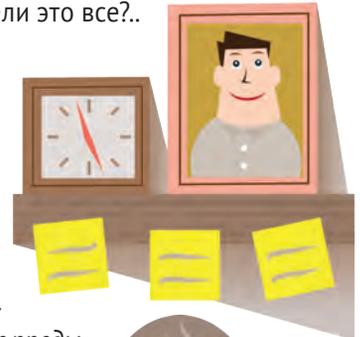
Проблема усугубляется, если к эстетическим заморочкам прибавляются и вполне реальные проблемы со здоровьем: то сбоят щитовидка, то побаливают суставы. И врач-терапевт в муниципальной поликлинике разводит руками: «А что вы хотели – возраст!». Неужели это все?..

### Комментарий психолога:

**Ю.К.:** *Все мы с возрастом меняемся. Но изменения могут происходить в любом возрасте – и в 20, и в 30 лет. Мы приспосабливаемся к новому восприятию себя и отношению к себе, к новым потребностям, а также новым ощущениям своего организма. В этом смысле жизнь женщины после 40 не отличается от ее предыдущего опыта.*

*Что касается здоровья, то в такой ситуации можно посоветовать сосредоточиться на разумном, бережном отношении к нему. Подумайте о том, что вы делаете сейчас – и что еще могли бы делать для того, чтобы поддерживать хорошее самочувствие и эмоциональное равновесие.*

*Через заботу и бережное отношение к себе легче принять тот факт, что старение – это естественный процесс для человеческого организма. Выглядеть гармонично можно в любом возрасте, но для этого нужно, чтобы и внутри была гармония.*



Об этом не принято писать в соцсетях и делиться с виртуальными «друзьями», однако и из собственной головы выкинуть такие мысли непросто. Ты осознаешь, что привычная работа, налаженный быт, отношения в семье радуют всё меньше, – и вдруг становится страшно: «Неужели вот это – всё, чего я смогла достичь за столько лет?». Встречайте: кризис среднего возраста постучался и в вашу дверь.

Слабое утешение, но этот самый кризис редко кого обходит стороной, причем как среди женщин, так и среди мужчин в возрастном диапазоне 35–50 лет (но чаще всего настигает около сорока). Про мужчин в таком состоянии говорят «седина в бороду – бес в ребро» и не очень-то удивляются, когда этот «бес» внезапно соблазняет солидного отца семейства покинуть насиженное гнездо и пуститься во все тяжкие. А как это проявляется у женщин, и главное – что с этим делать? Разбирались вместе с психологом Юрием КАРТОФЕЛЬНИКОВЫМ (г. Рязань).



фото из личного архива Юрия КАРТОФЕЛЬНИКОВА

## НА ЗАМЕТКУ

### Частые признаки кризиса среднего возраста:

- повышенная раздражительность и тревожность без видимой причины;
- фоновые мысли на тему того, что большая часть жизни прошла, а ничего по-настоящему важного и значимого так и не сделано;
- обесценивание своих достижений, в том числе путем сравнения с другими людьми своего возраста, которые кажутся более «успешными»;
- желание «наверстать упущенное», приводящее иногда к импульсивным и не самым удачным решениям;
- страх за будущее, ощущение, что время летит все быстрее и его осталось совсем немного.



# БЫЛО ЗРЯ?...»

## КАК КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ОБЕСЦЕНИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

### А БЫЛА ЛИ ЛЮБОВЬ?

Оказавшись в эпицентре личностного кризиса, женщина может по-иному взглянуть и на отношения со своей второй половинкой. Хорошо, если в семье поддержка и взаимопонимание, а если нет? Если когда-то все было ярко и страстно, а теперь – тускло и обыденно? Дети вырастают, быт налажен, а от мужа уже давно ни цветов, ни комплиментов, ни других проявлений интереса. Копятся обиды и взаимные претензии, растет недовольство друг другом, ширится пропасть отчуждения...

Неужели это и есть то самое «счастье», о котором пишут в романах и



снимают кино? А может быть, все дело в том, что вышла в свое время не за того человека? И как теперь быть? Неужели это все?

проходят совсем не так, как первая любовь, и это абсолютно нормально. Главное – в такой ситуации получать радость от стабильности и наслаждаться тем, что у вас есть. Вы можете быть хорошей женой и партнером для вашего мужа, тогда он будет отвечать вам тем же. Обязательно говорите с партнером о том, что вас волнует, что вы хотите от него получить. Не копите обиды! Они могут вылиться в болезни, а здоровье надо беречь. Решите совместно со своим партнером, что вы можете изменить в вашей жизни для получения позитивных эмоций. Если вы уже перепробовали все возможные способы, но наладить отношения не удастся, посетите специалиста. Психолог поможет обнаружить причины проблем и подскажет, как их преодолеть.

### Комментарий психолога:

**Ю.К.:** На пике семейной жизни женщина ощущает себя ценной, когда служит другим: мужу, детям. А когда дети вырастают и больше не нуждаются в ней, появляется чувство ненужности и пустоты. Запомните, дорогие женщины! Вы ценны сами по себе, без всяких условий! Безусловно, яркие эмоции нужны. Женщина без них увядает, чувствует себя ненужной, но зрелые семейные отношения

### РАБОТА-РАБОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА...

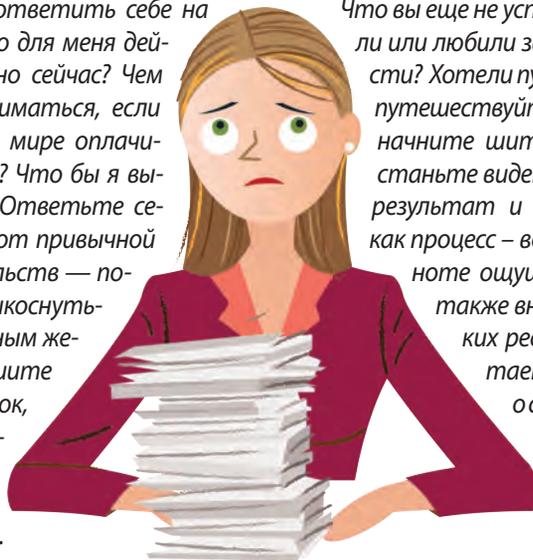
В детстве девочки мечтают сниматься в кино или ходить по подиуму, или объездить весь мир, или шить самые красивые на свете платья... А потом – институт, диплом и работа по специальности, которая не имеет ничего общего с детской мечтой....

И вот, очнувшись в кризисе среднего возраста, женщина внезапно понимает, что работа больше не приносит ей радости и нет ни капли желания приходить сюда каждый день, видеть лица коллег и начальника... Но ведь работа – это источник средств к существованию, лишаться которых нельзя ни при каких обстоятельствах. А мечты... ну что же, может быть, в следующей жизни... Неужели это все?

### Комментарий психолога:

**Ю.К.:** К 40 годам достигнуты цели, которые были навязаны социумом, вы все силы инвестировали в то, как «надо». А где здесь вы, любимая? Детские мечты и желания заглушены. В такой ситу-

ации я советую ответить себе на ряд вопросов. Что для меня действительно важно сейчас? Чем бы я хотела заниматься, если бы все работы в мире оплачивались одинаково? Что бы я выбрала и почему? Ответьте себе, отвлекитесь от привычной суеты и обязательств — позвольте себе прикоснуться к своим истинным желаниям... напишите себе полный список, чтобы не пропустить самые, на первый взгляд, незначительные.



Что вы еще не успели? Чем вы хотели или любили заниматься в юности? Хотели путешествовать – путешествуйте, шить платья – начните шить для себя. Перестаньте видеть свою жизнь как результат и почувствуйте ее как процесс – во всей красе и полноте ощущений. Обратите также внимание на то, каких ресурсов вам не хватает. Что именно вас останавливает? Заниматься любимым делом можно, не увольняясь с работы.

**P.S.** По интенсивности эмоционального разлада кризис среднего возраста сравнивают с кризисом, который большинство людей проживают в подростковый период. Но если тогда речь шла о поисках своего места во взрослом мире, то теперь – важно понять, как и с кем мы проживем вторую половину жизни и встретим старость... К слову, до старости пока не так уж близко: благополучно миновав кризис среднего возраста, большинство женщины вступают в период «сорок пять – баба ягодка опять». Однако это благополучие подразумевает большую внутреннюю работу над собой.

Беседовала Оксана Калашникова

# БЕРЕЖЁМ ДУШУ, УКРЕПЛЯЕМ ВЕРУ



Будем крепко хранить веру святую: ибо видите, сколько уклонений бывает от нее, и сколько должны мы благодарить Бога, что не попали в какое-либо заблуждение, но получили и держим веру православную.

Праведный Иоанн Кронштадтский

## МОЖНО ЛИ В ПОСТ НАЧИНАТЬ ВАЖНЫЕ ДЕЛА

**?** Мы с женой скопили немного денег. Хотим взять еще и кредит и заказать новую кухню и встроенную технику. А соседка говорит, что все крупные дела надо совершать только после окончания Великого поста. И у нас появились сомнения, можно ли сейчас, во время поста, заниматься кухней? И можно ли сажать рассаду?

Семья Смирновых, г. Рязань

Конечно, можно. Ремонтируйте квартиру, заказывайте мебель, покупайте новую технику, побеспокойтесь о будущем урожае на участке... Забота о близких людях, семье, доме – это очень значимая часть нашей жизни. Избегайте пустой суеты, не делайте дурных поступков. А считать, что в пост нельзя начинать важных дел – суеверие.

## МОЖНО ЛИ МЫТЬ ПОЛЫ В ДНИ ПОМИНОВЕНИЯ УСОПШИХ

**?** Моя соседка считает, что заниматься уборкой и прочими домашними хлопотами в родительские субботы нельзя. Мы вроде по бестолковости своей грязную воду творим в такие дни. Можно ли стирать и делать влажную уборку в эти дни?

Клавдия Митрофановна, Тверская обл.

Это суеверие. Родительскую субботу лучше начинать с посещения храма, с молитвы. А потом уж заняться домашними делами, в том числе уборкой.

## КОГДА В ПОМОЩЬ СВЯТАЯ ВОДА

**?** Первый раз набрала святой воды на Крещение, 19 января. А как ей лечиться? Надо лекарство запивать или больные места кропить?

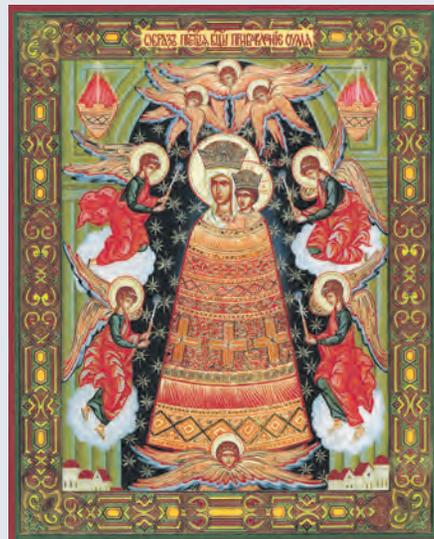
К. М., г. Москва

Жестких правил нет. Святую крещенскую воду рекомендуют пить утром, натощак, несколько глотков. Можно добавлять немного (несколько капель) в воду для запивания лекарства. Не следует святой водой запивать пищу, заваривать на ней чай и т.д. Можно окропить с молитвой святой водой помещение, где вы живете.

## СВЯТОЙ ОБРАЗ «ПРИБАВЛЕНИЕ УМА»

**?** Время летит быстро. Скоро закончится учебный год, впереди экзамены. Недавно узнала, что есть такая икона Богородицы – «Прибавления ума». И что к ней можно обращаться не только школьникам и студентам, но и нам, взрослым. Планирую в ближайшее время приобрести такую икону, чтобы в пост приучить и себя и детей своих молиться этому святому образу и просить о помощи. Расскажите об этой иконе.

Светлана, мама троих детей, Смоленская область



Образ иконы «Прибавление ума» является символом ходатайства Божией Матери перед Спасителем в вопросе помощи и одарения учащихся духовным просвещением и искрой мудрости и знания. Перед этим святым образом принято молиться о помощи в любой работе, успешном усвоении новых знаний, умственном просветлении, торжестве разума и укреплении в вере своей.

Интересна история обретения образа. По преданию писался образ в XVII столетии. Иконописец никак не мог для себя определить, в какой богослужебной книге истина. Долгие раздумья практически лишили его рассудка. В ответ на молитвы к Богородице о вразумлении, Пречистая Дева пришла к нему в видении и обещала исцеление, если он напишет Ее в том обличье, в котором Она явилась ему. Иконописец сдержал слово, и сейчас мы видим этот образ. Изначально первый почитаемый образ находился в Рыбинске, в Спасо-Преображенском соборе. Но со временем был утрачен. Но к моменту утраты со святого образа уже были сделаны многочисленные списки. И сегодня эта икона, Святой образ Богородицы «Прибавление ума», находится во многих православных храмах.

Подготовила Светлана Иванова

# КАЛЕНДАРЬ ПОСАДКИ целебных травушек на даче



Травушка-целительница	Чем полезна	Время посадки	Время заготовки лекарственного сырья
<b>РОМАШКА АПТЕЧНАЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• при различных воспалениях</li> <li>• для заживления ран, язв, эрозий</li> <li>• эффективный борец со стафилококком и кандидозом</li> <li>• обладает легким обезболивающим действием</li> <li>• активизирует работу иммунной системы</li> <li>• успокаивает при стрессах, неврозах</li> </ul>	<p><b>Посев семян на рассаду:</b> март</p> <p><b>Высадка рассады в грунт:</b> май</p> <p><b>Посев семян в открытый грунт:</b> сентябрь-октябрь (под зиму)</p>	июнь-июль 
<b>ЭХИНАЦЕЯ ПУРПУРНАЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обладает антибактериальным эффектом</li> <li>• укрепляет иммунитет</li> <li>• при инфекциях дыхательных путей</li> <li>• обладает обезболивающим действием</li> <li>• ускоряет заживление ран</li> <li>• применяется для профилактики онкозаболеваний</li> </ul>	<p><b>Посев семян в открытый грунт:</b> апрель (при температуре воздуха выше 12°C)</p>	июль-сентябрь 
<b>ШАЛФЕЙ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• для нормализации пищеварения, устранения вздутия живота, для аппетита</li> <li>• в борьбе с воспалениями, полости рта и горла в том числе</li> <li>• для улучшения работы мозга, при болезни Альцгеймера в том числе</li> <li>• для смягчения симптомов ПМС и смягчения приливов во время климакса</li> </ul>	<p><b>Посев семян в открытый грунт:</b> конец марта – май; октябрь (под зиму)</p>	июнь-июль 
<b>ДУШИЦА (ОРЕГАНО)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний</li> <li>• в качестве противовирусного при ОРВИ и кишечных инфекциях</li> <li>• как успокоительное при неврозах и стрессах</li> <li>• в качестве микробного и противопаразитарного, противовоспалительного при кишечных инфекциях</li> </ul>	<p><b>Деление куста:</b> конец марта</p> <p><b>Посев семян на рассаду:</b> конец марта – начало апреля</p> <p><b>Посев семян в открытый грунт:</b> конец апреля – начало мая</p>	июль-август 
<b>КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (НОГОТКИ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• применяется как легкое успокоительное и снотворное</li> <li>• помогает снижать давление при артериальной гипертензии</li> <li>• при гастрите и язве в качестве противовоспалительного</li> <li>• при холецистите и дискинезии желчевыводящих путей</li> </ul>	<p><b>Посев семян в открытый грунт:</b> конец марта – июль</p>	июнь-август 
<b>ДЕВЯСИЛ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в качестве тонизирующего средства</li> <li>• как отхаркивающее при кашле</li> <li>• для снижения воспаления</li> <li>• в качестве противопаразитарного, мочегонного и улучшающего обмен веществ средства</li> <li>• для улучшения аппетита и снятия головных болей</li> </ul>	<p><b>Высаживание саженцев и корневищ с почками в открытый грунт:</b> апрель, август</p> <p><b>Посев семян в открытый грунт:</b> май, октябрь (под зиму)</p>	Корневища девясила выкапывают в конце августа – сентябре

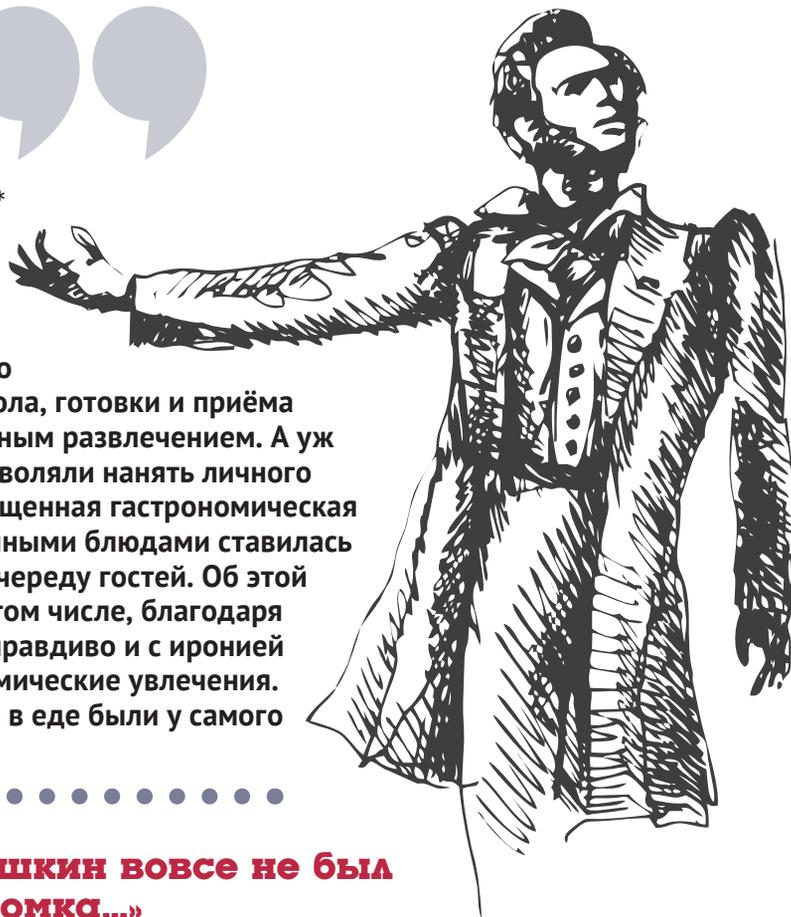


# СКРОМНАЯ ТРАПЕЗА

«...Люблю я час  
Определять обедом, чаем  
И ужином. Мы время знаем  
В деревне без больших сует:  
Желудок – верный наш брегет...»\*



В прошлые времена среди «обеспеченных», говоря современным языком, людей особенно ценилось искусство кулинарии. Всё, что касалось сервировки стола, готовки и приёма пищи, было настоящей церемонией и основным развлечением. А уж когда достаток и положение в обществе позволяли нанять личного повара, в семье начиналась ещё более насыщенная гастрономическая жизнь – ведь помимо наслаждения изысканными блюдами ставилась задача удивить и накормить нескончаемую череду гостей. Об этой стороне жизни знатных людей мы знаем, в том числе, благодаря Александру Сергеевичу Пушкину, который правдиво и с иронией живописал нравы, обычаи, моду и гастрономические увлечения. Тем интереснее узнать, какие предпочтения в еде были у самого великого поэта.



## «Друг Пушкин, хочешь ли отведать дурного масла, яиц гнилых?»

«... Сегодня приходи обедать со мною у своих родных!» – так высмеял кулинарные традиции в родовом гнезде Пушкина барон Дельвиг.

Матушка поэта Надежда Осиповна не утруждала себя образцовым ведением хозяйства, а его батюшка славился прижимистым отношением к деньгам и... продуктам. Анна Керн писала, что Надежда Осиповна «заманивала его к обеду печеным картофелем, до которого Пушкин был большой охотник». Есть версия, что «охота до картофеля» была связана с тем, что это блюдо в родительском доме хотя бы точно можно было съесть без отвращения.

## «Пушкин вовсе не был лакомка...»

«...он даже, думаю, не ценил и нехорошо постигал тайн поваренного искусства, но на иные вещи был он ужасный прожора. Помню, как в дороге съел он почти одним духом двадцать персиков, купленных в Торжке. Моченым яблокам также доставалось от него нередко», – так охарактеризовал вкусовые пристрастия поэта князь Пётр Вяземский.

Воспитанием Александра занимались его бабушка и няня. Они-то, в основном, и привили ему любовь к простой русской пище. Щи, ботвинья, блины и пироги, картошка, гречневая каша, варенец (еще его называли греческим молоком), моченые яблоки и чай с вареньем были уважаемы русским поэтом на протяжении всей его жизни. Однако по современным меркам простота эта весьма обманчива: так, например, на приготовление двойных щей по рецепту Арины Родионовны потребуется как минимум 4 часа неустанного внимания хозяйки.

Арина Родионовна баловала своего воспитанника кальей – блюдом-предшественником современной солянки. Готовили ее из куриного филе, копченой грудинки, острой колбасы, которые нарезали небольшими кусочками. Также использовались овощи: сельдерей, шпинат, лук и морковь, которые нарезали и тушили на сковороде с растительным маслом. Добавляли мелко нарезанный чеснок в готовый куриный бульон, а также огуречный рассол, и подавали блюдо к столу с гренками из белого хлеба. Калью иногда называли «опохмелкой» благодаря сытности и кисленькому вкусу.

\*Цитаты из романа А.С. Пушкина «Евгений Онегин»

# РУССКОГО ГЕНИЯ

## «Обряд известный угощенья: несут на блюдечках варенья...»\*

Каких только деликатесов и десертов не перепробовал Александр Сергеевич, будучи завсегдатаем петербургских и московских ресторанов. Так, например, приписывают Пушкину любовь к изысканному малиново-ревеневому супу, подаваемому в элитных заведениях того времени. Но больше всего он любил варенье, особенно крыжовенное.

«Однажды осенью матушка варила в гостиной медовое варенье, а я, облизуваясь, смотрел на кипучие пенки», – написал Пушкин в «Капитанской дочке». Будучи женатым на Наталье Гончаровой, поэт не знал недостатка в этом лакомстве – в погребах Гончаровых хранилось его не менее двенадцати видов: клубничное, малиновое (белое и красное), вишневое, смородиновое (красное, черное и белое), грушевое, сливовое, крыжовниковое, персиковое, абрикосовое и ананасовое варенье.

## «Мой идеал теперь – хозяйка, мои желания – покой...»\*

«Просыпаюсь в семь часов, пью кофе и лежу до трех часов. Недавно распался, и уже написал пропасть. В три часа сажусь верхом, в пять в ванну и потом обедаю картофелем и грешневой кашей», – писал Александр Сергеевич из Болдина любимой жене. Современники поэта, его биограф Пётр Анненков отмечали, что ему не нужны были изысканные блюда, а с помощью умеренного натурального питания он боролся с лишним весом, впрямь как лорд Байрон.

Фрейлина А. О. Смирнова-Россет вспоминала: «Хотя летом у нас бывал придворный обед довольно хороший... однако я любила обедать у Пушкиных, а обед составляли щи или зеленый суп с крутыми яйцами... рубленые большие котлеты со шпинатом или щавелем, а на десерт – варенье с белым крыжовником».

## РЕЦЕПТЫ

### ВАРЕНЕЦ (ГРЕЧЕСКОЕ МОЛОКО)

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 л цельного молока
- 250 мл жирной сметаны

Молоко вылить в широкую емкость и поставить в разогретую до 60–70°C духовку без конвекции. Образующуюся на поверхности запеченную пленку опускать на дно ложкой. Так повторить 4–5 раз. На это потребуется несколько часов. Затем вытащить емкость. Остудить до комнатной температуры. Добавить сметану и поставить в духовку при 35–40°C на 2 часа до скисания. Выключить духовку и оставить в ней варенец еще на 6 часов. Охладить и подавать с ягодным джемом и сахаром.



### КАРТОФЕЛЬ ПО-ПУШКИНСКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 кг молодого картофеля
- 50 г сливочного масла
- соль по вкусу

Картофель вымыть и отварить в мундире так, чтобы клубни не разварились. Очистить, нарезать крупными кружками и обжарить до румяной корочки на сливочном масле. Посолить по вкусу.

### ПЕЧЁНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 кг картофеля
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. ложка растительного масла
- рубленая свежая зелень
- тертый пармезан
- соль по вкусу

Картофель вымыть, обсушить. Смазать клубни растительным маслом и солью, запекать в духовке при 200°C 1–1,5 часа до мягкости, иногда переворачивая их (чем крупнее и старше клубни, тем больше времени требуется). Затем картошку достать, остудить 10 минут, сделать крестообразный надрез и положить в него по кусочку сливочного масла и ложке рубленой зелени, посыпать тертым сыром и отправить в горячую духовку на 5 минут.





ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-961-147-29-80 Покупка книги, иконы, картины и другой антиквариат до 1917 года ДО-РОГО Телефон 8-961-147-29-80



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

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

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

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

# ГОРОСКОП на 22 марта – 4 апреля



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды обещают приятные сюрпризы и неожиданные встречи. Долгие прогулки на свежем воздухе и активные виды спорта добавят энергии.

**23 марта** – ароматная пенная ванна

**30 марта** – «да» блюдам из рыбы

**1 апреля** – время посетить офтальмолога



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецы могут столкнуться с неприятным выбором – между приятным и полезным. Однако верно расставленные приоритеты позволят сберечь здоровье и сэкономить время.

**24 марта** – новые аксессуары или одежда

**26 марта** – добавьте цитрусовых в меню

**2 апреля** – прогулка или пробежка



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Щедрость и великодушие, врожденные качества Львов, будут востребованы у кого-то из родных или знакомых. Однако не позволяйте садиться себе на шею!

**23 марта** – зарядка и контрастный душ

**29 марта** – куриный бульон с овощами

**31 марта** – упражнения на растяжку



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

У большинства Весов – благоприятный период: в нужное время они оказываются в нужном месте, да еще и производят самое благонадежное впечатление на нужных людей.

**25 марта** – танцы под любимую музыку

**30 марта** – «да» горячему какао без сахара

**2 апреля** – суставная гимнастика и массаж



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы, которые заняты приведением фигуры в порядок, уже достигли определенных результатов, и главное сейчас – не поддаваться искушениям и не сбиваться с пути.

**28 марта** – стоит избегать излишних трат

**1 апреля** – «да» орехам и семенам

**2 апреля** – выбирайте удобную обувь



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Конец марта может принести Водолеям немало неожиданных новостей. Главное – не терять самообладания и оставаться верным своим жизненным принципам.

**25 марта** – чай с медом и лимоном

**27 марта** – любимое хобби для настроения

**3 апреля** – визит в парикмахерскую



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов подходящий период, чтобы заняться своим здоровьем: пройти плановые обследования, курс лечебно-профилактических процедур и т.д.

**22 марта** – только полезные десерты

**27 марта** – гимнастика для суставов

**3 апреля** – «нет» крепкому кофе



## РАК ● 21 июня – 22 июля

У свободных Раков есть шансы встретить в этот период родственную душу, и не исключено, что это знакомство перерастет в нечто большее. Ловите момент!

**28 марта** – «да» блюдам из творога

**1 апреля** – держите ноги в тепле

**4 апреля** – уход за ногтями и волосами



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девам могут предложить участие в новом проекте, который поможет им отвлечься от повседневной рутины и попробовать себя в каком-то новом качестве.

**22 марта** – «да» блюдам из свеклы

**26 марта** – массаж головы и плеч

**3 апреля** – дыхательная гимнастика



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют проявить сдержанность и осторожность в эти дни, сосредоточиться на текущих делах и по возможности не рисковать.

**24 марта** – индейка или курица в меню

**27 марта** – здоровый сон пойдет на пользу

**1 апреля** – берегите колени и поясницу



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Четкое ежедневное планирование поможет Козерогам справиться с лавиной дел и не упустить из виду ничего важного. Нелишним будет придерживаться здорового питания.

**23 марта** – встречи с близкими и друзьями

**28 марта** – блюда из чечевицы и зелени

**29 марта** – баня, увлажнение кожи



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Душевный покой и отсутствие стрессов для некоторых Рыб сейчас важнее, чем покорение вершин и преодоление рубиконов. Не спешите, отдыхайте – всему свое время.

**22 марта** – «да» красным ягодам и фруктам

**31 марта** – следите за давлением

**2 апреля** – общение с живой природой

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.  
тел.: +7 (499) 399-38-78

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:  
ДАНДЫКИНА 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

№ 6 (197). Дата выхода:  
22.03.2024

Подписано в печать: 14.03.2024  
Номер заказа – 2024-00795  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 20.03.2024

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

Тираж 206 500 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.

Камера для водоплавающих	Заварные шарики с кремом									Футболисты и актеры	Ценит изящное	Сундук с сокровищами
	Второе имя Элвиса Пресли	Польза от любого дела	Страна при Эвересте		Имя Тоски из оперы "Тоска"	Изготовители ситца, сатины, саржи	Процесс лишения курицы оперения					
			Животное семейства жирафа				Гогочущий в птичнике	Тушеная нарезка		"Человек" на латыни		
	Вечнозеленый на флаге Ливана				Аист - вестник разлива Нила	Брешь в кармане						
	Полоса огорода	Так звали невесту Жени Лукашина	"Гусарские штаны" в дамском гардеробе			Заезд велосипедистов	Один из полюсов источника тока					
	Выстрегал Буратино				"Единица" сыпи на лице подростка	"Так врет, что ... вынут" (поговорка)	Композитор Эдвард Хагеруп ...			Затейливое переплетение линий		Тара под изобилие
				Характерный стиль поэта	"Молотковая" часть топора			Соратник Добрыни и Алеши	"Волосатый" фрукт			
	Страна в Океании	Зверский аппетит				Подергивание или плотная материя			Громкий, резкий звук		Актриса Голливуда ... Салдана	
				Склонная к отлеживанию часть тела			Долгосрочная аренда машины					
... сердца, слышимые в пульсе	Замкнутая цепь проводников						Симба с Муфасой					
				... Лори в роли доктора Хауса			Река, где казачил Емельян Пугачев					

У	И	В	О	Ч	Х	Я	А	У	Л
Я	Ч	У	А	Л	О	Х	У	И	Ф
О	О	У	И	Л	О	У	У	В	У
А	О	К	И	Л	А	О	У	В	У
У	И	А	Л	В	У	У	У	У	У
У	О	У	У	У	У	У	У	У	У
У	Х	А	А	Ш	А	У	У	У	У
У	У	А	И	У	У	О	Н	О	У
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Е	И	У	О	Л	И	Ф	О	У	У



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

# ДЕДУШКИНЫ ЗАГАДКИ



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

# ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ



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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



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



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

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

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

Реклама 16+

# РУЧНОЙ МАССАЖ - НОВАЯ ВСЕЛЕННАЯ Блаженства

**Массажная накидка ЭТНА** – это инновационное устройство, которое обещает превратить обычное домашнее место в спа-салон. Благодаря своему виртуозному механизму имитации рук массажиста, она способна обеспечить глубокую и качественную проработку различных зон тела. Это идеальное решение для тех, кто хочет получить профессиональный массаж прямо у себя дома.

Основным преимуществом массажной накидки ЭТНА является наличие **6 массажных роликов**, которые способны точно действовать на напряженные мышцы и суставы. Каждый ролик работает независимо от других, что позволяет создать адаптивную проработку и охватить всю необходимую область. Они могут выполнять различные движения, от сжатия и расширения до вибрации и скольжения, и максимально приближены к ощущению рук опытного массажиста.

Еще одной замечательной особенностью этой накидки является возможность использования **режима прогрева**. Плавное и комфортное распределение тепла помогает расслабить мышцы и усилить эффект массажа. Это особенно актуально после долгого рабочего дня или интенсивных тренировок, когда организм нуждается в дополнительном расслаблении и восстановлении.

## РЕКЛАМА

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



Основным преимуществом массажной накидки ЭТНА является наличие **6 массажных роликов**, которые способны точно действовать на напряженные мышцы и суставы.

bradex.ru



## BRADEX

Стильный минималистичный дизайн массажной накидки ЭТНА делает ее универсальным подарком для любого случая. Сочетание элегантной формы и современных цветовых решений позволяет вписать ее в любой интерьер и отражает внимание к особенностям дизайна.

Регулярное использование массажной накидки ЭТНА способствует эффективному снятию усталости и напряжения. Глубокая проработка мышц помогает улучшить их тонус, расслабиться и восстановиться. Кроме того, массаж способствует снижению стресса и улучшению общего состояния организма. Это приводит к повышению качества жизни и улучшению самочувствия. Массажная накидка ЭТНА – это революционный прорыв в домашнем массаже. Она предлагает комфорт и эффективность профессионального массажа прямо у вас дома. Благодаря своим уникальным функциям и стильному дизайну, она является идеальным выбором для заботы о своем здоровье и близких.

