

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 19 (210)

4 – 17  
октября  
2024 года



## КОРЕНЬ ЗЛА

НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

СТР. 14–15

## ВЕРБЕНА

УЛОЖИТ ДЕПРЕССИЮ НА ЛОПАТКИ

СТР. 8

## ЛЕНИВАЯ ЗАРЯДКА

НЕ ВСТАВАЯ С КРОВАТКИ

СТР. 16–17

## НОНЕНАЛЬ

ВОЗРАСТ И ЗАПАХ ТЕЛА

СТР. 9

## ТЫКВА

ДЛЯ ЗОЛУШКИ МЕЧТА,  
ДЛЯ НАС – ВКУСНОТА!



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4 0 1 9

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



«РЕЗАТЬ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ  
ПЕРИТОНИТА»

ХИРУРГ ЮЛИАН ЛЫМАРЬ  
О ЛЕЧЕНИИ АППЕНДИЦИТА

Фотограф Анна Козлова

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



**4 октября**

Растущая Луна в Скорпионе

- + упражнения на растяжку, яблоки
- жирные бульоны, нагрузка на стопы

**5 октября**

Растущая Луна в Скорпионе

- + черный кофе с корицей, плавание
- жареный лук, ссоры о пустом

**6 октября**

Растущая Луна в Скорпионе

- + уход за кожей и волосами, цикорий
- алкоголь, перенапряжение зрения

**7 октября**

Растущая Луна в Стрельце

- + покупки для здоровья, танцы
- сдобная выпечка, тесная обувь

**8 октября**

Растущая Луна в Стрельце

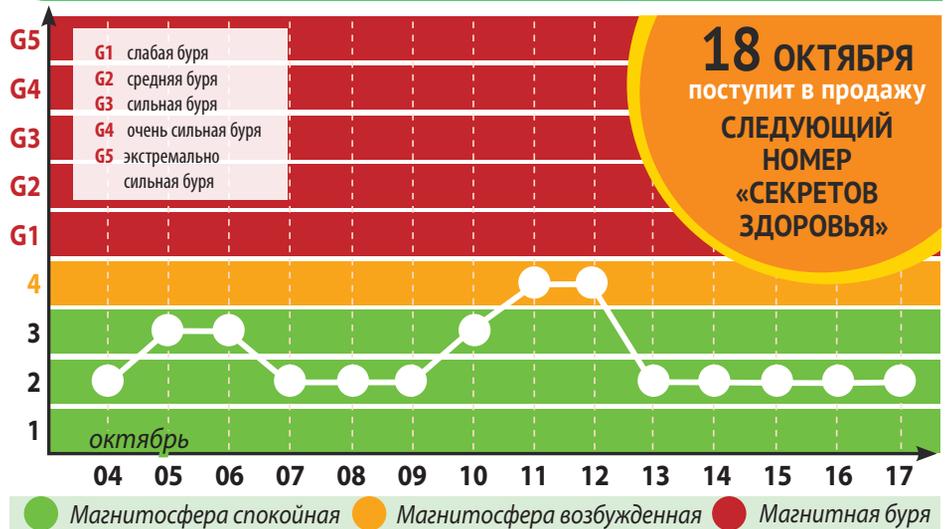
- + начало курса физиотерапии, груши
- игнорирование головной боли, сахар

**9 октября**

Растущая Луна в Козероге

- + упражнения для спины, уход за ногами
- нагрузка на тазобедренный сустав, изюм

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**10 октября**

Луна в Козероге, первая четверть

- + прогулка по парку, яйца в меню
- сладкая газировка, синтетическое белье

**11 октября** Растущая Луна в Водолее

- + авокадо и красная рыба в меню, бег
- перец чили, нагрузка на поясницу

**12 октября**

Растущая Луна в Водолее

- + ревизия в аптечке, коллагеновые желе
- переохлаждение ног, избыток соли

**13 октября** Растущая Луна в Рыбах

- + отдых на природе, тыква в меню
- жареное мясо, ссоры с близкими

**14 октября** Растущая Луна в Рыбах

- + диспансеризация, уборка дома
- тугие ремни, обувь не по размеру

**15 октября** Растущая Луна в Овне

- + морепродукты в меню, дневной сон
- ношение неподходящих очков, сдоба

**16 октября** Растущая Луна в Овне

- + педикюр, ванна с солью
- нахождение на сквозняках, никотин

**17 октября**

Луна в Тельце, полнолуние

- + дыхательные практики, травяной чай
- обжигающая пища, терпеть боль в шее

ДРУЗЬЯ, А ВЫ УЖЕ ДОСТАЛИ ИЗ ШКАФОВ ТЕПЛЫЕ ПЛЕДЫ, ВЯЗАНЫЕ НОСОЧКИ С ПОМПОНАМИ И МЯГКИЕ ШАРФЫ? А КАКАО ЗАПАСЛИСЬ? ОКТЯБРЬ – ВРЕМЯ ПИКНИКОВ У ОКНА И ВОЛШЕБНЫХ СКАЗОК. А ВОТ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ НИКАКИХ СКАЗОК И МИФОВ! МЫ ВСЕ ИХ РАЗВЕНЧАЕМ В НАШЕМ ИЗДАНИИ, А ВРАЧИ ПОДСКАЖУТ, КАК НЕ СОВЕРШИТЬ ОШИБОК НА ПУТИ К БОДРОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЮ.

**ИТАК, В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:**

- интервью с диетологом об эмоциях и их влиянии на пищевое поведение;
- подборка интересных рецептов домашних леденцов от кашля;
- статья о том, как мочевина влияет на нашу кожу.



### А ТАКЖЕ

в свежем номере дадим старт тридцатидневному «трезвому» марафону, раскроем секрет успеха посуды из нержавеющей стали, угостимся пряной селедочкой на ужин, поделимся секретами здоровья и хорошего настроения из ваших писем.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР ПОСТУПИТ  
В ПРОДАЖУ  
18 ОКТЯБРЯ!**

## КАК ВЫБРАТЬ НОСКИ ДИАБЕТИКУ?



**?** Маме поставили «несладкий» диагноз – сахарный диабет. У нее лишний вес, ноги стали сильно отекают. А я так боюсь, что разовьется диабетическая стопа – начиталась всякого. Стала замечать, что на щиколотках у нее отпечатываются резинки носков. А она все время в брюках – платья, юбки не признает. Как быть?

Анастасия Ольхова, г. Серпухов

**А**настасия, тут все просто. Покупая носки для мамы, обращайте внимание вот на что:

- **конец носка, покрывающий нижнюю часть голени, должен быть выполнен в виде специальной мягкой манжеты, которая не позволяет носку сползнуть вниз и одновременно – не давит на кожу и не нарушает кровообращение;**
- **носки должны быть бесшовные, либо шов прострочен на лицевой стороне, что существенно снижает риски натирания и травматизации кожи;**
- **носки должны быть выполнены из натуральных гипоаллергенных материалов, в том числе – обладающие антибактериальными свойствами (хлопок, бамбук, эвкалипт и т.п.).**

### КСТАТИ

Сегодня для диабетиков выпускаются специальные «лечебные» носки с использованием серебряных или медных нитей – для профилактики грибка, трещин, мозолей и т.п.

## ДОМА ЗАВЕЛИСЬ КЛОПЫ – ОПАСНО ЛИ ЭТО?

**?** Не было напасти, и на тебе – здравствуй! Завелись у нас в квартире клопы. Хорошо, дочка в город уехала – учиться. Я уж их, паразитов этих, и дустом и борной кислотой травила – все без толку. Вызвала службу. Но все равно переживаю, покусать нас с мужем успели знатно. Боюсь, как бы чего не занесли. Клопы – это опасно?

Варвара Яковенко, Ярославская обл.

**В**арвара, если не появилась аллергия на укусы клопов (а это весьма вероятное развитие событий), то по поводу этой опасности уже можно не переживать. Врачи также советуют укусы клопов не расчесывать: в ранки от расчесов могут попасть всевозможные бактерии, вызвать нагноение. Хорошая новость – официального подтверждения тому, что клопы являются переносчиками опасных инфекций, не существует. Хотя чисто теоретически это возможно. Чем выше популяция клопов, тем выше этот риск. А потому вы все правильно сделали, приняв решение вызывать службу по уничтожению насекомых.

### Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья», или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru). Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.



## СПОСОБЫ УБРАТЬ СТЕКЛО С КОВРА

**?** Недавно муж кокнул банку с маринованными огурцами прямо в гостиной на ковре. Вдребезги. Это он так брата из деревни в гостях у нас привечал, угощал вкусностями из братового же подвала. Я ковер просушила, скатала и убрала. Боюсь, там стекла в ворсе полно. Есть ли надежный способ ковер почистить?

Анна Елизарова, г. Коломна

**А**нна, самый надежный способ почистить ковер – отдать его в химчистку или вызвать специалистов по чистке на дом. Но если этот способ по какой-то причине недоступен, то можно воспользоваться несложными домашними методами:

- ✓ **тщательно пропылесосить ковер, включив пылесос на максимальную мощность;**
- ✓ **если ковер небольшой, можно дополнительно хорошенько выбить его на улице;**
- ✓ **при отсутствии возможности выбить ковер, можно воспользоваться скотчем: надеть перчатки, оторвать кусок скотча и пройтись по коврам липкой его стороной;**
- ✓ **собрать крупные осколки, расстелить на ковре газету и щедро опрыскать ее водой из пульверизатора – газета должна полностью пропитаться. Теперь мягкой стороной губки для мытья посуды хорошенько промокнуть всю газету. Теперь газету аккуратно свернуть и выкинуть.**



## ЛИМОННЫЙ СОК И СОДА СПАСЛИ МЕНЯ ОТ ПОЗОРА

Опытные девушки не назначают свидание после работы. Теперь я это знаю. А год назад мне так нравился коллега, что, когда он предложил поужинать после рабочего дня, я согласилась сразу же, без раздумий! В офисе было душновато, а мысль о предстоящем свидании заставляла волноваться и сильнее потеть. К концу дня я чувствовала неприятный запах. Теперь мысль о свидании не прельщала, а пугала. Я даже расплакалась в туалете.

Местная уборщица, добрейшая женщина, спросила меня и взялась помочь. Попросила принести из офиса половинку лимона. Смешала в блюдечке сок лимона и соду. Повесила на дверь туалета табличку «уборка». Велела снять блузку и натереть подмышки содой с лимонным соком. Через пять минут я смыла смесь – запаха не было! Для пущей верности она капнула мне на пальцы несколько капель лавандового масла и велела натереть подмышки. Сказала, что она только так после работы спасается от запаха пота. Я пошла на ужин свежей и уверенной в себе. Вечер прошел прекрасно, а на следующий день я подарила уборщице шоколад и пузырек лавандового масла.

Светлана Р., г. Долгопрудный

### Наша справка:

**Сода и лимонный сок – отличные абсорбенты, которые впитывают в себя неприятные запахи. Кроме того, они снижают скорость размножения бактерий, которые являются истинной причиной неприятного запаха пота. Сода дополнительно подсушивает кожу.**

**Лавандовое масло обладает антибактериальным свойством и тоже предотвращает рост числа бактерий. Однако такое средство нельзя наносить на поврежденную кожу или при склонностях к аллергическим реакциям.**

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПЛАКАЛИ СВЕЧИ

Если расплавленный воск капнул на ткань одежды, положите под ткань лист бумаги и еще один – сверху. Прогладьте пятно утюгом до тех пор, пока воск не перестанет выступать на лист бумаги. Затем вещь можно стирать. Деликатные ткани или искусственные можно попробовать извратить от воска с помощью спирта – смочить и потереть.

Варвара Кирова, г. Орск



## ОТ БОЛЕЗНЕЙ НОГ СОРНЯК ПОМОГ

Привет всем от отставного офицера! Понятно, что из нас, военных, знатоки народной медицины – никакие, но хочу поделиться тем, что на себе попробовал. Так-то это рецепт моей бабули, но человек 10 его лично протестировали. Так что можете смело учить своих внуков. В армии, особенно по первости, очень важно ноги сберечь. А иначе начнут потеть, болеть, пахнуть. У некоторых от влажности грибок пошел. Условий для лечения немного. Зато сорняков вдоль забора предостаточно. Там же отыскался и осот, его нужно нарвать помельче и кинуть в таз, залить кипятком из чайника. Ноги

М О Ж -

но парить, можно просто минут 5 в воде подержать. Потом насухо вытереть (это важно!) и сухие носки надеть или портянки. Запах проходит сразу, за пару вечеров снижается раздражение кожи и опрелости, а у некоторых и грибок залечился!

Евгений Петрович Е., г. Вышний Волочёк

### Наша справка:

**Розовый и желтый осот издавна используют в медицине. Дубильные вещества в его составе укрепляют и подсушивают кожу. Бактерицидные вещества способны подавлять рост вредных микроорганизмов, предотвращая развитие болезней и запахов. Успокаивающее и легкое обезболивающее свойства снимают дискомфорт и зуд.**

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ОХЛАЖДАЕМ ПЕРВОЕ

Суп, щи или борщ нельзя ставить в холодильник теплыми – прокиснут. Чтобы быстрее охладить кастрюлю с первым блюдом, под дно, с одной стороны, повара подкладывают ложку или вилку. Под наклоном кастрюля и ее содержимое остывают быстрее.

Екатерина Жукова, Московская обл.



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ПРИПРАВА – ДЛЯ НЕДУГОВ ОТРАВА

Был у меня старинный друг. С института. Я городской парень, а он из деревни приехал. Поступили вместе, вместе в общежитии жили. Хулиганили иногда, шумели, курить начали. Ну а как иначе, когда родители уже не контролируют? Сам себе я очень взрослым казался. Вот только по весне заболел бронхитом, и вся взрослость кончилась. Что делать? Как лечиться? А Вовка – товарищ мой – очень ловко готовить умел. Не просто пельмени из магазина в кипяток кинуть, а всякие блюда с травами-приправами.

И вот притащил он с рынка тимьян. Горсть нарежет, поварит минуты три, остудит, процедит и меня пить заставляет. А я так раскис, что как на мамку

на него смотрю и только на его опыт деревенский надеюсь. Вовка меня лечил и приговаривал: «Нам приправа, для болезни отравы». Начался у меня такой кашель, подумал, уморил меня друг. Но стала мокрота комками отходить, к вечеру уже полегче себя чувствовал, повеселее. А когда я выздоровел, еще сильнее друга зауважал. Тридцать лет пролетело, как один день. Володька женился, а я все один оставался. Отшучивался, что где мне такую вторую найти, как его Валентина?

А потом друг мой пропал, через полгода Валя на похороны позвала. Вовка умер от рака легких, даже то, что курить бросил, как только диагноз поставили – не помогло. У мигилы друга я выкурил последнюю сигарету. Не от страха, а в знак солидарности, что ли? Вовку потерять,

как обухом по голове, словно дыра в жизни и в душе образовалась. После кладбища пришли к нему в квартиру, поминать. А там на кухне в банке тимьян стоит вместо букета. Валя поймала мой взгляд: «Я его с чаем пью – нервы успокаивает. Володя готовил, все травы знал. А я... я только этот тимьян и запомнила за столько лет». Я ответил: «И я».

Александр Д., г. Елец

### Наша справка:

Тимьян (или чабрец) содержит горечи, камедь, дубильные вещества, эфирное масло, флавоноиды и другие биологически активные вещества. Такой состав обуславливает его противовоспалительные, противомикробные и муколитические свойства. А эфирные масла оказывают легкий успокаивающий эффект.

# ЗАБУДЬТЕ ПРО ЗАПОРЫ РАЗ И НАВСЕГДА С НОВЫМ СРЕДСТВОМ РегуляторПРО!

**Вопрос от читателя:** «Уже не знаю, что делать. У меня хронический запор. Мучаюсь больше 10 лет. Из-за запора появился геморрой. Поэтому постоянно пью слабительные. Понимаю, что так нельзя. Но без них в туалет не хожу – очень боюсь обострений и кровотечений. Тут подружка рассказала о новом средстве РегуляторПРО. Скажите, в такой, как у меня, ситуации будет ли польза?» Лидия Алексеевна, 74 года

Запор – это одна из самых частых проблем, особенно после 50 лет, когда простой поход в туалет становится настоящей пыткой! И это может длиться годами! При этом на фоне запоров яды и токсины копятся и гниют в кишечнике, всасываются в кровь и отравляют весь организм. Поэтому к запору добавляются слабость, отеки, геморрой, головные и суставные боли, повышенное давление.

Но почему кишечник перестает работать и появляются запоры? Главная причина – разрушение микрофлоры. Это когда растет количество патогенных бактерий, а полезных становится все меньше. Из-за этого нарушается перистальтика,

развиваются воспаления, кишечник становится «ленивым» и регулярно не очищается. Это может случиться из-за долгого приема лекарств, неправильного питания, недостатка воды, хронических болезней... Поэтому чтобы избавиться от запора, нужно прежде всего восстановить микрофлору кишечника!

Новейшее средство РегуляторПРО – это скорая помощь при запоре любой степени тяжести. Два натуральных компонента в составе, французская запатентованная формула Фибрегам и «золотой стандарт» пребиотиков лактулоза, работают сразу в трех направлениях:

- 1 стимулируют рост 22 видов полезных бактерий (это в 11 раз больше, чем обычные пребиотики), быстро восстанавливая здоровую микрофлору кишечника;
- 2 нормализуют перистальтику кишечника и регулярность стула. Результат Вы сможете почувствовать уже через 5-8 часов после применения;
- 3 глубоко очищают кишечник, мягко выводя из него все шлаки, яды и гнилостные вещества, что копились годами. Вы забудете про клизмы и слабительные, ведь запоры Вам больше не грозят!

РегуляторПРО подарит Вам легкость и свободу раз и навсегда!

Звоните нам прямо сейчас:

**8-800-100-55-60**

Звоните с мобильного на номер:

**\*2031** Код Вашего подарка: «РЕГУЛЯТОР-ПОМОЩЬ»



\*При покупке 3 упаковок. Не является лекарственным средством. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. 1, комн. 28. С/Р № RU.77.99.11.003. R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. Акция действует с 01.10.2024 по 01.04.2025 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. \*\*RegulatorPro — РегуляторПРО. БАД. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ЛИПЫ ЛИСТОЧКИ В ТЁПЛЫЕ НОСОЧКИ

Расскажу вам о неудавшемся свидании, которое всю мою жизнь перевернуло. Был май, погода менялась по пять раз на дню. То жарко, то хоть куртку надевай. А у меня свидание. И лет мне немного. И платье – нежнее зефира, невесомее паутинки. Я порхаю, почти как балерина. При взгляде на меня встречные поэты бросались писать стихи, а художники – рисовать в стиле импрессионизма. И вот я встречаю его – стройного, сильного, прекрасного принца с застенчивой улыбкой и в очках. Мы гуляем, он не сводит с меня глаз. Я ликую! И вдруг – дождь. Мое безейное платье рискует растаять. Кавалер предлагает зайти в гости и согреться чаем. В прихожей предлагает тапки, говорит, полы очень холодные. Как можно? Такой образ и тапочки! Фи!

А полы оказались ледяными, плюс уличный дождь. Через час я сидела, скукожившись, на диване. У меня сильно болел живот, были частые позывы в туалет и жгучая боль. Благо кавалер

мой был студент-медик. Из принца он превратился в заботливую бабушку. Достал откуда-то большую горсть липовых листьев, пару ложек ромашки, заварил стаканом кипятка, парил на водяной бане минут 15. Остудил до теплого, процедил и заставил пить мелкими глотками. На ногах моих красовались шерстяные носки на три размера больше. Я не выглядела, как принцесса. А на меня смотрели с тем же восхищением. С острыми болями справился отвар, в носочках меня на такси отвезли домой. Я их вернула на втором свидании, и... сама сделала предложение. Уже лет 10 живем душа в душу. И мой дорогой доктор пугает меня носками и липой, если я одеваюсь слишком легко.

*Людмила, г. Ижевск*

#### Наша справка:

*Листья липы обладают противовоспалительным, успокаивающим, бактерицидным и мочегонным эффектами. А ромашка подавляет рост болезнетворных бактерий, борется с воспалениями, снимает спазмы мышц и успокаивает.*

### ИЗ ЛУКА БЕРУШИ, ЧТОБЫ СЛЫШАЛИ УШИ

В командировке по области продуло ухо. Врач – в соседней деревне. Поедем только завтра. А эту ночь как спать? Думал, буду на крыльце сидеть, чтоб товарищам отдыхать не мешать. Но соседка научила хитрой штуке. Мелко нарезать луковицу, завернуть часть в бинт (сложить вдвое), закрутить и сунуть неглубоко в ухо. Боль поутихла, смог ночь поспать, а утром поехали к врачу.

*Андрей Ж., г. Рыбинск*

#### Наша справка:

*Репчатый лук содержит множество полезных веществ, что обуславливает его антимикробное и противовоспалительное действие. Флавоноиды подавляют рост болезнетворных бактерий. При таком методе нужно следить, чтобы сок лука не попал внутрь уха.*



Рисунки Светланы Даниловой



#### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПЕЧЕНЬЯ, КАК В КОНДИТЕРСКОЙ

Домашнее печенье всегда вкуснее покупного. А чтобы оно и внешне было красивым, нужно очень ровно раскатывать тесто. Положите по краям теста два одинаковых карандаша. Тогда, как ни нажимайте на скалку, тесто будет одной толщины. Печенья получатся одинаковыми, не останутся сырыми и не пригорят.

*Валерия Морозова, г. Тверь*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ЧТОБЫ ГОРЛО НЕ БОЛЕЛО, НА ЗАРЯДКУ ВЫЙДУ СМЕЛО

Осень и весна – время ОРВИ. Ко мне они цепляются за сезон раза по три! Так надоело болеть! А бывает, и в больницу попадаю из-за этого. Вот в больнице-то я и познакомилась с Юрием Васильевичем. Он даже больничную пижаму носил, как генеральский мундир. Несмотря на возраст, очень статный и бодрый мужчина. Перед сном нас выгоняли в коридор, чтобы про кварцевать палаты. Чаше мы собирались в холле, кто в кресле, кто на диванчике. Кто разговаривал, кто с кроссвордом. И вот однажды Юрий Васильевич выступил вперед и предложил вместе с ним сделать небольшую зарядку. Сказал, что она может стать отличной профилактикой болезней горла. Он начал показывать. Кто посмеивался, кто недоумевал. Но скоро почти все повторяли за ним! И так целую неделю, пока мы не запомнили упражнения, чтобы повторять дома. А потом оказалось, что Юрий Васильевич жил от меня через квартал. Через месяц он организовал пенсионеров во дворе для утренних зарядок и пробежек, а потом к нам и маленькие внуки присоединились. Так весело что-то вместе делать! А болеть я стала меньше –

то ли зарядка помогла, то ли интереснее жить стало. Упражнения очень просты.

- 1** Повернуть голову направо, левой рукой гладить шею снизу до уха и к затылку. Потом другую сторону 10 раз.
- 2** Легкими похлопываниями пройти верхнюю часть груди и шею. 8–10 раз.
- 3** Без голоса, напрягая только горло, произнесите по очереди все гласные звуки.
- 4** Погладить горло и верхнюю часть груди левой и правой рукой. Вверх – с нажимом, вниз – без. 10 раз.
- 5** Наклоны головы вперед, к левому плечу, к правому. 10 раз.
- 6** Сделать движение, будто пощипываете горло, но без воды.

**А затем прополощите настоем ромашки или календулы.**

*Антонина Валентиновна Марьина,  
г. Ковров*

### Наша справка:

*Такие упражнения стимулируют приток крови к мышцам шеи, голо-совым связкам. Растягивают голо-совые связки, делают мышцы горла подвижными и мягкими. А растворы ромашки или календулы обладают антисептическим действием и пробуждают местный иммунитет.*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ОСТУЖАЕМ ЧАЙ

Быстро остудить чай можно, перелив немного в блюдечко. Или... опустив в кружку с горячим напитком несколько чайных ложек. Чай нагревает металл и отдает свое тепло.

*Татьяна Ясенева, г. Пенза*

**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

## РАЗНОЦВЕТНАЯ ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОМОГЛА

Хочу поделиться рецептом замечательного, очень вкусного десерта, который поможет укрепить иммунитет осенью. Я беру по горсти черники, малины, вишни (можно размороженных), винограда. Растворив на водяной бане немного темного шоколада и поливаю ягодный салат сверху. Можно добавить орехи или кунжут. Такой десертный салатик и для здоровья полезен, а уж выглядит – закачаешься!

*Маргарита Е., г. Сорочинск*

### Наша справка:

*Антиоксиданты, которыми богаты ягоды черники, вишни, винограда, малины и которые есть в темном шоколаде, поддерживают иммунную систему, стимулируют защитный ответ организма на вторжение вирусов и бактерий. Витамины группы В, которыми богаты ягоды, стимулируют синтез иммунных клеток. Клетчатка в составе ягод тоже опосредованно влияет на укрепление иммунитета, подпитывая полезную микрофлору в кишечнике.*



# Вербена

## КЛЯТВЫ СОХРАНИТ И БОЛЕЗНИ ПОБЕДИТ

Вербену используют как декоративное растение – яркие соцветия радуют глаз до самых холодов. Однако садоводы знают, что вербена имеет огромную ценность и в качестве лекарственного средства. Это обусловлено химическим составом растения. Гликозиды, эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества, витамины и минералы, стероидные компоненты – благодаря им вербена может помочь наладить работу любой системы организма, вернуть человеку спокойствие и бодрость.

### НЕ БОЛЕТЬ И МОЛОДЕТЬ

Многие научные институты мира пристально исследуют вербену.

Во-первых, она содержит мощнейший антиоксидантный комплекс, который предотвращает окислительные процессы в организме, улучшает метаболизм. При этом замедляется старение клеток. А кожа становится менее восприимчива к ультрафиолету.

Во-вторых, флавоноиды вербены подавляют рост болезнетворных микроорганизмов, уменьшают воспаление. Вкупе с дубильными и противомикробными свойствами растение оказывает почти магическое воздействие на язвы желудка и воспалительные процессы на слизистых оболочках ЖКТ. Способствует уменьшению воспаления, заживляет раны, регенерирует ткани.

В-третьих, антимикробные составляющие растения эффективны против золотистого стафилококка и грибковых заболеваний. Растение усиливает действие антибактериальных препаратов.

### ДЛЯ СЕРДЦА И ДУШИ

Будет полезна вербена для больных ишемией и реперфузией сердечной мышцы. Она может помочь уменьшить ишемические повреждения, улучшить состояние миокарда. Влияет на состояние сосудов, защищая их от холестериновых бляшек. Вербену применяют при лор-заболеваниях, кожных патологиях и косметических дефектах кожи. Ну и букет вербены, подаренный от всего сердца, способен облегчать душевные страдания.



### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ аллергические реакции,
- ✗ беременность и кормление грудью (может привести к выкидышу, повышает тонус матки),
- ✗ детский возраст до 14 лет.

### ОТ УСТАЛОСТИ

Масло вербены при ароматерапии помогает справиться с чувством тревоги, избавиться от бессонницы, успокоить нервную систему. Пара капель масла, добавленных в крем для лица, помогут разглаживать морщины.

### ПРИ ЖАРЕ

2 ч. ложки вербены залить 200 г кипятка, настоять 5 минут, процедить и пить как чай.

### ПРИ ДЕПРЕССИИ

Цветы вербены оказывают успокаивающее действие на парасимпатическую нервную систему. Во времена нервных расстройств и депрессий вербена помогает справиться с неприятными симптомами и переживаниями, облегчает напряжение, восстанавливает нервы и успокаивает. 1,5 ст. ложки измельченной травы залить 2 стаканами горячей воды, томить на водяной бане 5 минут. Затем довести объем отвара до 400 мл с помощью кипяченой воды. Дать настояться в течение часа, отжать. Принимать по полстакана 4 раза в сутки до еды.

### ИНТЕРЕСНО

**С давних пор вербену использовали в различных ритуалах. Например, над ней давали клятвы. Букет из вербены равнялся просьбе «молись обо мне».**

Елена

Пухова

### ГРУШЕВЫЙ ЧИЗКЕЙК С СЮРПРИЗОМ

А еще вербену лимонную используют в кулинарии для придания блюду нежного цитрусового аромата.

Для приготовления грушевого чизкейка 2 ст. ложки тростникового сахара смешать с 2 ст. ложками воды и варить в кастрюле до карамели. Добавить измельченную половину груши, 30 г апельсинового сока и 4 листа вербены. Положить вторую половину груши срезом вниз, варить 5 минут. Смешать 85 г сливочного сыра, цедру и сок 1 апельсина, 1 ст. ложку сахарной пудры, немного ванили. Выложить нарезанную грушу, сверху – сырную массу, половинку вареной груши и полить соком из кастрюли.

Возможно, вы замечали, что у пожилых людей, даже у самых аккуратных и чистоплотных, есть свой особый запах. Он окружает не только тело, но и пропитывает одежду, и даже становится неотъемлемым «сожителем» дома, где живёт человек в возрасте. Иногда его так и называют – «запах старости». Однако у этого феномена есть и научный термин.

### ОТКУДА ОН БЕРЁТСЯ?

Основной компонент характерного для пожилых людей запаха – альдегид 2-ноненаль. Это вещество образуется в результате окисления ненасыщенных жирных кислот омега-7.

Дело в том, что примерно с 40 лет наша кожа начинает постепенно вырабатывать больше жирных кислот. Этому способствуют менопауза и другие гормональные процессы, связанные с естественным процессом увядания (как у женщин, так и у мужчин). В свою очередь, антиоксидантная защита кожи с возрастом ослабевает, поэтому элементы кожного сала быстрее и активнее распадаются (окисляются) под действием атмосферного кислорода. Так в коже и образуется вещество, которое нередко называют просто «ноненаль».

### КСТАТИ

Ученые установили, что альдегид 2-ноненаль присутствует в запахе кожи у 69% людей в возрасте от 40 лет и старше. Это же летучее вещество естественным образом содержится в картофеле, моркови, абрикосах, гречихе, пиве и ряде других продуктов.

# ЧЕМ ПАХНЕТ старость,

## И МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО ЗАПАХА?

### ЗНАКОМЬТЕСЬ: НОНЕНАЛЬ

Запах ноненяля характеризуют как «похожий на запах старой помады и свечного воска» и «имеющий рыбный или смолоподобный оттенок». Примечательно, что «запах старости» не растворяется в воде, и даже обычные гель для душа и стиральный порошок с ним не справляются. Вот почему даже те пожилые люди, которые моются каждый день, порой не могут от него избавиться. К тому же, выработка кожного сала в слоях эпидермиса происходит постоянно, как и окисление жирных кислот, это естественные биохимические процессы. А значит, и запахи образуются снова и снова.



Дедушка с внуком смотрят футбольный матч.  
Дед, негодуя:

– Смотри, внучок, эта футбольная команда очень похожа на нашу бабушку!

– Как это, дед?

– Она тоже постоянно теряет очки...



### ИНТЕРЕСНО!

Японские ученые уже не один десяток лет изучают соединение 2-ноненаль и ищут способы победить «запах старости», но пока известно только про одну японскую марку косметики, которая выпускает для этого специальные средства – на основе экстрактов хурмы и зеленого чая. Считается, что танины



в составе хурмы способны разрушить соединения ноненяля и смыть их с кожи, а антиоксиданты из зеленого чая продлевают дезодорирующий эффект.

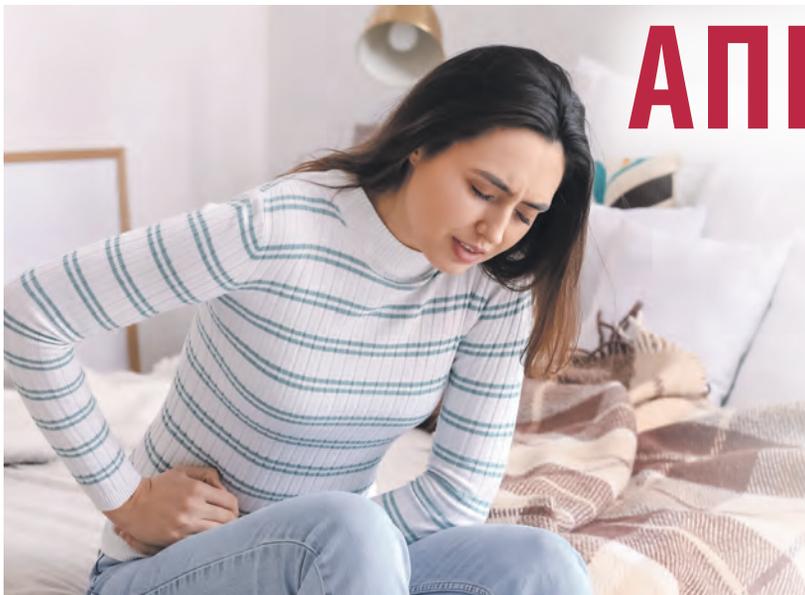
### «ИХ СТАРОСТЬ ДОМА НЕ ЗАСТАЛА»

Эффективно противостоять «запаху старости» можно только одним способом: притормозив само старение! А точнее – замедлив те окислительные процессы в организме, которые нарастают с возрастом и связаны с образованием все большего количества свободных радикалов.

**1. Больше двигаться.** Про подвижных людей не зря говорят: «их старость дома не застала». Продолжительные аэробные тренировки умеренной интенсивности (прогулки, скандинавская ходьба и т.п.) повышают устойчивость организма к окислительному стрессу, увеличивают выработку собственных антиоксидантов и в итоге – снижают уровень окисления, в том числе 2-ноненяля. А заодно повышают выносливость и снижают сердечно-сосудистые риски.

**2. Сказать «нет» алкоголю.** Доказано, что этанол повышает уровень образования свободных радикалов и стимулирует перекисное окисление липидов, что стимулирует и образование 2-ноненяля.

**3. Включать в рацион больше натуральных овощей, фруктов, ягод и семян.** Все это естественные источники антиоксидантов, которые могут помочь замедлить старение.



# АППЕНДИЦИТ: ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ ДИАГНОЗ

Острый аппендицит – воспаление червеобразного отростка кишечника – одно из самых распространённых заболеваний в хирургической практике. Когда-то он был смертельным заболеванием, но уже с середины XIX века врачи научились успешно лечить аппендицит хирургическим путем. Однако, несмотря на богатую историю и впечатляющую распространённость, острый аппендицит до сих пор доставляет врачам немало проблем. О тонкостях такого непростого диагноза рассказал врач-хирург Юлиан ЛЫМАРЬ (г. Рязань).



Фото из личного архива Юлиана Лымара. Фотограф Анна Козлова

## ОБЕЗЬЯНА ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

– Юлиан Юрьевич, не раз слышала, что аппендицит за глаза называют «обезьяной всех болезней». Почему?

– Да, действительно, а еще – «обезьяной брюшной полости». И такое прозвище болезнь получила случайно. Давайте начнем с его типичных симптомов.

● **Боль в эпигастральной области.** Эпигастрием врачи называют верхнюю центральную часть живота, под грудиной. То самое место, про которое мы говорим – «под ложечкой». Боль потом смещается в правую подвздошную область – нижнюю часть живота справа. Такой характер боли (сначала «под ложечкой», а потом внизу живота справа) называется симптомом Кохера.

● **Подъем температуры.** Обычно температура повышается несильно – до 37,5°C.

● **Тошнота и, реже, рвота.** Они объединяются общим названием «диспепсические расстройства».

Это классическая картина аппендицита. Однако все не так просто. Нередко бывают случаи, когда это серьезное заболевание протекает нетипично.

Аппендицит регулярно «маскируется» под другие проблемы в брюшной полости. Например, болевые ощущения могут «выскакивать» в необычных для классической картины местах: под правым ребром, в пояснице или вообще с левой стороны живота. Если у пациента болит правый бок, мы можем подумать на холецистит, поясница – на пиелонефрит или дорсопатию, слева тоже много что может болеть. Появление болевых ощущений в нетипичных местах объясняется научно, а именно, распространением воспаления по брюшине и/или на близлежащие органы.

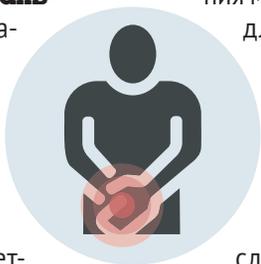
Также сам червеобразный отросток может располагаться не там, где обычно. Аппендикс находится в илеоце-

кальном угле – месте, в котором тонкий кишечник переходит в толстый. Как правило илеоцекальный угол вместе с червеобразным отростком расположены справа в нижней части живота. Там, где в итоге оказывается эпицентр боли. Но бывает, он поднимается выше или сам червеобразный отросток отклоняется в какую-то из сторон. Такое нетипичное расположение аппендикса оказывается в 5–8% от всех случаев.

Не всегда помогают быстро поставить правильный диагноз и сопутствующие боли симптомы – температура и тошнота. Эти признаки также характерны для многих других болезней. Например, для ротавирусной инфекции или отравления. Это и объясняет народное прозвище аппендицита – «обезьяна брюшной полости». Он может симитировать множество болезней.

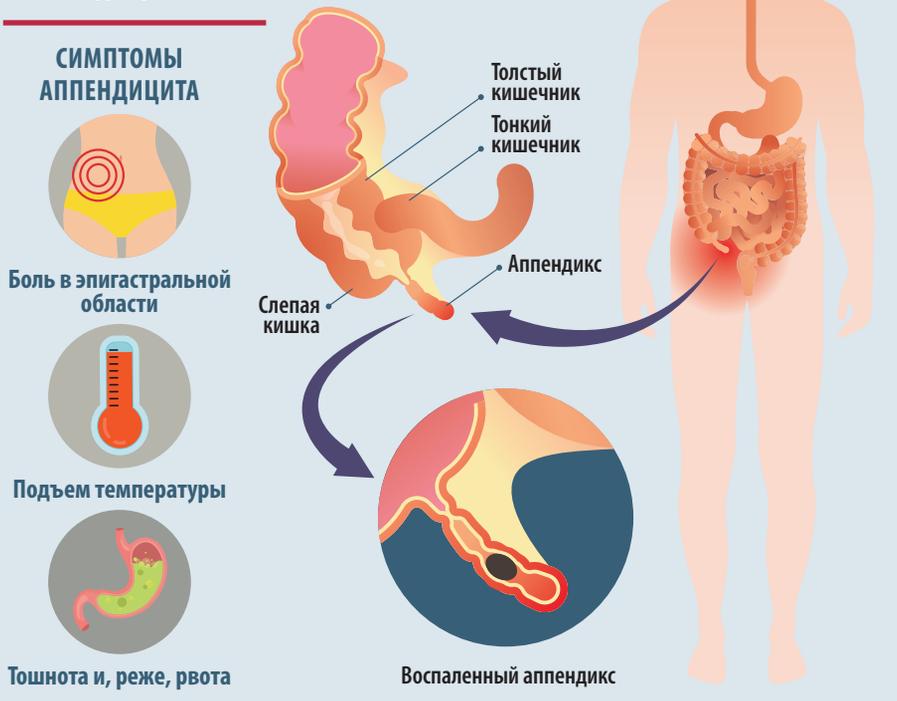
## СЕМЕЧКИ НЕ ВИНОВАТЫ

– А почему вообще возникает воспаление аппендикса? Вины ли в



## ТОЛЬКО ВДУМАЙТЕСЬ

По данным Российского общества хирургов каждый год в России оперируются около 164 000 пациентов с острым аппендицитом.



**этом семечки или огрызки от яблок, как принято считать «в народе»?**

– Одна из теорий возникновения острого аппендицита — нарушение моторики кишечника, что, в свою очередь, приводит к нарушению кровоснабжения и активации процессов брожения и гниения. Как следствие – рост «плохой» кишечной флоры, которая и вызывает воспаление всей стенки червеобразного отростка. Но эта теория не единственная. Другие теории острого аппендицита – эндокринная, инфекционная и даже механическая – закупорка просвета аппендикса каловыми массами, глистами, разросшейся тканью кишечника и т.д. То есть мы до сих пор не можем на 100% сказать, что именно вызывает болезнь.

В целом процесс возникновения острого аппендицита можно описать следующим образом: что-то нарушает пассаж содержимого из просвета червеобразного отростка, внутри него повышается давление, а это, в свою очередь, способствует проникновению кишечной микрофлоры в стенку аппендикса и ее воспалению.

Что касается семечек и других продуктов, на которые многие грешат, то нет никаких оснований считать, что употребление семян, орехов, отрубей, яблок и т.д. повышает риск аппендицита. Наоборот, обилие клетчатки в рационе уменьшает риск этого заболевания. Но важно тщательно ее пережевывать.

## АППЕНДИЦИТ — ДЕЛО СЕРЬЁЗНОЕ

**– Почему-то у многих бытует мнение, что аппендицит – это нечто несерьезное. Так ли это на самом деле?**

– В хирургии нет более известного заболевания, чем аппендицит, но эта «известность» не делает его легким и простым, как в диагностике, так и в лечении. То, что аппендицит встречается действительно часто и является первой по частоте причиной по количеству выполняемых неотложных операций (от 60 до 80%), ввело его в раз-

ряд «хирургической бытовухи» практически любого практикующего хирурга. Но это не должно позволять нам считать заболевание несерьезным! Аппендицит может осложниться перитонитом – воспалением брюшины. Это состояние потенциально смертельно. Кстати, такая большая распространенность аппендицита привела к тому, что он, по статистике, оказался самой частой причиной перитонита. Врач всегда должен об этом помнить.

## СРЕДИ КОНЦОВ В КОНЦЕ КОНЦОВ...

**– Мы начали с того, что аппендицит может имитировать многие другие болезни. С какими чаще всего приходится его дифференцировать?**

– Говоря о клинических проявлениях острого аппендицита, необходимо отметить сразу: каких-то особенных, исключительно для него характерных симптомов у этого заболевания нет. То, как будет проявляться аппендицит, зависит от многих факторов: пола, возраста, состояния организма, анатомических особенностей расположения отростка, сопутствующих заболеваний и др.

Напомню, что основным симптомом аппендицита – боль. У половины пациентов она будет начинаться в эпигастральной или околопупочной области, а через несколько часов смещаться в правую подвздошную область. Бывают случаи, когда человек может спокойно спать, но во время поворота на левый бок просыпается от появления боли в правом боку (**симптом Бартомье-Михельсона**). Боли носят постоянный характер, интенсивность их, как правило, умеренная. Они усиливаются при ходьбе, кашле, перемене положения тела в постели, надавливании на живот. Наблюдая такую картину, врач обязательно подумает об аппендиците.

Вместе с болью могут быть субфебрильная температура (37–37,5°C), тошнота, рвота, возможны жидкий стул, частые мочеиспускания, редко – повышение пульса и артериального давления.



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## АППЕНДИЦИТ:

Но все это неспецифические признаки. Они могут быть при сотне других проблем со здоровьем.

Именно поэтому аппендицит путают с инфекционным поражением лимфатических узлов (мезаденитом), правосторонним пиелонефритом, мочекаменной болезнью, гинекологическими заболеваниями (в частности, с сальпингофоритом или апоплексией яичника), воспалением дивертикула Меккеля, обострением язвенной болезни, колитом, холециститом, кишечной непроходимостью и даже пищевым отравлением. Я могу перечислять очень долго. То есть на практике дифференциальный диагноз чаще всего приходится проводить с острыми почечными, гинекологическими и желудочно-кишечными заболеваниями.

### А КАК ЖЕ ПОДТВЕРДИТЬ?

– Какие методы диагностики, возможно, лабораторные или инструментальные, помогают подтвердить аппендицит?

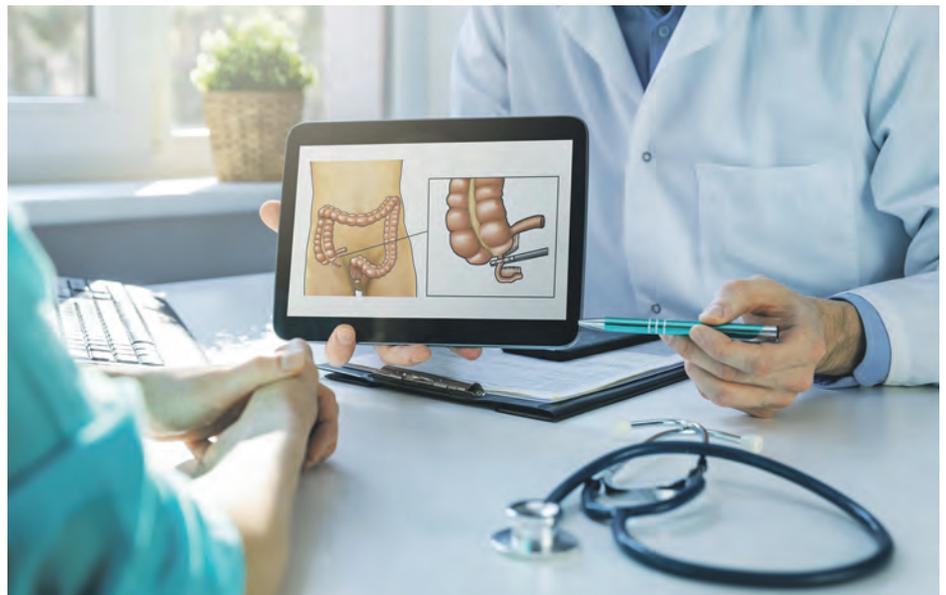
– Главное в диагностике аппендицита – это симптомы. Анализы, УЗИ, КТ – только помощники, но не основные методы. При осмотре пациента каждый врач доверяет определенному набору симптомов, которые он считает достоверными.

Вот некоторые из них:

● **симптом Бартомье-Михельсона:** боли в правом боку, при повороте на левый бок;

● **симптом Кохера:** боль начинается «под ложечкой», а через несколько часов смещается в нижний правый отдел живота;

● **симптом Воскресенского** (симптом «рубашки» или «скольжения») – врач через рубашку кончиками пальцев делает быстрое и легкое скользящее движение сверху вниз по направлению к правой подвздошной области, при этом боль усиливается в конечной точке движения;



● **симптом Образцова** – появление боли в правой подвздошной области, когда пациент поднимает выпрямленную правую ногу;

● **симптом Ровзинга** – появление или усиление болей в правой подвздошной области, когда врач совершает толчковые движения рукой в левой подвздошной области.

Рядом клиник используются диагностические шкалы, которые помимо данных, выявленных в результате осмотра, могут содержать данные, например, общего анализа крови, в котором часто наблюдается увеличение количества лейкоцитов (лейкоцитоз) и смещение лейкоцитарной формулы влево (то есть преобладание молодых форм лейкоцитов относительно нормы).

Обзорная рентгенография, УЗИ и КТ брюшной полости не обладают 100% специфичностью в диагностике и больше полезны в исключении гинекологических проблем или заболеваний почек.

Также может использоваться диагностическая лапароскопия – осмотр органов живота и червеобразного отростка лапароскопом, который вводится непосредственно в брюшную полость. Это универсальная методика,

которая позволяет с большой уверенностью сказать, есть ли воспаление аппендикса или нет. Если диагноз подтверждается, то тут же червеобразный отросток удаляется, то есть выполняется **лапароскопическая аппендэктомия**. Такой метод более щадящий и оставляет минимальные внешние изменения на коже.

### УДАЛЯЕМ НЕМЕДЛЯ!

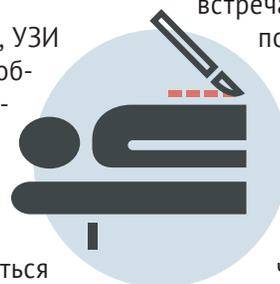
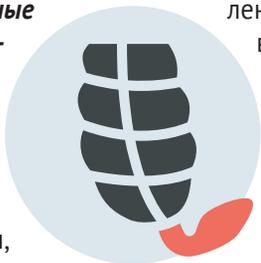
– Существуют ли какие-то способы вылечить аппендицит без хирургического вмешательства?

– Здесь хочется быть кратким, чтоб максимально информативно донести до читателей.

Острый аппендицит без лечения чреват тяжелейшими последствиями. Чем дольше мы ждем, тем чаще встречаются осложнения и выше послеоперационная летальность. Поэтому диагностированное воспаление аппендикса – однозначное показание для экстренной операции. Других способов лечения не существует!

### А ЧТО ПОСЛЕ?

– Как проходит операция по удалению аппендикса? Расскажите, есть ли какая-то подготовка, что проис-



# ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ ДИАГНОЗ

**ходит во время операции, как идет восстановительный период. Что можно и что нельзя во время лечения аппендицита?**

– Так как операцию проводят сразу после постановки диагноза, то подготовка заключается в следующем:

- запрещается применять местное тепло (грелки) на область живота;
- запрещается давать болеутоляющие средства, слабительное и применять клизмы;
- в целях профилактики инфекционных осложнений больным вводят антибиотики широкого спектра действия.

Должен сказать, будет неплохо, если еще до обращения за медицинской помощью пациент не будет «мешать нам карты» приемом обезболивающих, клизмами, слабительными и грелками. Это осложняет диагностику и ухудшает прогноз.

Сама операция выполняется под общим (внутривенным или эндотрахеальным) наркозом или под местным обезболиванием лапароскопическим или открытым (мини- или стандартным доступом) способом. Выбор анестезии и тактики операции зависит от особенностей течения заболевания и определяется анестезиологом и хирургом для каждого пациента индивидуально. В ряде случа-

ев лапароскопический доступ приходится расширять до открытого или же расширять минидоступ до стандартного и т.д. Но сама техника операции не зависит от доступа. Длительность операции индивидуальна. Можем управиться за 40 мин, а можем «провозиться» 2 часа.

Первые 5–7 дней после операции следует придерживаться щадящей диеты. Также будут назначены антибиотики и обезболивающие препараты.

При неосложненном послеоперационном периоде рекомендуется вставать через 12 часов после операции. Физическую активность как после лапароскопии, так и после открытого разреза рекомендуется ограничить на один месяц. Тяжелые физические нагрузки и спортивные тренировки следует отменить на 2–3 месяца.

Швы обычно снимают на 3–7 день, выписывают – на 3–7 сутки.

## И НАПОСЛЕДОК...

**– Юлиан Юрьевич, может быть, у вас есть еще какие-то мысли на эту тему, советы или пожелания?**



– А напоследок мне бы хотелось остановиться на профилактике. К сожалению, проверенного способа предотвратить аппендицит не существует. Но никогда не помешает напомнить о здоровом образе жизни:

- соблюдайте режим сна и бодрствования;
  - уделяйте достаточно времени ежедневной физической активности;
  - употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки: фрукты, овощи, бобовые, овсянку, коричневый рис, цельную пшеницу и другие цельнозерновые продукты, тщательно пережевывайте пищу;
  - откажитесь от бесконтрольного применения антибиотиков, спазмолитических и обезболивающих препаратов;
  - лечите хронические заболевания.
- Будьте здоровы и не забывайте, что лечить должен врач, а поэтому при любом заболевании незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью.

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

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



### Друзья!

Новая тройка журналов «Школа диабета» подводит итог нашему с вами длительному и плодотворному общению об этом заболевании. И хоть сказано и написано немало, вопросы еще остались. А потому, мы ответственно и максимально полно на них отвечаем.

- ✓ Почему при диабете важны постоянные физические нагрузки и какими они должны быть?
- ✓ Что делать, если по какой-то причине пришлось отказаться от спорта, а уровень сахара в крови стал резко повышаться?
- ✓ Какие упражнения помогут держать сахар в узде, а мышцы в тонусе?
- ✓ Что может мешать полноценному сну диабетика и как организовать себе достаточный ночной отдых?
- ✓ Правда ли что общение с домашними питомцами помогает снизить уровень сахара в крови?
- ✓ Можно ли имплантировать зубы при диабете?
- ✓ Действительно ли для профилактики диабетической стопы и домашние тапочки должны быть ортопедическими?

На эти и многие другие вопросы вы обязательно получите ответ в журналах из серии «Школа диабета» - «Физическая нагрузка», «Здоровый быт диабетика» и «Вопрос-ответ».

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

Нервная система контролирует деятельность всех систем нашего организма. Но иногда в её работе случается «сбой», и тогда сама нервная система становится причиной сильнейших болей. Сегодня о невралгии тройничного нерва мы беседуем с врачом-неврологом Екатериной ПАРХАЕВОЙ (г. Серпухов).



Фото из личного архива Екатерины Пархавевой

## СЛОВАРИК

Тройничный нерв состоит из двух корешков – чувствительного и двигательного. По соседству с корешками, в толще твердой мозговой оболочки, на передней поверхности пирамидки височной кости расположен гассеров узел. От этого узла по направлению вперед отходят три крупных нервных ствола. По числу их и произошло название тройничного нерва.

## ТРИ В ОДНОМ

– Каждая из трех ветвей тройничного нерва (ТН) имеет собственное название и отвечает за определенные функции, – поясняет Екатерина Игоревна. – Первая ветвь – глазничная; вторая – верхнечелюстная; третья – нижнечелюстная. Зона чувствительной иннервации тройничного нерва охватывает следующие образования: кожу лица, переднюю часть волосистых покровов головы, глазное яблоко, слизистую носа, рта и передние 2/3 языка, зубы, надкостницу лицевого черепа, твердую мозговую оболочку передней и средней черепной ямки. Волокна тройничного нерва также подходят к рецепторам глазных, жевательных, мимических мышц.

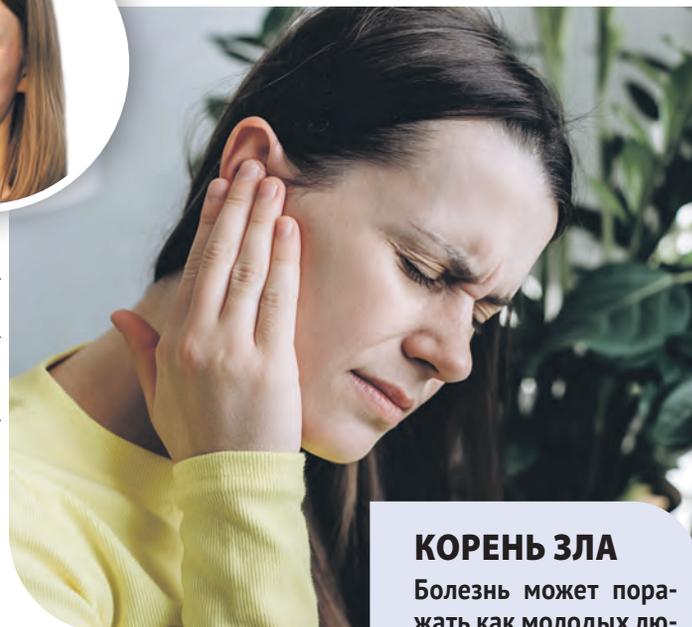
Поражение различных ветвей приводит к потере чувствительности отдельных участков кожи и слизистых, постепенному снижению функций определенных мышц. Симптомы поражения тройничного нерва различны, поэтому человек станет искать избавления у разных специалистов – стоматолога, окулиста, лора.

## БОЛЬНО МНЕ, БОЛЬНО

Специфичность невралгии тройничного нерва выражается в появлении острых, режущих, приступообразных лицевых болей. При этом провоцировать болевые ощущения могут самые простые действия – умывание, бритье, расчесывание волос, движения головы.

– Различают первичную и вторичную тригеминальную невралгию, – поясняет специалист. – В подавляющем большинстве случаев причиной первичной тригеминальной невралгии становится сдавление корешка нерва извитым сосудом. Вторичная форма тригеминальной невралгии представляет собой осложнение основных заболеваний: инфекций (вирусно-бактериальных), опухолей, рассеянного склероза и кист. Чаще всего в невралгию вовлекаются вторая и третья ветви нерва, поэтому боль ощущается под орбитой глаза или в области нижней губы и нижней челюсти. Приступы возникают много раз в сутки. Промежуток меж-

# В ТРИ РАЗА



## КОРЕНЬ ЗЛА

Болезнь может поражать как молодых людей, так и пациентов постарше.

– Самой распространенной причиной невралгии ТН среди молодого населения является рассеянный склероз, – рассказывает врач. – Иногда она может быть связана с опухолью ствола основания черепа, аневризмой, черепно-мозговой травмой, воспалением придаточных пазух или височно-челюстного сустава. Заболевание возникает до 40 лет, вовлекается верхняя ветвь, боль сохраняется и в межприступный период.

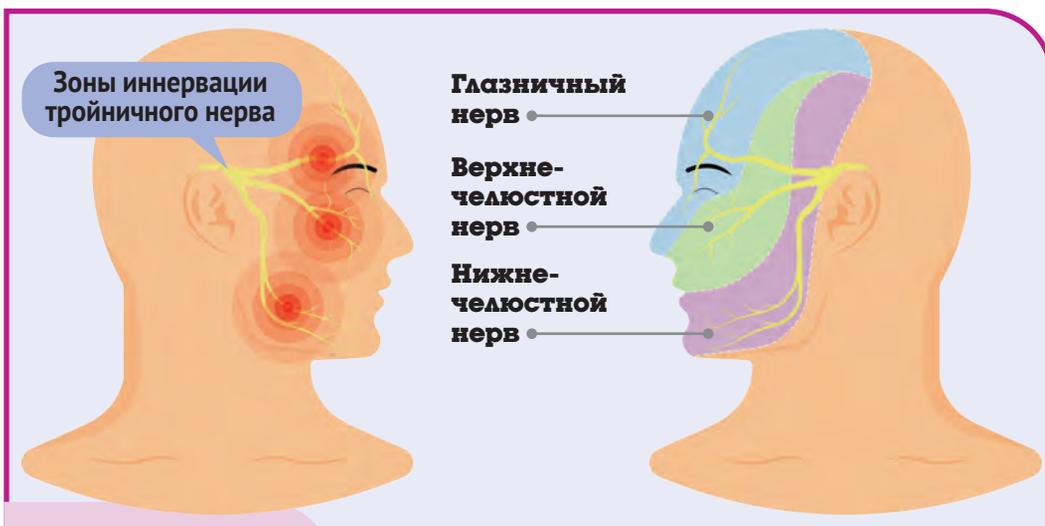
Еще одной причиной невралгии может стать опоясывающий герпес, который часто поражает первую ветвь тройничного нерва. Поэтому постгерпетическая невралгия проявляется болями в надбровье и в области орбит.

ду ними может составлять от нескольких секунд до нескольких минут, но не более двух минут. Возникают спонтанно или провоцируются жеванием, речью, гримасой, встряхиванием головы, прикосновением к лицу, икотой. В промежутках между приступами боль отсутствует.

Также при невралгии тройничного нерва на коже лица и на слизистой оболочке рта встречаются участки, прикосновение к которым приводит к болевому приступу. Это так называемые триггерные зоны.

– Постоянные боли, снижение чувствительности на лице, онемение, слабость жевательных мышц могут быть симптомом вторичных невралгий тройничного нерва и требуют пристального внимания со стороны больного. Не стоит откладывать визит к врачу, – предостерегает Екатерина Игоревна.

# БОЛЬШЕ: НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА



## ЦИФРЫ

### Более 1 млн человек

во всем мире страдает невралгией тройничного нерва по оценке ВОЗ,

- **в 88 процентах** невралгии ТН ее причина в патологически извитых кровеносных сосудах,

- **6 процентов** в опухолях мостомозжечкового узла,

- **6 процентов** в бляшках рассеянного склероза.

В любом случае боли при невралгии крайне сложно не заметить. Поэтому, чем раньше обратиться к врачу, тем лучше. Еще один симптом поражения тройничного нерва – нарушение симметрии лица, почти не виден в самом начале заболевания, но без надлежащего лечения будет все заметнее.

## БЕГОМ К ВРАЧУ

Визит к специалисту важен не только с целью назначения лечения и снижения болевых приступов, хотя пациент с такими болями может думать только об этом. Важно установить причину. Ведь именно от этого будет зависеть и назначаемое врачом лечение. Если невралгия вызвана внешними причинами, то их можно устранить (например, удалить опухоль, немного «отодвинуть» изгиб крупного сосуда, давящего на нервный корешок). В таком случае

заболевание излечивается, боли уходят.

Но бывает, что даже при самом тщательном лабораторном и инструментальном обследовании причин невралгии тройничного нерва не обнаруживают. Такая невралгическая боль лечится с применением противосудорожных (противоэпилептических) средств, препаратов против нейропатической боли, антидепрессантов.

Лечение невралгий длительное. Хорошим результатом считается снижение количества болевых при-

ступов. Например, с одного раза в два-три дня до одного в неделю. С возрастом болевые ощущения уменьшаются, а после 70 могут исчезнуть сами собой.

**При всей сложности невралгии тройничного нерва гораздо проще заниматься профилактикой болезни, чем лечением.**

– Профилактика сводится к своевременному лечению заболеваний, которые могут спровоцировать невропатию ТН, – резюмирует доктор. – Уделите внимание периодической санации ротовой полости, профилактике и лечению ринитов и гайморитов. Избегайте переохлаждений и сквозняков.

А ежедневный легкий массаж лица не только сохранит тонус кожи, но и обеспечит приток крови к стволам и окончаниям тройничного нерва, улучшая их питание и снимая небольшие спазмы.

Елена Пухова

## ВАЖНО

**Воспаление тройничного нерва можно спутать с другими заболеваниями. Большая часть симптомов возникает внезапно:**

- ! сильнейшая простреливающая, жгучая боль в области одной из половин лица;

- ! человек замирает от боли, это сопровождается слезо- и слюноотечением;

- ! на лице появляется гримаса боли и болевой тик, человек может растереть лицо для облегчения болей;

- ! легкое прикосновение к триггерным точкам – на крыльях носа, губах, бровях, на подбородке, ино-

гда в наружном слуховом проходе – вызывают усиление или новые приступы болей;

- ! боль – самый яркий признак – распространяется по ходу тройничного нерва.

Как мало на самом деле надо, чтобы придать своему телу тонус – всего-то уделить ему немного времени и сил! Но работа, повседневные дела часто отнимают их столько, что на себя уже не остаётся. А дальше сил становится всё меньше... Чтобы выйти из этого замкнутого круга, попробуйте начать с малого и прямо в кровати.

### НА ЗАМЕТКУ

Мы приведем сразу полтора десятка упражнений, но их количество и объем нагрузки зависят только от вас! Начать можно буквально с пары движений, а когда они станут просто приятным ритуалом, можно добавить еще одно. А потом еще и еще. И вот через несколько недель – хотя этот период тоже зависит исключительно от вас – вы уже спокойно и с удовольствием делаете зарядку, о которой еще недавно было лень даже думать.

**Внимание:** указанные ниже время на упражнение или число повторов – это максимум. Начать можно и с более коротких заходов – главное, чтобы вам было комфортно.

### 1. ЛОДЫЖКИ, ВПЕРЕД!

Просто лежим на спине и вращаем ступней одной ноги, будто вырисовывая большим пальцем букву «О». Сначала крутим в одну сторону 20 секунд, потом в другую. Затем то же самое повторяем другой ногой.

### 2. КРУГИ КОЛЕНЯМИ

Лежим на спине, ноги согнули под прямым углом. Ладони кладем на колени и направляем ими движение: крутим коленями по часовой стрелке 20 секунд, затем в противоположную сторону столько же.

### 3. КРУГИ РУКАМИ

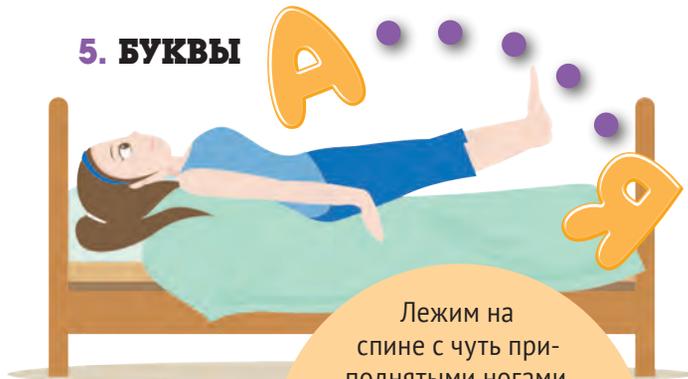
Это упражнение подойдет тем, у кого большая кровать и/или есть свободное место около нее с обеих сторон. Лежим на спине, руки в стороны. Вращаем руками, как бы вырисовывая пальцами круг – диаметр выбираем сами. 20 секунд по часовой стрелке, затем столько же обратно.

### 4. КРУГИ ПЛЕЧАМИ

Лежим на спине без подушки. Подтягиваем плечи к голове, сводим лопатки и расслабляем плечи. Так получится круговое движение плечами. «Крутим» таким способом в одну и в другую сторону по 5–6 раз.

## ЛЕНИВАЯ

### 5. БУКВЫ



Лежим на спине с чуть приподнятыми ногами.

И рисуем ими буквы в воздухе. Начинаем с «А» и доходим до «Я». Затем опускаем ноги, разводим руки в стороны и теперь рисуем алфавит ими.

### 6. РУКИ-НОГИ

Лежим на спине, ноги согнуты под прямым углом, руки подняты вверх – к потолку. Далее одновременно: выпрямляем и опускаем левую ногу, опускаем правую руку, положив ее за голову. Затем возвращаем и ногу, и руку в первоначальное положение и то же самое делаем правой ногой и левой рукой. 5–10 повторов на обе стороны.

### 7. ПРОГУЛКА

Лежим на спине, ноги согнуты, ступни опираются на постель. Напрягаем ягодицы и по очереди подтягиваем колени к груди. 10 повторов на каждую ногу.

### 8. КЛУБОЧЕК



Лежим на спине, ноги согнуты, ступни опираются на постель. Подтягиваем колени к груди настолько, чтобы ягодицы оторвались от постели. Возвращаемся в исходное положение. 10–15 повторов.

# ЗАРЯДКА

# 15

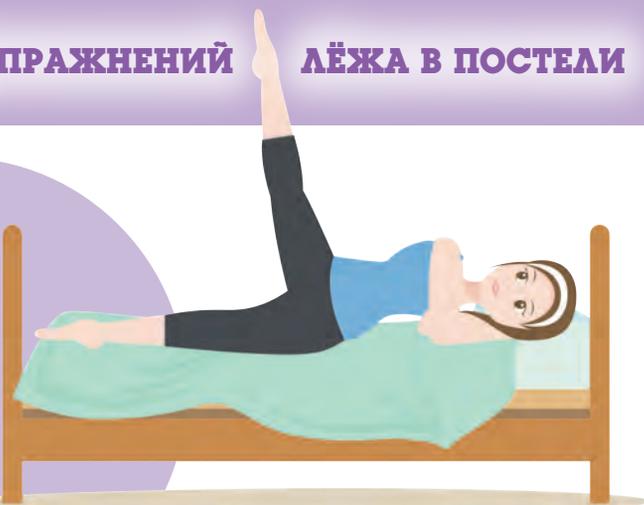
УПРАЖНЕНИЙ

ЛЁЖА В ПОСТЕЛИ

## 9. СКЛАДЫВАЕМСЯ

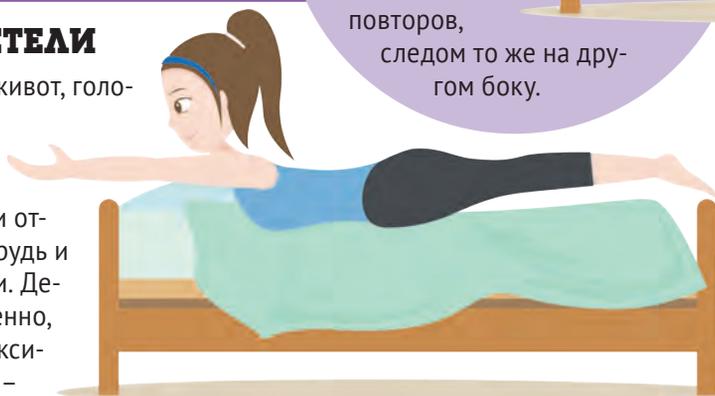
Начинаем ровно так же, как и в предыдущем упражнении, но дальше действуем прямыми ногами. Для удобства положите руки под ягодицы и обязательно следите, чтобы не напрягалась шея. 10–15 повторов.

Лежим на боку, руки под голову, ноги одна на другой. Медленно поднимаем верхнюю ногу, затем возвращаем ее в исходное положение. 15 повторов, следом то же на другом боку.



## 10. ПОЛЕТЕЛИ

Ложимся на живот, голова приподнята, руки вытянуты вперед. Вытягиваемся и отрываем руки, грудь и ноги от постели. Делаем это медленно, а достигнув максимальной точки – фиксируем положение на 3–4 секунды. Затем расслабляемся. 10 повторов.



## 13. ЛЕГКО ПОДНИМАЕМ НОГИ

## 14. ПЛАНКА

Лежим на животе, руки согнуты, ладонками упираемся в постель. Поднимаем ноги и вытягиваем их назад, упираясь в постель носками стоп. В идеале – держим планку 30 секунд. Если совсем сложно, можно выполнять планку с упором на колени.

## 11. ДУРАЧИМСЯ

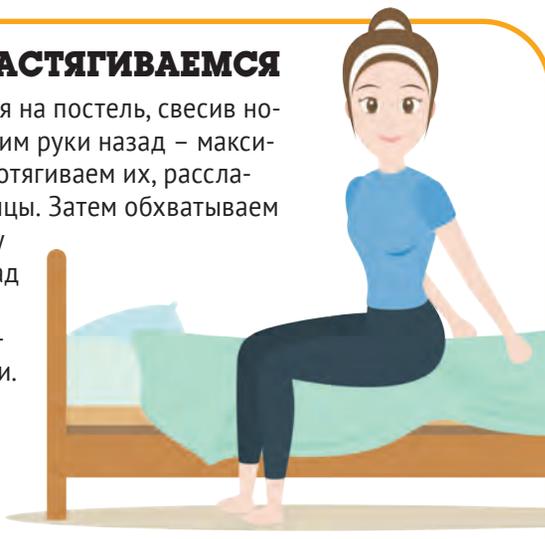
Лежим на спине, прижав поясницу к постели. Подносим согнутые ноги к груди. Обхватив стопы руками, раздвигаем колени в стороны и перекатываемся. Затем из того же положения по очереди выпрямляем ноги. Число повторов – на ваше усмотрение.

## 12. РАСТЯГИВАЕМ БЁДРА

Лежим на спине, ноги согнуты в коленях. Кладем левую голень на правое бедро и обхватываем правую ногу – тянем к груди, растягивая ягодицы. В идеале это длится 15–30 секунд, после проделываем то же с другой ногой.

## 15. РАСТЯГИВАЕМСЯ

Садимся на постель, свесив ноги. Отводим руки назад – максимально потягиваем их, расслабляя мышцы. Затем обхватываем одну руку другой над локтем и прижимаем к груди. То же самое – с другой рукой.



**Один приятель говорит другому:**  
 — Люди, которые делают утреннюю зарядку, умирают в сто раз реже остальных.  
 — Почему?  
 — Потому что их в сто раз меньше, чем остальных.



**Как видите, комплекс подходит даже самым неподготовленным. Но это не значит, что он не будет эффективным. Вы физически почувствуете результат, главное – начать хотя бы с малого.**

Яркая, мясистая тыква – один из главных символов золотой плодородной осени, она же – кладезь витаминов и минералов, которыми так важно подпитать организм в преддверии зимы, она же – объект нескончаемого кулинарного вдохновения и творчества!

### ФАКТЫ О ТЫКВЕ

- С точки зрения ботаники тыква – это, скорее, ягода (так же, как и арбуз и другие многокосточковые плоды).
- В Книгу рекордов Гиннеса занесена тыква весом 1246 кг, ее в 2023 году представил общественности фермер из Италии.
- В мире известно свыше 800 сортов тыквы, но только около 200 из них – съедобны.
- «Родственники» из тыквенного семейства бывают не только всех оттенков желтого и оранжевого, но и зелеными, черными, белыми, полосатыми, круглыми и овальными, в форме луковицы и гитары, пупырчатыми и гладкими.... На тыкву сорта «Тюрбан» как будто бы надета полосатая турецкая чалма, а тыква «Марина из Киоджа» своей серо-синей бугристой складчатой кожей напоминает морское чудовище.

# ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО



## 7 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ ТЫКВУ В РАЦИОН

- 1 Для остроты зрения.** Порция тыквы примерно в 250 г может закрыть суточную потребность взрослого человека в бета-каротине, очень важном для сохранности зрения.
- 2 Для нормализации пищеварения.** Мякоть тыквы богата пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника и выводят «плохой» холестерин. К тому же тыква обладает мягким желчегонным действием.
- 3 Для стройности.** В 100 г свежей тыквы – всего 26 кКал. Регулярно заменяя привычные гарниры, вроде макарон или жареной картошки, на запеченную или тушеную тыкву, можно избавиться от нескольких лишних кило. Вдобавок тыква – отличный борец с отеками благодаря мочегонным свойствам.
- 4 Для профилактики гипертонии и сердечного здоровья.** Калий в мякоти тыквы нормализует артериальное давление и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- 5 Для когнитивного долголетия.** Тыква богата магнием, который укрепляет нервные волокна и помогает организму противостоять стрессам. А еще в мякоти, а особенно – в семенах тыквы достаточно цинка, который в тандеме с витаминами группы В улучшает память, снижает раздражительность и поддерживает позитивное настроение.
- 6 Для красоты волос, ногтей и кожи.** Весь витаминно-минеральный «алфавит» в тыквенной мякоти (включая витамины А, В, С, Е, D, РР, К и минералы – фтор, магний, железо, медь, кальций, цинк, фосфор, йод и др.) работает на поддержание внешней привлекательности.
- 7 Для крепкого иммунитета.** Витамин С, содержащийся в тыкве, укрепляет защитные силы организма и помогает ему бороться с осенними вирусными заболеваниями.

### ПОВОД УЗНАТЬ В ЛИЦО

- **Тыква твердокорая.** Круглой формы, с плотной кожурой приглушенного желто-оранжевого цвета. Имеет волокнистую, жестковатую мякоть, хорошо подойдет для супов и овощных рагу. А еще говорят, что именно у этой тыквы – самые вкусные семечки!
- **Тыква мраморная.** По внешнему виду ее кожа действительно напоминает мрамор: темно-серая или зеленоватая, с белыми полосами или вкраплениями. Зато мякоть, на контрасте, – ярко-апельсинового цвета, сладкая и сочная. Универсальный продукт: подойдет для приготовления как салатов (в сыром виде), так и бисквитов, запеканок, тыквенного печенья.
- **Мускатная тыква сорта «баттернат».** На прилавках ее легко узнать по вытянутой форме, напоминающей грушу или бутылку. Эта тыква считается «десертной» – ее мягкая, маслянистая мякоть имеет сладкий вкус и почти дынный аромат. Идеально подходит для приготовления сладких пирогов, муссов и тыквенного латте.

# КОРОЛЕВА ТЫКВА...

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

В мировых кухнях из тыквы чего только не готовят – от каш и супов до варенья и цукатов! Но стоит помнить, что самый здоровый вариант употребления тыквы – в сыром виде (мякоть натереть на терке и добавлять в салаты), а самый полезный способ термической обработки – запечь ее в духовке со специями, чуть сбрызнув оливковым маслом.



## Печенье из тыквы на кефире

### Ингредиенты:

- Мякоть тыквы – 150 г;
- Мука – 350 г;
- Яйцо (крупное) – 1 шт.;
- Кефир – 100 мл;
- Сливочное масло – 60 г;
- Сахар – 80 г;
- Ядра грецких орехов – 40 г;
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка.

### Приготовление:

Мякоть тыквы порезать небольшими кусочками, припустить в сотейнике в небольшом количестве воды до мягкости, слить воду, пюрировать блендером. Разогреть духовку до 180 градусов. Соединить тыквенное пюре, мягкое сливочное масло, яйцо, сахар и кефир, взбить миксером. Орехи мелко порубить. Добавить в тесто муку, разрыхлитель и рубленые орехи. Влажными руками сформировать печенье, выложить на пергамент или силиконовый коврик, выпекать в духовке 15–20 минут.

## Тыквенный латте

### Ингредиенты (на 2 порции):

- Молоко – 200 мл;
- Кофе молотый – 1 ст. ложка;
- Вода – 150 мл;
- Тыква (мякоть) – 80 г;
- Корица молотая – 1/2 ч. ложки;
- Мускатный орех, имбирь, сахар/ванильный сахар – по вкусу;

**Для украшения:** взбитые сливки, тертый темный шоколад.

### Приготовление:

Мякоть тыквы нарезать кусочками и томить на малом огне в небольшом количестве воды под крыш-



кой до мягкости. Сварить кофе в турке или гейзерной кофеварке.

Слить с готовой тыквы лишнюю жидкость, тщательно пюрировать блендером. В сотейник к готовому тыквенному пюре влить молоко, добавить сахар/ванильный сахар, корицу, имбирь, мускатный орех. На медленном огне, регулярно помешивая, довести смесь почти до кипения. Снять с огня. Разлить по 2 чашкам горячий кофе, сверху – тыквенное молоко. Напиток можно украсить взбитыми сливками, присыпать щепоткой тертого темного шоколада.

## НА ЗАМЕТКУ

Выбирая тыкву, обратите внимание на целостность кожуры. На ней не должно быть «опрелостей», мягких вмятин, глубоких трещин, розовых пятен или черных оспин. Все это признаки того, что тыква «нездорова». А вот поверхностные «шрамы» или сеточка сухих «морщин» на поверхности плода – это нормальные признаки зрелости.

## ВАЖНО!

**Сырую тыкву не рекомендуют включать в рацион при обострениях гастрита, язвенной болезни и болезни двенадцатиперстной кишки.**



Оксана Черных

## Журнал богато иллюстрирован. Представлены лучшие рецепты!

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов



- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

**Номер уже в продаже! Спрашивайте в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.**

12+ РЕКЛАМА

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



**WILDBERRIES**  
wildberries.ru!

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Издательская группа кардос**

© ООО «Вайлдбэрриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



# О ЧЁМ ЧЕТЫРЕ ГОДА

Ладонь моя скользнула по гладкой ткани нового платья. Красивое, что и говорить, швея постаралась на славу. Вот только куда мне его надевать? После декрета на работу я так и не вышла, подрабатываю няней в соседнем доме. С мужем мы живём отдельно и давно никуда не ходим. Всё свободное время я посвящаю своим трем детям.

## ПО ДОКУМЕНТАМ МУЖ, А В ЖИЗНИ...

– Мам, какое красивое! – старшая дочь выглянула из-за моего плеча и восторженно посмотрела на отражение в зеркале.

– Красивое, – согласно кивнула я. – Вот думаю, куда бы мне его выгулять.

– А позови папу в театр, – ни минуты не думая, предложила Алла. – Он там на своей даче совсем одичал, надо бы его вытащить в свет. Как думаешь?

Я неопределенно пожала плечами. Папой-то своим детям Борис оставался, но вот я вовсе не уверена, что он все еще был мне мужем. Нет, по документам был, а вот в реальности...

Когда родился Ванька, муж как-то резко изменился. Мне всегда казалось, что после двух дочек сын должен просто осчастливить отца своим появлением на свет, но вышло наоборот. Муж замкнулся, стал мрачен, неразговорчив, а после Ванькиной первой годовщины переехал на дачу, мотивировав это желанием подправить домик, поставить пару теплиц к лету. Вчера мы отметили Ванюшкино пяти-



летие, а Борис так и жил на даче. Мотался на машине в город каждое утро на работу и, не заезжая вечером домой, возвращался в старенький загородный домишко. Я пыталась говорить с ним много раз, понять, выяснить, почему так, но от разговора муж уходил, злился или просто отмалчивался.

Летом мы переезжали с детьми на дачу, каждый раз я лелеяла тайную надежду наладить все на месте, но, как только мы появлялись, Борис неделями пропадал в лугах на рыбалке, сразу появлялась необходимость уехать в командировку или навестить мать, живущую за две тысячи километров от нас.

## Я БУДУ ЖДАТЬ, ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ

– Борь, может, сходим в театр? – осторожно поинтересовалась я у мужа, позвонив ему на мобильный, – мы давно нигде

не были. Дети подросли, Алла согласилась посидеть с младшими. Потом можно в ресторан. Или по парку погулять, – тараторила я без умолку, слыша в трубке лишь тишину.

– Я заеду за тобой в пятницу вечером, – ответила мне вдруг телефонная трубка хрипловатым мужниным басом.

Это было так неожиданно, что я даже вздрогнула, опешила и несколько секунд молчала. Затем взяла себя в руки и обрадованно проговорила:

– Я буду ждать. Очень-очень. – Но трубка уже не ответила, на том конце нажали кнопку отбоя.

А я все равно была рада. Четыре года. Четыре! Мы практически не общались с мужем. И вот мы идем в театр. Это просто чудо какое-то.

Утром в пятницу я побежала в салон, хотелось выглядеть на все сто. Закрасила начавшую пробиваться седину, сделала модную стрижку, макияж, ногти. Но до вечера еще было ох как далеко. Вернувшись домой, все гадала. Ужинать мы будем в ресторане или Борис все же заедет домой? Может быть... Может быть, даже останется на ночь?

Как полоумная я кинулась к плите. Хотелось приготовить все и сразу, все любимые блюда мужа. Словом, когда Борис заехал за мной вечером, я только успела выскочить из душа, не хо-

*Присылайте нам свои истории!*

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

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





# МОЛЧАЛ МОЙ ТИХОНЯ

телось в театре благоухать котлетами, и натянуть новое платье. Беглый взгляд в зеркало. Вроде ничего, вполне себе. Борис не поднялся в квартиру, ждал внизу, в машине, но ведь ждал же. Возможно, у нас еще есть шанс все вернуть.

## ПОЙДЁМ ДОМОЙ...

Что мы смотрели в театре, я помню смутно. Я упивалась близостью мужа, касалась локтем рукава его пиджака, и, казалось, меня, как в юности, бьет «током влюбленности». Соскучилась. Я любила Борьку – статного, высокого, бородатого, умного мужика. Мне нравилась его массивность, основательность, неспешность, надежность. Трудолюбивый и выносливый, он мог сутками напролет с одинаковым рвением рыбачить или класть плитку в ванной. Я даже не знаю, было ли что-то, чего он не умел. У него всегда был ответ на любой вопрос. Его никогда, в отличие от меня, не раздражали бесконечные детские «почему». Да, он был немного скуп на ласку и комплименты, но я все равно чувствовала



Что жемчужина для раковины, то и любовь для иного женского сердца – единственное его сокровище, – но также и неизлечимый недуг.

Йожеф Этвеш

ла его любовь – в поступках, жестах, взглядах. И я безумно любила его. Тем непонятнее было поведение Бориса в последние четыре года. Он отлучил от себя не только меня, но и детей. И я отчаянно хотела понять, почему.

– Я приготовила ужин, зайдешь? – робко спросила я Бориса, когда мы вышли из театра.

Муж задумался, глядя куда-то вдаль. Я осторожно взяла его за руку. Ждала, что он, по обыкновению последних лет, одернет свою, но этого не произошло. Сильнее сжала его медвежью лапу своей худенькой ладошкой:

– Поедем домой? – осторожно потянула мужа в сторону машины.

## ПОЧЕМУ ОН РЫЖИЙ?

– Он рыжий, – пробасил вдруг муж.  
– Что? – не поняла я.

– Ванька рыжий. Почему? – в голове мужа слышались боль и отчаяние.

И тут до меня начало медленно доходить, о чем молчал четыре года мой тихоня. Я широко улыбнулась, из глаз брызнули слезы. Слезы счастья и облегчения.

– Пойдем, я покажу, – уже смелее я потянула его в сторону машины.

Дома я выудила из большой стопки фотоальбомов заветный, в бордовой плюшевой обложке с жестяным олимпийским медведем по центру. Раскрыла на нужной странице. Ткнула пальцем в фотокарточку деда.

– Он рыжий, посмотри, – улыбнулась я мужу. – Это дедушка Илья. А это прадед Алексей, и он тоже рыжий.

Муж обмяк, выдохнул:

– Котлетами пахнет, – виновато посмотрел он на меня и робко улыбнулся.

Я снова заплакала от счастья и всем телом прильнула к ненаглядному, родному бородачу.

Анастасия, г. Муром



Любовь – такая сила, от которой никаким засовом не оградаишь людское сердце.

Шандор Петефи

## ПИСЬМО Дедушке Морозу



- В ОТКРЫТКЕ:**
- ♦ Бланк письма Деду Морозу
  - ♦ Новогодняя детская песенка
  - ♦ Детские новогодние загадки и головоломки
  - ♦ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка



## ПИСЬМО-Поздравление от Дедушки Мороза

### В ОТКРЫТКЕ:

- ♦ Письмо от имени Деда Мороза
- ♦ Именная Похвальная грамота от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ♦ Детская игра от Деда Мороза

Реклама 0+



УЖЕ В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



# РОЖДЁННЫЕ В АПРЕЛЕ

Может ли дата рождения человека влиять на состояние его здоровья, на продолжительность жизни и риски развития конкретных хронических заболеваний? Эти вопросы интересовали людей со времён Гиппократов. В наши дни кто-то пытается искать ответы в астрологии и нумерологии, а кто-то – исследует статистику и ищет научные обоснования.

**М**ы специально собрали для вас в одном материале разные теории, ни в коем случае не претендуя на их достоверность. Читайте, сопоставляйте с личным опытом и делайте выводы самостоятельно. Или... просто улыбнитесь!

## ВНУТРИ-УТРОБНАЯ «РУЛЕТКА»

На протяжении всех 9 месяцев на развитие плода в материнской утробе могут влиять разные факторы, в том числе и связанные с сезонностью, – с этим соглашаются большинство ученых.

Считается, что особенно важен первый триместр беременности – с 1 по 12 неделю, потому что в этот период формируются все основные органы и системы в организме будущего малыша. И если начало беременности пришлось, допустим, на июль-август, то выше вероятность, что женщина получала витамины и другие ценные вещества из свежих сезонных овощей и фруктов, а также достаточно витамина D под действием солнечных лучей. Все это – важные бонусы для здоровья будущего крохи.

К тому же, «перезимовав» в животе у мамы, такой малыш родится весной, когда уже опять будет тепло и солнечно, а значит – у него меньше шансов столкнуться с какой-нибудь простудной бякой и ее осложнениями. Неудивительно, что среди «весенних» детей больше лидеров по жизни и просто оптимистов.

Для сравнения: дети, зачатые в марте и рожденные в ноябре, видят этот мир куда менее гостеприимным и больше рискуют столкнуться с авитаминозом, сезонными вирусными инфекциями и другими негативными факторами. Но не зря говорят, что трудности закаляют. Как еще объяснить, что «ноябрьские» дети чаще других добиваются успехов в спорте благодаря своему упорству? А еще, по мнению западных ученых, большинство долгожителей рождаются именно осенью – в период с сентября по ноябрь.

## «КОЛУМБИЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ»

Несколько лет назад ученые из Колумбийского университета (США) провели массовое исследование, проанализировав математическими методами огромную базу данных – около 1,7 млн историй болезней пациентов, рожденных между 1900 и 2000 годами. В итоге им удалось выявить несколько десятков взаимосвязей между месяцем рождения и повышенной частотой развития конкретных заболеваний. В том числе:

Месяц рождения	Заболевания и проблемы со здоровьем, к которым может быть склонность
Январь	Гипертония, кардиомиопатия
Февраль	Новообразования, поражения бронхолегочной ткани
Март	Нарушения психического здоровья, сердечная недостаточность (порок митрального клапана сердца, мерцательная аритмия)
Апрель	Стенокардия, хроническая ишемическая кардиопатия
Май	В целом – относительно крепкое здоровье, но у многих новорожденных может быть низкий вес
Июнь	Острый коронарный синдром, инфаркт миокарда
Июль	Проблемы с мочевым пузырем, гипертония
Август	Болезни органов дыхания, астма
Сентябрь	Заболевания желудка и в целом – органов пищеварительной системы
Октябрь	Вирусные инфекции
Ноябрь	ИБС (ишемическая болезнь сердца), аритмия, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)
Декабрь	Различного рода травмы, ушибы, синяки

## ВАЖНО!

Исследователи при этом подчеркивают, что риски развития той или иной болезни в привязке к месяцу рождения куда ниже, чем связь с образом жизни, который ведет человек: достаточно ли он двигается, следит ли за своим питанием... Иными словами, на календарь надейся, но и сам не плошай, наше здоровье во многом в наших руках!

# «ГРУДНОЙ ЖАБОЙ» БОЛЕЮТ

## ЧТО ГОВОРЯТ НУМЕРОЛОГИ?

Нумерологи тоже связывают дату рождения человека и его склонность к определенным недугам. Но у них свои методы. Если вы тоже верите, что дата вашего рождения – это не просто цифры, держайте: складывайте все цифры вашей даты рождения до тех пор, пока не получится однозначное число от 1 до 9.

**Например, вы родились 24.11.1979.**

**Складываем:**  
 $2+4+1+1+1+9+7+9 = 34$ ,  
затем  $3+4 = 7$ .

**Для каждой цифры – своя характеристика и набор рекомендаций.**

**1** Скорее всего, вы энергичный, подвижный, эмоциональный человек, но вам нужно учиться вовремя останавливаться, отпускать ситуацию и отдыхать. Иначе сердце и сосуды рано или поздно не выдержат и дадут о себе знать. Лучший способ восстановить силы для вас – расслабляющий массаж.

**2** Чувствительность, способность принимать все близко к сердцу делают вас уязвимыми перед кожными заболеваниями, которые могут обо-



стряться на нервной почве. Также иммунитет может давать сбой в сезон вирусных инфекций. Берегите себя, чаще поддерживайте организм успокаивающими травяными чаями и витаминными сборами.

**3** Скорее всего, вы человек – душа компании, и для вас важно, чтобы вас видели, ценили, восхищались. Однако может иметься склонность к лишнему весу, и эту проблему не стоит пускать на самотек, иначе следом может пошатнуться и гормональный баланс.

**4** Размеренный, упорядоченный образ жизни имеет один весомый недостаток – дефицит двигательной активности, а

ведь ваше слабое место – это как раз опорно-двигательный аппарат. Поэтому стоит следить за здоровьем суставов, держать мышцы в тонусе и потреблять достаточно кальция, чтобы сохранять крепость костей.

**5** Вам свойственны и общительность, и жизнелюбие, и все бы ничего, если бы не досаждали порой аллергические реакции или проблемы с органами ЖКТ. Сбалансированная диета и крепкий здоровый сон могли бы существенно улучшить ваше состояние.

**6** Стоит держать под особым вниманием здоровье дыхательной системы и сле-



Пить за здоровье – это все равно что есть за похудение.

дить, чтобы острые простуды не переросли в хроническую форму. Ваши лучшие друзья осенью – теплый пушистый шарф и согревающий чай с медом и лимоном. А вот курить точно не стоит.

**7** Возможно, вы – человек творческий, и у вас не всегда есть время и возможности следить за здоровьем. Но все же хотя бы раз в несколько лет проверяйте состояние щитовидной железы и гормональной системы в целом. Поддержать эмоциональное равновесие помогут пробежки или медитации.

**8** Если вам свойственен трудоголизм, то не удивляйтесь и его «спутникам», которые тоже прописались в вашей жизни, – хроническим заболеваниям сердца, желудка или печени. Почаще вспоминайте о здоровом отдыхе.

**9** Не пускайте на самотек проблемы со зрением и поддерживайте здоровье зубов – и тогда вы долгое время сможете наслаждаться всеми красками и вкусами этой жизни!

Один слабый юноша для укрепления здоровья решил начать заниматься карате. Уже через полгода у него был черный пояс! Это его так вдохновляло, что он ни в какую не соглашался его постирать.

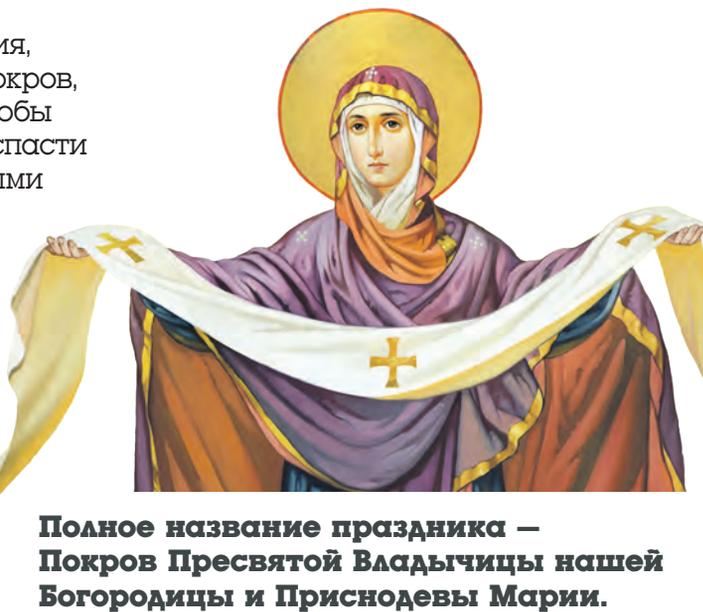


Пречистая и Преподобная Дева Мария, Матерь Господня, подаёт нам в защиту Свой покров, чтобы освободить нас от всяких бедствий, чтобы защитить нас от голода, мора и землетрясения, спасти от войн и ран и сохранить нас невредимыми под Своим покровом.

Святитель Димитрий Ростовский



# БЛАГОДАТЬ Покрова



**Полное название праздника – Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.**

## ВЛАХЕРНСКИЙ ХРАМ

14 октября православные христиане отмечают один из великих праздников – Покров Пресвятой Богородицы. В этот день мы вспоминаем чудо явления Матери Божией отчаявшимся молившимся людям во Влахернском храме в граде Константинополе в X веке.

Напомним, Влахернский храм был построен на берегу залива Золотой Рог императором Львом Великим в 458 году по случаю обретения величайших святынь христианского мира – ризы, покрывала и части пояса Пресвятой Богородицы. А образ Пресвятой Девы был воссоздан из мозаики в главном алтаре. Перед святым образом еженедельно свершалось ночное бдение с песнопениями.

## ЧУДО ПОКРОВА

Событие, лежащее в основе праздника, было описано святителем Димитрием Ростовским в «Житиях Святых». В начале X века Византия переживала непростой период своей истории – империю одолевали захватчики. В один из осенних дней, когда правителя с войском не было в Константинополе, на город напали захватчики. Всем горожанам угрожала смертельная опасность. Жители Константинополя собрались во Влахернском храме и обратились с

глубокой молитвой о защите к Спасителю и Божией Матери.

В это время проживал в Константинополе блаженный Андрей. Сохранились свидетельства об этом юродивом, который днем ходил в рубище, а по ночам, сколько мог, молился в храмах. Во время нападения Андрей и его ученик вместе со всеми прихожанами храма молились Пресвятой Богородице о спасении города и его жителей. И, о чудо! Они узрели Пресвятую Деву, которая молилась за людей, преклонив колена. Увидели они, как, сняв со Своей головы блистающий омофор (покрывало), распростерла Она его над молящимися, и стало покрывало огромным. И невидимым, когда Богородица покинула храм.

В эту же ночь захватчики отступили от города. Константинополь был спасен. Горожане, укрепившись в вере своей, ликовали во славу Покрова Богородицы.

## ДЕТАЛИ

- Подробно о явлении молящимся в храме Покрова Богородицы написано в древнейших летописях «Слово на совершившееся во Влахернах чудо» (Михаила Пселла, 1075 год).

## ПРАЗДНИК НА РУСИ

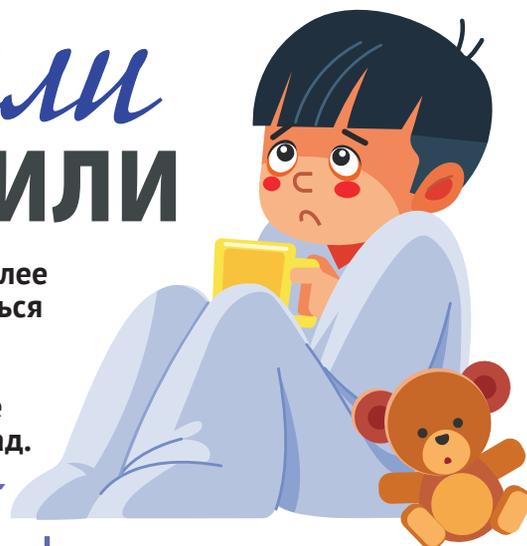
На Руси праздник Покрова утвердил в XII веке великий князь Андрей Боголюбский, второй сын великого князя Юрия Долгорукого. На слиянии рек Клязьмы и Нерли, в своем Владимирско-Суздальском княжестве Андрей Боголюбский велел построить первый белокаменный храм, призванная Покров Пречистой Девы на Русь: «Яко тамо (в Царьграде) сущая народы в церкви милостиво покры, тако и нас, грешных раб Твоих, покрой кровом крилу Твоего».

Этот великий праздник не имеет ни предпразднства, ни попразднства. По традиции праздник Покрова начинается с торжественной службы в храме.





# Родители НАХИМИЧИЛИ



Советы бабушек и дедушек, «опытных» подруг, а тем более рекомендации из интернета не могут бездумно применяться для лечения детей. В лучшем случае это не поможет, в худшем – навредит ребенку.

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся родительские ошибки, допускаемые при самостоятельном лечении своих чад.

## СБИВАТЬ ИЛЬ НЕ СБИВАТЬ

В вопросе температуры родители делятся на два лагеря – одни сбивают даже условно нормальные 37,1°C, другие – ждут до 38,5°C.

**Что говорят врачи:** сбивать температуру ниже 38 градусов у детей не рекомендуется, так как ее повышение – иммунный ответ организма на инфекцию. Многие бактерии и вирусы умирают при повышении температуры, то есть иммунитет может справиться с болезнью сам.

С другой стороны, не стоит тянуть с приемом жаропонижающего при 38°C, если вашему малышу меньше года, у него была тяжелая родовая травма, имеется эпилепсия, фебрильные судороги или внутричерепное давление.

**Чего делать точно не стоит:** при повышении температуры нельзя парить ноги, растирать малыша одеколоном, уксусом или спиртосодержащими жидкостями. Это чревато нарушением терморегуляции, ухудшением состояния и кожными ожогами.

**А как правильно:** лучше обтереть тело больного теплой водой, обязательно снять подгузник. Укрыть тонкой пеленкой. Не кутать! Если на фоне температуры руки и ступни малыша остаются холодными – наденьте носочки и согрейте его ладони в своих.

## ВАЖНО

Помните, то, что помогло вашему ребенку, не обязательно поможет другому. Врач назначает лечение, основываясь на анамнезе ребенка и его родителей, учитывает индивидуальные особенности, наличие аллергии и сопутствующих заболеваний!

## ДЫШИМ – НЕ ДЫШИМ

Если у ребенка насморк, не стоит сразу хвататься за сосудосуживающее. Особенно это касается младенцев. Ведь препараты действуют не только в носу, но и по всему организму. Это может привести к повышению давления или ухудшению состояния малыша. Нужно помочь ребенку высморкаться или отсосать сопلي аспиратором. И промыть нос морской водой, она поможет снять отек, чтобы носик задышал. Применять сосудосуживающее нельзя чаще 2–3 раз в день. Помните, детям до года нельзя применять спреи, только капли. Спреи могут привести к остановке дыхания!

У младенцев первых месяцев жизни даже легкий ринит может в считанные часы перерасти в бронхит или пневмонию. При недомогании крохи сразу обращайтесь к врачу!

## СТРАСТИ ПО АНТИБИОТИКАМ

Сегодня много говорят об опасности приема антибиотиков. Это опасно лишь в том случае, когда их применяют без назначения врача. Но и тут есть подводные камни. Например, нельзя самостоятельно прекращать пить антибиотики, если самочувствие улучшилось. В следующий раз этот препарат не поможет, придется назначать более сильный.

Для различных бактерий и микробов подходят разные группы антибиотиков. Иногда нужно сдать анализы, чтобы подобрать правильный препарат.

## Не крепись!

Уже в аптеке, при покупке антибиотиков, родителям предлагают пробиотики или закрепляющее средство. Однако диарея может быть частью вирусной инфекции. Таким способом организм пытается избавиться от отравляющих веществ и интоксикации. «Запирающие» средства не дают организму самоочиститься.

## ● НА ЗАМЕТКУ

● На станциях скорой помощи есть «детская бригада» – педиатры приезжают к малышам до года максимально быстро. Дежурный «скорой» по телефону может дать совет, что сделать, чтобы помочь ребенку. Не стесняйтесь спрашивать!

Елена Пухова

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Питаемся строго в одно и то же время, 3–5 раз в день.
- Включаем в рацион больше белковых продуктов – это поможет контролировать массу тела и не давать ослабевать мышцам. Если лечебной диетой запрещено мясо, добираем белок яйцами, творогом, бобовыми.
- Обязательно едим растительную пищу, богатую клетчаткой – это и профилактика запора, и контроль уровня сахара и холестерина.
- Ежедневно включаем в меню ненасыщенные жиры, которые содержатся в нерафинированных растительных маслах, орехах, рыбе – это важно для здоровья сердца и сосудов и улучшения когнитивных функций.
- 1–2 раза в неделю надо есть понемножку сливочного масла и сала – в них есть незаменимые аминокислоты, важные для сердца и мозга.
- Оставляем самый минимум соли и сахара, стремимся вовсе убрать их из рациона.
- Утро начинаем со стакана теплой (30–40°C) воды. И в течение дня пьем воду регулярно, не дожидаясь появления жажды – понемногу каждый час.

# ДОЛГОЛЕТИЯ СЕКРЕТ НА ЗАВТРАК И ОБЕД



Правильное питание в элегантном возрасте – это главный из столпов крепкого здоровья и активного долголетия. С возрастом обмен веществ работает медленнее, а тело может стать более капризным – так что ему требуется более взвешанный подход к еде.

Наша задача – помочь организму, дать ему подходящее «топливо», и тогда наша «машина» будет ехать энергично, весело и долго.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Завтрак:

- пшеничная каша на молоке, 200 г
- горсть ягод
- льняное масло, 20 г
- зеленый чай.

#### Перекус:

- йогурт с горстью орехов и семян, 120 г.

#### Обед:

- суп-пюре из брокколи, 200 мл
- запеченная куриная грудка, 150 г
- компот из сухофруктов без сахара.

#### Полдник:

- яблоко или груша.

#### Ужин:

- рыба, запеченная с зеленью и лимоном, 200 г
- бурый рис с морковью, 150 г
- травяной чай; пастила натуральная.

#### Перед сном:

- стакан кефира.

### ВТОРНИК

#### Завтрак:

- гречневая каша, 150 г
- вареное яйцо рубленое
- тост из ржаного хлеба с авокадо и помидором
- ромашковый чай.

#### Перекус:

- запеченное яблоко.

- борщ вегетарианский, 200 мл
- паровая котлета из индейки
- компот из сухофруктов.

#### Полдник:

- некрепкий кофе с молоком
- тост из цельнозернового хлеба с кусочком сыра.

- Ужин: ● рыба «под маринадом», 150 г
- картофель запеченный с кожурой
- салат из свежей моркови, капусты и чеснока с подсолнечным маслом, 150 г
- мятный чай.

#### Перед сном:

- стакан ряженки.

### СРЕДА

#### Завтрак:

- творог с медом, 100 г
- цельнозерновой хлеб с белым сыром и огурцом
- цикорий с овсяным молоком.

#### Перекус:

- банан или апельсин.

#### Обед:

- суп из индейки с цветной капустой, 200 мл
- кусочек отварной индейки, 100 г
- морс из клюквы и брусники.

#### Полдник:

- йогурт с ложкой льняных семян или тыквенных семечек, 120 г.

#### Ужин:

- омлет из 2 яиц с овощами, 250 г
- травяной чай.

#### Перед сном:

- стакан айрана.

## ПОЛЕЗНЫЙ И НЕДОРОГОЙ РАЦИОН



### 1. Овощи и зелень

**Почему важно:** источник витаминов, клетчатки и антиоксидантов для поддержания пищеварения и иммунитета.

**Экономим:** шпинат, салаты, «зимние» помидоры, перцы и огурцы можно смело заменить на всегда доступные капусту, морковь, лук и свеклу. А если их заквасить – пользы будет еще больше.

### 2. Фрукты и ягоды

**Почему важно:** богаты витаминами, калием и клетчаткой.

**Экономим:** ягоды и экзотические фрукты можно заменить на сезонные – яблоки, груши, бананы, апельсины, а для разнообразия добавлять в меню сушеные и замороженные.

### 3. Крупы и цельнозерновые продукты

**Почему важно:** источник сложных углеводов, клетчатки, витаминов группы В.

**Экономим:** берем доступные гречку, цельную овсянку, неочищенный рис, пшено, перловку. Вместо дорогого цельнозернового хлеба можно выбирать обычный ржаной или испечь домашний.

### 4. Нежирные белки (рыба, мясо, яйца)

**Почему важно:** поддерживают мышцы, важны для иммунной системы.

**Экономим:** вместо дорогостоящих лосося или форели предпочитаем бо-

лее доступную скумбрию, минтай или сельдь – они тоже богаты омега-3 жирными кислотами. Говядину заменяем курицей, индейкой и яйцами.

### 5. Молочные продукты

**Почему важно:** источник кальция и белка для укрепления костей.

**Экономим:** дорогим йогуртам и творожкам лучше предпочесть простоквашу, кефир или домашний йогурт. Твердые сыры заменит творог и сливочное масло.

### 6. Растительные масла

**Почему важно:** источник полезных жиров для сердца и мозга.

### Экономим:

подсолнечное, рыжиковое, рапсовое и льняное масла – это бюджетная и полезная альтернатива дорогому оливковому.

### 7. Орехи и семена

**Почему важно:** содержат полезные жиры, магний и белок.

**Экономим:** миндаль и фундук можно заменить на более доступные семечки подсолнечника, льна или тыквы. Вместо кешью можно использовать арахис.

### 8. Бобовые

**Почему важно:** отличный источник растительного белка и клетчатки.

**Экономим:** горох, фасоль дешевле и ничем не уступают дорогим сортам чечевицы и нута.

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак:

- булгур с яблоком и курагой, 200 г
- сливочное масло
- цельнозерновой тост с арахисовой пастой
- чай с апельсином.

**Перекус:** • домашнее овсяное печенье с орехами (без сахара)

- настой из боярышника.

**Обед:** • рыбный суп (уха) с картофелем и морковью, 200 мл

- кусочек отварной рыбы, 100 г
- кисель ягодный.

#### Полдник:

- творог с курагой и черносливом, 100 г.

#### Ужин:

- паровые куриные котлеты, 150 г
- тушеные кабачки со сметаной, морковью и луком, 200 г
- травяной чай
- горький шоколад.

#### Перед сном:

- греческий йогурт.

### ПЯТНИЦА

#### Завтрак:

- оладушки из гречневой муки, 200 г
- живое ягодное варенье, 20 г
- некрепкий кофе с молоком.

#### Перекус:

- кисель ягодный
- домашнее овсяное печенье.

#### Обед:

- запеченное филе индейки с гречкой и луково-морковной подливой, 250 г
- салат из сезонных овощей с маслом, 150 г
- минеральная вода.

#### Полдник:

- груша запеченная.

#### Ужин:

- котлеты из рыбного филе с картофелем, 150 г
- тушеный сладкий перец с морковью, 150 г
- иван-чай с медом.

#### Перед сном:

- стакан ряженки.

### СУББОТА

#### Завтрак:

- запеканка из творога с яблоком, 150 г
- цикорий с миндальным молоком.

#### Перекус:

- ягодное желе, 100 г.

#### Обед:

- куриный суп с фрикадельками и макаронами из твердых сортов пшеницы, 250 мл
- компот из яблок и шиповника.

#### Полдник:

- домашний морковный кекс на цельнозерновой муке с орехами, 120 г
- чай с лимоном.

#### Ужин:

- теплый салат с запеченным картофелем, огурцами и отварным яйцом со сметаной, 250 г
- ромашковый чай
- зефир.

#### Перед сном:

- стакан простокваши.

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

#### Завтрак:

- сырники духовые, 200 г
- ягодное желе, 50 г
- некрепкий кофе с молоком.

#### Перекус:

- тост из ржаного хлеба с кусочком сала.

#### Обед:

- крем-суп из тыквы и кабачков, 250 мл
- отварная куриная грудка, 100 г
- компот из сухофруктов.

#### Полдник:

- домашний морковный кекс, 120 г
- яблочный сок.

#### Ужин:

- азу из индейки в томатном соусе, 150 г
- гречка, 100 г
- квашеная капуста, 100 г
- травяной чай.

#### Перед сном:

- стакан питьевого йогурта.



Слова в этом кроссворде вписываются по дугам (по часовой стрелке) и по радиусам (от внешнего кольца к центру).

**По кольцам:** 4. Годная для роли внешность. 8. Разовое «прокручивание» фильма в кинотеатре. 12. Большой пассажирский двухпалубный самолет. 14. Участок реки, где расположены сооружения гидроузла. 15. Богатырь с гириями в руках. 16. Время на закате. 17. Беготня после свистка боцмана. 18. Вступительная часть па-де-де. 19. Древнегреческое мифическое чудовище. 20. Боярский – Д'Артаньян, а кто же – Де Тревиль? 21. Бартерная сделка. 22. «Зеленый ковер» пруда. 23. Бор, если речь идет о физике. 24. «Мелодия» копыт. 25. Происки, козни, скрытые действия, обычно неблагоприятные, для достижения чего-нибудь. 26. «Каблуки вместе, ... врозь». 27. «Прилетаю я как-то на ...» (попугай Кеша). 28. «Сегодня не могу» в ответ на приглашение в гости. 29. Багаж в руках пассажира. 30. Листок, приклеенный на товар или упаковку. 31. Кинотрилогия с Киану Ривзом.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Конфетки, бараночки и ... в обмен на рублики. 2. Что мажут зеленкой шаловливому мальчугану? 3. С какой горы Непал имеет солидный доход? 4. Целитель средствами на растительной основе. 5. Место, где банный лист может прилипнуть. 6. Чувство девушки, приютившей бездомного котенка. 7. Приспособление в виде щипцов для печатывания различных предметов, товаров, помещений. 8. Свет в конце тоннеля для машиниста метрополитена. 9. Цифровое или буквенное обозначение товара. 10. Что представляет собой то, что «запеленали» в бумагу? 11. «Шкура», спущенная с картошки перед жаркой. 12. Исчезающее из обращения слово-долгожитель. 13. Вещь очень редкая, а потому и очень дорогая.

**ОТВЕТЫ**

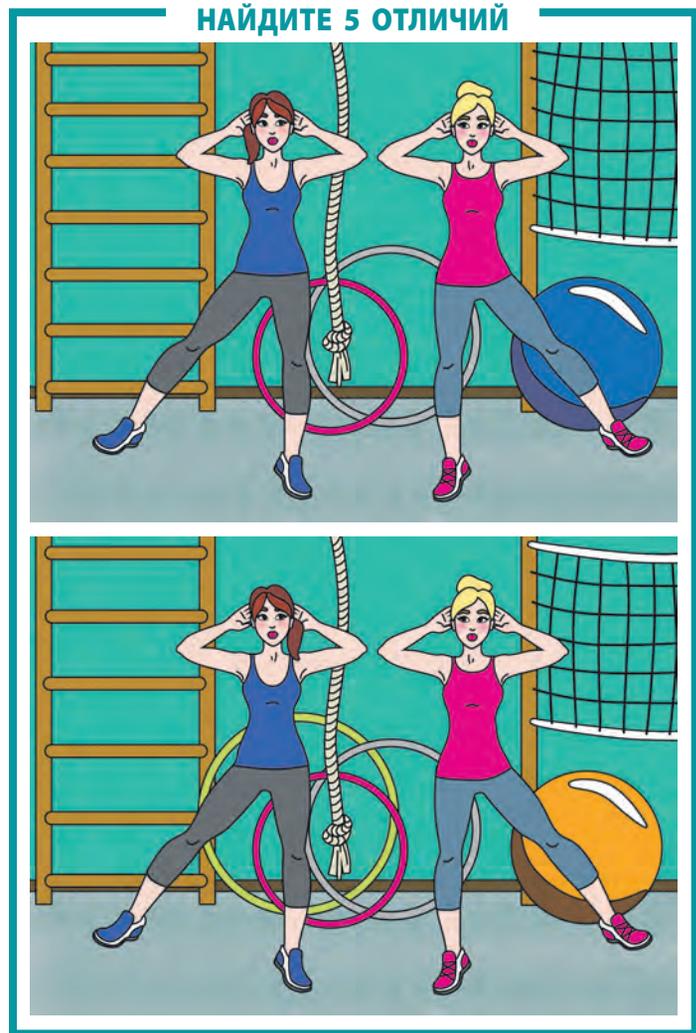
**По кольцам:** 4. Типаж. 8. Сенс. 12. Аэробус. 14. Свар. 15. Атлет. 16. Вечер. 17. Аварал. 18. Антре. 19. Харубда. 20. Дуров. 21. Обмен. 22. Ря-ска. 23. Нить. 24. Локот. 25. Интрига. 26. Носки. 27. Тапш. 28. Отказ. 29. Крадь. 30. Ярык. 31. Матрица.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Бублики. 2. Сабаня. 3. Эвект. 4. Трафик. 5. Парушка. 6. Жалость. 7. Пломбир. 8. Станция. 9. Ар-тикул. 10. Серток. 11. Опустки. 12. Архазм. 13. Рапорт.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

**НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ**



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Какое самое большое число можно записать с помощью двух единиц и двух нулей?
2. Как можно уместить два литра молока в банку объемом один литр?



**ОТВЕТЫ**

**Задаче «Найдите 5 отличий»:** ступеньки твёрдой стены, хвостик у девушки слева, обруч рядом с ней, цвет мяча, воллебольная сетка справа.

**Логическая загадка:** 1. Девять в степенях десяти. 2. Нужно сварить из молока сушёную.

**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**МЕДИЦИНА**

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

**СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!**

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация.

Рег. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278, Реклама.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4  
Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 [www.neoton-sluh.ru](http://www.neoton-sluh.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**РАБОТА**

ПРИГЛАШАЕМ:

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

**График: 4 дня в неделю**

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



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

**АНТИКВАРИАТ**

■ **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»?**

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

**ЗВОНИТЕ 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.



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



# ГОРОСКОП на 4–17 октября



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Октябрь закружит Овнов в водовороте страстей – творческих, финансовых, а возможно, и любовных. Новые знакомства со временем могут перерасти в крепкую дружбу.

- 4 октября – чай с медом или прополисом
- 10 октября – растирания сухой щеткой
- 12 октября – танцы под любимую музыку



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Если в насыщенном графике Близнецов выпадет несколько свободных дней, звезды рекомендуют провести их где-нибудь на природе, в компании самых близких людей.

- 6 октября – «да» рыбе и морепродуктам
- 8 октября – упражнения на растяжку
- 13 октября – остерегайтесь спонтанных трат



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Для Львов может быть полезно изменить бытовым привычкам или отклониться от обычных маршрутов движения. Это может повлечь и значимые перемены в жизни.

- 4 октября – массаж головы и плеч
- 10 октября – полезные покупки для дома
- 14 октября – меньше соли и сахара



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам стоит проявить больше тактичности и сдержанности в высказываниях, иначе отношения с некоторыми коллегами или близкими могут быть сильно подпорчены.

- 6 октября – гимнастика, контрастный душ
- 9 октября – визит к парикмахеру
- 11 октября – чеснок и острый перец в меню



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы сохраняют спокойствие на своем рабочем месте, несмотря на авралы и растущую суету вокруг. А все благодаря хорошему сну, ароматерапии и любимой музыке.

- 8 октября – запишитесь к стоматологу
- 12 октября – вечер с рукоделием или книгой
- 15 октября – творог, йогурты и кефир



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Одиноким Водолеям в начале октября понадобится дружеское плечо, чтобы опереться на него в трудную минуту. Не стесняйтесь звонить старым знакомым и добрым друзьям.

- 5 октября – забота о домашних питомцах
- 13 октября – «да» квашеной капусте
- 15 октября – время обновить гардероб



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Кому-то из Тельцов могут предложить сменить работу или взяться за дополнительную подработку. Но стоит здраво оценить свои силы и возможности, прежде чем соглашаться.

- 5 октября – начните день с зарядки
- 13 октября – «да» блюдам из свеклы
- 16 октября – только удобные одежда и обувь



## РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам следует поберечь здоровье: одеваться по погоде, не переохлаждаться, включать в рацион больше полезных продуктов. Болезнь может спутать планы.

- 7 октября – ванна с травами или солью
- 9 октября – «да» блюдам из тыквы
- 11 октября – ложитесь спать вовремя



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Вещи и техника, купленные в этот период, могут прослужить Девам очень долго. Хороший период для ремонта или перестановок в доме, квартире или на даче.

- 5 октября – «нет» ночным бдениям
- 13 октября – уход за кожей и ногтями
- 17 октября – блюда из нежирной рыбы



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

В прохладном октябре некоторых Скорпионов переполняют теплые чувства – любовь, доверие, нежность. Однако важно подать их тем, кто этого по-настоящему достоин.

- 12 октября – массаж стоп и голеней
- 15 октября – «да» куриному бульону
- 16 октября – просмотр любимого фильма



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

У многих Козерогов на первый план выходят дела семейные. Мелкие споры и недоразумения забыты: всех родных и близких сплотит какое-то важное и нужное дело.

- 7 октября – киви, авокадо, фейхоа
- 9 октября – зарядка для суставов
- 12 октября – «нет» крепкому кофе



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Некоторых Рыб в этот период ожидают важные поездки и встречи... и все это будет так не вовремя, ведь все, что волнует представителей знака, – это начало нового романа.

- 9 октября – чай с чабрецом и мятой
- 10 октября – любимая музыка взбодрит
- 13 октября – сочное домашнее рагу

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

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

Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер: ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 19 (210), Дата выхода: 04.10.2024

Подписано в печать: 26.09.2024 Номер заказа – 2024-03423 Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00 Дата производства: 02.10.2024

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

Тираж 200 350 экз.

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.



# ЛЕОВИТ

## КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ



Мгновенное  
приготовление



Натуральные  
компоненты



На овсяной  
основе



ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ ОТ ПРИРОДЫ

### СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

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

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

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

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



больше  
информации

реклама

LEOVIT.RU