

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 16 (207)

23 августа –  
5 сентября  
2024 года



## ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

НЕТ СИНДРОМУ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

СТР. 22-23

## ПОХОРОШЕТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

МАССАЖ ЛИЦА

СТР. 16-17

## ПЛЮНЬ БЯКУ

О ТЯГЕ ЖЕВАТЬ НЕСЪЕДОБНОЕ

СТР. 14-15

## КАША ПОД МАШУ?

ВРЕД КОРМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ  
ПОД МУЛЬТИКИ

СТР. 25

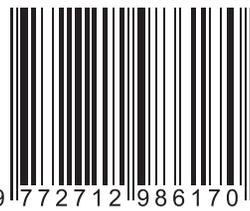
## МАТЧА

БОРЕЦ С ДИАБЕТОМ И ОНКОЛОГИЕЙ?



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4016

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕВРОЛОГ  
НИНА СКОРАЯ:

ЭПИЛЕПСИЯ – БОЛЕЗНЬ  
С ДЕСЯТКОМ ИМЁН И ОКРУЖЁННАЯ  
СОТНЕЙ МИФОВ

Фотограф Анна Козлова

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

## 23 августа

Убывающая Луна в Овне

- + легкая пробежка, фруктовые смузи
- длительные статические нагрузки

## 24 августа

Убывающая Луна в Тельце

- + массаж стоп, покупка триггерного валика
- игнорирование боли за грудиной, баня

## 25 августа

Убывающая Луна в Тельце

- + использование зубной нити, яблоки
- специи с резким запахом, гиподинамия

## 26 августа

Луна в Близнецах, последняя четверть

- + огуречная маска, сок тыквы
- работа с землей без перчаток, редька

## 27 августа

Убывающая Луна в Близнецах

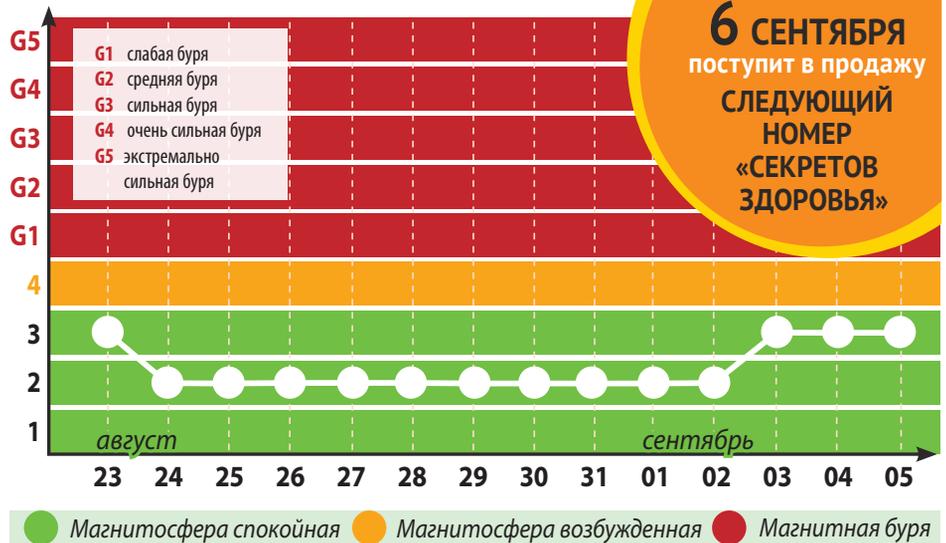
- + кислородный коктейль, хаммам
- горячая ванна, жирная пища

## 28 августа

Убывающая Луна в Раке

- + тушеные кабачки, суставная зарядка
- трапеза с невымытыми руками, сырая вода

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



## 29 августа

Убывающая Луна в Раке

- + плавание, персики в меню
- «залипание» в ток-шоу, чипсы

## 30 августа

Убывающая Луна во Льве

- + общение с близкими, печеные овощи
- красное мясо, нагрузка на шею

## 31 августа

Убывающая Луна во Льве

- + отдых на природе, домашняя еда
- прием просроченных лекарств, суета

## 1 сентября

Убывающая Луна во Льве

- + морепродукты в меню, йога
- уныние, изобилие бобовых на тарелке

## 2 сентября

Убывающая Луна в Деве

- + массаж сухой щеткой, кефир
- жареные пирожки, неустойчивая обувь

## 3 сентября

Луна в Деве, новолуние

- + покупка ортопедических товаров
- виноград без меры, обезвоживание

## 4 сентября

Растущая Луна в Весах

- + микс лесных ягод, водолечение
- переутомление, избыток сахара

## 5 сентября

Растущая Луна в Весах

- + базилик и сыр в меню, контрастный душ
- самолечение язв, трансжиры

«ВОТ И ЛЕТО ПРОШЛО, СЛОВНО И НЕ БЫВАЛО...». А МЫ НЕ БУДЕМ ГРУСТИТЬ. ОСЕНЬ – ЭТО НАЧАЛО. НАЧАЛО ПРЕКРАСНОЙ ЗОЛОТОЙ И БАГРЯНОЙ ПОРЫ, ВЕЧЕРНИХ ПИКНИКОВ НА ПОДОКОННИКЕ С КАКАО И ПЛЕДОМ, СЛИВОВОГО ВАРЕНЬЯ В ПУЗАТОМ ТАЗИКЕ И ТЫКВЕННЫХ ЦУКАТОВ. ОСЕНЬ – ЭТО НАЧАЛО НОВОГО ЭТАПА В ЖИЗНИ. ПРЕДЛАГАЕМ ПРОЖИВАТЬ ЕГО ВМЕСТЕ – АКТИВНО И ИНТЕРЕСНО.

### А ПОТОМУ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- статью про возможные причины отеков;
- материал о том, как проще внедрить в свою жизнь полезные привычки;
- рассказ об отраженной боли – когда болит спина, но причины не в ней.



### А ЕЩЕ

поговорим о пользе «татарского мыла»; о том, какие блюда можно заморозить впрок и как это правильно сделать; расскажем, как подготовить малыша к посещению детского сада; предложим новую историю любви и зарядку для мозговых извилин. Скучно не будет, обещаем!

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 6 СЕНТЯБРЯ!**

## РАК ОТ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ?

**?** Правда ли что, если регулярно не проводить в доме влажную уборку, то могут развиваться онкозаболевания? Неужели пыль настолько агрессивно влияет на человеческий организм?

*Екатерина Усманова, г. Краснодар*

**К** счастью, во всем мире пока выявлено не так много случаев, когда рак был спровоцирован именно пылью, но все же таковые есть. Врачи объясняют эту связь содержанием в пыли вредных химических веществ.

Так, ученые из университета Джорджа Вашингтона, исследовавшие состав домашней пыли, обнаружили в ней фторосодержащие вещества, фталаты, фенольные соединения и добавки, всего порядка 45 токсичных соединений, источником которых являются различные бытовые предметы, от пластиковой посуды до мебели. Попадая в дыхательные пути, эти вещества вызывают аллергическую реакцию, а затем, если аллергия затягивается, провоцируют хроническое воспаление. Что, в свою очередь, создает благоприятную среду для появления злокачественной опухоли.

К слову, вредные вещества из домашней пыли попадают в организм не только через дыхательные пути, но и впитываясь в кожу. Так что да – регулярная влажная уборка и более экологичные материалы домашней обстановки могут здорово снизить риски развития рака.



## ОПАСЕН ЛИ СЕКС ПРИ ДИАБЕТЕ?

**?** Мужу поставили диагноз «сахарный диабет 2 типа». Жизнь наша полностью перевернулась. Питание, спорт, прогулки, режим дня – все пришлось подстраивать под болезнь. В этом году даже в отпуск на море не поехали – побоялись. И, простите за интимную подробность, секса у нас теперь тоже нет. Муж боится. Вот и решила поинтересоваться, правда ли, интимная близость при диабете опасна, или это миф?

*Ольга Г., Ростовская обл.*

**О** льга, если ваш муж держит уровень сахара в допустимых пределах, то опасаться нечего. Конечно, секс – это физическая нагрузка и яркий гормональный всплеск, а потому динамика «сахаров» может зависеть от многих факторов: продолжительности интимной близости, активности мужа в процессе, даже от эмоциональной составляющей. И все же, велика вероятность именно снижения уровня сахара в крови во время секса, а не его повышения.

Держите под рукой пакетик сладкого сока на случай гипогликемии. И нет ничего стыдного, чтобы измерить сахар после близости: отследить, так сказать, реакцию организма на процесс. Секс – это важная составляющая семейной жизни большинства пар, и не стоит отказываться от близости из-за страха. Куда важнее просто знать, что предпринять «в случае чего».

## ПОЧЕМУ ФРУКТЫ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК?

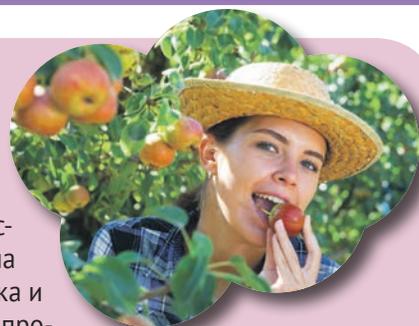
**?** Люблю начинать утро с прогулки по саду. Конечно, ем с куста малинку, смородинку, жимолость. А скоро груши поспеют, яблоки, сливы. Но диетологи так делать не советуют: нельзя, мол, фрукты на голодный желудок. Почему? Я в своем самочувствии ничего плохого не замечаю после такой «вкусной» прогулки.

*Янина Орлова, г. Рязань*

**Я** нина, причина такого «запрета» в клетчатке. Да-да, в тех самых грубых волокнах, за достаточное употребление которых мы все время ратуем. Дело в том, что они на то и грубые, что запросто могут травмировать слизистую пустого желудка. Плюс кислоты

в составе летних вкусняшек могут влиять на пустые стенки желудка и других органов ЖКТ, провоцируя гастрит и другие неприятные последствия.

Все это справедливо, только если есть ягоды и фрукты на пустой желудок. Но та же горсть малины в кашу или яблоко после завтрака не принесут ничего, кроме пользы. Однако, если у вас все в порядке с пищеварением и никаких негативных последствий после ягодно-фруктового микса натошак вы не ощущаете, то и ешьте на здоровье. Все очень индивидуально.





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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ЯГОДЫ РЯБИНЫ БОЛЬ В СУСТАВАХ ОБЛЕГЧИЛИ

Ни для кого не секрет, что за ошибки юности платить приходится в зрелом возрасте. «Тонзиллиты, больные зубы? Ерунда!» – думала я в 20–25 лет. А вот теперь получаю сполна. Ревматизм суставов, колени болят, краснеют и чуть ли не скрипят. Особенно с наступлением холодов. И вроде не старушка, а еле хожу. Хорошо, что осенью набирает силу моя спасительница – рябина. Теперь уже точно не скажу, откуда взяла рецепт. Подумала: рябину знаю с детства, вряд ли навредит. А теперь постоянно ее употребляю, даже на зиму сушу. Кстати, собирать люблю ягоды после первого сильного ночного похолодания.

Рецепт прост. 1 ст. ложку ягод измельчаю блендером, заливаю 1,5 стаканами кипятка, закрываю, даю настояться 4 часа. Процеживаю. Потом пью за полчаса до еды по половине стакана 2–3 раза в день. Делаю по 3–4 курса в год, по месяцу-полтора. Этого хватает, чтобы существенно снизить боль и облегчить движения.

*Лилия Д., г. Саранск*

#### Наша справка:

*Рябина красная издавна применяется в народной медицине. Она обладает противовоспалительными, антибактериальными, иммуномоделирующими, антиоксидантными свойствами. Помогает снизить воспалительные процессы в суставах, укрепляет ткани. При длительном применении может снижать артериальное давление и укреплять сосуды (за счет присутствия витамина С и рутина). Но ее следует принимать с осторожностью при склонности к аллергиям, болезнью желудка с повышенной кислотностью, гастритах. Средство противопоказано во время беременности и при кормлении грудью.*

### ✉ КАК МОРКОВКИНА БОТВА ВСТАТЬ НА НОГИ ПОМОГЛА

Мы прожили с мужем вместе больше 35 лет, детей вырастили, но планов было еще много. Очень хотели на Байкал посмотреть... Но тут случился ковид проклятый. Я болела очень тяжело, задыхалась, не могла есть и пить. А муж вроде все на ногах, все смеется. Пьет себе таблетки – и все. Да вот вышло так, что я жива осталась, а у него сердце не выдержало.

После похорон меня еле живую домой привезли. И начались простуда за простудой. Я так устала болеть, что плакала от бессилия. Стыдно признаться, за мной приехала ухаживать бабушка мужа дочери. У нее дом погорел. Пока восстанавливали, она у меня жила и выхаживала. Привезла с собой мешок сушеной ботвы моркови. Заваривала и поила этим «чаем». А сама рассказывала о своей жизни, о муже, что с войны не пришел, как она его в девках любила и даже чуть с подружкой за него не подралась. Простые такие истории, простые слова. Я и слушала в пол-уха, все о своем муже думала. Но уже не с болью, а со светлой грустью какой-то. Иногда плакала. А она погладит по плечу: «Поплачь, хорошая, поплачь», – и снова «морковкин чай» несет. Говорит: «Он из тебя всю болезнь вычистит». Так мы всю зиму жили. А к весне мне не просто ста-

ло лучше: болезни ушли, появились силы, желание жить.

Когда баба Тая уехала в новый дом, на ее кровати я нашла конверт с деньгами и письмо, написанное дрожащей рукой: «Это тебе на билет, поедешь к морю, как с мужем хотела, поклонись от него. Деньги на крышу были, да директор совхоза мне подарок сделал. Так что и от него тоже поклон». И вот скоро я еду на Байкал, «на море», как бабушка говорит. А ботву она вот так заваривала: 2–3 ложки ботвы залить стаканом кипятка, настоять под крышкой минут 5. Процедить. Пить 3 раза в день, за полчаса до еды, по стакану. Курс – 3 недели, потом перерыв неделю. Нужно пропить 3–5 курсов.

*Алевтина Д., г. Дмитров*

#### Наша справка:

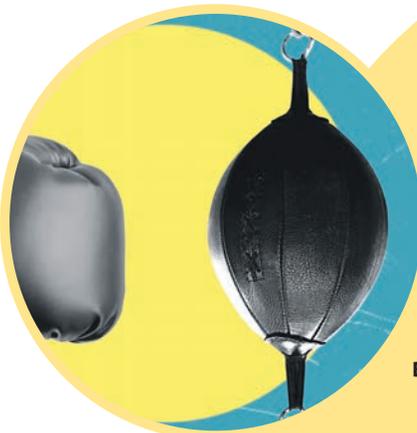
*В ботве моркови содержатся те же полезные вещества, что и в корнеплоде, но в большем количестве. Хлорофилл способствует очистке лимфатических узлов от токсинов, что облегчает состояние после болезней и ускоряет восстановление организма. Калий и витамин К нормализуют обменные процессы в организме, снижают давление. Также средство положительно влияет на нервную систему, помогает справиться с последствиями стресса.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### БЛЕСТЯЩИЕ УСПЕХИ В СПОРТЕ

Отчистить спортивный мат, «грушу» и другой инвентарь из искусственной кожи поможет средство для мытья сантехники. Нанесите немного средства с водой на тряпочку или губку для мытья посуды. Протрите поверхность, смойте через 3–4 минуты. Спортивные снаряды вновь станут яркими и чистыми.

*Елена П., г. Королёв*



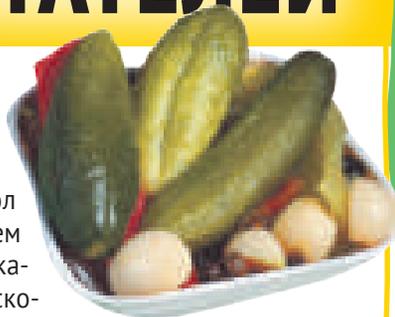
# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ХОЛОДНЫЙ ДУШ И ОГУРЕЦ – И СНОВА БУДЕШЬ МОЛОДЕЦ!

Мой сын с самого детства был гипотоником. Сильных проблем это не доставляло. Ну был несколько вялым, уставал быстрее сверстников. Врачи сказали – индивидуальная особенность.

Но вот в вузе давление у него вдруг начало резко падать прямо во время лекций или по приходу домой. Он жаловался на боли в голове, тошноту, головокружение, спутанность сознания. Однажды он в таком состоянии увидел соленые огурцы, накинулся, съел пару и рассолом запил. А потом пошел в душ и вымылся очень прохладной водой, говорит – «так захотелось». Удивительно, но давление у него нормализовалось от этих странных действий. Теперь так и делает. Хотя в соленом я стараюсь его все же ограничивать, так

что рассол используем только в качестве «скорой помощи».



Екатерина Д., г. Пенза

### Наша справка:

*Гипотония, то есть хронически пониженное давление, – может быть опасна, поэтому в таком случае нужно обязательно обратиться к врачу. Соленые огурцы и огуречный рассол содержат много соли, которая способствует повышению давления. Но часто прибегать к этому способу не стоит, так как переизбыток соли тоже не полезен. Можно просто выпить стакан минеральной воды.*

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

*Прохладный душ оказывает сужающее действие на сосуды, заставляет сердце биться сильнее, – и тем самым повышает давление. Также можно сделать небольшую зарядку. Однако при сильном головокружении не стоит оставлять человека одного в душе или заставлять его делать упражнения.*

## «ЦЫГАПАН»® - северный подарок здоровью

**Витаминно-минеральные компоненты оптимально сбалансированного природой комплекса «ЦЫГАПАН»®, в составе комплексной терапии, СПОСОБСТВУЮТ:**

- Замедлению процессов старения.
- Общеукрепляющему действию на организм и укреплению иммунитета.
- Повышению иммунобиологических и защитных сил организма.
- Положительному влиянию на функциональное состояние печени.
- Сокращению сроков терапии лечения и ускорению реабилитации.
- Антиоксидантной защите и повышению адаптогенных ресурсов (повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды и стресса).
- Увеличению периода ремиссии при хронических проблемах.
- Восстановлению гормонального баланса.
- Быстрому восстановлению функций организма в условиях воздействия экстремальных факторов.
- Улучшению работы эндокринной, сердечно-сосудистой, мочеполовой систем и желудочно-кишечного тракта.
- Укреплению и развитию костно-мышечной ткани и ускорению ее восстановления после травм и переломов.

**100% натуральный, сертифицированный продукт.**

**Звоните: 8 800 201 92 34 (звонок бесплатный)**

**Заказывайте в интернет-магазинах Wildberries<sup>1</sup>, OZON<sup>2</sup>, Яндекс-Маркет<sup>3</sup>, а также в аптечных сетях.**



**Примите здоровье,  
как важное!**

1 – ООО «Вайлбериз», юр. адрес: 142181, Московская обл., г. Подольск, д. Коледино, д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449  
2 – ООО «Интернет решения», юр. адрес: 123112, г. Москва, наб. Пресненская, д. 10, помещ. 1 эт 41 комн 6. ОГРН 1027739244741  
3 – ООО «Яндекс.Маркет», юр. адрес: 121099, г. Москва, б-р Новинский, д. 8, помещ. 9.03 этаж 9. ОГРН 1167746491395

СГР БАД: RU.77.99.88.003.Е.000362.01.16. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## КУКУРУЗНЫЕ ЦВЕТКИ СНИЗИТЬ АППЕТИТ СМОГЛИ

У меня диагностировали заболевание печени. Застойные процессы, отложение камней. И сразу – лекарства, диеты, отказ от всякой вкусной пищи... Болезнь доставляет массу неприятностей, но ведь сложно так сразу взять – и поменять и жизнь, и пищевые пристрастия!

Наткнулась на рецепт с кукурузными рыльцами. Как же он мне помог! Нужно взять «волоски» от спелого початка кукурузы, те, что между листьями и самим початком. 1 ч. ложку сырья залить стаканом кипятка, дать настояться. Пить по 3–4 глотка 3–4 раза в день. Доза небольшая, но и вкус специфический.

Мне это средство помогло снизить аппетит, убрать отеки, улучшило циркуляцию желчи, болей стало меньше. Но пить нужно долго, точно не менее 5–6 месяцев. Зато горьковатый привкус помог избавиться от пристрастия к острым специям и копченостям.

Татьяна Е., г. Серпухов

### Наша справка:

*Благодаря входящим в состав кукурузных рылец горечам, отвары из растения способствуют нормализации пищеварения и выработке в организме собственных горечей: желчи, желудочного и кишечного сока, что помогает наладить деятельность пищеварительной системы, предотвращает застои желчи и образование камней. Мочегонное свойство растения помогает снизить давление и убрать отеки.*

*Но важно знать, что препараты из кукурузных рылец противопоказаны к применению при беременности, тромбозе и при повышенной свертываемости крови.*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### МЯГКАЯ ПОДДЕРЖКА

Чтобы блузы из атласа и платья из струящегося шелка не сползали с «плечиков», нужно сделать вешалки мягкими. Для этого достаточно обмотать их толстыми х/б нитками или светлой, не красящейся пряжей.

Юлия, г. Сасово



### Я СЕКРЕТИКИ ИЩУ, ЧТОБ УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ СВОЮ

К таблеткам и микстурам я отношусь нормально, но стараюсь держать их как крайнее средство. А по возможности спасаюсь средствами, которые являются чем-то средним между народной и доказательной медициной. Обожаю короткие «рецептики», подробно их изучаю, пробую на себе. Если помогло – записываю в свой блокнот.

Хочу поделиться двумя самыми простыми средствами от головной боли. Первое – выпить стакан чистой воды комнат-



ной температуры. Второй – размять перед носом листик душистой герани. Несмотря на всю простоту, средства рабочие. Проверено!

Ольга Ф., г. Рязань

### Наша справка:

*Головная боль может быть сигналом организма об обезвоживании. В этом случае вода может помочь. Ряд исследований говорит о положительном влиянии воды на протекание мигреней.*

*Герань содержит множество ароматических масел, которые успокаивают нервную систему, имеют легкий седативный эффект, снимают перевозбуждение. Однако у аллергиков и астматиков ее аромат может вызвать приступ.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### КРАСОТА НА ВКУС

Если на лице много акне, взбейте белки яиц с сахаром или сахарной пудрой в крепкую пену, как на торт. Нанесите ее на проблемные участки похлопывающими движениями. Продолжайте похлопывать минут 5–7. Маска «вытянет» черные точки.

Екатерина П., г. Коломна



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ВИШНЁВЫЕ ЛИСТОЧКИ ПРОДЛЯТ МОИ ГОДОЧКИ

Случилась со мной забавная история. Была я на даче, собирала вишню. Слышу – за забором к моей вишне еще кто-то пристроился! Ну, думаю, сейчас отловлю воришку... А за забором оказалась приятная женщина – в широкополой шляпе, с красивыми волнистыми волосами. Женщина извинилась и представилась. Звали ее Екатерина Павловна, она шла на свою дачу и решила по дороге набрать листочков. У нее вишня погибла от морозов, а она из листьев целебный чай делает. Пригласила меня в гости. А я возьми и согласишься! Сама от себя не ожидала. Но... муж мой давно умер, дети – в другом городе, соскучилась я по общению.

Чай оказался душистым и приятным, а Екатерина Павловна – удивительной собеседницей. Мы и сами не заметили, как друг другу всю жизнь рассказали. Она тоже вдова, у нее муж погиб через ме-

сяц после свадьбы, а другого полюбить так и не смогла. Работала врачом в селе, пока больницу не закрыли. Перебралась в город, тосковала, купила себе дачу...

Так вот, из вишневых листьев моя соседка делает чай. Собирает чистенькие и молоденькие. Раскладывает на влажную тряпочку, сворачивает в рулончик. Сутки листья подвяливаются. Затем кладет листья в пакет и убирает в морозилку на 1–2



дня. Достает и размораживает при комнатной температуре.

Пропускает через крупную мясорубку, выкладывает в тарелку, накрывает мокрой тряпкой, сверху кладет груз. Через 6–8 часов запах становится сильным. Тогда гранулы надо еще подсушить в духовке при 100 градусах, до хруста. Чай готов. А сколько в нем пользы! Екатерина Павловна его для здоровья сердца и сосудов пьет. А мне он от болей в желудке помог. Вот так бывает: хотела я воришку поймать, а нашла подругу.

Елизавета О., г. Пенза

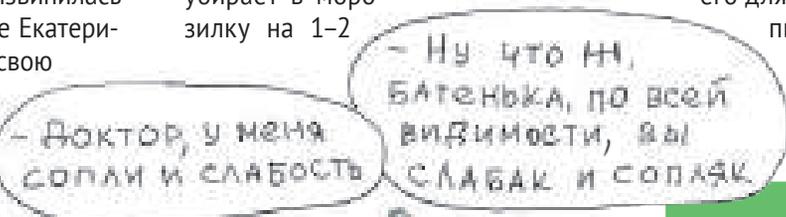


Рисунок Светланы Даниловой

### Наша справка:

Листья вишни содержат витамины группы А, магний, натрий, бор, йод. Кверцетин, флавоноиды и амигдалин положительно влияют на сердечную мышцу, помогают поддерживать сердечный ритм. Кумарин борется с тромбами. Положительно влияет на сосуды и аскорбиновая кислота.

А дубильные вещества способствуют заживлению слизистых оболочек ЖКТ. При ферментации листьев их полезные свойства усиливаются.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

## 100 САМУРАЕВ



Журнал помогает одновременно тренировать память и внимательность, развивать логическое и ассоциативное мышление. Также в сборнике зарисовки о японском быте, пословицы и поговорки, и, конечно, японский гороскоп.

## ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ



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

Реклама 16+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

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



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

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

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

Трутовики или трутовые грибы – это древесные грибы, которые растут на стволах деревьев и питаются их «соками». Для деревьев они, по сути, паразиты, а вот для человека могут сослужить добрую службу. Многие из них являются кладезем полезных веществ и обладают ценными лечебными свойствами.

## ОТКУДА НАЗВАНИЕ?

В древности такие древесные грибы использовали как трут: их губчатая часть легко воспламенялась и долго тлела, благодаря чему люди могли поддерживать в домах огонь и даже переносить его из жилища в жилище. Отсюда и произошло название гриба. Позже люди поняли, что трутовик можно использовать не только как трут, но и как средство от многих болезней.

## ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ?

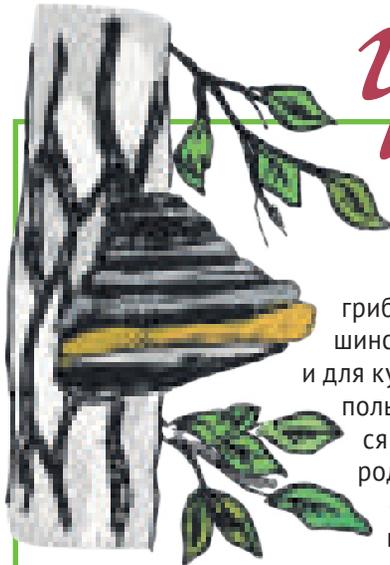
В средней полосе России большинство лекарственных трутовых грибов растут на березах, где их чаще всего и собирают знающие грибники.

## ВАЖНО!

**Трутовики обитают на древесине как живых, так и мертвых деревьев. Но лучше не собирать трутовики с мертвых, сухих и гнилых стволов. Плодовые тела таких грибов, как правило, лишены полезных качеств.**

# ТРУТОВИК – МОЛОДИЛЬНЫЙ

## гриб?



## МНОГОЛИКАЯ СЕМЕЙКА

Существует множество разновидностей грибов-трутовых. Большинство из них несъедобны и для кулинарных целей не используются, но применяются в традиционной и народной медицине многих стран. Особенно «благоволят» к лекарственным трутовикам восточная, китайская, японская и тибетская народная медицина.

## Самые известные лекарственные трутовики:

### 1. Трутовик скошенный (березовая чага).

Согласно истории, им лечился сам Владимир Мономах. Этот гриб представляет образование с грубой угольно-черной, бугорчатой, растрескавшейся коркой, под которой находится золотисто-коричневая мякоть. Можно собирать круглый год. Чага содержит органические кислоты, флавоноиды, смолы, полисахариды, минеральные вещества. Является мощным биостимулятором, обладает ранозаживляющим и противоопухолевыми свойствами, используется для похудения.

● 1 ст. ложку гриба залить половиной стакана воды, кипятить на водяной бане 20 минут, настоять в течение 4 часов, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2 недели.

### 3. Трутовик лакированный (трутовик Рейши, как его называют в Японии).

Упомянут в древних китайских трактатах и используется в китайской народной медицине более 2 тысяч лет. Отличается блестящей поверхностью, красным цветом, часто имеет ножку. Биологически активные вещества в грибе могут оказывать иммуномодулирующее, противоопухолевое, противовирусное, гипогликемическое, гепатопротекторное действие. Гриб рейши может быть эффективен при возрастных изменениях, старческом слабоумии и болезни Альцгеймера.

● 1 ст. ложку молотого гриба залить стаканом кипятка, варить 5 минут, помешивая, настоять полчаса, процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

### 2. Трутовик лиственничный (лиственничная губка).

Растет в лиственных лесах. Светлый гриб с нежной волокнистой и порошкообразной структурой, который крошится в руках. Обладает очень горьким вкусом, но при этом губителен для множества патогенов, убивает возбудителей легочных и гнойных инфекций. Обладает противораковыми свойствами. Тонизирует и омолаживает организм, нормализует обмен веществ, благотворно влияет на печень.

● 1 ст. ложку лиственничной губки залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 20 минут, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день. Курс 2 недели.





# Колд брью

## ДО КАПЛИ ДОПЬЮ

А ФРАППЕ ЛЕДЯНОЙ – И ТАК ВСЁ ЛЕТО СО МНОЙ

### ПЛЮС ЗА ВКУС...

Несомненно, холодный кофе отлич- но охлаждает, бодрит и придает сил

в жаркий день. Однако у этого напитка есть и другие плюсы.

- 1** Кислотность холодного кофе гораздо ниже, чем у горячего. Почему? Все очень просто: в холодной воде хуже растворяются масла и кислоты, содержащиеся в кофейных зернах. Соответственно, этот напиток могут себе позволить даже те, кто страдает от изжоги.
- 2** Стимулирует мозговую активность (помогает думать) и снимает усталость.
- 3** Благодаря мочегонному эффекту холодного кофе лишняя жидкость не задерживается в организме.
- 4** Кофеин помогает снизить аппетит и немного разогнать метаболизм.

### ... И ПАРОЙ СЛОВ ПЕРЕКИНУСЬ ПРО МИНУС

**1** Холодный кофе, приготовленный на основе обычного черного, обладает не только его достоинствами, но и недостатками. Так, он может вызвать **бессонницу, головные боли и проблемы с ЖКТ** при чрезмерном употреблении.

**2** Не рекомендуется употреблять напитки температурой ниже 12 градусов. Большое содержание льда в кофе может привести к **замедлению процесса переваривания пищи, спровоцировать запор, дисбактериоз** и т.д. Также может проявиться **повышенная чувствительность зубной эмали**.

Отдельно стоит сказать о сиропах, соках и других добавках, которыми часто «украшают» вкус холодного кофе. Избыток сахара вызывает **резкий подъем уровня глюкозы в крови**, что, мягко говоря, бесполезно, – учитывая, что кофе и сам по себе может влиять на этот показатель.

Избежать этих проблем позволит чувство меры. Безопасная доза кофеина для взрослого – менее 400 мг в день, то есть до трех небольших чашек бодрящего напитка.

Друзья, а что вы думаете по поводу холодного кофе? Неужели не пробовали? Согласитесь, иногда так хочется чего-нибудь холодного и одновременно бодрящего! И под это описание как раз подходит напиток, набирающий всё большую популярность, – холодный кофе.

### ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Считается, что история появления холодного кофе уходит корнями в далекий XVII век. Именно тогда голландские купцы во время долгих морских путешествий открыли новый способ заваривания, а точнее – настаивания напитка на холодной воде. Процесс занимал много часов, но зато мореплаватели могли экономить драгоценное топливо, не используя его для получения кипятка. Кофе выходил крепким и ароматным. Необычный напиток оценили в Индонезии, затем – в Японии, а потом он распространился по всему миру.

### САМ СЕБЕ БАРИСТА

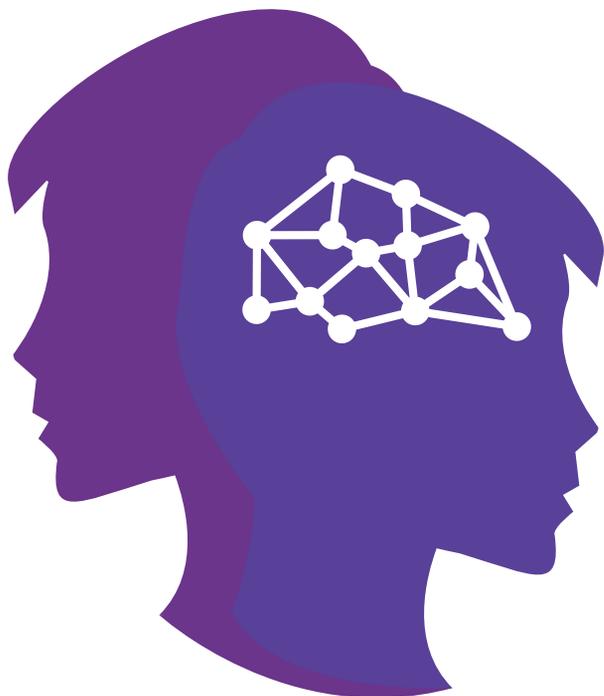
Есть два основных способа приготовления напитка.

**1** Смешать заранее приготовленный и охлажденный (погружением емкости с напитком в лед) эспрессо с молоком, сахаром или другими добавками по вашему вкусу и бросить в него несколько кубиков льда. Получается классическая вариация напитка – **«айс кофе»**. А если все ингредиенты взбить вместе со льдом до появления пены, выйдет **фраппе** – напиток греческого происхождения.

**2** Второй способ носит название **колд брью** (от *анг. brew – заваривать, cold – холодный*). Он занимает гораздо больше времени, однако помогает раскрыть все оттенки вкуса кофейных зерен и смягчить горечь напитка. Зерна грубого помола нужно залить холодной водой и настаивать от 8 до 24 часов, а затем пропустить через фильтр. В холодильнике этот кофе можно хранить до двух недель, в зависимости от сорта кофе и времени настаивания.



Алиса Кисловодская



# ЭПИЛЕПСИЯ:

Термин «эпилепсия» в переводе с греческого означает «застигнутый врасплох». И действительно, приступы болезни нередко отличаются внезапностью и непредсказуемостью. Считается, что эпилепсией страдает каждый сотый человек на планете. Это огромная цифра делает её одним из самых распространенных неврологических заболеваний в мире.

## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Первые упоминания об эпилепсии датируются 4000 годом до н.э. В те далекие времена ее часто связывали с чем-то мистическим, потусторонним и магическим. Древние греки называли эпилепсию «священной болезнью» и приписывали людям с таким недугом сверхъестественные способности. Но наука не стоит на месте, и теперь мы знаем об эпилепсии гораздо больше наших предков.

Что думает об эпилепсии современная медицина и как правильно помочь человеку с эпилепсией, рассказала детский невролог, эпилептолог, член ассоциации клинических нейрофизиологов СКОРАЯ Нина Владимировна (г. Рязань).



Фото из личного архива Нины Скорой. Фотограф Анна Козлова

## «СУДОРОГИ» НЕ РАВНО ЭПИЛЕПСИЯ

– *Самое узнаваемое проявление эпилепсии – это судороги. Но всегда ли судороги – это эпилепсия?*

– Судороги и эпилепсия – это не равнозначные понятия. Эпилепсия бывает без судорог, а судороги случаются без эпилепсии. Причин для судорог очень много, например, отравления, черепно-мозговые травмы, инсульты, обезвоживание или резкое снижение уровня глюкозы крови – гипогликемия. Судороги могут быть даже психогенными. Есть еще фебрильные приступы, которые возникают на фоне повышения температуры у детей дошкольного возраста. Обычно они не имеют никакого отношения к эпилепсии и прекращаются самостоятельно. Но в редких случаях эпилепсия может стартовать и с них.

Плюсом к этому, единичный приступ судорог не всегда обозначает развитие эпилепсии как заболевания. По существующим рекомендациям для установления диагноза необходимо:

- наличие по крайней мере двух неспровоцированных (или рефлектор-

ных) эпилептических приступов с интервалом не менее 24 ч;

- один неспровоцированный приступ и вероятность повторения приступов, близкая к общему риску рецидива после двух спонтанных приступов, в последующие 10 лет;

- точно установленный диагноз определенного эпилептического синдрома.

## СПРАВКА

**Неспровоцированным будет считаться приступ, который возник спонтанно, внезапно, без каких-то внешних воздействий. В противоположность этому рефлекторная эпилепсия возникает на тот или иной стимул. Например, это может быть вспышка света, резкий звук или запах. Иногда рефлекторные приступы сочетаются с неспровоцированными.**

И как я уже упоминала, эпилепсия – это необязательно судороги. Эпилеп-

сия – это многопричинное заболевание со сложным механизмом развития. В его основе лежит неправильная работа нервных клеток – нейронов. По разным причинам при эпилепсии в головном мозге возникают группы нейронов, периодически генерирующие избыточные электрические разряды. В результате развиваются судороги. Наиболее типичны клонико-тонические судороги – приступы с потерей сознания, напряжением и подергиванием конечностей; или же приступы могут выглядеть как замирания, вздрагивания, необычные движения или ощущения (ауры) и многие другие проявления.

Кроме того, эпилептические приступы могут возникать как во время бодрствования, так и во сне. Распознать их бывает очень непросто. Но помогает тщательный опрос пациента и наличие видеофиксации, в частности, съемка на телефон. И, конечно, дополнительные исследования, такие как видео-ЭЭГ мониторинг.

# ОТ МИФОВ К РЕАЛЬНОСТИ

## ПРИСТУП МОЖЕТ ПРОВОЦИРОВАТЬСЯ ДАЖЕ ЧТЕНИЕМ

– *Расскажите подробнее, чем и как можно спровоцировать приступ?*

– Все зависит от формы эпилепсии. Например, при фотосенситивных формах приступы провоцируются мелькающим светом, абсансные формы – частым и глубоким дыханием (гипервентиляцией), катамениальная форма – менструацией, эпилепсия при синдроме Драве – горячей ванной или повышением температуры, а редкая форма эпилепсии чтения, как можно догадаться, – чтением. Часто провоцирующими факторами выступают недосыпание, прием алкоголя и психоактивных веществ. Вариантов чрезвычайно много.

## ЧТО ТАКОЕ АУРА?

– *Может ли человек заранее предугадать, что у него начнется приступ? Что нужно делать в этом случае?*

– Иногда, но не всегда. У некоторых пациентов бывают предвестники, так называемые «ауры» – необычные зрительные, вкусовые, обонятельные и другие ощущения, которые предше-

ствуют приступу. Варианты аур очень разнообразны. Это может быть:

- чувство «ползания мурашек»,
- онемение,
- зуд в каких-то участках тела,
- неприятные ощущения в животе,
- зрительные галлюцинации и иллюзии, например, светящиеся шары или пятна света;
- пациенты могут слышать мелодии или какие-то несуществующие в реальности звуки, чувствовать неприятные запахи, им внезапно становится страшно или возникает ощущение нереальности происходящего.

Часто аура одинакова от приступа к приступу, но иногда она бывает разной у одного и того же человека. Это зависит от того, какая область коры головного мозга вовлекается в процесс.

## ВАЖНО!

**Если аура протекает без нарушения сознания и пациенту она знакома, то за это время очень важно обеспечить свою безопасность и успеть позвать на помощь.**

## ТАК ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО!

– *Какие ошибки наиболее часто совершают люди, желающие помочь человеку с эпилепсией?*

– Самая популярная ошибка – пытаться разжать зубы, вставляя в рот пальцы или какие-то предметы. Это категорически недопустимо, даже если пациент прикусил язык, и вы видите кровь. Таким необдуманным действием вы можете травмировать и себя, и пострадавшего.

Также нельзя трясти пациента, пытаться его удерживать. Это приведет к еще большей травматизации, но никак не повлияет на продолжительность приступа.

Во время эпилептического приступа ни в коем случае нельзя давать выпить воды или лекарственные препараты. Человек в этот момент не контролирует глотание, поэтому может просто захлебнуться.

## УЧИМСЯ ПОМОГАТЬ ПРАВИЛЬНО

– *Так как же правильно и последовательно помочь человеку в эпилептическом приступе? Есть ли какие-то отличия в помощи ребенку и взрослому?*

– Первая помощь при эпилептическом приступе для детей и взрослых, как правило, одинакова. Но давайте по порядку.

**1.** Не паниковать и обеспечить безопасность пациенту: уложить на пол, подальше от потенциально опасных предметов, повернуть на бок, расстегнуть стесняющую одежду. Можно положить свернутую одежду под голову. Помним про «нельзя», о которых говорилось выше!

**2.** Постараться зафиксировать продолжительность приступа и его проявления. Еще лучше – снять приступ на телефон. В панике можно забыть или не заметить важные для врача детали.

Читайте дальше на стр. 12

**Эпилепсия – не приговор. При правильно подобранном лечении достичь ремиссии удается 70% пациентов. Дети с эпилепсией могут спокойно посещать детский сад и ходить в школу. Можно вести обычный образ жизни, заниматься спортом, учиться, работать, создавать семью.**



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ЭПИЛЕПСИЯ:

### НУЖНО:

- ✓ Не паникуй
- ✓ Придержи от травм при падении
- ✓ Засеки время начала приступа
- ✓ Ослабь стягивающую одежду, расстегни воротник
- ✓ Обеспечь поток свежего воздуха
- ✓ Положи под голову что-то мягкое
- ✓ Поверни на бок во время или после завершения судорог
- ✓ Оставайся рядом до полного восстановления сознания

### НЕЛЬЗЯ:

- ✗ НЕ сдерживай судороги
- ✗ НЕ передвигай без особой надобности
- ✗ НЕ давай лекарства и питье
- ✗ НЕ поливай водой
- ✗ НЕ хлопай по щекам
- ✗ НЕ делай искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- ✗ НЕ буди, если уснул после приступа
- ✗ НЕ разжимай челюсти

**3.** Если приступ случился впервые или не заканчивается в течение 3–5 минут, или повторяется несколько раз без прихода пострадавшего в сознание – вызвать «скорую помощь».

**4.** Обязательно оставайтесь рядом с пациентом до приезда «скорой помощи» или до полного восстановления у него сознания.

### НА ЛЮДЕЙ НАДЕЙСЯ, НО САМ НЕ ПЛОШАЙ

– А что может сделать сам пациент, чтобы обезопасить себя в момент приступа, если чувствует, что он скоро начнется? Нужно ли носить с собой что-то, что может помочь на случай, если внезапно возникнет приступ?

– Если пациент предчувствует приступ, например, у него возникла аура или же появился триггерный стимул при рефлекторной эпилепсии, то самое лучшее – сразу позвать на помощь. Одновременно необходимо как можно скорее покинуть потенциально опасное место: проезжие части, водоемы, места с близким расположением открытого огня, горячих или острых предметов, лестницы и т.д. Для уменьшения травматизма лучше лечь.

Чтобы было проще привлечь внимание и не тратить лишних слов на

объяснения, существуют специальные информационные браслеты. Их можно приобрести на любом маркетплейсе.

Также существуют лекарственные средства для экстренного купирования судорог в виде уколов, ректальных микроклизм или защечных растворов. При тяжелом течении эпилепсии по рецепту и со строгой отчетностью пациенту их выписывает врач. Близкие пациента могут использовать эти средства для быстрой помощи при эпилепсии.

### ПЬЕМ ТАБЛЕТКИ «ПО БУДИЛЬНИКУ»

– А что вообще можно сделать, чтобы максимально снизить риск такого события?

– Тут никаких чудесных рецептов нет: нужно ответственно наблюдать за собой у врача, избегать провоцирующих факторов и строго следовать рекомендациям. Очень важна приверженность к лечению. Дело в том, что противосудорожные препараты имеют определенный период действия, поэтому принимаются они строго в одно и то же время и с одинаковым интервалом, что называется «по будильнику». Отхождение от режима приема лекарств, пропуски приема, самостоятельная замена или отмена препарата под предлогом «у меня давно не было приступов, я думал, что все прошло» могут стать причиной очередного приступа.

### ОТНЕСТИСЬ С ПОНИМАНИЕМ

– Есть мнение, что к человеку с эпилепсией лучше не приближаться слишком близко, потому что при этой болезни часто бывает эмоциональная нестабильность и агрессивность. Так ли это?

– Все не настолько опасно, чтобы не приближаться к человеку совсем. Однако по-



# ОТ МИФОВ К РЕАЛЬНОСТИ

сле эпилептического приступа могут случаться эпизоды психомоторного возбуждения. Они проявляются чрезмерной двигательной активностью, суетливостью, стремлением поскорее «сбежать». В этом состоянии пациенты могут громко кричать, проявлять тревожность, агрессивность или неадекватную веселость и бравату. Про это нужно помнить и воспринимать ситуацию с позиции знаний, а не эмоций. Пациент этого не выбирал, и ему действительно сложно себя контролировать. Кроме того, ряд препаратов, особенно «старого поколения», при длительном приеме могут снижать когнитивные функции, нарушать способность человека адекватно взаимодействовать с окружающим миром и людьми в том числе.



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

## ЭПИЛЕПСИЮ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ!

– *Может быть, вам известно о новых способах улучшить течение эпилепсии? Есть ли какие-то разработки? Каковы вообще успехи в лечении этого заболевания?*

– Действительно, медицина не стоит на месте, и терапия эпилепсии шагнула далеко вперед. Сейчас у нас появилось много новейших противоэпилептических препаратов с новым механизмом действия, минимумом побочных явлений и с хорошим профилем безопасности. Активно развивается хирургия эпилепсии, внедряется кетогенная диета, методы стимуляции блуждающего нерва (VNS) и глубокой стимуляции (DBS). Эпилепсия все лучше поддается контролю, и большинство пациентов с этой проблемой ведут полноценную жизнь.

## И НАПОСЛЕДОК...

– *Нина Владимировна, что бы вы еще хотели сказать или рассказать нашим читателям?*

– Мне бы хотелось еще раз подчеркнуть, что эпилепсия – не приговор. Множество гениальных талантливых людей страдали и страдают эпилепсией. Элтон Джон, Теодор Рузвельт, Пётр I, Ф.И. Достоевский и даже Гай Юлий Цезарь! При правильно подобранном лечении достичь ремиссии удается 70% пациентов. Дети с эпилепсией могут спокойно посещать детский сад и ходить в школу. Можно вести обычный образ жизни, заниматься спортом, учиться, работать, создавать семьи. Как говорил американский эпилептолог Уильям Леннокс: «Активность – это антагонист приступов». Будьте здоровы!

Фото из личного архива Елены Кидяевой



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



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

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

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

Журнал выходит 2 раза в месяц  
Подписной индекс П2961

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

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



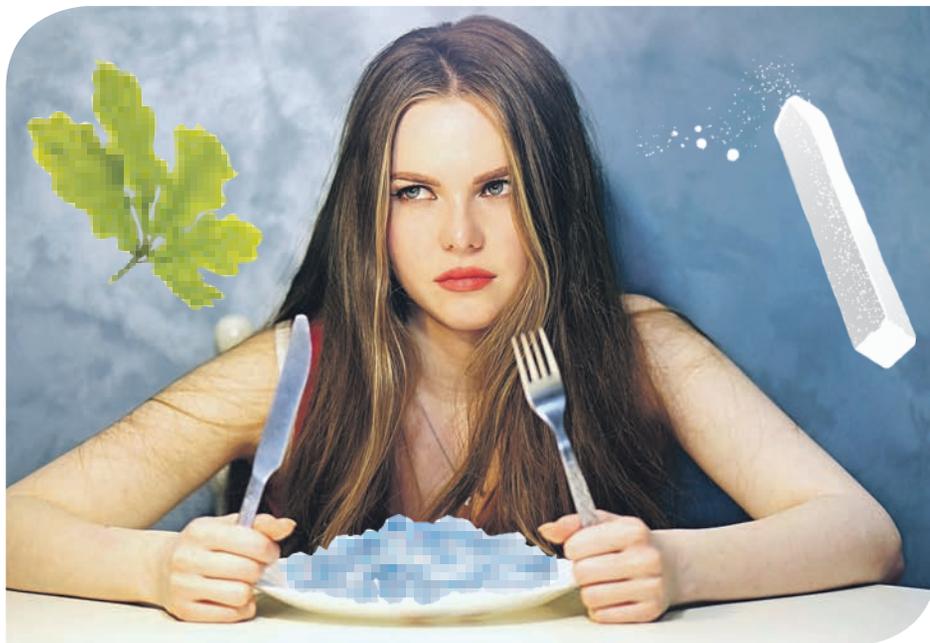
инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



Расстройства пищевого поведения (РПП) не всегда связаны с весом и иногда имеют весьма экзотический вид. Например, пикацизм – желание поедать нечто совершенно несъедобное, что никак не относится к продуктам питания, и притом не в формате «разовой акции», а регулярно, на протяжении не менее одного месяца. Почему формируется это расстройство и что с ним делать, разбирались вместе с Мариной НАСИМОВОЙ – биохимиком, психологом, консультантом по РПП (г. Рязань).



Фото из личного архива Марины Насимовой

## СПРАВКА

Термин «пикацизм» происходит от латинского слова *риса* — «сорока». Ранее считалось, что у этой птицы непомерный аппетит, и все, что она ворует — она ест.

Пикацизмом, или «извращенным аппетитом» в медицине называют тягу человека к поеданию несъедобных или малосъедобных вещей — глины, пепла, песка, кофейной гущи, мела, спичек, льда, газет, окурков, сырого теста, листьев, шишек и др. Зачастую проглатывание таких предметов может быть опасно для жизни.

## ВОЗРАСТ ПОСЛЕ НЕЖНОГО

Вполне естественно, когда младенец тащит разные предметы в рот: это его способ познания мира, не имеющий ничего общего с пикацизмом. Когда же следует бить тревогу?

«Если вы заметили, что ваш ребенок, достигнув двухлетнего возраста, продолжает тянуть

несъедобные предметы в рот, запросто может «полакомиться» песком или камнями из детской песочницы, то это повод насторожиться и проконсультироваться с педиатром, — предупреждает Марина Насимова. — Поедание несъедобных предметов может успокаивать во время приступа тревоги, при нервном напряжении. Порой это становится привычкой.

# ПЛЮНЬ

## ДЕФИЦИТНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Пикацизм может быть следствием дефицита микроэлементов в организме человека. Например, анемия (нехватка железа) приводила людей к желанию есть грязь, заглатывать монеты и т.д. Чаще такие расстройства наблюдались у беременных женщин. В зоне риска и девушки в период полового созревания (особую форму анемии в подростковом возрасте называют «ювенильный хлороз»). Кроме того, желание «полакомиться» странными предметами могут вызвать нехватка кальция, цинка, витамина В6.

«Пациентам с дефицитными состояниями рекомендуется прием добавок — витаминно-минеральных комплексов, с акцентом на конкретный недостающий элемент, — рассказывает психолог. — Чтобы узнать о том, какой именно элемент в дефиците, можно сдать расширенный биохимический анализ крови. Но прежде необходимо обратиться к врачу: тот по симптомам определит, какие именно параметры следует проверить».

## СТЫДНО ПРИЗНАТЬСЯ

Все же в большинстве случаев поедание несъедобных предметов связано с психическими расстройствами — стрессом, тревогой, переживанием трудных моментов в жизни. Так, у детей пусковой кнопкой болезни может стать развод родителей.

«У людей с таким РПП есть свои вкусовые предпочтения, и зависят они от бессознательных стимулов, — продолжает Марина Насимова. — Пациенты часто скрывают свои пристрастия от окружающих. Пикацизм диагностируют, лишь когда у больного возникают симптомы непроходимости кишечника (например, сильные спазмы, запор), происходит отравление свинцом или паразитарное заражение, и он попадает в отделение неотложной помощи».

# БЯКУ!

Поэтому очень важно обращать внимание на странности в поведении своих близких, особенно детей. Основным симптом, который должен насторожить, – неконтролируемое (компульсивное) заглатывание опасных мелких предметов. Это могут быть монеты, гвозди, детали игрушечного конструктора. Тревожным звонком может стать истирание зубной эмали, травмы зубов, полученные при жевании твердых предметов.

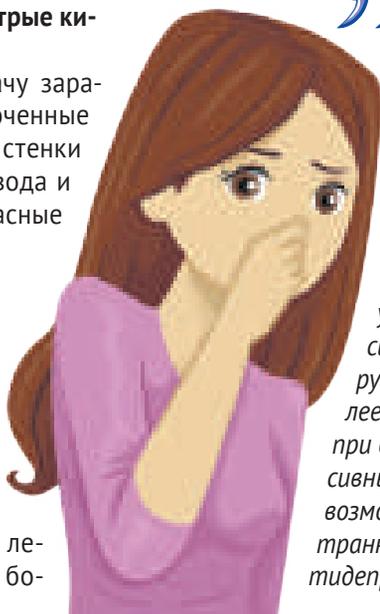
## Также стоит обратить внимание на:

- ! эмоциональную нестабильность, импульсивность;
- ! повышенную утомляемость;
- ! низкий порог стрессоустойчивости;
- ! снижение веса;
- ! нарушения в работе ЖКТ (боли в желудке, рвота, снижение аппетита, запоры, диарея, частые острые кишечные инфекции).

Лучше обратиться к врачу заранее, нежели когда проглоченные предметы уже травмируют стенки дыхательных путей, пищевода и кишечника и возникнут опасные внутренние кровотечения.

## СПОКОЙСТВИЕ, ГЛАВНОЕ – СПОКОЙСТВИЕ

Если причина пикацизма состоит в нехватке микроэлементов, то больному помогут витамины и БАДы. Совсем другое лечение нужно для тех, чья бо-



лезнь имеет невротический характер.

” Ведущий метод лечения пациентов, у которых извращения пищевых пристрастий связаны с психологическими проблемами, – это рациональная, поведенческая и семейная психотерапия, – поясняет специалист-психолог. – Наиболее успешные методы психотерапии при лечении данного расстройства у детей – техники подкрепления, обучения и наказания. Техника наказания обычно применяется только в том случае, когда все другие методы оказались неэффективными и существует значительный риск прогрессирования расстройства.

Наряду с сеансами у психолога, пациенту могут назначить и лекарственные препараты. Так, седативные средства нормализуют поведение, снижая уровень эмоционального напряжения, восстанавливают баланс процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

” В лечении пикацизма как психического расстройства чаще всего используются нейрореплетики, – комментирует Марина Насимова. – Они купируют бред и галлюцинации, уменьшают агрессивность, корректируют поведение. В более легких случаях и при обсессивно-компульсивных расстройствах возможно назначение транквилизаторов и антидепрессантов.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Причины развития пикацизма до конца не изучены, но есть определенные факторы, повышающие риски:

**1 Нехватка микроэлементов в пище** (железа, кальция, цинка, витаминов группы В) ввиду возрастных изменений, беременности, несбалансированного питания, строгой диеты или голодания.

## 2 Психологические причины:

- Психиатрические расстройства: аутизм, олигофрения, шизофрения, старческая деменция, наличие сверхценных идей о пользе для здоровья (уриноterapia, поедание глины).

- Следствие острого и хронического стресса, обсессивно-компульсивное расстройство.

- Нехватка внимания в детском возрасте, буллинг со стороны сверстников, чрезмерные физические или интеллектуальные нагрузки, переезд, смена школы.

## 3 Социально-экономические факторы.

**4 Нарушение баланса обмена нейромедиаторов** (серотонина, дофамина, норадренлина и др.) в головном мозге, метаболические нарушения (гипоталамо-гипофизарные и лобные дисфункции мозга), ухудшающие контроль поведения.

Елена Пухова



## ЦИФРЫ

- **1% населения** страдает пикацизмом, чаще – женщины детородного возраста.
- **10–15% детей и подростков** склонны «заедать» стресс, проглатывая несъедобные предметы. Чаще это наблюдается у детей с аутизмом или умственной отсталостью.

Всем, кто желает замедлить естественный ход времени и подольше сохранить молодость кожи, косметология сегодня предлагает десятки различных процедур. Они связаны, в основном, с инъекционным или лазерным воздействием и действительно могут дать быстрый и заметный эффект на какое-то время. Но как быть тем, кто не переносит боли, уколов и вообще – ищет альтернативные пути, чтобы дольше сохранить естественную красоту лица?

## РЕЗУЛЬТАТ



**С**

егодня поговорим о том, что может дать в этом плане такая процедура, как массаж лица, с массажистом Еленой МАРКИНОЙ (г. Рязань).

### КАК «РАБОТАЕТ» МАССАЖ?

– Елена, давайте начнем с главного: какие проблемы реально можно решить с помощью массажа лица? Поможет ли он, допустим, «помолодеть» на несколько лет, разгладить морщинки, задержать наступление старости?

– Массаж лица – это неинвазивная методика воздействия, проще говоря – не нарушающая целостность кожного покрова. Существуют различные техники, направленные, в том числе, на борьбу с эстетическими и возрастными изменениями кожи. Лицо в результате становится более свежим и подтянутым, уходят провисания в области щек и подбородка, разглаживаются мелкие мимические морщины...

– А как именно, за счет чего достигаются такие эффекты?

– Грамотно воздействуя на мягкие ткани и мышечные структуры лица, массажист ускоряет микроциркуляцию жидкости в клетках, нормализует метаболические процессы. Кожа начинает как бы «работать сама на себя», активнее вырабатывать собственный коллаген. Массаж при этом оказывает сразу

три полезных эффекта: омолаживающий, очищающий и увлажняющий.

– Есть, наверное, много разных видов и техник. Как определить, какой массаж нужен именно мне?

– Это правда, видов массажа лица довольно много. Все они, в целом, оказывают на кожу положительное действие, но есть нюансы:

✓ **Классический (косметический) массаж** подойдет всем, независимо от возраста и пола. Эта методика основана на общем, профилактическом воздействии. Мастер прорабатывает поверхностные слои кожи, разминает мышцы, улучшает кровоток и лимфоток.

✓ **Лимфодренажный массаж** нацелен в первую очередь на улучшение работы лимфатической системы, выведение жидкости. Он подойдет тем, кто хотел бы убрать отечность, одутловатость с лица.

✓ **Буккальный массаж** борется с отложениями жира, которые скапливаются в области щек и подбородка, формирует более четкую линию скул, восстанавливает тонус жевательных мышц. Особенность этой процедуры состоит в том, что она проводится

как с внешней стороны лица, так и интерорально: массажист, надевая одноразовые перчатки, воздействует через внутреннюю поверхность щеки.

✓ **Скульптурный массаж** лица направлен на проработку мышечного каркаса, формирования четкого овала лица. Он может помочь устранить и провисания в области «носогубки», вызванные возрастными изменениями.

✓ **Миофасциальный массаж** – еще одна эффективная антивозрастная методика. Ее применяют для устранения спазма мышц, при этом специалист воздействует не на сами мышцы, а на их фасции (оболочки), которые фиксируют мышечный корсет. Довольно часто ранние морщины возникают из-за того, что мышцы лица постоян-

но спазмированы, а их «хозяйка» уже привыкла и не замечает этого. Устраняя спазмы, можно восстановить кровоток и ток лимфы, и некоторые морщинки действительно начинают разглаживаться.

✓ **Массаж Гуаша** тоже хочется отметить отдельно. Он предполагает воздействие в определенной технике с помощью специальных скребков или роллеров, выполненных из натуральных камней, металлов и природных материалов. Оказывает лимфодренажный эффект, помогает улучшить овал лица.

### НА ЗАМЕТКУ

**Вопрос о том, какой именно массаж нужен вам, стоит обсудить непосредственно с мастером перед началом работы.**

# НАЛИЦО, ИЛИ МОЖЕТ ЛИ МАССАЖ ЛИЦА СТАТЬ АЛЬТЕРНАТИВОЙ «УКОЛАМ КРАСОТЫ»

## ГДЕ, КОГДА И СКОЛЬКО?

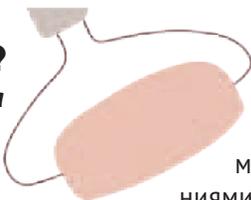
– С какого возраста стоит начинать делать массаж лица? И как часто нужно повторять эти процедуры, чтобы иметь стойкий результат?

– Массаж лица в возрасте до 25 лет имеет смысл делать только при наличии особых показаний – таких, например, как выраженные отеки или нервное перенапряжение. Начиная примерно с 25 лет, уже можно рекомендовать периодически, хотя бы раз в полгода, проходить курсы из 5–10 процедур – для профилактики возрастных изменений кожи.

С 30 лет желательно регулярно включать массаж в свой антивозрастной уход. Хорошо работает следующая схема: курс из 10 процедур, которые делаются через день, а затем – «поддерживающие» результаты сеансы один раз в 7–10 дней.

– Стоит ли делать массаж лица самостоятельно – на дому, руками и с помощью различных приспособлений? Что при этом следует иметь в виду?

– В этом случае главное – не навредить. Если уже



есть морщинки под глазами, а кожа тонкая и нежная, неумелыми движениями можно лишь больше ее растянуть. Нужно знать схему массажных линий лица – линий, повторяющих направление лицевых мышц, а также техники различных движений: поглаживания и растирания, разминания, щипки, постукивания и т.д. Словом, это тема для отдельного разговора.

При грамотном воздействии массаж в домашних условиях может быть эффективен. Лично я сама делаю себе массаж лица в домашних условиях, применяю ролик и скребок Гуаша. Рекомендую и гимнастику для лица, но, опять же, как и массаж, делать ее надо системно.

– Какие нужны масла, лосьоны для массажа в домашних условиях?

– Уходовые средства стоит выбирать в соответствии с вашим типом кожи. Для сухой кожи универсальным средством является масло оливы, для нормальной – подойдут все виды базовых масел. Проблемы жирной кожи могут решить масла сандала и лимон-

грасса, которые отлично сужают поры, а также авокадо и персика. Или вы можете использовать свой базовый крем, подходящий именно вам.

– Так что, все-таки, лучше выбрать: профессиональный массаж лица – или косметологические процедуры вроде филлеров, установки подкожных нитей и т.п.?

– Это личный выбор каждого. Массаж лица, конечно же, не даст таких быстрых и радикальных изменений, как подтяжка лица или инъекции. К тому же, он требует времени и постоянства, то есть периодического повторения. Но зато массаж является естественным методом поддержания красоты и молодости. А конечный выбор всегда за вами!



## ВАЖНО!

У массажа лица тоже есть противопоказания, в их числе:

- ✗ повреждения кожи (ожоги, царапины),
- ✗ воспалительные процессы (акне, герпес),
- ✗ определенный период времени после косметологических процедур, таких как филлеры, ботокс, пилинг,
- ✗ купероз,
- ✗ вирусные и простудные заболевания,
- ✗ повышенная температура тела,
- ✗ онкология.

## АНЕКДОТЫ В ТЕМУ

**Объявление:** «Жареный петух предлагает акупунктурный массаж, резко повышающий жизненный тонус и активность».

\*\*\*

**Расслабляющий массаж расслабляет только в том случае, если он бесплатный. В противном случае он еще больше напрягает.**



Оксана  
Калашникова  
Фото: Алина  
Феоктистова

Чай матча (ударение на первый слог) – это особый вид зелёного порошкового чая. Вот уже много веков он является неотъемлемой частью японской культуры, а в последние десятилетия обрёл популярность и в нашей стране. Чем полезен этот напиток и как его правильно заваривать, чтобы в полной мере раскрыть его тонкий, необычный вкус, – разбираемся в этом материале.

## ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Родиной чая матча (или «маття», что больше похоже на оригинальное японское произношение) считается Китай. В конце XII века буддийские монахи привезли его в Японию, и именно здесь искусство выращивания, заготовки и приготовления матча достигло совершенства. Неслучайно чайная церемония, одна из самых узнаваемых национальных японских традиций, подразумевает использование не какого угодно чая, а именно зеленого чая матча.

Впрочем, в современной кулинарии к порошку матча относятся гораздо проще. Он востребован в том числе и потому, что может придать зеленый цвет практически любому блюду. Поэтому сорта матча уже давно не только заваривают как чай, но и добавляют в десерты (макаруны, чизкейки, бисквитные пирожные, шоколад), в соусы, в тесто для блинов и лапши и т.д. Ну а в модных кофейнях вам наверняка предложат матча-латте – напиток из чайного порошка, воды, подсластителя и молока (или его растительных аналогов).

## КАКОЙ ОН НА ВКУС?

Вкус настоящего чая матча описывают как «нежный, без откровенной терпкости, скорее сладкий, чем горький». А в его послевкуссии титестеры (чайные сомелье) находят цветочные и луговые оттенки, нотки меда и акации.



# ВОЛШЕБНЫЙ

## 5 ПРИЧИН ДОБАВИТЬ МАТЧА В СВОЙ РАЦИОН

### 1 Много антиоксидантов в составе.

А если точнее – катехинов, соединений из группы флавоноидов: они помогают бороться со свободными радикалами, предотвращают преждевременное старение клеток и даже могут стать одним из средств для профилактики онкозаболеваний.

### 2 Укрепляет память, улучшает концентрацию.

Кофеин и аминокислота L-теанин – два важных компонента в составе чая матча, которые благотворно воздействуют на когнитивные функции.

### 3 Защищает от стресса.

Тот же L-теанин помогает расслабиться, повышает настроение, снимает тревогу.

### 4 Повышает иммунитет.

Матча богат витаминами и минералами, такими как витамин С, калий и кальций, которые укрепляют иммунную систему.

### 5 Средство для профилактики диабета 2 типа.

Китайские ученые утверждают, что регулярное употребление матча может способствовать снижению холестерина и нормализации уровня сахара в крови. Разумеется, при условии, что пить его вы будете без сахара, меда и других углеводсодержащих подсластителей. Заодно, кстати, матча приписывают такие свойства, как стимуляция и повышение метаболизма.

## ЭТО ВАЖНО!

Порошок чая матча не заваривают кипятком, как другие виды чая.

## ЦИФРА

В чае матча примерно в 5 раз больше хлорофилла, чем в обычном зеленом чае.

## КАК ЕГО ПРОИЗВОДЯТ?

Выращивание и производство настоящего чая матча – довольно сложный и трудоемкий процесс.

Весной, примерно за 20 дней до сбора урожая, чайные кусты затевают, защищая от прямых солнечных лучей. Это, во-первых, замедляет их рост, а во-вторых – значительно повышает концентрацию хлорофилла и танинов в чайных листьях. Вот почему матча имеет ярко-изумрудный цвет и насыщенный вкус.

Следующий этап – бережный сбор верхних, самых нежных чайных листочков. Их обрабатывают паром и вялят в тени – на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях, – предварительно удалив все прожилки. Однородная структура чая матча объясняется именно тем, что в нем используется только «мякоть» листьев.

Завершающий этап производства – перемалывание листочков в порошок, причем самые дорогие сорта измельчают вручную, специальными гранитными жерновами (что и объясняет их высокую стоимость).

# ПОРОШОК,

## или ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИСМОТРЕТЬСЯ К ЯПОНСКОМУ ЗЕЛЁНОМУ ЧАЮ МАТЧА

### КСТАТИ

Чай матча подразделяют на:

**Церемониальный сорт** – чай высшей категории. Его собирают раньше всего, в апреле, и заготавливают с соблюдением всех канонов. Продается только в мелкой фасовке, обладает сладким и нежным вкусом, стоит очень дорого, ценится буддистскими монахами.

**Сорт премиум** – листочки, собранные во вторую очередь (в мае-июне). На вкус такой чай – сбалансированный, но менее сладкий. Более доступен по цене.

**Кулинарный сорт** – листья, собранные в последнюю очередь. Этот чай имеет менее тонкий и более интенсивный вкус. Как раз его-то и используют в приготовлении пирожных и прочих блюд. Стоимость церемониального и кулинарного сортов матча может отличаться в десятки раз.

### КАК ВЫБРАТЬ ЧАЙ МАТЧА

**1 При покупке чая матча стоит обратить внимание на фасовку.** Если товар хранят в больших открытых емкостях, то ожидать от него многого не стоит (подойдет для подкрашивания блюд и соусов). Дело в том, что на воздухе порошок быстро окисляется, теряя часть вкуса и свойства. Оптимально брать матча в мелкой фабричной фасовке.

**2 Цвет тоже имеет значение.** Хороший чай – яркого изумрудного оттенка. Приглушенный, буроватый или желтый цвет говорит о том, что порошок слишком долго или неправильно хранили, либо это подделка – измельченные в порошок листья обычного зеленого чая сенча.

**3 Внимательно изучите этикетку.** Оригинальный японский производитель указывает на ней и сорт, и место (префектуру), и месяц сбора, и другие нюансы.

Оксана Черных



### КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ?

#### Классический чай матча:

**Вам понадобятся:** чашка для чая, 1 ч. ложка чая матча, вода и венчик для взбивания. В Японии используют специальный бамбуковый венчик – часэн, но его можно заменить обычным венчиком или капучинатором.

**1** Нагрейте воду до 70–80 °С.

**2** Положите 1 ч. ложку порошка матча в чашку, залейте небольшим количеством горячей воды и тщательно взбейте до состояния густой пены.

**3** Медленно добавляйте оставшуюся воду, перемешайте еще раз. Пейте медленно и с удовольствием!

#### Модный напиток – матча-латте:

**Вам понадобятся:** 1/4 ч. ложки матча, 60 мл горячей воды (80°C), 180 мл молока или его растительного аналога (кокосовое, миндальное молоко и т.п.). Нужно взбить порошок с водой до легкой пенки, а затем добавить предварительно вспененное горячее молоко.



## ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве порций и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

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

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



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



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

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

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

<sup>2</sup> 000 «Вайлдбэрриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



# ВСЁ-ТАКИ И ОТ МЕНЯ

Когда Ольга появилась в моём доме, я буквально глотнула свежего воздуха. К тому моменту я уже два года как не выходила из квартиры и совершенно забыла, что такое человеческое общение.

## ЭТО ВСЁ БЫЛО ДАВНО...

– Валерия Петровна, дайте я вам чай налью, – суежилась вокруг меня моя сердобольная сиделка. – У меня сегодня с душицей и чабрецом. Очень вкусный!

– Приготовь, Олечка. Только и себе приготовь, в компании да за приятной беседой чаевничать приятнее будет, – я улыбнулась и подъехала к журнальному столику, зафиксировала инвалидное кресло. Ольга как раз принесла чай и дымящиеся на блюде свежие ватрушки.

– Ох, разбалуешь ты меня, – улыбнулась я женщине. Та ответила мне доброй улыбкой. Я в который раз поразились, какая она красивая и моложавая. Всего на десять лет моложе меня, но выглядит просто потрясающе.

– Вас и нужно баловать, Валерия Петровна. Вы столько людям добра сделали, пришло время и нам отблагодарить вас.

Я засмушалась, стряхнула с подола несуществующие крошки.



– Валерия Петровна, что вы? Не нужно плакать! – Ольга взяла мою сухую ладонь в свои теплые руки. – Некогда вы спасли мою маму, удачно прооперировали подругу, а потом и ее дочь. Да о вас такая слава в городе...

– Олечка, давай не будем. Это все было давно. Я просто делала свое дело. Расскажи лучше о себе. Что твоя семья? Муж?

## И ВОТ Я У ВАС

В ту ночь я долго лежала без сна. Все не могла представить, за что, почему, по какой такой причине можно предать такую женщину, как Ольга? Да не просто предать, а унизить.

Ольга прожила в счастливом браке девятнадцать лет. Внушительный срок. Да и бедды ничто не предвещало. Хорошая хозяйка, заботливая жена и мать, Ольга была совершенно счастлива в своем

маленьком семейном мире. И вдруг гром среди ясного неба – измена мужа. Не разовая, не по глупости, не в отчаянии кризиса среднего возраста. Оказалось, что муж Ольги уже несколько лет жил на две семьи. Более того, и там у него тоже был ребенок – пятилетняя дочка.

Развод был тяжелым и очень болезненным для Ольги. Муж подсмеивался над ней – «старейшей домохозяйкой», а его вторая «жена» не упускала возможности позвонить и унизить. Напомнить о возрасте, «катком проехать» по внешности, рассказать о пикантных подробностях своего романа с Ольгиным мужем. И без того надломленная и израненная обидами и болью Ольга остро реагировала на каждый такой звонок и худела, замыкалась в себе. Потом появились проблемы с сердцем.

Последней каплей оказалась подлость мужа, отнявшего у Ольги машину и квартиру. Уйдя с шестнадцатилетним сыном в съемную малосемейку, женщина сникла совсем. Много болела, потеряла интерес к жизни. Но помог сын. Позвал с собой на одну из волонтерских акций... и Ольга заболела. На этот раз – идеей помогать тем, кому трудно, кому гораздо труднее, чем ей.

– И вот я у вас, – закончила свой рассказ моя сиделка, улыбнувшись.

## МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ

Утром от всех этих мыслей и сна урывками я проснулась совсем разбитая. Ольга появилась у меня ближе к обеду.

– Сын сегодня выступал. Очень важный концерт, – оправдывалась моя помощница, поспешно выкладывая из сумки йогурты, муку, масло, сырную нарезку, молоко...

– Да все хорошо, Оль, не стоит переживать, – поспешила успокоить я ее. – Ко мне сегодня коллега обещал

*Присылайте нам свои истории!*

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



# ЕЩЁ ЕСТЬ ПОЛЬЗА

зайти из клиники. Лекарства занесет. Часа через полтора-два. Дождешься?

– Да-да, конечно, – заварила меня женщина и кинулась на кухню, откуда уже через несколько минут аппетитно запахло мясным бульоном и жареным луком.

На самом деле я немного слукавила, Леонида Филипповича я позвала сама. Очень хороший человек и непревзойденный хирург, он пару лет назад остался вдовцом. Время от времени забегал ко мне, тогда мы пили чай с печеньем, как когда-то давно в клинике, в пору нашей молодости, и вспоминали...вспоминали...вспоминали.

## СЧАСТЛИВАЯ БЕССОННИЦА

– Валерия Петровна, ты не против, если я подвезу твою добрую фею до дома? Уже

поздно, что-то мы засиделись сегодня.

Леонид Филиппович чуть тронул Ольгу за рукав и выжидательно посмотрел в глаза, как будто вопрос был задан именно ей, а не мне. На самом деле, я думаю так и было. Просто мужчина постеснялся спросить напрямую.

– Можно, – с искренней улыбкой ответила я, – если, конечно, Ольга не против. – Это тоже был, скорее реверанс в сторону моей чудесной сиделки. Та улыбнулась мне, потом чуть сдержаннее, но искренне и по-доброму, – Леониду. И они уехали.

Снова я не спала ночь. Но на этот раз мысли были добрыми, даже радостными. Я вспоминала, как мы с моим некогда подопечным, а теперь первоклассным врачом оперировали вместе. Как

шутили и смеялись в ординаторской после очередного спасения жизни пациента. Вспоминала Ольгины красивые руки и ее невероятную улыбку. Вспоминала покойного мужа, с которым прожила долгую и счастливую жизнь. Даже сына, жившего сейчас за границей и лишь изредка вспоминавшего обо мне, я вспоминала с теплотой. Мне ужасно хотелось, чтобы все-все-все на свете были счастливы. Открыли свои сердца для любви.

## СПАСИБО ЗА ОЛЬГУ

Очнулась я почему-то в больнице. Не сразу поняла, где нахожусь и испугалась.

– Валерия Петровна, Валерия! – голос показался мне знакомым. – Посмотри на меня, скажи, какое сегодня число. – Я узнала в склонившемся надо мной докторе Леонида.

– Лёня, что стряслось? По-

чему я здесь? – слабым голосом поинтересовалась я, все еще не вполне понимая, в чем дело.

– Уже все хорошо, – заботливо улыбнулся он и взял меня за руку. – Но пришлось потрудиться. Ох, напугала ты нас, матушка. Сердечко у тебя прихватило. Хорошо, Ольга рано заехала, что-то завезти тебе хотела. Если бы не она...

– А где Ольга? – мне хотелось поблагодарить мою заботливую сиделку и теперь уже подругу.

– Я ее отпустил. Она всю ночь около тебя просидела. Приедет попозже, – доктор пощупал мне пульс и заботливо опустил мою руку на одеяло. – Все будет хорошо, – кивнул он уверенно. – И, да, Валерия, спасибо тебе за Ольгу.

Сказал, смутился и поспешно вышел из палаты. Я прикрыла глаза и улыбнулась. Все-таки от меня все еще есть польза. Я была счастлива.

Валерия Петровна

Любовь — это... проявление бессмертного начала в существе смертном.

Платон



## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

### Дорогие читатели!

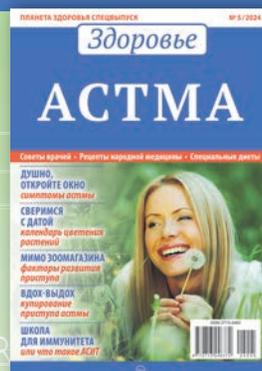
Совсем скоро мы будем говорить с вами о здоровье нашей дыхательной системы:

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

А бонусом уделим особое внимание грибковым заболеваниям. Поможем распознать



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



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

**Не пропустите!**



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

«Синдром отложенной жизни». Возможно, многие читатели хотя бы раз слышали такое выражение. И наверняка каждому знакомы истории о том, как нечто, постоянно откладываемое «на потом», в конце концов теряет свою актуальность. Давайте разбираться, что это за синдром, откуда он берётся и почему мешает нам жить на полную катушку «здесь и сейчас».

**С**индром отложенной жизни (СОЖ) – это особая психологическая установка, восприятие действительности как некоего «черновика» настоящей жизни, – той, которая начнется, как только... Тут каждый может подставить что-то свое. «Как только выплачу ипотеку», «...закончу институт», «...выйду замуж», «... похую на 10 килограммов», «...дождусь отпуска» и т.д.

Как вы уже догадываетесь, СОЖ – это довольно распространенное явление, в той или иной степени присущее каждому человеку. Но есть нюансы: согласитесь, одно дело – не позволять себе надеть платье с красивым вырезом и пообедать в ресторане в будний день («это для особых случаев»), и совсем другое – не разрешать себе занять более высокую должность, начать собственный бизнес-проект или, к примеру, попробовать себя в литературном творчестве («потому что я для этого еще недостаточно компетентен»).

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Понятие «синдром отложенной жизни» ввел в конце 90-х российский ученый – доктор психологических наук, профессор Владимир Серкин. Он изучал психологию жителей северо-восточных регионов страны, планировавших со временем переехать ближе к центру страны, в места с более развитой инфраструктурой и благоприятным климатом. Многие из этих людей годами жили идеей переезда и верили, что вот тогда у них и начнется «настоящая жизнь».

# В ОЖИДАНИИ

## СЕГОДНЯ

**ПОЧЕМУ  
МЫ ВЕЧНО  
ОТКЛАДЫВАЕМ  
«НА ЗАВТРА»  
РАДОСТЬ  
И СЧАСТЬЕ**



## ОТКУДА ЭТОТ ГОЛОС В ГОЛОВЕ?

Психологи выделяют несколько причин, из-за которых люди так беззащитны перед синдромом отложенной жизни. Вот самые популярные среди них:

### 1. Семейные установки

Многое из того, что мы слышим в раннем детстве от родителей и других близких людей, усваивается не только сознанием, но и на бессознательном уровне, и позже ложится в основу наших представлений о том, как нужно жить «правильно». Даже если эти семейные установки далеки от адекватных норм, в раннем возрасте мы не способны оценить их критически и усомниться. Так и возникают «шаблоны» жизненных сценариев – не очень удачных, но, тем не менее, передающихся из поколения в поколение.

К примеру, большинство из нас с детства приучены к тому, что откладывать радость и удовольствие на потом – это норма («не трогай конфеты, это на Новый год»), и что их непременно нужно «заслужить» («вот закончишь учебный год без «троек», тогда купим тебе приставку»).

### ● В чём подвох?

Нельзя сказать, что эти установки однозначно вредны, ведь они учили нас терпению и достижению постав-

ленных целей. Однако в голове у некоторых таких «детей», уже давно ставших взрослыми, до сих пор звучит голос: «Вот добьешься/получишь/заслужишь – и только тогда...» – и он заставляет их вечно бежать вперед, не позволяя радоваться тому, что имеется уже на данном этапе.

### 2. Социокультурные установки

Корни того, что сегодня называют «синдромом отложенной жизни», можно обнаружить во многих древних религиозных и идеологических учениях. Это выглядит как идея о том, что в своей нынешней жизни человек должен себя ограничивать, терпеть страдания и лишения, но зато «в загробной жизни» или «в светлом будущем» он сможет получить все блага.

### ● В чём подвох?

Безусловно, подобные идеи в разные эпохи помогали людям переживать войны, голод и лишения, не теряя надежды на лучшее. Но все же, такое мышление нередко играет с людьми злую шутку. К примеру, многие из тех, кто пережил Вторую мировую войну, долгие десятилетия мирной и уже вполне благополучной жизни так не смогли разрешить себе жить настоящим и все получаемые блага берегли и откладывали на потом: «на похороны» или «для внуков».

# ЛУЧШИХ ВРЕМЁН



## 3. Неуверенность в себе

Есть люди, которые « всю жизнь живут мечтами », а для того, чтобы начать действовать, им все время что-то мешает. Нужно похудеть еще на 3 килограмма, прочитать еще вот эти умные книги, получить еще одно высшее образование, заработать еще один миллион...

### ● В чём подвох?

У тех, кто постоянно живет завтрашним днем, завтра никогда не наступит, что вполне логично. В похудевшей фигуре обязательно находится новый изъян, прочитанных книг и заработанных денег – недостаточно, и так далее. Любое достижение автоматически обесценивается или становится « промежуточным » этапом, а впереди уже маячит новое « как только... ». На самом деле, у человека просто нет базовой веры в себя, в свои силы, поэтому находятся бесконечные « отговорки ».

Такое явление сродни прокрастинации и оборачивается в итоге теми же неприятными симптомами: неврозами, паническими атаками, депрессиями, эмоциональным и физическим выгоранием, ангедонией (утратой мотивации и способности получать удовольствие от жизни).



## КСТАТИ

**Одним из признаков СОЖ является регулярная покупка и накопление вещей, которыми человек по факту не пользуется. Например, мужчина мечтает о подводной фотосъемке на побережье Красного моря и покупает костюм, объективы и т.п., но сама поездка в жаркие страны откладывается из года в год.**

## КАК ПОБЕДИТЬ СОЖ?

Для начала нужно выявить у себя его симптомы – самостоятельно или с помощью психолога, а затем – проделать работу по переосмыслению внутренних установок и ценностей. Специалисты рекомендуют поразмышлять вот о чем:

- 1 Жизнь конечна, и мы не можем знать наверняка, когда и как она прервется.** Попробуйте представить, что жить осталось не больше года: как бы вы потратили это время, с кем бы его провели? Иными словами, что для вас было бы по-настоящему важным?
- 2 Максимально подробно распишите на листе бумаги свое «идеальное завтра» (то, которое вы постоянно откладываете) и попробуйте представить, что вы уже оказались в нем и проживаете свою «идеальную жизнь».** Может быть, в ней что-то вас смущает, напрягает, пугает? Возможно, эти представления об идеале навязаны вам извне, и на самом деле вы хотите совсем другого?

- 3 Составьте на бумаге подробнейший план действий по достижению вашего «прекрасного далека».** Важно, чтобы он был разбит на множество мелких ежедневных подпунктов, выполнить каждый из которых вам вполне по силам. А потом – начинайте действовать не откладывая, уже сегодня, ведь долгий путь начинается с первого шага. А иначе завтра так никогда и не наступит!

## ВАЖНО!

**Если попытки самостоятельно выбраться из лап СОЖ не увенчались успехом, не стесняйтесь обращаться к психологу: он поможет вам отыскать первопричины привычки откладывать жизнь на завтра и научиться жить здесь и сейчас.**



Для всех Она была единственной опорой и утешением... Живоносна и смерть Ее, переводящая в Небесную и бессмертную жизнь; и воспоминание ее есть радостный праздник и всемирное торжество.

Святитель Григорий Палама

# Встречаем ПРАЗДНИК УСПЕНИЯ

## ЧТО ОЗНАЧАЮТ СЛОВА «ПО СМЕРТИ ЖИВА»

**?** Читая про праздник Успения Богородицы, встретила следующие слова: «по рождении Дева и по смерти жива». В переводе на наш современный язык «успение» значит «смерть». Что же означают слова «по смерти жива»?

Лидия Зайцева, г. Коломна

Да, в современном языке слово «успение» можно перевести и как «смерть». Однако к успению Богородицы больше подходит старославянский перевод этого слова – «мирная кончина», «сон». Кончина Девы Марии именно успение, так как Она лишь уснула, чтобы в это же мгновение пробудиться для вечной жизни и через три дня войти в Царствие Небесное с нетленным телом.

На третий день после успения Богородицы апостол Фома, опоздавший ко дню погребения, попросил открыть Ее гробницу, чтобы поклониться пречистому телу Божией Матери. Когда гробницу открыли, оказалось, что тела Богородицы там нет. Апостолы удивились и стали молиться Спасителю, чтобы Он открыл им тайну исчезновения тела Пресвятой Девы. Вечером этого же дня, по завершению общей трапезы, перед ними предстала Божия Мать, стоящая на воздухе и окруженная ангелами: «Радуйтесь, ибо Я с вами во все дни».

Кстати, и апостол Павел неоднократно упоминал, что успение «есть временный сон нашей плоти до дня воскресения», что нам вознесение Божией Матери и доказало.

## МОЖНО ЛИ НА УСПЕНИЕ ХОДИТЬ ПО РОСЕ

**?** На Успение работать нельзя, а еще от бабушки в церкви услышала, что нельзя в этот день ходить по росе, а то слезы земли по Богородице попираемы будут. А утром всегда на дорожках роса. Как быть? Из дома не выходить, пока роса не уйдет?

Василиса, г. Ковров

Это суеверие. Если есть необходимость ходить по росе, ходите.

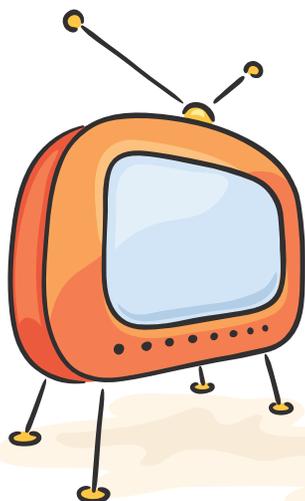
## ПОЧЕМУ УСПЕНИЕ ПРАЗДНУЕТСЯ 28 АВГУСТА

**?** В церкви наш батюшка каждый год говорит, что 28 августа нас ждет большой праздник, двенадесятый непереходящий – Успение Богородицы, и что именно к нему мы готовимся двухнедельным постом. А почему была выбрана эта дата?

Мargarита Викторовна,  
г. Липецк

К сожалению, точная дата земной смерти Богородицы не известна. 28 августа, как день празднования Успения Богородицы, было назначено византийским императором Мавриkiem в конце VI века и поддержано Церковью. До этого времени праздник, посвященный Успению Богоматери, прихожане разных храмов отмечали в разные дни, но обычно в конце лета.

Кстати, в календаре Русской Православной Церкви большие праздники не проходят в один день. Есть в календаре дни предпразднства и попразднства. Успение Богородицы начинают праздновать 27 августа. В этот день в богослужениях звучат молитвы и песнопения, посвященные грядущему празднику. Дней попразднства восемь, «отдание праздника» приходится на 5 сентября.



# ПОКА НЕ ВКЛЮЧИШЬ «ТРИ КОТА», НА КУХНЕ ПЛАЧ И СУЕТА



Несмотря на идеи толерантности и терпимости, современное общество всё ещё требует от детей быть не по возрасту тихими и удобными. А позтому озорного малыша в очереди, в транспорте, за столом и даже в парке отвлекают мультфильмами в гаджете.

**К**роха еще не умеет разговаривать, но уже точно знает, куда нажать, чтобы перейти на любимый канал с мультиками. Некоторых родителей умиляет такая «продвинутость» чада. Но специалисты бьют тревогу.

## ЛУЧШЕ НЕ СПЕШИТЬ

Впервые показывать детям мультфильмы в идеале стоит не ранее трех лет, – советует психолог Мария УХАНОВА. – Понятно, что это сложно, и все же до года точно стоит воздержаться и поискать для малыша другие занятия.

Начинать просмотр мультфильмов следует с 5–7 минут. Лучше выбирать старые отечественные с простым сюжетом и знакомыми по книжкам персонажами. Кроме того, эти мультики зачастую учат сопереживанию, добру, дружбе, учат малыша размышлять.

А вот современные «заграничные» мультики нередко «грешат» скудностью сюжета, обилием красочности и быстрой сменой картинки – шумные и стремительные, они не оставляют ребенку шанса вдуматься в сюжет, проанализировать поступки героев, события, – сетует Мария. – После такого «фейерверка» ребенок уже вряд ли захочет смотреть что-то житейское, со смыслом. Такой мульт-продукт – словно вредный фаст-фуд в еде.

## ПОДАРИТЕ МАЛЫШУ СЕБЯ

Еще одна тенденция последних лет – малышу включают мультики на прогулке в парке. Привязал гаджет к коляске – и вперед.

Никакие мультики не разовьют малыша лучше общения с мамой, – заверяет Мария. Ребенок должен слышать родной голос. Рассматривайте вместе деревья, растения, насекомых. Обращайте внимание малыша на запахи, пение птиц. Чтобы он увидел и научился чувствовать красоту вокруг себя, чтобы каждая ваша прогулка была полна открытий. Не стоит сужать мир вашего ребенка до экрана гаджета!

## ЛОЖКУ ЗА МИККИ-МАУСА

А уж как просто справиться с маленьким капризулей, усадив его перед экраном во время еды! Кроха послушно открывает рот и съедает втрое больше обычного на радость маме. Вот только этим мы наносим ребенку огромный ущерб.

Даже взрослый человек, поедая пищу за просмотром видео, не всегда способен распознать сигналы о насыщении, – предупреждает психолог. – Ребенок-дошкольник в силу возраста может сосредоточиться только на одном действии. Он «залипает» на мультфильме и уже не способен почувствовать вкус еды, ее аромат, объем. Такое кормление может привести к нарушению пищевого поведения в будущем, перееданию, ожирению проблемам с ЖКТ.

## СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

**Кормите ребенка в то же время, когда едите сами. Учите его своим примером. Рассказывайте о еде, из чего состоит блюдо, как интересно было его готовить. Формируйте у ребенка здоровые отношения с едой, тогда никакие Пепы и Карамельки во время семейной трапезы не будут нужны.**



## ФАКТ

ВОЗ не рекомендует использование любых мониторов детьми до года. Пренебрежение этой рекомендацией чревато перенапряжением глаз малыша, ухудшением кровоснабжения головного мозга, что в будущем может негативно повлиять на его развитие. Кроме того, у детей легко формируется экранная зависимость. Ее симптомы: частые истерики и нытье; проблемы со сном; гиперактивность; неспособность играть самостоятельно; проблемы с поведением в школе, в том числе с вниманием и социализацией; снижение творческого мышления и скудное воображение.

## ОТКУДА БЕРЁТСЯ НЕНАВИСТЬ?

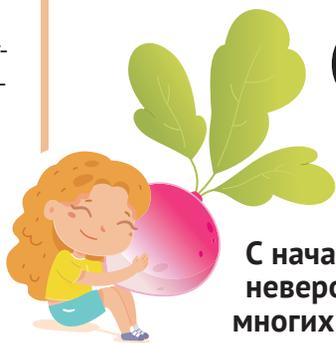
Примерно половина людей на всем земном шаре избегают овощи и зелень, и это уже интересно: откуда берется такая неприязнь? Это явление можно объяснить с точки зрения науки, культуры и даже генетики.

● Одной из ключевых причин отращения к овощам может быть генетическая предрасположенность. Ученые выяснили, что существует ген, который отвечает за восприятие горького вкуса. Этот ген имеет два варианта: AVI и PAV. Люди, у которых есть две копии варианта PAV, обладают высокой чувствительностью к горьким соединениям, которые, к примеру, содержатся во всех капустях, зелени и других растениях. Это делает овощи для них практически несъедобными. Около 25% людей обладают таким генетическим набором.

● Не менее важным фактором является культура и привычки питания. В некоторых странах на первый план выходят другие продукты, например, морские водоросли, рис или соевые бобы. А в пастбищных, охотничьих или рыболовных культурах овощи вообще не считаются значимой частью рациона.

● Неприятие овощей часто связано с негативными ассоциациями из детства, когда родители заставляли детей есть их насильно. А если в детстве было однообразное питание и у ребенка не было возможности привыкнуть к палитре вкусов, то во взрослом возрасте он, скорее всего, будет избегать овощей.

● Даже микрофлора кишечника играет роль в нашем отношении к овощам. Например, японцы, которые любят и много едят морские водоросли, имеют особую микробиоту для их переваривания. А если в кишечнике преобладают патогенные бактерии, предпочитающие простые сахара, они могут «подсказывать» хозяину избегать овощей, которым для переваривания необходимы другие типы бактерий.



# Овощная мелодрама: ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ

С началом осени на наших столах появляется невероятное разнообразие овощей. Однако для многих взрослых и детей это нежеланные гости на тарелке. Почему так происходит, и можно ли полюбить овощи? Можно, но это процесс небыстрый и требует терпения и творчества. И пусть осень станет временем, когда овощи займут достойное место на вашем столе, а радость от их употребления будет неотъемлемой частью жизни.

## ТРИ ШАГА К ЛЮБВИ

### 1. Экспериментируйте с приготовлением

Попробуйте разные способы приготовления и добавление приправ. Термообработка и ферментация позволяют уменьшить неприятный привкус или вовсе избавиться от него.

Например:

● Брюссельская капуста, если удалить у нее кочерыжку, бланшировать и обжарить в масле до золотистой корочки, утратит горчинку и станет сладковатой.

● Нелюбимый многими вкус тыквы смягчается при приготовлении ее вместе с острым перцем, луком, чесноком, рисом, сметаной или сыром (как запеканка или суп-пюре).

● Брокколи лучше воспринимается в виде супа-пюре или наоборот «аль денте», полусырая – в салате или запеченная под сырной или яичной корочкой.

● Мелко натертый кабачок вообще можно «растворить» практически в любом блюде.

● Вяленые томаты или баклажаны в масле даже отъявленные нелюбители овощей признают деликатесом.

### 2. Добавляйте овощи в любимые блюда

Начните с того, чтобы добавить овощи в те блюда, которые уже нравятся вам и вашим детям. Пицца и лазанья с сыром и овощами, макароны с соусом из томатов и зелени, омлеты и запеканки с овощной начинкой – все это отличные способы постепенно ввести овощи в рацион.

### 3. Внедряйте крошечными порциями

Начинайте с небольших кусочков тех овощей, которые имеют более сладкий вкус. А кислинку и горчинку оставьте для «продвинутого» уровня. Важно, чтобы процесс приучения организма к овощам был ненавязчивым, но при этом непрерывным – по кусочку надо добавлять овощи в каждый прием пищи.



## ЛАЙФХАКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ● Включите детей в процесс приготовления пищи

Совместные походы на рынок за овощами, выбор продуктов и участие в их готовке помогают детям чувствовать себя ответственными и заинтересованными в том, что они едят. Многие дети с удовольствием пробуют то, что приготовили сами.

### ● Скрытые овощи

Добавляйте тертые или сильно измельченные овощи в соусы, запеканки, тефтели и котлетки. Это отличный способ обеспечить потребление полезных веществ, даже если ребенок еще не готов есть овощи в чистом виде.

### ● Используйте яркие и красочные овощи

Украшайте блюда разноцветным болгарским перцем, морковкой, томатами черри. Яркие кусочки заинтересуют даже самого привередливого едока.

### ● Смузи и соки

Некоторые дети не любят овощи и ягоды-фрукты, но с удовольствием едят супы-пюре, желе, пьют смузи или соки. Попробуйте замаскировать вкус овощей, добавив насыщенные фрукты и ягоды.

### ● Садоводство

Посадите вместе с ребенком небольшую грядку с овощами или сделайте «грядку» на подоконнике. Выращенные своими руками овощи и зелень гораздо интереснее и вкуснее.



## РЕЦЕПТЫ

### ЧАТНИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

110 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 6 порций

- 400 г баклажанов
- 200 г помидоров
- 1 яблоко
- 2 ч. ложки кинзы и петрушки
- 4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки масла
- 2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка с горкой тростникового сахара
- 1 ст. ложка меда
- 0,5 ч. ложки черного молотого перца
- щепотка перца чили
- 3 ст. ложки белого винного уксуса

Баклажаны наколоть вилкой и вымочить полчаса в соленой воде, затем вместе с помидорами и яблоком, очищенным от кожуры, порезать мелкими кубиками. Разогреть масло в толстостенной кастрюле и обжаривать овощи на сильном огне около 10 минут, постоянно помешивая. Затем убавить огонь, добавить соль, сахар, мед, специи, измельченную зелень и чеснок. Хорошо перемешать и тушить на тихом огне 10 минут под крышкой. Влить уксус, перемешать и потушить еще 2–3 минуты. Разложить смесь по стерилизованным банкам и закупорить, либо дать настояться 6–8 часов и подавать к крупяным, мясным и рыбным блюдам.



### ДЖЕМ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ

700 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 8 порций

- 600 г сладких помидоров черри
- 300 г сахарного песка
- 2 небольших лимона
- 1 сушеный перец чили (по вкусу)
- щепотка соли
- 1 бутон гвоздики
- 2–3 шт. душистого перца
- по щепотке мускатного ореха, кардамона, корицы

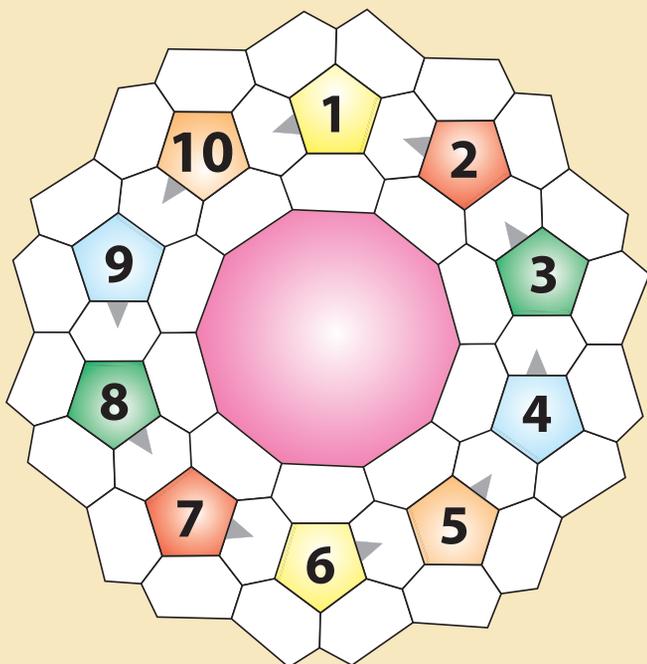
Помидоры очистить от кожицы: опустить в дуршлаг в кипяток и сразу погрузить в холодную воду – кожица легко снимется. Разрезать пополам черри и положить

в кастрюлю. Засыпать сахаром. Добавить сок и цедру двух лимонов. Оставить на 30 минут. Добавить все приправы по вкусу, поставить на средний огонь, довести до кипения и, постоянно помешивая, варить на слабом огне в течение 15–20 минут (до загустения). Разложить горячий джем по стерильным банкам, закрыть крышками и укутать до остывания. Хранить в холодильнике.

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ЦЕПОЧКА



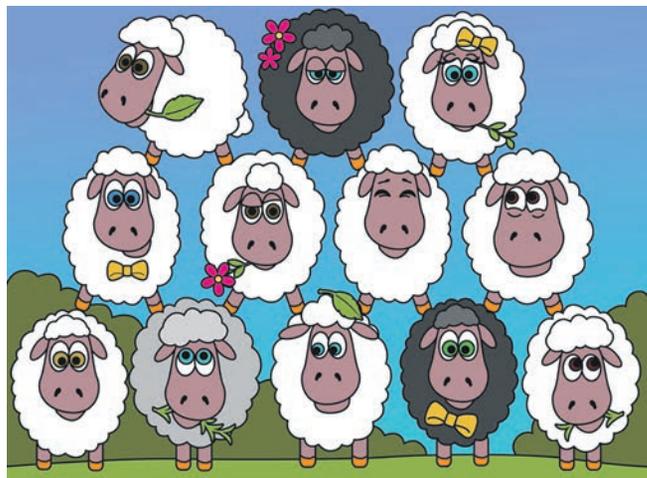
Ответы в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Тесьма-закладка, вклеенная в переплет.
2. Питание грудничка, разведенное в бутылочке.
3. Былинный боярин ... Годинович, женатый на Василисе Микулишне.
4. ... да гамба – старинный струнный смычковый музыкальный инструмент, на котором играли сидя, держа инструмент между ног или положив боком на бедро.
5. С помощью этого антиквариата Аладдин втирался в доверие к джинну.
6. Простолюдины среди древних римлян.
7. Областной центр Беларуси на границе с Польшей.
8. Оно плывет себе в волнах на раздутых парусах.
9. Эта страна в Гималаях – единственная в мире, у которой государственный флаг имеет прямоугольную форму.
10. Имя этого волка из книги Киплинга в переводе с хинди означает «одинокий».

## ОТВЕТЫ

1. Лягсе. 2. Смесь. 3. Стар. 4. Гама. 5. Лама. 6. Пляс. 7. Брест. 8. Судно. 9. Ненап. 10. Акала.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. На даче выключили электричество. В комнате есть свеча и керосиновая лампа. Что вы зажжете первым?
2. Сколько раз в сутки на электронных часах ячейки с секундами, минутами и часами будут заполнены одной и той же цифрой?



## ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: цвет овечки слева вверху, бантик у темной овечки справа, шерсть на голове нижней овечки справа, цветок у белой овечки во втором ряду слева, разная форма у овечки во втором ряду справа. Логические загадки: 1. Свечку (\* фонарик на смартфоне). 2. Три раза: 00:00:00; 11.11.11; 22.22.22.





# ГОРОСКОП на 23 августа – 5 сентября



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам, у которых есть возможность провести последние дни лета на природе, не стоит эту возможность упускать. Дачные хлопоты подарят умиротворение и радость.

23 августа – «да» выпечке с яблоками

28 августа – контрастный душ

1 сентября – полезные покупки для дома



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецам могут предложить интересную командировку, новое обучение или что-то еще, что может существенно повлиять на вашу жизнь. Соглашаться ли – решать только вам.

25 августа – домашние заготовки

29 августа – уход за руками или стопами

3 сентября – ложитесь спать вовремя



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Начало осени сулит многим Львам новые знакомства. Особые впечатления подарит отдых у водоемов, занятие творчеством и общение с домашними питомцами.

27 августа – блюда из тунца или скумбрии

30 августа – гимнастика для суставов

5 сентября – не переживайте по пустякам



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Излишняя обидчивость может осложнить общение некоторых Весов с представителями противоположного пола. Зато период удачен для карьеры и финансов.

23 августа – ванна с морской солью

25 августа – темный шоколад на десерт

31 августа – пробежка или прогулка



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов может сдвинуться с мертвой точки решение каких-то давних проблем. Не помешает добавить физические нагрузки, например – записаться, наконец, в спортзал.

27 августа – «да» сезонным яблокам

28 августа – покупка одежды или обуви

3 сентября – разминки в течение дня



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям, занятым в творческих сферах, звезды сулят вдохновение и успех. А еще у вас сейчас подходящее время для визита к стоматологу – имейте это в виду.

29 августа – полезен разгрузочный день

31 августа – йога, медитация, ароматерапия

5 сентября – кулинарные эксперименты



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов может возникнуть непростая ситуация в семье, кому-то придется выбирать между собственными желаниями и интересами близких людей.

24 августа – пейте больше чистой воды

25 августа – обследования, процедуры

2 сентября – «нет» пустым спорам



## РАК ● 21 июня – 22 июля

У Раков хороший период для прохождения плановых обследований, лечебных или профилактических процедур, визитов к косметологу или парикмахеру.

26 августа – чай с мятой и мелиссой

31 августа – покупка лекарств

4 сентября – «да» авокадо и оливкам



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Кому-то из Дев пора задуматься о смене имиджа, обновить гардероб. Тем более, что некоторым представителям знака звезды сулят внеплановые финансовые поступления.

28 августа – упражнения на пресс и ягодичи

1 сентября – «да» кисломолочным продуктам

4 сентября – хороший фильм или книга



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам придется задействовать их организаторские таланты, но все же лучше не перенапрягаться. Полезны «витамины с грядки» и солнечные ванны.

24 августа – дыни, арбузы, виноград

26 августа – «нет» крепкому алкоголю

2 сентября – баня, сауна, массаж



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогов вдохновляют свежие идеи, связанные с ремонтом дома или квартиры. Но лучше все как следует просчитать, прежде чем приступать к их воплощению.

26 августа – приятная встреча

1 сентября – «да» блюдам из грибов

4 сентября – одевайтесь по погоде



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит проявить максимум дипломатии в общении с коллегами или близкими, зато есть шанс добиться своего в решении важных для вас вопросов.

30 августа – неожиданный привет из прошлого

2 сентября – перцы, баклажаны, кабачки

3 сентября – «нет» крепкому кофе и чаю

«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

№ 16 (207), Дата выхода:  
23.08.2024

Подписано в печать: 15.08.2024  
Номер заказа – 2024-02894  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 21.08.2024

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

Тираж 202 100 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать  
любые присланные в свой адрес  
произведения, обращения читателей,  
письма, иллюстрационные мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использо-  
вание присланных материалов в лю-  
бой форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

Долбилка столяра	Жук- "пинок- кио"									Родные для джигита горы	Актриса Клоуз	Опора много- этажки	
	Период для гоня- ющих мяч		Писатель, приду- мавший Мориарти	Фригий- ский царь с золотой проблемой		Орудие для рыбления земель		Важное микро- обстоя- тельство		Наземный "этаж" колодца			
				Жоржи ..., автор "Капита- нов песка"						"Глобус в обложке"	Жилье из снежных плит	Повесть Тынянова "Подпору- чик ..."	
	Шкала компаса					Гипер- ухожен- ность чис- топляя		Жительни- ца столи- цы Азер- байджана					
	Русская догдли- вость	"Обмо- точное" платье из Индии		Стартуют с Байко- нура				...-Клод Ван Дамм	Детская поэтесса ... Барто				
	Тре- угольный узбекский пирожок					Актриса Жеймо	Баба с костяным "проте- зом"	"Указка" сотруд- ника ГАИ				Магазин: "Закрыто на ..."	Метод "наобум и на авось"
				"Сироп- ное дере- во" у ка- надцев		Проток между двумя озерами			В Спарте он землю пахал	Главный город Эквадора			
	Выход клоуна на манеж		В нем работает стомато- лог					Актер ... Нолти			Послуш- ный ...- мальчик	Ранг, звание	
					Звезда Голливуда ... Уизерспун				Лыковый лесок				
Их засылают в дом к невесте	Остров с Крон- штадтом							Имя поэта Руставели					
					Нарост на дереве			Пир в Средней Азии					

И	О	Т	Ш	А	К	Я	Ч	Ц	А	В	С
У	Л	О	Ш	Н	И	Ц	О	К			
Х	Н	Ш	И	Е	И	Л	Э	Р	Л	И	В
В	Л	И	З	И	Н	Э	К	В	З	У	
Л	З	К	У	Л	У	С	М	А	У	С	
Ж	Ш	Е	Э	Ж	И	А	С	Э			
В	И	Н	У	В	К	О	Ц	П	И	В	
У	Х	И	К	В	А	К	И	Ц	У	А	
В	Э	В	Л	У	В	У	В	И	Л	Л	
С	У	Л	А	Р	Ю	Р	О	С			
Л	У	К	О	Н	О	Л	У	О	В		



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

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

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

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

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

<sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Реклама 16+

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 23 АВГУСТА**

- В каждом номере собрано более 250 сканвордов, кроссвордов, кейвордов, чайнвордов, различных sudoku, филвордов, анаграмм, фотокроссвордов. Помимо различных головоломок в номере помещены блиц-тест «Найди 10 отличий» и японский сканворд.
- Кроме этого, страницы сборника подарят читателям много удивительных открытий. Например, наверняка многим будет интересно узнать, почему кетчуп продавали как лекарство, кто озвучивает динозавров в кино, есть ли реки в Антарктиде и многое другое.
- Каждый выпуск будет знакомить читателей с историей создания любимых фильмов. Мы узнаем, почему каскадёры используют в трюках сахарное стекло, что добавляют в волшебный омолаживающий грим и много других любопытных фактов о вещах, которые обычно остаются за кадром.
- Также в журнале читателей ждут советы на каждый день! Мы расскажем, как обычная пластиковая бутылка может спасти от комаров, из каких цветов делают вкуснейшие котлеты и многое другое.

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

# СУПЕР-КОМБО

## ЭСТЕТИКА + ТЕХНОЛОГИИ!

**BRADEx**  
Health & Beauty

Универсальная массажная подушка **ВАЛЛИ** с роликами нового поколения – это истинное открытие для всех ценителей качественного массажа. Изысканный дизайн и передовые технологии делают этот продукт настоящим райским наслаждением для вашего тела и души.

Работа массажной подушки **ВАЛЛИ** основана на технике интенсивного ручного массажа Шиаци, которая обеспечит вам истинное расслабление, облегчение болевых ощущений, спазмов, стресса и даже помочь в профилактике различных заболеваний. Благодаря инновационному массажному механизму, вы перенесетесь в мир невероятных ощущений и погружение в абсолютно новую эру массажа.

Восемь 3D-роликов особой формы изготовлены из высококачественного силикона и пластика, обеспечивая максимальный комфорт во время использования. Эта массажная подушка станет вашим персональным мастером массажа, всегда готовым вас сопровождать дома, в офисе или в путешествиях.

Благодаря компактным размерам, вы сможете наслаждаться массажем в любом месте, где бы вы ни находились.

Помимо этого, во время сеанса массажа происходит автоматическая смена направления

вращения массажных роликов каждые 60 секунд, обеспечивая максимальный эффект и распределение массажа равномерно по всему телу.

Нельзя не упомянуть о функции инфракрасного прогрева, которая стимулирует кровообращение, улучшает сон и помогает достичь полного расслабления после напряженного дня. Благодаря этой функции ваш массаж будет еще более эффективным и приятным.

Таким образом, универсальная массажная подушка **ВАЛЛИ** станет



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.  
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖЕРА  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



Вращение массажных элементов в противоположном направлении обеспечивает глубокое проникновение и интенсивное разминание мышц, приближая эффект к профессиональному ручному массажу.

незаменимым помощником в заботе о Вашем здоровье и благополучии, принося радость, комфорт и истинное наслаждение от процесса расслабления и массажа.

bradex.ru

РЕКЛАМА

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

