

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 01 (144)

14 – 27 января  
2022 года



## ТРАВЫ ПРИ ОРВИ

СОВЕТУЕТ ДОКТОР

СТР. 14–15

## МИФЫ О НАСМОРКЕ

ВЫЯВЛЯЕМ И ОБЕЗВРЕЖИВАЕМ

СТР. 8

## ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ

ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ ИХ СЧИТАТЬ

СТР. 26–27

## ГОРБУША

10 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 2001

МАНДАРИН  
В ДОМАШНЕЙ  
АПТЕЧКЕ

СТР. 6

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СУБФЕБРИЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

ПОЧЕМУ ОНА МОЖЕТ  
ДЕРЖАТЬСЯ НЕДЕЛЯМИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.

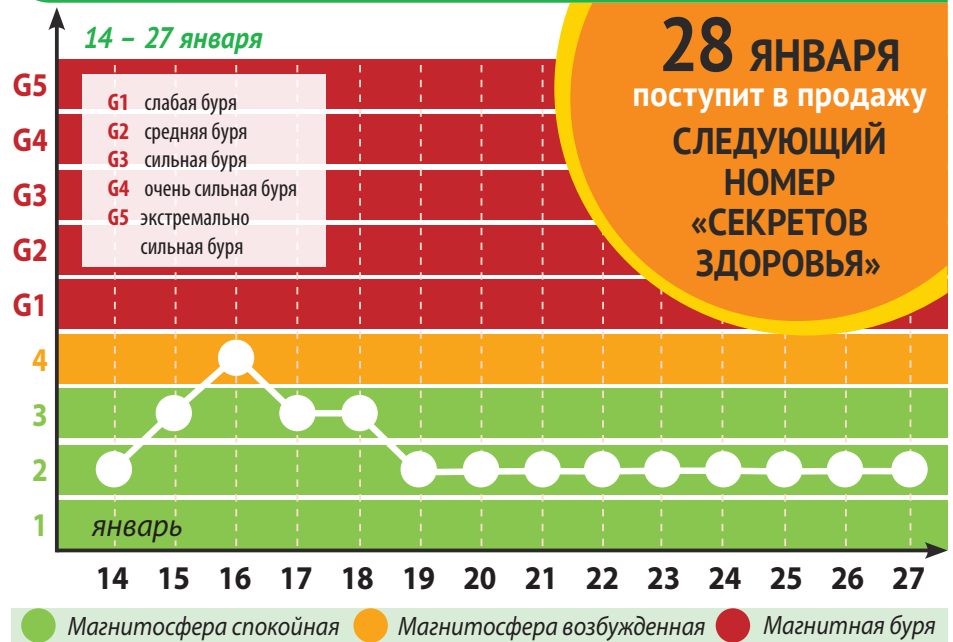


## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**28** января  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов C, E и группы B.

**ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! МЫ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ И ПО ТРАДИЦИИ ДЕЛИМСЯ АКТУАЛЬНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ПО САМЫМ ВАЖНЫМ ВОПРОСАМ.**

**А ПОТОМУ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:**

- советы невролога о том, как распознать у себя и побороть синдром хронической усталости;
- статью о симптомах микроинсульта и алгоритм действий при сосудистой катастрофе;
- мифы и правду о здоровье зубов;
- материал о холодовой аллергии и методах борьбы с ней.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД  
ВЫЯВЛЯЕМ И УКРЕЩАЕМ

ПОЗЫ СНА  
ПРИ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕХ

МИКРОИНСУЛЬТ  
5 ВАЖНЫХ ПРИЗНАКОВ

ОПАСНЫЕ МИФЫ  
О ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

КОРИЦА  
ЧУДО-СПЕЦИЯ НА КУХНЕ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ДИЕТА ПРИ ГАЙМОРИТЕ

В ПЛЕНУ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ  
СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## А ТАКЖЕ

в свежем номере статья о пользе ароматной суперспеции – корицы, трогательная история любви от нашей читательницы, продолжение конкурса стихов «От сердца к сердцу» и еще много-много всего интересного и полезного. Не пропустите!



# МОРОЗ И сердце

## КАК УБЕРЕЧЬ ПЛАМЕННЫЙ МОТОР ОТ ЗИМНИХ ОСЛОЖНЕНИЙ

### ВАЖНО!

При охлаждении ладоней, шеи и головы происходит спазм коронарных артерий. Поэтому не забывайте про шарф, шапку и варежки.

**1** Контролируйте цифры артериального давления до и после прогулки.

Принимайте все выписанные доктором лекарства без пропусков.



**3** Держите под рукой препараты, быстро расширяющие коронарные артерии.

Ограничьте в меню соль — она способствует задержке жидкости и повышению АД.

**4**

**8** Делайте утреннюю зарядку — можно неинтенсивно, но регулярно.

Если погода позволяет, гуляйте ежедневно хотя бы по полчаса.

**9**

**5** Питайтесь сбалансированно, делая акцент на белковых продуктах, ешьте достаточное количество жиров — это даст организму необходимую энергию.

Откажитесь от полуфабрикатов в пользу клетчатки и пищи, богатой полиненасыщенными жирными кислотами (рыбы, морепродуктов, оливкового масла).



**10**

В сильные морозы (–15° и выше) лучше остаться дома.



Оставаясь дома, проветривайте квартиру каждые два часа по 15 минут.

**11**

**12** Выходя из хорошо прогретого помещения на мороз, ненадолго задержитесь в подъезде, чтобы перепад температур не был резким.

Выходя на улицу, тепло одевайтесь, предпочитая многослойность в одежде и натуральные ткани.

**13**

**Святой Шарбель: чудеса христианского монаха**  
 Святой отец Шарбель совершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

**Икона Святой Целитель Шарбель**  
 На холсте.  
 В рамке под стеклом.  
 Ширина: Высота: Цена:  
 13см x 18см 1999р.  
 18см x 24см 2399р.  
 21см x 27см 2699р.  
 Выполняется только под заказ!!!

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
 целебная из камня обсидиан  
 на тесемке  
 цена: 399р.

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),  
 «Матрона Московская» (от болезней),  
 «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),  
 «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),  
 «Николай Чудотворец» (оберегает водителей),  
 «Блаженная Валентина» (защита всех матерей),  
 «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ**  
 Цена одного изделия позолота 24к.: 799р., серебро: 499р.  
 Крестики: мужские, женские и детские.  
 Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм  
 Кольцо и серьги «Неделя» ширина: 4 мм  
 Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем  
 Бусы 699р., Браслеты 499р.  
 из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Опал, Нефрит, Аметист, Гранат, Сердолик, Бирюза, Яшма, Лунный камень, Обсидиан, Кахолонг, Малахит, Розовый кварц, Лазурит, Коралл и др.  
 Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит, Обсидиан, Коралл, Тигровый глаз.

**wolvesby.ru**  
 позолота 24к.: 999р., серебро: 699р.  
 КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»  
 Символ долголетия, мудрости и гармонии.  
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.  
 «Розовая мечта» «Морская волна»  
 «Зимняя вишня» «Изысканный алмаз»  
 «Уникальное» тройное кольцо «Божественность»  
 Кольца: «Изысканный алмаз» «Измурдный глаз»

**количество ограничено!**  
 699р. Святой Целитель Шарбель  
 НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.  
 450 страниц + чудотворные образы!  
 цена: 899р.  
 Цена одного изделия: 499р.  
**ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК**  
 Для поддержания давления  
**ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ**



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ПИХТЫ МАСЛО ОТ ЭКЗЕМЫ КРАСНОЙ

Дочка моя в этом году поступила в институт и сразу пошла работать. Я отговаривала. «Втянись, – говорю, – в учебу сначала. Тяжело же будет». Но она упрямая, если уж что задумала, не переубедишь. Работает официанткой в кафе. А время непростое же сейчас, заставляют в перчатках трудиться. У нее и началась экзема на кистях рук. В выходные чуть подлечит, а на работу выходит, и снова здорово. Честно признаюсь, рецепт мази не я раздобыла, она же с работы и принесла. Говорит, многие там с этой проблемой столкнулись, и вот кто-то посоветовал делать мазь с пихтовым маслом. В равных частях нужно смешать пихтовое масло с нутряным салом (гусиным, барсучьим, свиным, козьим, медвежьим). У меня было свиное. Я его для младшего сына топлю, он часто бронхитами болеет, я грудную клетку и спинку ему натираю. Так вот, сало с маслом смешать, сало можно чуть подтопить для начала и этой смесью обрабатывать трижды в день проблемные места. Можно и под перчатки пожирнее мазать. За две недели удалось экзему изжить. Купили с дочкой специальный защитный крем под перчатки. Вроде пока все хорошо. Но держу руку на пульсе, а пихтовое масло наготове.

Варвара Арсова, г. Москва



**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### АРОМАТЫ ЛЕСА

Его можно создать с помощью шишек. Подсушите шишки в духовке, капните на каждую по капельке пихтового или хвойного масла и оставьте на ночь в туго завязанном пакете. Теперь эти ароматные шишки можно разложить по всей квартире – запахи леса... ммм...

Ольга Семёновна Е., г. Москва



**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### ТАК ЧАЙ ВКУСНЕЕ

Заваривая себе в кружке чай или кофе, я всегда наливаю кипятка, приподняв чайник на несколько сантиметров вверх. Так напиток насыщается кислородом, и вкус его улучшается.

Алина Курилова, г. Орск

### ✉ УКСУС ПЕРЕД ЕДОЙ – БОЛЬ В СУСТАВАХ ДОЛОЙ!

Мои советы сегодня тем, кто страдает от артрита. Именно от артрита, потому что при артрозе, когда уже разрушен хрящ, никакие натирки и припарки не помогут. А вот при воспалении в суставах они еще могут сослужить добрую службу. Итак, что нужно сделать, если суставы болят от артрита: принимать по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды перед каждым приемом пищи, но не более 3 раз в день, а утром и вечером в течение 10–15 минут вти-

рать яблочный уксус в суставы. Уже через 2–3 дня вы можете почувствовать существенное облегчение, а через месяц боль и вовсе может отступить. И, конечно, двигайтесь, только не сидите на месте. Ходите потихоньку, занимайтесь домашними делами. Суставы не любят неподвижности, им нужно работать. Не ленитесь, и ваш организм будет благодарен вам за заботу.

Олег Петров, Московская обл.



**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### ЧТОБЫ НЕ ЖДАТЬ

Если вы торопыжка и вас раздражает все, что делается медленно, пользуйтесь «быстрыми» хитростями. Например, кетчуп из бутылки будет выливаться быстрее, если воткнуть в него коктейльную трубочку.

Алла Селиванова, г. Рязань

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



## ЧТОБЫ УХО НЕ БОЛЕЛО, ТРАВЫ ПРИМУТСЯ ЗА ДЕЛО

Газету «Секреты здоровья» я покупаю с самого начала и очень люблю. Тут много дельных советов. Тут же и прочитала, что нельзя отиты лечить, закладывая в ухо всякие там ватки, листья герани и проч. А ведь я раньше так делала. И к совету этому очень легкомысленно отнеслась. В очередной раз, а уши меня нередко беспокоят, заложила лист, а достать не смогла. Стыдно было к врачу идти, но что же делать. Теперь ни-ни, в уши ничего не сую. Но врач, которая меня лечила, оказалась очень душевным человеком и совсем не чурается народной медицины. Сама уже в возрасте, многое повидала. Вот она-то мне присоветовала пить один отвар, который здорово местный иммунитет укрепляет. Сказала, что, конечно, от отита он не поможет сам по себе, но выздоровление ускорить способен и служит профилактикой новых эпизодов болезни. О как! Почти дословно запомнила. Смотрите, травки там совсем простые, их в любой аптеке найти можно. Удручает, конечно, что и травы здорово подорожали сейчас, но болеть всегда дорого. Так вот, нужно купить и соединить по 4 ст. ложки череды и календулы и по 2 ст. ложки корня солодки и тысячелистника, добавить 3 ст. ложки листьев эвкалипта. Травы смешать, 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать в течение 30 минут. Пить после еды в виде чая трижды в день по 1/2 стакана. Можно с медом. Я еще капельку настойки прополиса капаю. Зима, говорят, в этом году опять холодная будет. Я травки заранее купила. Вот один трехнедельный курс уже пропила. После Нового года хочу повторить.

*Светлана Егоровна  
Кучина, г. Нижний  
Новгород*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### В ЛЕГГИНСАХ НЕ МЕРЗНУ

Я давно поняла, что в леггинсах для спортивного бега в мороз куда теплее, чем в термобелье. Поддеваю их под брюки и не мерзну.

*Полина Николаевна К., Владимирская обл.*

**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

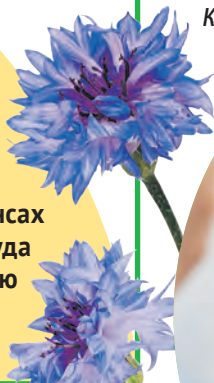
**8 (499) 399 36 78**



## ЛУГОВОЙ ВАСИЛЁК ГЛАЗКАМ ПОМОГ

Увлелась я в прошлом году в пандемию бисероплетением. Раньше была вязальщица заядлая, потом вышивкой «заболела», а теперь вот еще бисер меня затянул. Все бы ничего, но глазки уж больно устают. Я же схемы и идеи еще в интернете ищу, в экран приходится подолгу смотреть. Ну, словом, нагрузка на глаза ого-го. Но я сиднем-то не сижу, увлажняющие капли капаю, а еще использую настой василька для умывания. Для его приготовления засыпать 1 ч. ложку измельченных цветов кипятком в количестве пол-литра и убрать на час в теплое место. Затем настой процедить, перелить его в стеклянную посуду и плотно укупорить крышкой или пробкой. В этом настое я смачиваю ватные диски и два раза в день протираю глаза – от внутреннего края к внешнему. Только, если решите рецептом воспользоваться, помните, дольше двух суток настой хранить нельзя. Будьте здоровы и всегда находите время на любимое хобби!

*Есения Петровна  
К., г. Муром*



Мандарины любят все! Это запах зимы, Нового года и счастливого детства. Но вот праздники отгремели, рачительные хозяйшки уже насушили мандариновой кожуры и косточек для удобрения сада. Но! Сам фрукт и все его составляющие – это кладезь витаминов и микроэлементов. А сушёной кожурой можно не только огород удобрить, но и собственный иммунитет поддержать. Разбираемся.

# МАНДАРИНОВАЯ терапия

- ✓ Полифенолы, входящие в состав семян, обладают мощными антиоксидантными свойствами, предотвращая мутацию клеток и, тем самым, развитие некоторых форм рака;
- ✓ позитивно влияют на течение артериальной гипертонии, предотвращая скачки давления и развитие атеросклеротических бляшек.

**КОСТОЧКИ**

## Эфирные масла в мандариновой кожуре:

- ✓ стимулируют деятельность кишечника и желчного пузыря;
- ✓ борются с отрыжкой, могут облегчать симптомы холецистита, переедания – для этого можно принимать дважды в после еды по 2–3 капли эфирного масла мандарина с 1 ч. ложкой меда или ромашковым чаем;
- ✓ укрепляют иммунитет за счет высокой дозы витамина С – цедра мандарина, добавленная в чай, может помочь облегчить кашель, разжижая мокроту;
- ✓ вдыхание ароматов эфирного мандаринового масла показано при нервном состоянии, бессоннице, стрессах.

**КОЖУРА**



**МЯКОТЬ И СОК**

- ✓ Повышают аппетит и нормализуют обменные процессы;
- ✓ способствуют снижению веса – для этого съедайте 1 мандарин после еды, а вот если вы хотите набрать вес – до приема пищи;
- ✓ могут предотвращать скопление жировых клеток в печени;
- ✓ позитивно влияют на естественную выработку инсулина, что является естественной профилактикой диабета 2 типа;
- ✓ улучшают работу сердечно-сосудистой системы.

## Аккуратнее стоит употреблять мандарины:

- ✗ при язвенной болезни,
- ✗ повышенной кислотности желудка,
- ✗ во время обострения воспалительных заболеваний желудка и кишечника,
- ✗ больным гепатитом, холециститом и нефритом

## НАСТОЙ ОТ КАШЛЯ

Мандарин хорошо помыть, обдать кипятком, почистить. Фрукт съесть с удовольствием, а кожуру залить стаканом кипятка. Емкость с будущим настоем хорошо укутать и оставить на 15–20 минут. Принимать небольшими порциями за полчаса до еды, добавив в настой щепотку корицы и 1/2 ч. ложечки меда.

## МАНДАРИНОВОЕ МАСЛО ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Мандарины хорошо вымыть, очистить, кожуру высушить. Высушенную кожуру перемолоть в кофемолке или блендере. Взять 70 мл оливкового или любого другого масла и всыпать в него 1/4 стакана порошка из мандариновых корок. Подогреть на водяной бане до теплого состояния. Пятки хорошо распарить в тазике с теплой водой, обработать пемзой и нанести мандариновое масло. Лучше на ночь, надев хлопковые носочки. Процедуру проводить трижды в неделю до исчезновения трещинок.

Наталья Киселёва

Мы привыкли считать появление морщин признаком приближающейся старости, однако морщины не всегда свидетельствуют только о возрастных изменениях, они могут рассказать нам о состоянии нашего здоровья, а именно здоровья наших внутренних органов.

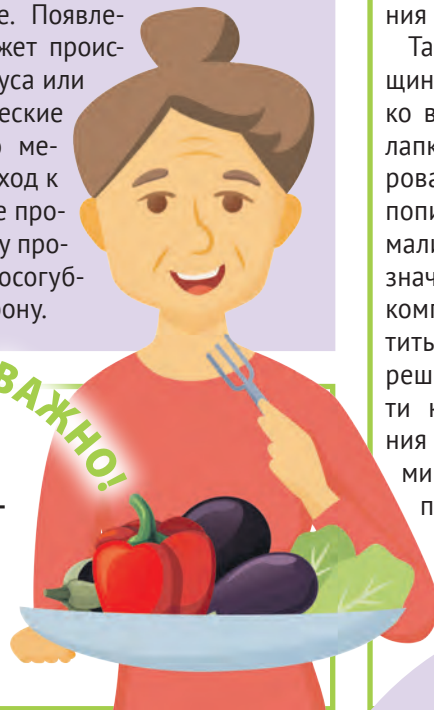
Ученые выяснили, что ранние морщины, а также наиболее выраженные заломы в определенных местах могут отражать проблемы в определенном органе. Посмотрим на себя внимательно, честно и без смущения и постараемся по «карте морщинок» на нашем лице узнать, на какие органы и системы нашего организма стоит обратить внимание.

# Морщинки оговаривают?

## ПРО ЗДОРОВЬЕ НАМ ВЕЩАЮТ!

### ● ГУБЫ

Сетка мелких вертикальных морщин около губ может рассказать о нарушении гормонального фона, а также неполадках в кишечнике. Появление носогубных складок может происходить из-за изменения прикуса или когда имеются стоматологические проблемы, например, имело место удаление части зубов. Поход к стоматологу и своевременное протезирование часто решают эту проблему и меняют состояние носогубных морщинок в лучшую сторону.



**ВАЖНО!**

Ученые доказали, что правильное питание, включение в рацион ярко окрашенных фруктов и овощей (малина, черника, болгарский перец, шпинат, баклажаны и др.), богатых антиоксидантами, регулярные прогулки на свежем воздухе, а также использование солнцезащитных кремов с УФ-фильтрами даже зимой, помогает предотвратить появление ранних морщин.

### ● ЛОБ

Считается, что состояние кожи на лбу отражает и состояние наших сосудов, в том числе и сосудов сердца. Раннее появление поперечных морщинок на лбу и «межбровки» возникают из-за того, что кожа теряет эластичность и упругость. Это же происходит и с сосудами: они становятся менее эластичными и более хрупкими. Если морщинки на лбу вдруг резко проявились, желателен проверить состояние сосудов сердца, сделать ЭКГ или УЗИ сердца, сдать кровь на уровень холестерина, проверить глюкозу крови, начать контролировать артериальное давление. Это поможет вовремя обнаружить проблему и снизить риск возникновения инфаркта и инсульта.



Наше здоровье очень часто написано у нас на лице, но важно не забывать, что наше здоровье всегда в наших руках!

### ● ГЛАЗА

Складки на верхних веках, а также преждевременное обвисание верхнего века могут свидетельствовать о проблемах с сосудами мозга и повышенным риском развития инсульта. Не стоит паниковать и бить тревогу, если заметили у себя проблемы с кожей век. Запишитесь на прием к неврологу – врач назначит необходимые обследования и поможет избежать ухудшения состояния здоровья.

Также мелкие морщинки под глазами и ярко выраженные гусиные лапки могут сигнализировать о необходимости попить витамины и нормализовать сон. За назначением витаминного комплекса можно обратиться к терапевту, он же решит, нужно ли пройти какие-то обследования на выявление авитаминоза. А наладить сон помогут проветривание комнаты, книга и ромашковый чай.

### ● УШИ

Характерная продольная морщинка на мочке уха может являться признаком атеросклероза. Наличие бляшек в сосудистых стенках могут приводить в будущем к возникновению инфарктов и инсультов, поэтому, если заметили явные морщинки на мочках ушей, похожие на след от ношения сережек, пришло время проверить уровень холестерина, здоровье сердца и сосудов шеи.

Насморк – знакомая всем нам напасть, о которой, казалось бы, каждому всё известно. Кажется, что и лечить его несложно, а то можно и вовсе не лечить – «за 7 дней само пройдет», а если что, «капли какие-нибудь закапать или нос погреть». Знакомо? А между тем, насморк – явление, с которым связана масса заблуждений. И важно о них знать!

### Миф 1

#### ПРОМОЧИЛ НОГИ, БУДЬ ГОТОВ К СОПЛЯМ

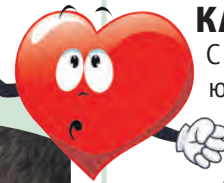
На самом деле, нет. Насморк вызывается не переохлаждением, а вирусами. И если у человека ослаблен иммунитет, организм подвержен воздействию инфекции и легко поддается ее «атаке». Если же иммунитет крепкий, он защитит организм от любых вирусов, и никакие мокрые ноги не приведут к болезни.

# Насморк ЛЕЧИ, НО ПРЕЖДЕ МИФЫ ИЗУЧИ!

### Миф 2

#### ПРОГРЕВАНИЕ – ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ

Далеко не всегда! Прогревание сухим теплом можно использовать только на начальной стадии заболевания, когда из носа «течет», сопля прозрачные и нет гнойного воспаления. На этой стадии прогревание может помочь уменьшить отек и «подсушить» слизистую. В остальных случаях, особенно когда гной скопился в пазухах, прогревание только усилит воспаление и ничего, кроме вреда, не принесет.



### Миф 3

#### СПАСУТ СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ

Сосудосуживающие капли избавляют от заложенности, но капать их более 3–4 дней нельзя, поскольку они вызывают привыкание и быстро перестают помогать. Если пользоваться ими бесконтрольно, долгое время, они могут даже навредить, вызвав обратную реакцию – еще большую заложенность носа из-за отека сосудов, потери чувствительности слизистой и ее разрастания. Вместо закапывания сосудосуживающих капель лучше чаще промывать нос соевым раствором (половина чайной ложки соли на стакан теплой воды), это избавит от соплей и не навредит слизистой носа.

### НУЖНО СМОРКАТЬСЯ, ПОКА ВСЁ НЕ ВЫСМОРКАЕШЬ

Это далеко не так. Сильное и агрессивное сморкание может привести к повреждению слизистой, а также отрицательно воздействовать на уши, спровоцировав отит. Важно помнить, что сморкаться нужно очень осторожно, без усилий, высмаркивая каждую ноздрю по отдельности.

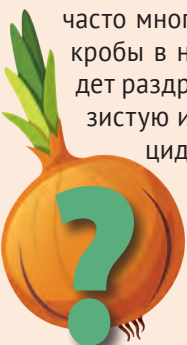
### Миф 5



### Миф 4

#### ПОМОГУТ СОК ЛУКА И ЧЕСНОКА

Вдыхание ароматов лука и чеснока, а тем более закапывание их соков в нос, что часто многие делают, чтобы «убить микробы в носу» и «победить насморк», будет раздражать и без того воспаленную слизистую и даже может вызвать ее ожог. Фитонциды, входящие в состав лука и чеснока, полезны для профилактики вирусных заболеваний. Также сырой лук полезно употреблять в пищу, поскольку в нем много витамина С, который полезен для поддержания и повышения иммунитета.



### Миф 6

#### ЗЕЛЁНЫЕ СОПЛИ НУЖНО ЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ

Далеко не всегда. Важно понимать, насморк – защитная реакция организма, а цвет и консистенция слизи (соплей) меняется на протяжении заболевания. Прозрачные и водянистые сопля бывают, как правило, в начале болезни, затем они становятся желтоватыми или зеленоватыми и начинают густеть. Это объясняется увеличением количества лейкоцитов и усилением работы иммунной системы. Следует чаще промывать нос, вымывая гнойные выделения, но не стоит бежать в аптеку за антибиотиками, если вам их не назначил врач. Такие серьезные препараты, как антибиотики, принимают исключительно по назначению специалиста.



Есть в йоге одна замечательная асана – Баддха Конасана. Звучит несколько сложновато, но мы упростим: люди уже давно, не мудрствуя лукаво, окрестили это упражнение «бабочкой». И в этом есть рациональное зерно. Дело не только во внешнем сходстве с порхающим насекомым. Упражнение дарит лёгкость и жизнелюбие мотылька. А главное, невероятно полезно для здоровья.



# ЛЁГКАЯ, СЛОВНО бабочка

... ИЛИ БАДДХА КОНАСАНА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН  
И ЖЕНЩИН

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ?

**1** Постелить на пол гимнастический коврик, сесть на него – спина ровная, ноги скрестить перед собой.

**2** Соединить вместе подошвы, плотно прижать друг к другу пятки. Руками взяться

за стопы

и мягко, без рывков придвинуть их как можно ближе к области промежности.

**3** Выровнять спину. Живот и грудную клетку подтянуть вверх, подбородок чуть опустить. Икроножные мышцы плотно прижать к внутренней поверхности бедер.

**4** Теперь мягко опустить колени как можно ближе к полу. Ни в коем случае не давите на колени и голени, раскрывайте бедра только усилием тазобедренных суставов. Это может получиться не с первого раза. Новичкам обычно требуется время. Не торопитесь, все получится, главное, выполнять упражнение регулярно.

**5** Зафиксировать положение на 30–60 секунд. Дышать ровно, следить за спиной. Больно быть не должно. Упражнение должно быть комфортным, расслаблять. С каждым разом продолжительность выполнения необходимо увеличивать.

## ПРИМЕЧАНИЕ

**Чем сильнее вы захватите стопы руками, тем лучше будет вытягиваться туловище, тем ощутимее будет эффект от упражнения.**

## «БАБОЧКА» ПРОТИВОПОКАЗАНА

- Ж** при травмах паха
- Ж** при травмах коленного сустава
- Ж** при травмах тазовых костей

Ольга Бельская

## ЕСЛИ ВЫПОЛНЯТЬ СЛИШКОМ ТРУДНО

- Попробуйте подложить под ягодицы свернутое в рулон одеяло.
- Если не получается захватить стопы руками, ухватитесь за лодыжки или помогите себе ремнем.
- Трудно долго держать спину прямо? Обоймитесь о стену.



## ЕСЛИ ВЫПОЛНЯТЬ СЛИШКОМ ПРОСТО

- Разверните стопы вверх при помощи ладоней, соединив при этом внешние края стоп.



- Макушкой потянуть вверх, максимально вытянуть спину, плечи не поднимать. Опустить корпус вперед, положить на пол сначала лоб, а затем подбородок. Ягодицы от пола не отрывать, тянуть туловищем вперед.



## В ЧЁМ ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЯ?

Если выполнять упражнение «бабочка» ежедневно, это будет способствовать:

- ✓ улучшению циркуляции крови в области живота, спины и таза;
- ✓ нормализации гормонального фона;
- ✓ облегчению менструальных болей у женщин и нормальному функционированию предстательной железы – у мужчин;
- ✓ профилактике варикозного расширения вен;
- ✓ предупреждению образования грыжи;
- ✓ активизации работы почек;
- ✓ профилактике поясничного остеохондроза.

Показано это упражнение и при беременности, так как расслабляет матку, помогая избежать ее гипертонуса, способствует оптимальной работе мочевого пузыря и «готовит» организм к более легкому родоразрешению.



# Поднялась – ЧТО ТАКОЕ ТЕМПЕРАТУРА

Мы привыкли воспринимать повышение температуры тела как сигнал SOS: с организмом явно что-то не в порядке. Обычно это «что-то» вскоре даёт о себе знать и другими симптомами: насморком, кашлем и т.д. Сейчас, в период пандемии, многие с острой тревогой прислушиваются к себе.

## ЭКСПЕРТ

Но как быть, если повышенная температура – это единственный, но постоянный «звоночек», если она держится неделями, а иногда и месяцами? О каких проблемах в организме может сигнализировать такой симптом и какие обследования в таком случае нужно пройти? Обо всём этом рассказал **Василий СЫЧЁВ**, заслуженный врач РФ, врач высшей категории, кандидат медицинских наук, заведующий терапевтическим отделением, ведущий терапевт филиала №2 ФГБУ «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневого» МО РФ (г. Москва).



Фото из личного архива Василия Сычёва

## ГАДАТЬ НЕТ СМЫСЛА

Незначительное (37–37,9°C) повышение температуры тела, наблюдаемое на протяжении длительного времени (от нескольких недель), называют **субфебрилитетом** или **субфебрильной лихорадкой**: в переводе с латинского приставка sub– означает «под», «в слабой степени», а febris – «лихорадка».

Субфебрилитет может наблюдаться непрерывно в течение суток или возникать в определенные часы. Различают **низкий субфебрилитет** (с повышением температуры до 37,5°) и **высокий субфебрилитет** (выше 37,5°).

В некоторых случаях субфебрильная лихорадка действительно может быть единственным признаком болезни, и спектр этих болезней довольно широк. Дело в том, что постоянно «приподнятая» температура свидетельствует о том, что в организме протекают какие-либо процессы, спо-

собные влиять на изменение терморегуляции. Гадать, что же это за процессы – вялотекущее воспаление, аллергия, патология нервной системы или что-то еще, – нет смысла. Это должен выяснить ваш лечащий врач.

## О ЧЁМ МОЖЕТ ШЕПТАТЬ ЛИХОРАДКА

Ниже – лишь некоторые из возможных причин субфебрильной температуры.

**1 Очаги хронической инфекции**, которые слабо проявляют себя симптомами (или никак не проявляют), но при этом сопровождаются воспалительными процессами. Это может быть банальная ОРВИ, а может – тонзиллит, гайморит, отит, фарингит, бронхит, пиелонефрит, пневмония и др. Сюда же относятся урогенитальные воспалительные процессы (венерические за-

болевания), воспаления, локализованные в желчном пузыре, эндокардиальные (во внутренней сердечной оболочке) и многие другие.

**2 Аллергические реакции.** Субфебрилитет при острых аллергических реакциях развивается сразу или в первые часы после контакта с триггерным веществом. Субфебрильную температуру сопровождают аллергические симптомы: покраснение глаз и слезотечение, чихание, прозрачные выделения из носа. Расстройства сохраняются весь период действия причины аллергии. Температура редко превышает 37,5°C. На фоне температурной реакции часто возникает распространенная сыпь в виде волдырей, сочетающаяся с нестерпимым зудом, отеком и покраснением кожи.

**3 Туберкулез** (включая его трудно выявляе-

мые внелегочные формы – урогенитальные, костные и т.д.). При заболевании туберкулезом температура обычно не поднимается выше 37,5 градусов, при этом человек постоянно ощущает слабость и снижение работоспособности. Еще один характерный признак – ночная потливость.

**4 Гельминтозы** – заболевания, вызванные паразитическими червями. Лямблиоз, описторхоз, амебиаз и другие паразитарные инвазии (т.е. заражения) стимулируют выработку эндогенных биологически активных веществ и пирогенов. При этом температура поднимается до субфебрильной и нередко сопровождается ощущением боли и тяжести в желудке. При аскаридозе субфебрилитет возникает в период миграции личинок, при этом больной страдает каш-

# и держитесь СУБФЕБРИЛЬНАЯ И ОТКУДА ОНА БЕРЁТСЯ

*Лихорадка полезна, как полезен огонь, когда он согревает, а не обжигает.*

Ф. Висмонт

лем и одышкой, сыпью по всему телу. При гельминтозах субфебрильная температура часто отмечается на фоне болей и припухлости суставов.

**5 Вирусные инфекции:** цитомегаловирус, простой герпес, вирусы Коксаки. Сюда же относятся и ВИЧ-инфекция. Спустя 1–2 месяца после заражения вирусом иммунодефицита возникает постоянная субфебрильная температура. Чаще всего она сопровождается гриппоподобными симптомами – головными и мышечными болями, разбитостью. Температурные показатели при ВИЧ обычно находятся в диапазоне 37,2–37,5°C, не изменяясь в течение дня. Лихорадку сопровождают быстрая утомляемость, слабость, потеря аппетита, снижение трудоспособности. Нередко наблюдаются полиморфные (разного типа) высыпания на коже.

**6 Аутоиммунные процессы.** При системных заболеваниях сое-

динительной ткани субфебрильная температура чаще выявляется в период обострения, вызванного приемом лекарственных препаратов или внешними воздействиями. Основные причины субфебрилитета – красная волчанка, ревматизм, васкулиты. Субфебрильная температура у подростков зачастую связана с ювенильным ревматоидным артритом. При этом пациента беспокоят боли в суставах, утренняя скованность движений, припухлость и гиперемия кожи.

**7 Эндокринные расстройства.** Субфебрильная температура зачастую развивается при повышенном синтезе гормонов щитовидной железы (гипертиреоз), которые усиливают основной обмен и термогенез. Симптом определяется постоянно на протяжении нескольких месяцев, при этом кожа становится горячей и влажной.

Возможна субфебрильная температура и при гипотиреозе. Помимо общей уста-

лости и сонливости такой симптом сильно изматывает человека, нарушает его работоспособность и негативно влияет на иммунитет.

**8 Злокачественные новообразования** (лейкозы, лимфома, гепатома, аденокарцинома почки и т.д.). При злокачественных опухолях субфебрильная температура может быть одним из наиболее ранних проявлений болезни, иногда на 6–8 месяцев опережая другие ее проявления. Это объясняют выработкой опухолевой тканью белка, обладающего пирогенными (вызывающими жар) свойствами.

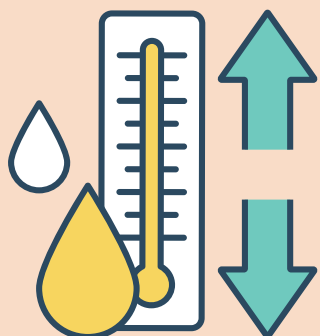
**9 Вегетососудистая дистония** – одной из причин в этом случае является нарушение работы вегетативного центра терморегуляции.

**10 Физиологический субфебрилитет:** предменструальный, на фоне беременности (во время первого триместра беременности – из-за повышенного синтеза половых гормонов). В пери-

од климакса причина появления субфебрильной температуры у женщин – снижение уровня эстрогенов и гормональные перестройки в период климакса. Субфебрилитет выявляется во время приливов, когда кажется, что лицо и шея «горит», на коже образуются ярко-красные пятна.

**11 Прием определенных препаратов.** Возникновение субфебрильной температуры может спровоцировать прием антибактериальных препаратов, которые уничтожают и полезную микрофлору. В результате в организме начинают доминировать условно-патогенные микроорганизмы. Обычно это происходит через 5–7 дней после начала курса лечения. Употребление психотропных препаратов – психостимуляторов, антидепрессантов, воздействующих на структуры головного мозга, также может вызвать стойкий субфебрилитет до 37,4–37,6°C.

**Читайте дальше на стр. 12**



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Наш организм обладает способностью к саморегуляции. Это, в том числе, касается и температуры тела. Нам не нужно прилагать особых усилий, организм сам поддерживает температуру тела примерно на одном уровне. За эту функцию отвечает гипоталамус. Интересно, что температура возникает за счет выработки тепла органами и тканями, некоторые из которых «греют» активнее, поэтому температура неравномерна. Так, больше всего тепла вырабатывают мышцы, печень и почки, а у поверхностных тканей, особенно кожи, выше теплоотдача. Из всех органов температурным постоянством отличается только головной мозг: его температура всегда одинакова.



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ПОДНЯЛАСЬ – И ДЕРЖИТСЯ: ЧТО ТАКОЕ

### НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ БЕЗ ВНИМАНИЯ

Чаще всего мы не относимся всерьез к небольшому повышению температуры, продолжаем работать и вести активный образ жизни, не придавая ей значения. Действительно, кратковременный небольшой подъем температуры случается у каждого человека, чаще всего на фоне острых респираторных вирусных инфекций, в этом нет ничего страшного и необычного. Неосложненные острые респираторные вирусные инфекции, как правило, проходят в течение 5–10 суток.

Никто не утверждает, что при первых признаках недомогания надо бежать к врачу. Но нас должно насторожить, если температура не падает в течение продолжительного времени и не сопровождается признаками острой респираторной вирусной инфекции.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

✓ температура систематически повышается и понижается в течение нескольких дней без видимых причин;

✓ у вас нет ОРВИ и обострения хронических заболеваний, отсутствуют боли, насморк, кашель и другие симптомы болезней;

✓ вы не проходили иммунизацию, не принимали новых лекарств;

✓ не было потрясений, связанных со стрессом, вы полноценно питаетесь и высыпаетесь.



**Температура продолжает держаться выше 37°C – это повод обратиться к терапевту, особенно если вы замечаете у себя:**

- новообразования (узелки) на коже;
- увеличение лимфатических узлов;
- синяки, появившиеся неизвестно откуда;
- сильное снижение аппетита;
- сыпь;
- мышечные суставные боли;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом.
- субфебрилитет сопровождается потерей веса за небольшой промежуток времени, более 5% массы тела за срок менее 1 месяца.

### НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

На приеме у врача выявление причины субфебрилитета начинается со сбора анамнеза, жалоб на состояние здоровья. Далее следует осмотр пациента: исследование кожных покровов, слизистой, суставов, лимфатических узлов, пальпация брюшной полости, молочных желез у женщин, аускультация (прослушивание)

легких, осмотр ЛОР-органов и т.д.

Практически в каждом случае пациенту с субфебрилитетом назначают общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи. Обнаружив признаки инфицирования, врач ведет целенаправленный поиск очага инфекции.

Проводится инструментальная диагностика: назначается УЗИ органов брюшной полости и малого таза, рентгенография органов грудной клетки, эхокардиография, электрокардиография.

Если у доктора есть более четкая диагностическая версия, то он назначает консультации у профильных специалистов: инфекциониста, фтизиатра, невролога, онколога, гематолога, гинеколога (для женщин).

**1. На первом этапе обследования обычно назначают следующие анализы:**

- развернутый клинический (общий) анализ крови;
- общий анализ мочи;
- биохимический анализ: билирубин, АСТ, АЛТ, ЩФ, глюкоза;



### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Организм может отреагировать повышением температуры до субфебрильных показателей на введение вакцины, проведение инвазивных медицинских процедур, таких, например, как лечение зубов, протезирование.

- общий белок и белковые фракции, липиды, СРБ, гормоны щитовидной железы;
- посев мочи и/или крови на стерильность;
- бактериологический посев мокроты;
- проба Манту;
- реакция Вассермана (экспресс-диагностика сифилиса);
- исследование на ВИЧ-инфекцию;
- ЭКГ, рентгенограмма легких или флюорография;
- УЗИ брюшной полости и органов малого таза – по показаниям.

**2. Если результаты анализов не позволили поставить диагноз, врачи приступают к следующему этапу выявления причин субфебрилитета:**

- исследования на маркеры вирусов гепатитов А, В, С;

# СУБФЕБРИЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА И ОТКУДА ОНА БЕРЁТСЯ

- маркеры герпетической инфекции (вирус простого герпеса 1 и 2 типов, Эпштейн-Барра, цитомегаловируса, вируса 6 типа);
- поиск инфекций, передающихся половым путем (хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз);
- антитела к *Toxoplasma gondii* (для исключения токсоплазмоза);
- аутоантитела (антинуклеарные, антимитохондриальные, антитела к ДНК);
- ревматоидный фактор;
- антистрептолизин-О (показатель перенесенной стрептококковой инфекции);
- онкомаркеры (альфа-фетопротеин, простатоспецифический антиген, раково-эмбриональный антиген и пр.).

**3. На третьем этапе для выявления причин субфебрилитета проводят инструментальные методы исследования:**

- эндоскопические методы исследования (ФГДС, ректороманоскопия, колоноскопия, бронхоскопия);
- рентгенограмма пазух носа;
- по показаниям – КТ или МРТ головы, КТ грудной клетки, брюшной полости, органов малого таза;
- обзорный снимок плоских костей для исключения миеломной болезни (рака клеток плазмы);
- доплерография вен нижних конечностей (исследование на выявление нарушения венозного отто-



ка, изменения вен, образования тромбов);

- УЗИ щитовидной железы.

## ВАЖНО!

При подозрении на субфебрилитет нельзя затягивать с визитом к врачу. Как вы уже убедились, данный симптом характерен для начала многих серьезных заболеваний, необходимо обратиться за медицинской помощью. Пройти обследование, выявить причину стойкого повышения температуры тела, правильно поставить диагноз, своевременно назначить лечение, что в конечном счете определит исход заболевания.

Оксана Черных

## Температурный невроз

Организм некоторых людей, особенно подростков, реагирует повышением температуры на психоэмоциональные нагрузки – экзамен, совещание, собеседование и др. Так организм реагирует на стресс. Это явление медики называют «температурным неврозом».



№1  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>св</sup>

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
на ЗАВТРАК**

12+

## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНА ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

**НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 14 ЯНВАРЯ!**  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ  
ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON**  
ozon.ru<sup>1</sup> и

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

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ДОМАШНИЙ ПОВАР спецвыпуск

Вы почувствовали недомогание, насморк, кашель и боль в горле? С наступлением зимы симптомы простуды «нападают» на нас не так уж редко. И тут главное – вовремя начать с ними бороться. Конечно, первым делом мы хватаемся за привычные с детства лимон, ромашку и мёд. Но эффективны ли эти средства?

## КИВИ И КУРИНЫЙ



**ПОМОГУТ ЛИ  
НАРОДНЫЕ  
СРЕДСТВА  
ПРИ ОРВИ?**

**ЭКСПЕРТ**

Мы спросили об этом у нашего эксперта – кардиолога, к. м. н., старшего научного сотрудника отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» **Натальи ПОЛЕНОВОЙ.**

### ЛИМОН И ВИТАМИН С

Лимон в чае – это вкусно и, бесспорно, полезно. Но наслаждаться таким чайком хорошо весь сезон простуд, а не начинать пить его литрами, когда недомогание уже началось. В такой ситуации положительный эффект окажет большой объем жидкости, а не сам лимон и витамин С из него как таковой.

Так, согласно данным некоторых исследований, прием витамина С до появления симптомов простуды может сократить продолжительность респираторного заболевания, но мало влияет на этот процесс, если начать его принимать уже во время начала заболевания.

### ЛЕДЕНЦЫ С ЦИНКОМ И КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

А вот уменьшить продолжительность простуды способен цинк. Некоторые исследования показывают, что леденцы или сироп с цинком сокращают продолжительность простуды примерно на один день, особенно если принимать их в течение 24–48 часов после появления первых признаков и симптомов простуды. Исследования в этой области пока продолжаются и, вероятно, данные будут еще уточняться.

КСТАТИ

**45  
МГ**

столько цинка требуется в сутки взрослому человеку

**7,27  
МГ**

столько цинка содержится в 100 г пшеничных отрубей

**6,81  
МГ**

столько цинка содержится в какао

**6,45  
МГ**

столько цинка содержится в 100 г кедровых орешков

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Лечение травами отнюдь не безобидно, так как может вызвать аллергические реакции. В частности, в медицинской литературе описаны случаи аллергии на применение эхинацеи, в том числе развитие кожной реакции по типу узловатой эритемы. Травяные препараты традиционной китайской медицины могут вызывать повреждения почек в случае, если они содержат аристолохиевую кислоту, опасную канцерогенным и нефротоксическим действием. Ряд других лечебных трав, иногда импортируемых из Азии, могут содержать следы фенацетина и стероидов, а также токсичные металлы. Ну, а самое главное – эти лекарства не проходят необходимый процесс сертификации, в связи с чем использовать их не рекомендуется.



КСТАТИ

**90  
МГ**

столько витамина С требуется взрослому человеку в сутки

**53  
МГ**

столько витамина С содержится в 100 г лимона

# БУЛЬОН

## ОКАЗЫВАЕТСЯ:

● куриный бульон может облегчать состояние при простуде. Дело в том, что определенные химические вещества в курином бульоне могут обладать противовоспалительными свойствами;

● один апельсин содержит суточную норму витамина С, также он богат флавоноидами, которые усиливают его антиоксидантный эффект;

● 100 г киви обеспечивают организм человека витамином С на 155% от суточной нормы потребления;

● ни в коем случае не добавляйте мед непосредственно в горячий чай, если не хотите, чтобы значительная часть биологически активных веществ потеряла свои свойства;

● пробиотики уменьшают температуру, кашель и заложенный нос у детей. Об этом свидетельствуют данные недавних исследований,

проведенные американскими и европейскими учеными.

## СРОЧНО К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- ! происходит нарастание кашля и одышки,
- ! происходит снижение концентрации кислорода в крови,
- ! лихорадка не проходит в течение 3–4 дней,
- ! ухудшение состояния лица.

- изолируем пациента и вводим масочный режим для всех;
- организуем ему постельный режим на время лихорадки;
- используем для больного только индивидуальные и одноразовые средства по уходу;
- проводим гигиеническую обработку глаз, слизистых полости носа и рта пациента не менее трех раз в день;
- в комнате больного должно быть тепло, но не жарко. Если воздух сухой, используйте увлажнитель или испаритель, это поможет облегчить заложенность носа и кашель;
- соблюдаем пищевой и диетический режимы: несладкий морс, прозрачный куриный бульон или теплая вода с лимоном – отличный выбор при простуде;
- во избежание обезвоживания и иных неприятных последствий исключается из рациона больного кофеин и алкоголь.

## МЁД И ГОРЯЧЕЕ ПИТЬЁ

Мед – излюбленный русский продукт. Вкусен, ароматен, полезен. К тому же многим помогает при кашле. Конечно, тут все очень индивидуально, но, если у вас нет аллергии на продукт, а малышу, которого вы хотите «полечить» медом, больше 1 года, то почему бы и не попробовать? Мед способен облегчать симптомы инфекций верхних дыхательных путей. Об этом говорится в одном из последних крупных исследований влияния меда на течение респираторных инфекций. Также исследователи пришли к выводу, что мед может помочь замедлить распространение устойчивости к противомикробным препаратам.

### КСТАТИ

**По мнению медиков, чтобы не навредить себе, следует съесть не более 2 ст. ложек меда в день. Причем употреблять мед лучше в первой половине дня.**

## ЧЕСНОК

Согласно исследованиям, люди, которые ели чеснок каждый день в течение трех месяцев, реже болели простудными заболеваниями в сравнении с теми, кто принимал плацебо. Однако в случае уже имеющегося заболевания продолжительность болезни была одинаковой в обеих группах. Вероятнее всего, гласит исследование, применение чеснока эффективно только для профилактики острых респираторных заболеваний.

## ЛЕЧИМ ОРВИ ДОМА:

## ЧАЙ С МАЛИНОЙ

Полезна горячая напиток, в частности, ягодного чая, при простуде очевидна. С жидкостью из организма выводятся продукты интоксикации. Что касается ягодного сока, то его польза подтверждена. Так, употребление 330 мл ягодного сока в день в течение двух недель повышает активность таких компонентов иммунитета, как Т-лимфоциты. Исследования в этой области продолжаются, и данные могут уточняться.

## ВОДКА С ПЕРЦЕМ

Было проведено не одно крупное исследование о влиянии алкоголя на организм человека. И все они говорят об одном – увеличении риска респираторных инфекций и повышении вероятности развития пневмонии! Не пытайтесь так лечиться – алкоголь снижает иммунитет! А вот в отношении перца чили есть данные о благоприятном влиянии на лечение таких симптомов, как насморк и кашель. Однако следует помнить, что применение перца может быть небезопасно при язвах желудочно-кишечного тракта.

## ИМБИРЬ

Противовоспалительный и обезболивающий эффект от употребления в пищу имбиря известен при таких хронических заболеваниях, как остеоартроз, мигрень, миозиты. Однако специальные исследования эффективности имбиря при острых респираторных заболеваниях, в частности, при новой коронавирусной инфекции, преимуществ по сравнению со стандартным лечением не продемонстрировали.

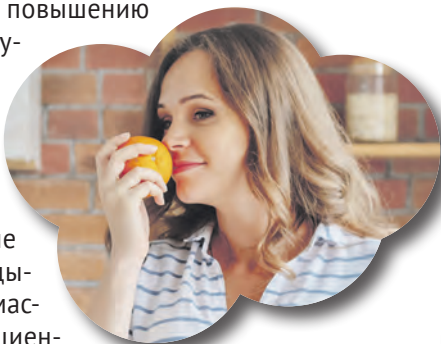


## ЗАЧЕМ НЮХАТЬ АПЕЛЬСИН ПО УТРАМ?

**?** *Знаю, что цитрусовые очень полезны для здоровья, ведь в них много витамина С. А недавно услышала, что их не только есть полезно, но даже нюхать! А что говорит об этом наука?*

*Галина Леготина, г. Ижевск*

**В**ы правы, аромат цитрусовых вдыхать очень полезно. В апельсинах, мандаринах и грейпфрутах содержатся уникальные эфирные масла, которые способствуют повышению жизненного тонуса, улучшению настроения и уменьшению чувства тревожности. Австрийские ученые предлагали вдыхать эфирное масло апельсина пациентам стоматологической клиники, ожидающим приема у дантиста, и выяснили, что они волновались меньше тех пациентов, кто апельсиновый аромат не вдыхал. Поэтому смело режьте по утрам свежие апельсины и начинайте свое утро с прекрасных цитрусовых запахов, это поможет вам взбодриться, а также сохранять спокойствие и оптимизм.



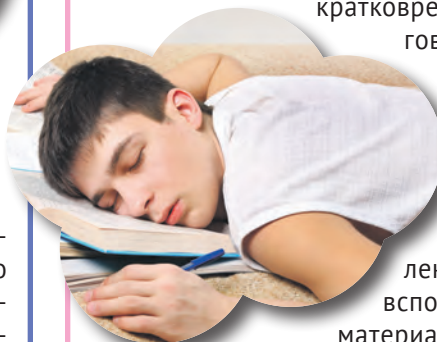
## КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ...

### ...ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ЗАПОМНИТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

**?** *У внука скоро сессия, он все учит, не высыпается, а мне так хочется помочь ему хотя бы советом, ведь он всегда говорит, что я все знаю и запоминаю так, что даже во сне спрости – отвечу. Поделитесь секретом, как хорошо запоминать и при этом высыпаться?*

*Василий Иванович Решетников, г. Оренбург*

**П**сихологи и ученые, изучающие вопросы памяти, пришли к выводу: читать конспекты и повторять материал учебника очень полезно непосредственно перед сном, поскольку во время сна включается консолидация памяти, и информация из кратковременной переходит в долговременную. Также для лучшего запоминания рекомендуется спать не только после занятий, но и между ними, а после сна желательно не читать конспекты и лекции, а, напрягая память, вспоминать изученный ранее материал, устраивая себе самопроверку.



## ЧТО ТАКОЕ «СТИШКИ-ПИРОЖКИ»?

**?** *Узнала про новое веяние: сейчас на пике популярности «стишки-пирожки». Пирожки я люблю, а вот про стишки, которые могут «печь» даже те, кто не обладает поэтическим даром, хотелось бы узнать поподробнее!*

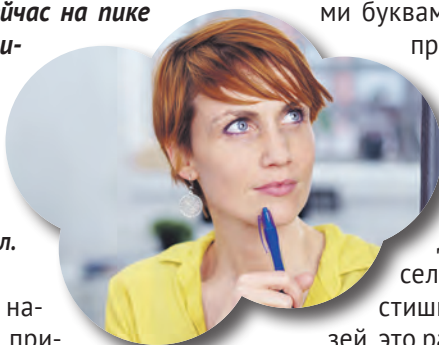
*Ирина Ж., Московская обл.*

**С**тишки-пирожки появились в начале 2000-х годов, мгновенно приобрели популярность и стали разлетаться по сети Интернет, как самые настоящие «горячие» бабушкины пирожки. «Печь» их стали все желающие, ведь рецепт классических стихов-пирожков прост: четверостишие пишется четырехстопным ямбом, количество слогов в строчках должно быть строго 9-8-9-8. Кроме того, все слова в пирожках пишутся исключительно строчны-

ми буквами, а знаки препинания не ставятся. Как правило, в пирожках отсутствует рифма, но в последнее время пирожковые правила претерпели изменения, и народные «пирожковцы» часто рифмуют 2-ю и 4-ю строчки стиха. Весь «смак» стихов-пирожков сокрыт в их «начинке»: она должна быть актуальная, жизненная, веселая и поднимающая настроение. Сочинять стишки-пирожки можно в кругу семьи и друзей, это развивает когнитивные способности, мышление, память, речь, воображение и просто помогает весело провести время. Попробуйте!

### **Пример стишка-пирожка:**

**печь пирожки способен каждый (9 слогов)  
ведь их секрет легко понять (8 слогов)  
и мы об этом вам расскажем (9 слогов)  
не забывайте нас читать (8 слогов)**





## ДОБАВКИ В КЕФИР, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ХУДЕТЬ



*Решила привести свою фигуру в идеальное состояние: снизила калорийность рациона, добавила больше клетчатки, заменила цельное молоко на кисломолочку. Словом, все, как вы рекомендуете! Проблема только в том, что не очень люблю кефир. Чем дополнить его вкус, чтобы и пить приятно было, и для фигуры полезно?*

*Елена Санина, Челябинская обл.*



Хорошим похудательным эффектом обладает кефир с добавлением замороженных ягод или сухофруктов, особенно чернослива. Кефирно-фруктовые смузи спасут от запоров и снабдят организм витаминами. Можно приготовить кефирно-овощные смузи, используя свежий огурец, сельдерей, разнообразную зелень (укроп, петрушка, шпинат). Эти богатые клетчаткой овощи прекрасно подойдут для приготовления холодных диетических супов. Повысить метаболизм и ускорить жиросжигание поможет добавление в кефир специй: корицы, сухого молотого или свежего имбиря, красного перца. Корица способствует снижению сахара крови, а имбирь и перец оказывают согревающее и бактерицидное действие.

**К**ефир, действительно, прекрасный напиток, который давно стоит на страже борьбы с лишним весом. Его пьют и в утреннее, и в вечернее время. Утром можно сочетать кефир с овсянкой, гречкой, делая сытные и питательные, но при этом здоро-

## КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ, ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ?



*В этом году декабрь удивил необычайной гололедицей, улицы как будто кто глазурью покрыл, из дома выходить было страшно. Вот я и подумал, что если уж мне и суждено упасть, то лучше я упаду правильно. А как правильно, мне моя любимая газета расскажет!*

*Д. М. Петров, г. Тюмень*

**С**амой безопасной позой для падения на льду считается поза эмбриона. Если вы знаете, что идете по скользкой поверхности, и есть риск поскользнуться и упасть, желательнее заранее «держать в голове» мысль о том, как будете падать. При падении важно успеть сгруппироваться, голову наклонить вперед, подбородок как можно ближе прижать к груди, округлить спину, не выставлять вперед руки или ноги, чтобы не приземлиться на них всем телом и не получить перелом. Лучшим вариантом будет упасть на бок, а также постараться максимально присесть во время падения, чтобы снизить его высоту.



## КАКИЕ ВАРЕЖКИ САМЫЕ ТЁПЛЫЕ?



*Хочу связать внучке такие варежки, чтобы они грели ее ручки в самые лютые холода и всегда напоминали ей о моей любви и заботе. Какие варежки будут самыми теплыми?*

*Валентина Егоровна С., г. Снежинск*

**О**дними из самых теплых варежек считаются меховые варежки, например, сшитые из овчины, мехом внутрь. Комбинированные варежки типа «краги», сшитые из разных функциональных материалов (внутри мягкий теплый трикотаж, посередине синтепоновая прослойка, снаружи непромокаемая, непродуваемая синтетическая ткань) тоже довольно теплые и подойдут для занятий спортом и катания на горках. Из вязаных вариантов самые теплые – это, конечно же, шерстяные варежки (из собачьей, овечьей, верблюжьей, мериносковой шерсти), а также пуховые, связанные из козьего, овечьего пуха. Важно, чтобы варежки были двуслойными, тогда они будут согревать намного лучше, не будут продуваться и быстро промокать.



Горбуша – рыба семейства лососёвых, но ценность и польза её часто недооценена. А, между тем, в некоторых странах горбушу давно оценили по достоинству и называют «розовым лососем» и «русской сёмгой».

## ВЫБИРАЕМ ГОРБУШУ ПРАВИЛЬНО!

Портрет доброкачественной рыбки:

- ✓ ясные, блестящие (не мутные!) глаза
- ✓ яркие красные жабры
- ✓ блестящая чешуя
- ✓ плотная консистенция, упругая тушка
- ✓ приятный запах моря
- ✓ отсутствие жидкости вокруг рыбы (не была разморожена)

## ГДЕ В РОССИИ ВОДИТСЯ ГОРБУША

- ✓ Владивосток
- ✓ Сахалин
- ✓ Хабаровский край
- ✓ Камчатка

## ПРАВИЛЬНО ХРАНИМ, С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЕДИМ

Рыба – скоропортящийся продукт, поэтому желательно приготовить ее сразу же, как только принесли из магазина. Свежую охлажденную горбушу можно хранить в холодильнике не более суток. Цельную выпотрошенную горбушу можно хранить в холодильнике, предварительно удалив у нее жабры, набив изнутри и пересыпав льдом. Во льду в холодильнике можно хранить рыбу до 3 суток.

## С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ ГОРБУШУ?

Лучшим гарниром к горбуше являются продукты, богатые клетчаткой, рис, овощи и зелень.

# ВКУСНУЮ ГОРБУШУ

## 10 УНИКАЛЬНЫХ СВОЙСТВ «РОЗОВОГО ЛОСОСЯ»

**1 Источник полезного легкоусвояемого белка.** Белки рыбы отличаются низким содержанием соединительно-тканевых волокон, что обеспечивает их легкую усвояемость (на 93–98 %). Они содержат весь необходимый набор незаменимых аминокислот.

**2 Богата полезными Омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами,** которые содержатся в подкожной жировой клетчатке и легко усваиваются нашим организмом. Жир рыбы быстро переваривается и не накапливается в организме. Омега-3 снижает риски развития онкологических заболеваний (особенно рака кишечника), помогает предотвратить сухость кожи, быструю утомляемость, ломкость волос и ногтей, бессонницу и депрессию, проблемы с суставами.

**3 Улучшает работу мозга.** 150 г горбуши в день способны значительно снизить риски развития деменции и улучшить регенерацию клеток крови.

**4 Защищает от сахарного диабета.** В 100 г горбуши содержится более одной суточной нормы хрома, который полезен для профилактики диабета 2 типа.



### Важно!

Считается, что регулярное употребление горбуши снижает риск развития рака прямой кишки более чем на 50%.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ – ПОЛОВИНА УСПЕХА

Горбуша – самая низкокалорийная и нежирная из всех лососевых рыб, поэтому ее легко пересушить. Слишком длительная термообработка может сделать ее сухой и жесткой, поэтому шеф-повара советуют готовить стейк из горбуши максимально быстро: обжарив на сухой, хорошо разогретой сковороде по 1 минуте с каждой стороны. Дать стейку «отдохнуть», слегка сбрызнуть лимонным соком.

Также одними из самых лучших, здоровых, способов приготовления горбуши остаются приготовление на пару, на гриле, в духовке, а также приветствуется варить из горбуши уху, например, с добавлением сливок (по-норвежски) и засаливать с небольшим количеством соли (слабосоленая рыба).

## ДА МОРОЗИЛКЕ!

Горбуша хорошо переносит замораживание, практически не утрачивая своих полезных и питательных свойств. Важно лишь повторно не замораживать размороженную рыбу (это может ухудшить ее вкус и консистенцию), а также перед заморозкой лучше рыбу почистить и филировать. Размораживать горбушу тоже нужно правильно – на нижней полке холодильника.

# И ВАРЯТ, И ТУШАТ

## ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА В КОНСЕРВИРОВАННОЙ ГОРБУШЕ?



### КСТАТИ

В 100 г горбуши – 138% суточной нормы витамина B12, который благотворно влияет на кроветворение.

### Полезна для щитовидной железы.

Горбуша богата йодом, который необходим нашей щитовидке.

5

6

**Богата витамином D**, который стабилизирует гормональный фон, облегчает проявления климакса, благотворно влияет на пищеварение. В 100 г горбуши содержится 109% витамина D от рекомендуемой суточной нормы.

### Является антидепрессантом.

За счет комплекса витаминов B в своем составе рыба, при ее регулярном потреблении, способна снизить частоту депрессий.

7

8

### Диетический продукт.

Калорийность горбуши 140–170 ккал на 100 г.

9

### Регулирует фосфорно-кальциевый обмен

в организме благодаря фосфору и витамину D, который способствует усвоению кальция организмом и улучшает состояние костной системы.



### ОСТОРОЖНО!

- ✗ Аллергия на морепродукты
- ✗ Заболевания ЖКТ в период обострения
- ✗ Хронические заболевания печени
- ✗ Мочекаменная болезнь

Елена Васина

10

**Источник витаминов (группы B, A, E) и минеральных веществ (калий, магний, фосфор, йод, фтор).** Используется в диетическом питании, при необходимости щадящих диет при заболеваниях ЖКТ.

### ДОМАШНИЙ ПОВАР

№1 / 2022

## БЛИНЫ, ОЛАДУШКИ, БЛИНЧИКИ



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Круглые, ароматные, тонкие, словно кружево, или пышные, как бисквит, – любые блины найдут своего ценителя и почитателя. От этого угощения не в силах отказаться ни один лакомка! А это значит, что пора доставать любимую сковородку, запастись мукой и маслом и подыскивать рецепты вкуснейших блинов, оладушек и блинчиков. Тем более что до Масле-

ницы уже рукой подать. И пока время еще есть, **мы предлагаем вам разузнать про то...**

- из каких продуктов можно приготовить самые вкусные блины, блинчики и оладушки;
- чем можно заменить те или иные ингредиенты в рецепте блинного теста;
- как готовить тесто на дрожжах и без них;
- что такое «припек» и какие начинки можно использовать;

● почему блины и их вариации популярны по всему миру.

Надеемся, что наши советы, подсказки и рецепты пригодятся вам не только во время Масленицы, но и в повседневном кулинарном творчестве.

**ГОТОВЬТЕ СО ВКУСОМ, УГОЩАЙТЕ С ДУШОЙ, РАДУЙТЕ БЛИЗКИХ СВОИМИ ШЕДЕВРАМИ!**

НОМЕР В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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



# Чувства



Море посреди зимы – это же чудо какое-то! Я осторожно вошла в воду, прозрачную-прозрачную, пошевелила пальцами ног – ух, хорошо! Зажмурилась от счастья и, не дав себе время на раздумья, с головой окунулась в набежавшую волну.

## НЕКОГДА МНЕ РАБОТАТЬ

А потом я лежала на шезлонге, на махровом полотенчике и потягивала из запотевшей стеклянной бутылки ледяную воду. И не было ничего прекраснее в тот момент – только море, только солнце, и никаких забот.

– Да может, у нее мужика нет, вот и одна, а ты мне про самостоятельность тут заливаешь, – откуда-то сбоку до меня донесся женский голос, щедро сдобренный тоном обиженности и праведного гнева.

Я слегка скосила глаза под очками в сторону говорившей. Стройная, молодая, ухоженная. Даже прическа вон волосок к волоску, несмотря на морской бриз. Губки надуты, в глазах плещется обида. А вот и источник ее не-

довольства – немолодой, но подтянутый джентльмен в плавках. Бицепсы на месте, аккуратно подстриженная борода, чистые, обработанные в салоне ногти. Красивая пара.

Девушка покосилась в мою сторону, затем повернулась к своему мужчине, прошипела:

– У нее купальник дешевый и седина вон проглядывает. Так что успокойся, тебе бы точно не понравилась такая женщина. Работу работать каждый может, а вот выглядеть, как я, не всем дано. Ты же меня за внешность выбрал, а не за самостоятельность, вот и перестань мне по ушам ездить, не пойду я на работу, некогда мне. У меня фитнес, салон, спа, курсы по раскрытию женского начала – где тут место для работы?

## ДЕЛОВАЯ ТЫ У МЕНЯ

Я улыбнулась, отвернулась от пары и уже больше не прислушивалась к разговору. Купальник, седина, мужчина... Красотка с соседнего шезлонга абсолютно права. Я работала до последнего и до последнего не была уверена, что мне удастся вырваться к морю. Потому и купальник первый, который смогла купить по приезду, и седина. Но в местный салон я записана на завтра. Хотя это все ерунда, конечно. А вот мужчина...

Да, мужчины у меня нет. Уже четыре года, как погиб мой муж. Он был очень увлеченным альпинистом. И слишком уверенным в своей неуязвимости. Его не пугали ни погодные условия, ни легкое недомогание. Если бы он тогда прислушался к более опытным... Но

## Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

### ПРОВОРНАЯ СОПЕРНИЦА

По скрипучему снегу  
Да по тропочке тайной  
Я влюбленная бегала  
К тебе на свиданье.

Горячо целовала,  
Да от чувств все пьянела.  
Я о свадьбе мечтала,  
О фате снежно-белой.

Но другая проворней  
Меня оказалась.  
В церкви нашей нагорной  
С тобой обвенчалась.

*Евгения Николаевна Осипова,  
г. Москва*

### НЕТ НИКОГО СЧАСТЛИВЕЕ

Люблю тебя за то, что, просыпаясь,  
Твою улыбку вижу, нежный взгляд.  
За то, что сердцем сердца я касаюсь,  
За то, что ты моей улыбке тоже рад.

Люблю за то, что в час тоски и грусти  
Обнимешь, пожалеешь, не предашь.  
Мы все обиды к солнышку отпустим,  
А беды сложим в старый саквояж.

И наши чувства свежие, как ветер,  
Как солнце иль как в засуху вода.  
Нет никого счастливее на свете,  
Чем я, меня целуешь ты когда.

*Варвара Конкина,  
г. Раменское*

### Я БУДУ ЖДАТЬ

Мне нравится быть раненым тобой,  
Мне нравится в твоих объятьях греться.  
И путь болит израненное сердце,  
Я стану жить несбыточной мечтой.

Что ты полюбишь, сможешь разглядеть,  
В моей судьбе свое предназначенье.  
Ты яд мой, воздух, ты мое спасенье,  
Ты мое небо и земная твердь.

Тебя я буду ждать хоть сотни лет,  
Пока ты царствуешь, казнишь и покоряешь,  
Пока как солнце яркое сияешь,  
Я буду ждать на зов мой твой ответ.

*Игорь Девятков,  
г. Воронеж*



# не желали быть запертыми

история не терпит сослагательного наклонения. Я одна уже четыре года.

Я вспомнила Фёдора, улыбнулась. Муж всегда уговаривал меня не работать:

– Я хорошо зарабатываю, смогу прокормить большую семью. Зачем тебе с утра до вечера носиться по офису, решая завалы чужих проблем. Зачем тебе эти командировки?

– Но я ведь не ради прокорма работаю, – целовала я своего рыцаря в гладко выбритую щеку. – Мне просто нравится, я люблю дело, которым занимаюсь.

– Деловая ты у меня, – отвечал поцелуем на поцелуй муж, смеялся. – Надеюсь, дети тебя немного усмирят и одомашнят.

– Ррр, – притворно злилась я.

Фёдор знал, что я тоже хочу детей, но зачатую мешали некоторые проблемы со здоровьем. Я лечилась, готовилась к беременности, но нужно было немного подождать.

... Но нет теперь Фёдора, и детей нет тоже...

## МОЁ МЕСТО СИЛЫ

– Можно угостить вас коктейлем? – в ресторане отеля ко мне подошел

видный мужчина средних лет.

Я задумалась, ответила не сразу. После гибели Фёдора я не встречалась с мужчинами. Даже легкого флирта себе ни разу не позволила. Хотя за мной ухаживали.

Я подняла взгляд на мужчину, улыбнулась. Пригласила сесть рядом.

– Вы знаете, я не очень люблю коктейли, а вот кофе выпью с удовольствием.

Это был удивительный вечер. Мы с моим новым знакомым босиком гуляли по вечернему пляжу, в руке стаканчик с капучино, в волосах сорванная мужчиной где-то хризантема.

– Обожаю море, стараюсь выбираться к большой воде пару раз в год – это мое место силы, – поделился со мной Слава.

– А я на море уже больше четырех лет не была, – меня тоже потянуло на откровения. По щеке покатились слеза, но я незаметно смахнула ее ладошкой. Не хватало еще разреветься и испортить это прекрасный вечер.

Слава в душу не полез, просто шел молча рядом, загребая пляжный песок босыми ногами.

– После развода с женой мне тоже долгое время ничего не хотелось, – неожиданно проговорил он, прервав

мои воспоминания о муже. –

Она ушла совершенно неожиданно, казалось, ничто не предвещает. Я путевку ко дню свадьбы купил, на Гоа, как она давно мечтала. Прилетел домой с букетом, с тортом, а дома пусто, только записка. Как в дешевой мелодраме: «Прости, я полюбила другого. Ты заслуживаешь лучшего...». Хуже всего, что Лида оказалась беременна. И я до сих пор не знаю, мой ли это ребенок или нет. Она утверждает, что нет, не мой. А я вижу их с сыном иногда, и у мальчика даже родинка на щеке моя. Сердце сжимается.

... Роман у нас со Славой случился уже по приезде в Москву. После того, что с нами случилось в прошлом, мы оба осторожничали, не спешили отдаваться на волю чувств. Но чувства оказались сильнее и не желали быть запертыми в раненых сердцах. Сейчас мы вместе, и мне не стыдно говорить, я счастлива. Скоро у нас будет ребенок. Но Федя, конечно, живет в моем сердце до сих пор. «Деловая ты моя», – вспоминаю его слова, бегая по офису с животиком. Скоро в декрет, буду одомашниваться и уже очень-очень этого жду.

Екатерина

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8 (499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более трех четверостиший). Теплые, искренние, душевные.

Работы на конкурс принимаются вплоть до 1 марта 2022 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru) или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д.3, стр.2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут ваше сердце. Победители конкурса будут объявлены в №6 «Секретов здоровья» от 25.03.2022 и в качестве призов получат:

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 место – увлажнитель воздуха | 3 место – фен                       |
| 2 место – миксер              | 4 место – электронные кухонные весы |

Дорогие читатели, газета «Секреты здоровья» объявляет новый творческий конкурс «От сердца к сердцу».



*(Продолжение)*

Продолжаем измерять счастье математическими формулами. В прошлом номере мы рассказали о методе Тодда Кашдана, сегодня – рассмотрим ещё два интересных способа рассчитать, насколько вы счастливы.

## ПО 100-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ

Британские ученые, физиолог Кэрл Ротвелл и эксперт по мотивации Пит Коэн, считают, что счастье – не в деньгах. Опросив более тысячи человек, они пришли к выводу, что гораздо важнее – собственная здоровая самооценка, умение адаптироваться в трудной ситуации, здоровье и чувство юмора.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

**Л** – личность, ее характеристики: взгляды на жизнь, характер и увлечения.

**Б** – бытие: здоровье, финансовая стабильность, личная жизнь и друзья.

**В** – высокие стандарты: самооценка, амбиции и чувство юмора.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФОРМУЛОЙ?

Нужно ответить на четыре простых вопроса, выразив свой ответ цифрой по шкале от 1 до 10, где 1 – «точно нет», а 10 – «точно да».

- 1 Насколько вы открыты миру и переменам?
- 2 Смотрите ли вы на мир позитивно, умеете ли быстро восстанавливаться после неудач и чувствуете ли, что жизнь находится у вас под контролем?
- 3 Довольны ли вы состоянием своего здоровья и финансовым положением? Чувствуете ли поддержку со стороны близких?
- 4 Делаете ли вы то, что дает вам ощущение радости и движения к цели?

### ЧТО ДАЛЬШЕ?

● Сумма цифр, которая получилась у вас при ответе на первые два вопроса, – это ваш показатель Л. ● Ответ на вопрос № 3 – это показатель Б. ● Ответ на вопрос № 4 – показатель В.

Теперь просто подставьте эти цифры в формулу и посчитайте, какое число у вас получилось в итоге. Чем ближе оно к цифре 100, тем вы счастливее, и наоборот.

**Пит Коэн уверен: счастье – это совсем не обязательно хорошая машина или большой дом, как кажется многим. Счастье кроется в умении фокусироваться на хорошем и всегда быть благодарным за то, что у вас есть.**

# Формула СЧАСТЬЯ



Формула счастья, которую они предлагают, выглядит так:

$$\text{Счастье} = \text{Л} + (5\text{Б}) + (3\text{В})$$

## БОЛЬШЕ ХОРОШЕГО, МЕНЬШЕ ПЛОХОГО

Пытаясь вывести идеальную формулу счастья, многие ученые сталкиваются с такой проблемой, как субъективность восприятия. Проще говоря, одни и те же факторы для кого-то более значимы, для кого-то – менее. Одного человека трудная ситуация выбьет из колеи, а другого – та же самая ситуация заставит расти и развиваться.

**А** вот следующую формулу, с помощью которой можно вычислить уровень счастья для каждого конкретного человека приписывают перу российских ученых.

$$\text{Счастье} = \frac{\text{сумма ПЭ}}{\text{сумма ОЭ}}$$

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

**ПЭ** – положительные эмоции за конкретный промежуток времени.

**ОЭ** – отрицательные эмоции за этот же промежуток времени.

Таким образом, если сумма положительных эмоций больше суммы отрицательных, у человека в целом есть ощущение, что он счастлив. Если же наоборот, отрицательные эмоции перевешивают, то счастья нет.

Данная формула определяет счастье не как некий конечный результат, а скорее, как процесс, и это, пожалуй, самое разумное. Соотношение приятных и плохих событий в жизни меняется, и, соответственно, меняется и уровень счастья.

**КСТАТИ**  
Ученые сходятся в том, что один из краеугольных камней счастья – это удачно построенные отношения. Подсчитано, что счастливый брак добавляет мужчине семь лет жизни, а женщине – около четырех.

Все, что нужно, – это уметь видеть «здесь и сейчас» как можно больше хорошего.

Кто из нас не мечтает о просторной гардеробной, где всё можно удобно развесить на плечиках и разложить по полочкам? Но зачастую в нашем распоряжении только шкаф. Не беда! И в шкафу можно всё грамотно организовать. Как это сделать, нам рассказал модельер Наз Маер.



# ХРАНИМ ОДЕЖДУ *правильно*



## 1 СТРОГО ПО СЕЗОНАМ

Перебираем гардероб 4 раза в год, в каждом сезоне оставляя только то, что носим. Остальное убираем, можно в кладовую или на самые верхние полки. Необходимо помнить, что, отправляя вещи на дальние полки шкафа «зимовать», их нужно обязательно выстирать и высушить.

## 3 ВАКУУМНЫЕ МЕШКИ ДЛЯ ЭКОНОМИИ ПРОСТРАНСТВА

Для хранения одежды, которая не подходит по сезону (исключение – натуральный мех), подойдут вакуумные пакеты небольшого размера. Они прекрасно экономят пространство и место в шкафу. Вы просто аккуратно складываете вещи в мешок, а удаляете лишний воздух при помощи пылесоса – это эффективно, быстро и надежно. А также можно обратить внимание на подвесные вакуумные пакеты с вешалкой. В них удобно хранить вечерние платья, костюмы, пальто и куртки.

## 6 ВСЁ ТОЧНО ПО СЕКЦИЯМ

Разделители для выдвижных ящиков – лучшие помощники для хранения одежды, нижнего белья и аксессуаров. Они помогают упорядочить пространство шкафа и сохранить больше места для новых покупок.

## 7 СОВЕТОВ ДЛЯ БЕРЕЖЛИВЫХ ХОЗЯЮШЕК

### 2 КАЖДОЙ ВЕЩИ СВОЯ ВЕШАЛКА

Не нужно пытаться на одну вешалку уместить несколько свитеров, брюк или платьев, это не сохранит пространство, а только испортит внешний вид одежды. Для верхней одежды подойдут вешалки с расширенными и слегка закругленными краями. На таких плечиках вещи не деформируются и не соскальзывают. Сарафаны, платья, топики рекомендуется вешать на плечики с углублениями. А также на них можно разместить вещи, внутри которых вшиты ленточки для подвешивания. Брючные и юбочные костюмы рекомендуется хранить на комбинированных вешалках, которые дополнены перекладной для пиджака и зажимами для брюк или юбок. При покупке таких вешалок лучше выбрать тканевые зажимы или дополнительно проложить ткань, чтобы на одежде не оставалось следов.

## 4 МЕХ И КОЖА – НЕ ДЛЯ ГЕРМЕТИКИ

Вещи из натуральных материалов должны храниться в дышащих чехлах, чтобы не появился неприятный запах, а мех не слежался. Для дубленок, шуб, курток подойдут чехлы из натуральной ткани (лен, вискоза, хлопок). Рекомендую приобрести антимолевым аксессуар, чтобы защитить мех от вредителей.

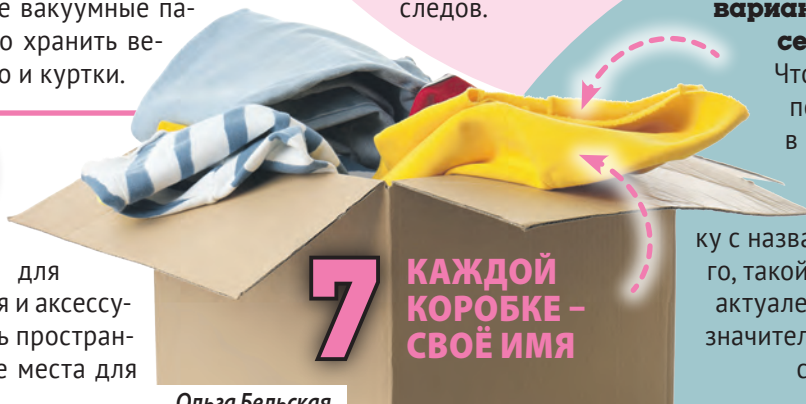
## 5 КРЮЧКИ В ПОМОЩЬ

С целью сохранения места в шкафу можно воспользоваться крючками с клейкой лентой. Обычно их размещают на свободное пространство внутри шкафа, на внутреннюю дверцу или под полкой с центральной вешалкой. На крючках можно расположить шарфики и мелкогогабаритные сумки.

## Корзины и коробки – идеальный вариант для хранения сезонной одежды.

Чтобы не превратить поиск нужной вещи в квест, не забывайте подписывать каждую коробку с названием содержимого, такой формат хранения актуален и для обуви. Это значительно сократит поиски нужных вещей.

### 7 КАЖДОЙ КОРОБКЕ – СВОЁ ИМЯ



# Крещение Господне

Если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царство Божие.

Апостол  
Иоанн  
Богослов

19 января православные христиане отмечают двенадцатый праздник Крещение Господне – Богоявление. Крещение – это Таинство духовного рождения, первая ступенька восхождения души к Богу, обновление всей жизни, духовное перерождение.



## ДРЕВНИЕ СОБЫТИЯ ПРАЗДНИКА

Из Библии известно, что крестился Иисус Христос в тридцатилетнем возрасте. На реке Иордан недалеко от Вифании Его подждал пророк Иоанн Предтеча (Креститель), который «по персту Божьему» должен был провести обряд.

Иоанн Креститель по Божьему откровению, узнав в Христе Мессию («Помазанник Божий» по-гречески «Христос», а по-еврейски «Мессия»), воскликнул: «Мне надобно креститься от Тебя». Конечно, Спаситель, безгрешный по Своей природе, не имел надобности в духовном очищении. Но Иисус Христос настоял провести и над ним обряд Крещения: «ибо так надлежит нам исполнить всякую правду», имея ввиду предстоящее Ему дело служения: проповедь, странничество, неправедный суд, Крест, смерть и Воскресение. И когда Иисус Христос входил в воды Иордана, Святой Дух в облике голубя спустился ему на главу, раздался глас Бога Отца, указавший, что перед ними будущий Спаситель для всего человечества.

Крестился же Спаситель и для того, чтобы своим прикосновением освятить воды и установить Таинство Крещения как необходимую ступень в деле спасения рода человеческого.

## КАК ПРОВЕСТИ ПРАЗДНИК

Перед праздником, 18 января, предстоит однодневный пост в Крещенский сочельник. Хорошо посетить 19 января праздничную литургию. «Святым Крещением изглаживается первородный грех и грехи, сделанные до Крещения, отнимается у греха насильственная власть над нами», – писал святитель Игнатий (Брянчанинов).

### ВАЖНО!

Праздничные омовения в «иордани» – одна из народных традиций в воспоминание Крещения Иисуса Христа в Иордане. Перед тем, как окунуться в воду на Крещение, посоветуйтесь с врачом. По православной традиции окунуться надо три раза, перекрестившись.



## КРЕЩЕНИЕ В ВОПРОСАХ- ОТВЕТАХ

? *Считается, что крещенскую воду христианам можно пить только натощак и во время болезни. Так ли это?*

На самом деле прямых указаний, чтобы употреблять верующим святую воду натощак, нет. Главное условие – вера и соблюдение благоговения по отношению к церковной святыне.

? *На Крещение вода освящается потому, что при свершении обряда используется крест серебряный и большой?*

В Богослужении главным является молитва. Освящение произойдет, даже если крест будет деревянным.

? *Если искупаться в «иордани», то крещенское купание смывает все грехи?*

Купание не является способом снятия греха. Очищение от греха достигается путем участия в Таинстве покаяния во время исповеди в храме.

? *Если прийти на праздник Крещения в храм и отстоять всю праздничную службу, то можно ли с этого момента считать себя крещеным и носить крестик?*

Чтобы стать крещеным человеком, надо, чтобы над человеком было проведено особое таинство – Таинство Крещения. Священник поможет вам подготовиться к Таинству и ответит на ваши вопросы.



# По наклонной плоскости

## КТО ПРИДУМАЛ САНИ ДЛЯ СТАРИННОЙ ЗИМНЕЙ ЗАБАВЫ – КАТАНИЯ С ГОРЫ?

Как только зима вступает в свои права, склоны и спуски во дворах и парках немедленно превращаются в ледяные горки – и к ним тянется вереница детей и взрослых с санками, ледянками, а то и просто с картонками. Далеко слышны счастливые визги и восторженные крики...

Любой врач-травматолог скажет: катание с горы – забава небезопасная. Однако с точки зрения простого обывателя польза и удовольствие от этого занятия перевешивают риски. Для современного человека, надолго зависающего в виртуальной реальности, покататься с горки – это возможность подвигаться и размяться, подышать свежим воздухом и укрепить иммунитет. И, конечно же, получить мощную порцию эндорфинов! Поэтому мало найдется людей, равнодушных к этой старинной русской забаве. Вот только... русская ли она?

### ЦАРСКИЙ ТРАНСПОРТ

При слове «сани» нам сразу представляется заснеженная дорога, по которой скользят полозья. Готовы поспорить, что это средство передвижения изобрели северные народы? А вот и нет. Оказывается, еще древние египтяне на волокушах перевозили строительные материалы и мумий.

А вот слово «сани» действительно имеет старославянские корни. Оно произошло от слова «сань» – «змея».

Посмотрите: длинные и тонкие полозья саней и правда похожи на змеек, да еще и ползут по снегу, издавая характерное шипение. Кстати, «полоз» – это не только часть саней, но и змеиный подвид.

Кстати, в России вплоть до конца XVII века все торжественные выезды царей были санными. И не только зимой, но и летом! И дело тут было вовсе не в удобстве, просто сани считались более престижным и статусным транспортным средством, чем экипаж.

А вот северные народы ценили именно санное удобство, поэтому иногда даже... селились на санях. Устанавливали на полозьях легкий каркас, обтягивали его шкурами. Вот и готов нартыной чум с печкой и оконцами.

### С ПАРУСОМ И С МОТОРОМ

В истории немало примеров того, как сани вдохновляли изобретателей на создание диковинных конструкций. Например, в XVIII веке народы Скандинавии и Северной Европы придумали

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Ледянка – одно из самых популярных приспособлений для катания с ледяной горы. А вот наши далекие предки использовали вместо них... замороженные коровьи лепешки. «Кизяки» позволяли разогнаться куда сильнее, чем звериные шкуры.



снабдить сани парусом. По замерзшей глади водоема такой транспорт развивал неплохую скорость.

Но скандинавов обошел русский инженер Кузин. В 1908 году он снабдил салазки... авиационным двигателем, который вращал установленный в трубе винт и давал скорость до 70 км/ч. Изобретение так понравилось обывателям, что весь XX век изобретатели дорабатывали и совершенствовали эту конструкцию.

В 60-е годы прошлого века прославленный конструктор Андрей Туполев придумал сани-амфибию, способные не только скользить по льду, но и плыть по воде. Что, согласитесь, очень практично.

Ну а в наш высокоскоростной век были изобретены ракетные сани. Правда, они предназначены лишь для испытания ракет, но зато развивают по земле скорость выше 10 тысяч км/ч, и то ли еще будет.



### НА ЗАМЕТКУ

«БОБ» – санки, на которых гоняют с ледяных горок бобслеисты, в том числе на Олимпийских играх.

«БУЕР» – парусные сани для любителей экстрима.

«СНЕГОХОД» – сани с мотором, любимый зимний транспорт для охотников и рыболовов.

# КОМУ ПРИГОДИТСЯ СЧИТАТЬ ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ?



Хлебные единицы знакомы в первую очередь тем, кто живёт с диагнозом «сахарный диабет 1 типа». Однако этот инструмент контроля сбалансированного питания будет полезен и всем тем, кто старается соблюдать принципы здорового питания. Давайте разберёмся, как правильно пользоваться хлебными единицами для планирования рациона, и что они вообще из себя представляют.

## ОДИН КУСОЧЕК ХЛЕБА

Хлебная единица, или углеводная единица – это мера, придуманная немецкими диетологами, чтобы упростить контроль за количеством углеводов в пище и тем самым облегчить соблюдение диеты для больных диабетом. За 1 хлебную единицу принято считать 10–12 г усваиваемых углеводов, что примерно равно количеству углеводов в кусочке хлеба толщиной 1 см и весом 20–25 г.

## ПРОСТАЯ ФОРМУЛА

Чтобы узнать количество хлебных единиц, надо количество углеводов разделить на 10.

Например, если при диабете 1 типа человек решит съесть 100 г печенья, в котором содержится 70 г углеводов, то 70 делим на 10 – получаем 7 хлебных единиц. Одна хлебная единица повышает уровень глюкозы в крови на 2–2,8 ммоль/л. Таким образом, если не ввести перед трапезой инсулин, уровень глюкоза в крови может повыситься на 14–19 ммоль/л.

## СКОЛЬКО ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ УПОТРЕБИТЬ ЗА РАЗ?

Желательно, чтобы на один прием пищи приходилось 3–7 хлебных единиц. Доля углеводов в суточном рационе диабетика не должна превышать 55–60%. Также стоит помнить, что при диабете противопоказаны фруктовые соки и сладкие напитки, так как они слишком сильно и быстро повышают уровень сахара в крови. Кроме того, и при диабете, и при соблюдении правильного питания стоит совсем отказаться от фаст-фуда и переработанных продуктов (колбасы, плавленый сыр, мясные деликатесы, копчености и проч.).

Ольга Бельская

## ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПОДСЧЁТА

Будьте внимательны: шпаргалка содержит только продукты для примера, с более полными таблицами можно свериться в специальных источниках. Следует иметь в виду, что такие продукты, как мясо, птица, рыба, творог, яйца, помидоры, огурцы, зелень и некоторые другие при умеренном потреблении и здоровых способах приготовления не учитываются при расчете количества хлебных единиц.

Продукт	= 1 хлебная единица	
	мера	вес, г
Хлеб ржаной	1 кусок	25
Хлеб из муки грубого помола, с отрубями	1 кусок	30
Хлеб белый, булки (кроме сдобных)	1 кусок	20
Сухари	2 шт.	15
Оладьи	1 средний	50
Блины	1 большой	50
Каша любая вареная	2 ст. ложки с горкой	50
Картофель «в мундире»	1 шт.	75
Макаронные изделия вареные	3–4 ст. ложки	60
Сосиски, вареная колбаса	2 шт.	160
Пельмени	4 шт.	
Горох (свежий и консервированный)	4 ст. ложки с горкой	80
Кукуруза сладкая консервированная	3 ст. ложки с горкой	60
Свекла		140
Молоко (цельное, топленое), кефир, пахта, простокваша, сыворотка, йогурт, сливки (любой жирности)	1 стакан	250 мл
Сырники	1 средний	
Мороженое		65
Грецкие орехи	1/2 горсти	90
Миндаль	1/2 горсти	60
Кешью	3 ст. ложки	40
Фисташки	1/2 горсти	60
Ананас (вес с кожурой)		90
Апельсин		130
Арбуз		250
Банан		60
Брусника	7 ст. ложек	140
Гранат	1 шт. крупный	200
Грейпфрут	1/2 шт.	130
Груша		90
Инжир (свежий)	1 шт. крупный	90
Киви		120
Клюква		120
Манго		90
Мандарин		120
Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, инжир, финики)		20
Хурма	1 шт. средняя	70
Яблоко (любого цвета)	1 шт. сред. величины	100

# С мерой хлебной БУДЕТ ОБЕД ВЕРНЫЙ

Приготовить что-нибудь вкусное и сытное несложно. А если к этому подключить систему подсчёта углеводов, то блюдо получится полезным и не вредящим фигуре.

## ИНДЕЙКА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 700 г филе грудки индейки
- 2 разноцветных сладких перца
- 0,5 шт. моркови
- 1 шт. крупного репчатого лука
- 0,5 стакана кефира 1%-ного
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 3 зубчика чеснока
- 2 ч. ложки тертого имбиря
- соль по вкусу
- куркума, черный и душистый перец горошком, лавровый лист по вкусу

Филе порезать небольшими кусочками. Морковь нарезать тонкими кружками, лук – полукольцами, чеснок измельчить. Смешать кефир и соевый соус, добавить имбирь, соль и специи, залить этой смесью мясо и нарезанные овощи и оставить на 2 часа. Сладкие перцы очистить от семян и нарезать соломкой. Выложить мясо с овощами, перцем и маринадом в чашу мультиварки, включить программу «Тушение» на 80 минут.

Антонина Макарова, Подмосковьё



0,6 ХЕ  
на 1 порцию

## СУП «ТАРАТОР»

Ингредиенты на 4 порции:

- 5 шт. средних свежих огурцов
- 250 мл натурального йогурта без добавок
- 30 г грецких орехов
- 3 зубчика чеснока
- небольшой пучок свежего укропа
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 0,5 стакана газированной минеральной воды
- соль по вкусу

Смешать йогурт и минеральную воду до однородности. Огурцы натереть на крупной терке, чеснок пропустить через давилку, грецкие орехи и укроп измельчить ножом. Залить йогуртовой смесью, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Убрать на 1–2 часа в холодильник. Подавать, добавив в каждую порцию ложку оливкового масла.

Наталья Валерьевна, Владимирская обл.



1 ХЕ  
на 1 порцию

## ЯЙЦА, ЗАПЕЧЁННЫЕ В ФАРШЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г фарша из белого мяса птицы
- 5 шт. куриных яиц
- 6 ст. ложек семян кунжута
- соль, черный перец, сушеный чеснок по вкусу

4 яйца варить в течение 5 минут, остудить и очистить. Фарш смешать с солью и специями, разделить на 4 части и из каждой мокрыми руками сделать овальную плоскую лепешку. Сверху на лепешку положить по одному очищенному яйцу и свернуть лепешку так, чтобы яйцо было обернуто фаршем полностью со всех сторон. Оставшееся яйцо слегка взбить. Обвалить в яйце каждую порцию яйца в фарше, затем обвалить в семенах кунжута. Уложить в рукав для запекания, завязать его, сделать 2–3 отверстия сверху и отправить в духовку на 20 минут при 200°C. Подавать с салатом из свежих овощей.

Иван Анатольевич Ш., Ленинградская обл.

0 ХЕ  
на 1 порцию

## ФРИТТАТА С КАБАЧКАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 небольших кабачка
- 6 шт. куриных яиц
- 1 крупная луковица
- небольшой пучок свежей зелени
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 60 г твердого сыра
- соль по вкусу



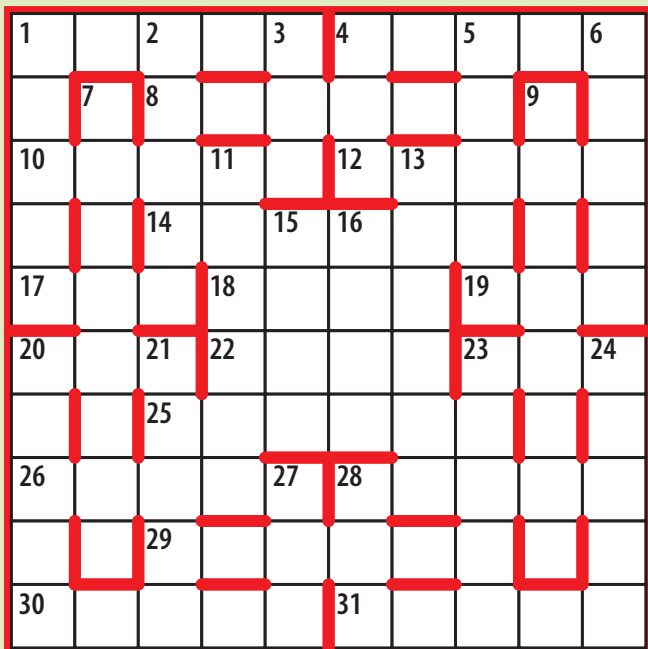
0,5 ХЕ  
на 1 порцию

Лук мелко нарезать, разогреть масло и быстро обжарить. Кабачки натереть на крупной терке, посолить, отжать и отправить на сковороду, жарить, помешивая 3–4 минуты. Яйца взбить венчиком с солью, залить овощи, накрыть крышкой и жарить на среднем или тихом огне до застывания яичной смеси. Присыпать в конце тертым сыром и можно подавать.

Елена Гордеева, г. Тамбов

## ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



**По горизонтали:** 1. Ударник из «Битлз». 4. «Мочалка» из океана. 8. Задира, обожающий дуэли. 10. Боярская изба, что богатствами полна. 12. Пришла без красок и без кисти, и перекрасила все листья. 14. Наиболее удаленная от Земли точка лунной орбиты. 17. Отечественный «сказочник с кинокамерой». 18. Пес с розой на лапе. 19. Любимое восклицание лягушки. 20. Безжалостная хозяйка жала. 22. На него держат курс пльвущие на север. 23. Слово «коррида» переводится с испанского как «... быков». 25. Студентка, что днем учится. 26. Отшелушивающий крем. 28. Земля, касающаяся моря. 29. Боевое судно древних греков. 30. Шум птичьей стайки. 31. «Брат» кофты в гардеробе.

**По вертикали:** 1. «Гитара» индуса. 2. Курорт ...-Дюрос. 3. Царь, вскормленный волчицей. 4. «Знак ... на груди у него. Больше не знают о нем ничего». 5. Танец «на голове». 6. «Начало начал» в азбуке греков. 7. Пуца, предназначенная на сруб. 9. Человек иной веры. 11. Плащ солдата петровских времен. 13. «А музыка звучит, как разлуки стон. Это старый вальс «Осенний сон» сквозь года, даже сквозь года ... обжигает грустью он». 15. Газ грозных вспышек. 16. Грузинский город (Сталин в нем родился). 20. Сорняк на поле злаков. 21. Артерия главного калибра. 23. «Особняк» рабочих на комсомольских стройках. 24. Приветствие гусями чужака. 27. Осьмушка байта. 28. Пастельный цвет.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Ситар, 2. Абрау, 3. Рем, 4. ГТО, 5. Брелк, 6. Аляба, 7. Лесосека, 9. Нововерец, 11. Еланча, 13. Сердец, 15. Озон, 16. Гору, 17. Лесосека, 18. Вепес, 19. Кав, 20. Оса, 22. Норд, 23. Вег, 25. Оч-Оч, 26. Аногел, 27. Рой, 28. Норд, 29. Вепес, 30. Оса, 31. Осьмушка байта. **По вертикали:** 1. Ситар, 2. Абрау, 3. Рем, 4. ГТО, 5. Брелк, 6. Аляба, 7. Лесосека, 9. Нововерец, 11. Еланча, 13. Сердец, 15. Озон, 16. Гору, 17. Лесосека, 18. Вепес, 19. Кав, 20. Оса, 22. Норд, 23. Вег, 25. Оч-Оч, 26. Аногел, 27. Рой, 28. Норд, 29. Вепес, 30. Оса, 31. Осьмушка байта.

## ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Боксер победил на ринге в чемпионате мира. Он не получил призовых денег – все они достались его тренеру, но он совершенно не обиделся. Почему?
- 2 Вода плавает по воде. Что это такое?



### ОТВЕТЫ

**Логические загадки:** 1. Это была собака породы боксер, которая победила на собачьей выставке мирового уровня. 2. Льдица.

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

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

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

### ЗДОРОВЬЕ

■ **8-918-332-12-35** Вышлю нал. платежом настойку болиголова (кровеносная, эндокринная системы); морозник кавказский свежемолотый (суставы, лишний вес и др); семена дикой моркови (мочеполовая, дыхательная и др). 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12, кв. 1, тел.: 8-918-332-12-35, k\_blackberry@mail.ru Степан Александрович Ушенин

## ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ  
ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ»  
8-495-792-47-73  
м. «Марьяна Роща»**

**РА «ИНФОРМ  
ЭКСПРЕСС»  
8-495-543-99-11,  
м. «Ленинский  
проспект»**

**STROKI.INFO  
(ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)  
8-495-669-31-55, 778-12-38,  
м. «Авиамоторная»**

**РА «СОЛИДАРНОСТЬ-  
ПАБЛИШЕР»  
8-499-530-29-07,  
530-24-73,  
м. «Аэропорт»,  
курьер БЕСПЛАТНО**

**АРТ «КОРУНА»  
8-495-944-30-07,  
944-22-07,  
м. «Планерная»,  
выезд курьера  
БЕСПЛАТНО**

**АРБ «АДАЛЕТ»  
8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)**

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

## ГОРОСКОП НА 14–27 ЯНВАРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам не стоит пренебрегать утренней зарядкой – она напитает позитивом и поможет избавиться от болей в позвоночнике. А налегке куда приятнее наводить порядок дома, встречаться с друзьями и радовать близких пирогами.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют пересмотреть меню в пользу овощей и белка. Пора дать бой быстрым углеводам. Так вы избежите проблем с ЖКТ, приобретете легкость и бодрость. Самое время поучиться чему-то новому.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

До 21 января некоторые Львы могут столкнуться с проявлениями метеозависимости. Главное, не нервничайте и больше отдыхайте. Сбалансированное питание, свежий воздух и ромашковый чай – то, что нужно!

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам, жаждущим набраться сил, стоит начать жить по распорядку дня. И не забывайте про восьмичасовой сон. От переживаний по поводу физической формы избавят зарядка и сбалансированное, низкоуглеводное питание.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют носить удобную обувь, не забывать про варежки, держаться подальше от сквозняков и не перетруждаться. Суставы и легкие скажут вам «спасибо». А если грустно, пойте, это снимет нервное напряжение.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Астрологи советуют Водолеям быть осторожнее со спортом и танцами – есть риск втянуться. А, это и была ваша цель? Тогда вперед, покорять новые высоты! Хорошее время для общения с близкими по духу людьми.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Бодрости и жизнелюбия Тельцов можно будет позавидовать. Вы станете стремиться к духовному росту, но не обделите вниманием и дорогих сердцу людей. Энергии хватит и на баньку, и на прогулки, и на любимое хобби.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Хорошая музыка и танцы – вот, что поднимет настроение Ракам. А ягодные морсы, зарядка на вытяжение позвоночника и своевременная диспансеризация помогут избежать и различных проблем со здоровьем.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам нелишним будет добавить в рацион миндаль и авокадо. Вкусно, полезно, питательно. Любите сладости? На здоровье! Конфеты из фиников и изюма, тыквенные кексы. А потом гулять и в быстром темпе.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионов, которые станут ложиться спать до полуночи и научатся не передвигаться на ночь, звезды обещают избавить от проблем со сном. Найдите занятие по душе – это поможет обрести душевную гармонию.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам рекомендуется начать курс оздоровительных процедур. Массаж, физиопроцедуры, витаминные капельницы – не откладывайте здоровье в долгий ящик. Балуйте себя фруктами и овощными салатами.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды обещают в январе отличное здоровье и настроение всем Рыбам. Главное, не забывать улыбаться и с юмором относиться ко всему, что бы ни происходило. Позитивное отношение к жизни прогонит любые недуги.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



3–17 января  
РАСТУЩАЯ ЛУНА



18 января  
ПОЛНОЛУНИЕ



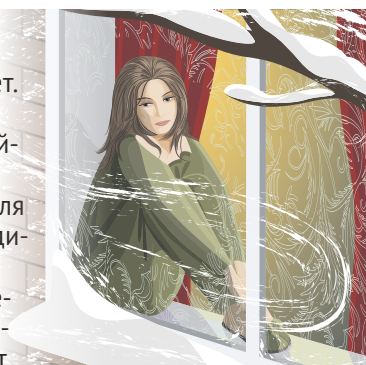
19–31 января  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

14–17 января – растущая Луна 2 фаза – баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом, но избегайте перенапряжения и диет.

18 января – полнолуние – самый загадочный период, подходящий для всех косметических процедур. Они принесут гармонию и спокойствие.

19–25 января – убывающая Луна 3 фаза – превосходное время для проведения косметических процедур. На время можно забыть про диету, главное – не переесть.

26–27 января – убывающая Луна 4 фаза – лучше отложить до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры. Противопоказаны стресс и переутомления, они могут понизить иммунитет.



«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.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА  
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220  
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:  
ИРИНА ГРИШИНА  
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора  
департамента рекламы:  
ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: 8 (495) 937-95-77,  
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры  
отдела рекламы:  
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.  
тел.: 8 (495) 937-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В.  
тел.: 8 (495) 937-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
8 (495) 937-95-77, доб. 225  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 1 (144). Дата выхода:  
14.01.2022

Подписано в печать: 27.12.2021  
Номер заказа – 2021-04971  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 12.01.2022

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 171 800 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов  
Фото предоставлены Shutterstock/  
FOTODOM

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

# Почему я читаю газету

## «ДАЧА»?



Я давняя поклонница «ДАЧИ», в ней дают подробные советы специалисты высшего класса. Идет обмен мнениями садоводов, но у каждого своя земля, она разная, разные и проблемы. Тут как раз и помогают профессионалы. Мне как садоводу было полезно увидеть большие фотографии заболеваний растений, описание и рекомендации, как им помочь. Такие статьи вырезаю и храню. Ко мне приходят и другие дачники, пользуются газетой, как энциклопедией. Очень важные советы по подкормке и обрезке растений – освещаются реальные проблемы, ничего не придумано. И даже рецепты каждый раз вкусные – похоже, что вначале готовятся, а потом публикуются.

Анна Ивановна КОСТЫЛОВА,  
председатель СНТ, Орехово-Зуевский р-н

Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Реклама 12+



В ПРОДАЖЕ С 14 ЯНВАРЯ!

Реклама. 12+

## Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

### ТОМАТЫ, ПОВЕДИВШИЕ НЕПОГОДУ

Какие выбрать сорта и гибриды томата, чтобы даже в холодное и дождливое лето получать высокие урожаи ароматных и сахарных плодов?



### НОВИНКИ ЦВЕТОВОДАМ

Согласитесь, интересно видеть каждое лето на своих клумбах разные цветы. И чем больше цвета – тем разноцветнее лето в палисадниках. Обратите внимание на красивые, но, к сожалению, редко встречающиеся в дачных садах однолетники.

### АБРИКОСЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ

Садоводам средней полосы с абрикосами не очень везет – деревья долго не живут, плоды несладкие. Приходится экспериментировать: подбирать устойчивые сорта и оттачивать агротехнические приемы.



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

						Мяч, улетевший за боковую	Бальный танец "с ипподрома"	Освежающий "напиток" для кожи лица
Иное название щиколотки		Колдовство или пленительность	... Вальжан в "Отверженных"	Силы на исходе				
					Пай в деле	Птица, не боящаяся сгореть		"Камень", осевший на стенке чайника
"Приемная" врача с медсестрой		Собранное за границей авто	Жених царевны "в летаргии"	Наследник короны Франции				
			Нимб славы	Юридически оформленная забота				
Вовсе не стерео		Торчащая под кожей кость				Почтовые в подъезде	Мясная "оладья"	
					Вокальная пара			
Кафе с пляшущими красотками		Место якорной стоянки судов				Не похвальное качество кругозора	Полицейский (американский сленг)	
				Разговорчивый напарник Шрека				
Стиль танцевальной музыки		Создал вакцину от сибирской язвы				Печень Прометею истязал	Очень въедливый буквоед	Геометрическая баранка
Причина нулевой видимости на дороге	Усердие по старинке		Лекарственный столетник	Ремесло Адама Козлевича				
					Птица семейства дроф	Бабья неделя осенью		
	Насвистывать популярный ...		Что причиняют, вредя?			"Как ныне собирается вещей ..."	Бескорыстное приношение	
				Заставляет "гулять" сомнамбул				
	Делают в гайке и винтовке		Река во Вроцлаве и Франкфурте			Дружный клич атакующих		
				Актер Валентин из фильма "Гараж"				

Н	А	Р	Е	З	Л	А	В	А	Н
А	О	Д	Е	Р	О	З	Е	Н	А
М	О	Т	И	В	Л	В	И	Н	А
Л	У	С	А	Л	О	З	Е	Н	А
Т	Ш	И	Е	С	Т	Р	Е	П	Е
Л	Л	Е	Р	О	З	Е	Н	А	В
Д	И	С	К	О	Л	У	З	Е	Н
Н	Р	Е	Д	Я	Ш	И	К	О	П
К	А	В	А	Р	Е	Я	Ш	И	К
К	В	М	О	С	О	Л	У	З	Е
М	О	Н	О	И	О	П	Е	К	А
Н	И	Ф	И	Л	Л	Н	И	Д	Р
К	А	Б	И	Е	Т	Л	И	Л	Н
Н	А	Д	О	К	А	В	А	Р	Е
Л	О	Д	Р	Ж	К	А	В	А	Р