

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 04 (147)

25 февраля –  
10 марта  
2022 года



## ГАСТРИТ

ПРАВДА И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

СТР. 14–15

## КОМ В ГОРЛЕ

ЧЕМ ОПАСНО ЭТО ОЩУЩЕНИЕ

СТР. 16

## ЗАМЁРЗЛИ?

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО!

СТР. 23

## 5 МИНУТ НА ТЕСТ

ГИБОК ЛИ ВАШ ПОЗВОНОЧНИК

СТР. 17

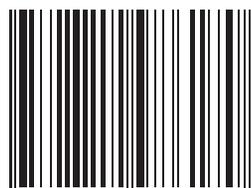
## ПРОБОЙНАЯ ИКРА

7 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170



2 2 0 0 4

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ПРАВО ИМЕЮ.  
ЮРИСТ  
ЧИТАТЕЛЮ

СТР. 8–9



ТЕМА НОМЕРА:

ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ И  
НУЖНО ЛИ ЕГО УКРЕПЛЯТЬ

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!

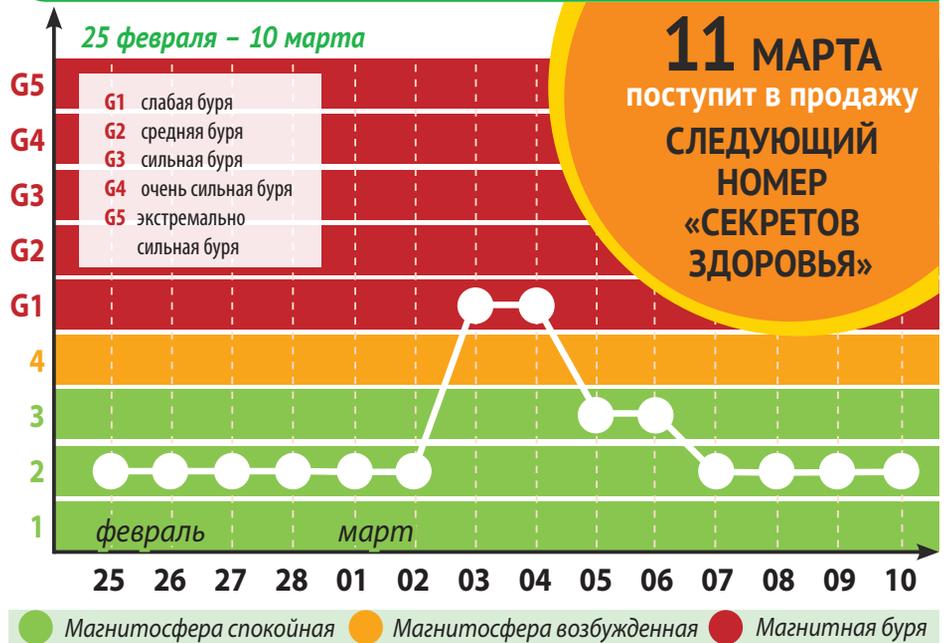
Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения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



## 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 С, Е и группы В.

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**ВЕСНА! СОГЛАСИТЕСЬ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, С ПРОБУЖДЕНИЕМ ПРИРОДЫ И ДУША НАША ПРОСЫПАЕТСЯ. ХОЧЕТСЯ БЫТЬ АКТИВНЕЕ, ЧАЩЕ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ, БОЛЬШЕ ОБЩАТЬСЯ. МЫ ГОТОВЫ ОБЩАТЬСЯ И РАДОВАТЬ ВАС ВСЕГДА!**

**А ПОТОМУ ДЛЯ ВАС В НАШЕМ СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:**

- материал о ночном апноэ: расскажем, чем опасны остановки дыхания во сне и как лечат этот недуг;
- поведаем о том, как разобраться в инструкции по приему лекарств относительно еды;
- поговорим о синдроме беспокойных ног.



**И** конечно, не отступая от традиций, предлагаем аппетитный материал о полезной сладости – зефире. Также вашему вниманию недельное меню для диабетиков, зарядка для глаз от профессора, свежий гороскоп и трогательная история от читательницы. Гуляйте, делайте зарядку и читайте «Секреты здоровья» – вместе мы откроем еще немало важных секретов!

# УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА в крови

**КАК ЕГО  
ПРАВИЛЬНО  
ИЗМЕРИТЬ**

В условиях пандемии COVID-19 наряду с тонометром и термометром совсем не лишним будет держать в домашней аптечке и пульсоксиметр. Недорогой прибор для измерения сатурации – уровня насыщения крови кислородом. Для домашнего использования подойдёт прибор в виде прищепки на палец.



Рисунком Светланы Жучковой

## ЧТО ПОКАЖЕТ ПУЛЬСОКСИМЕТР

**SpO2** – насыщение гемоглобина кислородом крови. Индекс сатурации у здорового человека составляет 95–98%. Если этот показатель ниже 94%, нужно как можно скорее обратиться к врачу. При падении ниже 91% требуется неотложная медицинская помощь.

**PRbpm** – частота пульса, которая у здорового взрослого человека находится в диапазоне от 60 до 80 ударов в минуту.

**PI** – индекс перфузии – интенсивность объемного периферического кровотока. В норме показатель равен 4–7%.

**ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ**

- ✓ согретье руки легким потиранием друг о друга, если пальцы холодные,
- ✓ разместите пульсоксиметр на конечной фаланге указательного пальца рабочей руки,
- ✓ нажмите на кнопку и подождите несколько секунд. Если ваши ногти покрыты лаком, показатели могут искажаться. Чтобы этого не произошло, датчик можно расположить горизонтально, зажав боковые поверхности фаланги пальца.

**Святой Шарбель: чудеса христианского монаха**  
Святой отец Шарбель свершил 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.

**ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА**  
На холсте. В рамке под стеклом.  
Отличный подарок Вашим родным и близким!  
**39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.**  
Размер: 28см. х 28см.  
Цена: **2499р.**  
Цена со скидкой: **1999р.**

**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**  
на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия позолота 24к.: **799р.**, серебро: **499р.**  
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм  
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские  
Кольцо и серьги «Неделька»  
«Благородный слон» Символ долголетия, мудрости и гармонии.

позолота 24к.: **999р.**, серебро: **699р.**  
Кольцо «Лунный камень»  
Серебро цена: **999р.**

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**  
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Цена одного изделия: **499р.**  
ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК  
«Лунный камень»  
Серебро цена: **999р.**

Бесплатный звонок по всей России: **8-800-200-15-57**  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шеремет С.В. ОГРН ИП 32167330004616  
Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-2

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»  
«Аметист»  
Природный Янтарь  
Бусы **999р.**  
Браслет: **цена: 999р.**

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1199р.**  
Кольца: «Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»

**количество ограничено!**  
**699р.**  
«Святой Целитель Шарбель»  
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан  
помогает в исцелении  
Цепочка и браслет  
«Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): **699р.**  
Цепочка (60см): **1099р.**  
Набор (цепочка+браслет): **1399р.**

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
16+  
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.  
**450 страниц + чудотворные образы!**  
цена: **899р.**  
Цена изделия: Серебро: **1299р.**  
Цена со скидкой: **899р.**  
Серьги «Дерево жизни»  
НОВИНКА!



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### МОЛОКО И ЧАЙ ПЕЙ И НЕ ХВОРАЙ

В конце зимы я всегда чувствую упадок сил. Да, наверно, и не только я одна. И витаминные запасы организма к этому времени уже на исходе, и хмурь зимняя да слякотное межсезонье радости сердцу не добавляют. Плюс болячки возрастные и хронические к весне обостряются. Словом, время вроде и радостное, солнышко, лето впереди, а настроение и силы на нуле. Каждый с этой ситуацией справляется, как может, у всех свои средства, а я вот хочу поделиться своим. Оно простое совсем, недорогое, и его приготовление не требует много сил и времени, а работает всегда безотказно. Меня, во всяком случае, не подводило никогда. Что ж, для начала придется раздобыть цельное молоко. Это, пожалуй, самая трудоемкая часть нашего плана по «весеннему пробуждению», особенно для горожан. Но всегда ведь есть фермерские рыночки. Они спасают. Итак, добываем цельное натуральное молоко и покупаем крупнолистовой зеленый чай. Вот и все ингредиенты. Молоко нужно прокипятить – кто знает, что там, в деревенском может обитать. Затем остудить до 80°C и залить полулитром молока 2 ст. ложки чая. Лучше в глиняном заварнике, так напиток будет более насыщенным и вкусным. Дать настояться и пить трижды в день по маленькой чашечке. Можно с медом, но я сладостью увлекаться не советую, все-таки избыток сахара тоже истощает наши силы.

Всех с наступающей весной! Всем крепкого здоровья и жизненной энергии!

*Наталья Олеговна Сорокина, г. Гороховец*



**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### ЛИМОН ОТ НАГАРА

Если вы готовите на гриле рыбу, то между ее тушкой и решеткой гриля положите ломтики лимона. Так и рыба будет вкуснее, и жир на решетку не нагорит.

*Анна Суморокова, г. Раменское*



**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ ЖДАТЬ

Быстро размягчить кусок масла для выпечки можно одним нехитрым способом: на две минутки налить в стакан кипяток, затем воду вылить, а перевернутым вверх дном стаканом накрыть масло.

*Ольга Соловьёва, г. Москва*



### СЕЛЬДЕРЕЯ КОРЕНЬ ОТ НАРЫВОВ ГНОЙНЫХ

На этот Новый год к нам приезжали в гости родственники из Усть-Каменогорска. Мы не виделись несколько лет, но вот выдалась возможность вместе собраться. Конечно, мы все были очень рады. Суетились, готовили, собирали праздничный стол. Я тогда рыбку готовила – карпа на гриле. Карпа взяли живого, нужно было самой почистить и выпотрошить. Для меня, жены рыбака, это вообще не проблема. Да только за разговорами и дружным смехом я что-то неаккуратно сделала, порезала палец, да еще в рану рыбьей костью ткнула. Ну обработала перекисью водорода, пластырь приклеила, да и забыла. А через несколько дней заметила, что палец нарываяет. Вот беда-то. У меня нарывы всегда ужасно болят, дергают, лечатся плохо. Я кинулась мазать прополисной мазью, она у ме-



ня всегда в холодильнике припасена. Это родственница из Казахстана увидела, да и говорит, что, мол, нарывы хорошо корень сельдерея вытягивает. Купили мы с нею в супермаркете ближайшем этот корень. Родственница его на мелкой терке натерла. 1 ст. ложку получившейся кашицы залила 1,5 стакана холодной воды, оставила для настаивания на 4 часа, затем процедила. Этот настой мне нужно было принимать по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. А свеженатертую кашицу – привязывать к нарыву. И правда, средство отличное. У меня быстро весь гной вытянулся, палец болеть перестал. Теперь, если что, буду это средство от нарывов использовать. Совсем несложно.

*Анна Егоровна Коровец, г. Искитим*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ НЕ ПИЛИТЕ СВОИХ МУЖЕЙ

Гостила у меня на новогодние праздники дочка с семьей. Мы редко видимся, нас жизнь по разным городам раскидала, поэтому каждая наша встреча – это великая радость. Наговориться, наобниматься – дел совместных невпроворот. И вот в эту нашу встречу я заметила, что дочь моя грустит все время. Даже не так: вроде и смеется, радуется, а огонька в глазах нет, печалится о чем-то. Вот детей как-то вечером уложили, мужа наши баньку истопили, париться ушли, а мы за чайком с вареньицем разговоры разговаривать сели. Дочь мне и рассказала, что между ней и мужем холодок. Муж, мол, давно на нее как на женщину не смотрит, интимная жизнь на нет сошла. А ребятам-то по сорок три всего, молодые еще. Я предположила, что это из-за того, что в пандемию Игорь, муж ее, работу потерял. Долго ничего найти не мог, а когда нашел, и ту не по профессии.

– Вот ты, я заметила, – говорю, – все Игоря одергиваешь, когда он про рыбалку заговаривает. Злишься, что на гитаре играет.

– Мам, да какая рыбалка? Дома дел невпроворот, – негодует дочь. – А песни его под ги-



тару надо-ели уже. Бренчит одно и то же, не артист ведь. Только время зря прожигает.

Пожурила я дитя свое неразумное. Любому человеку нужно иметь любимое дело. Без самореализации человек скисает, как молоко в жаркий день.

– Не тронь его, – говорю, – пусть поет, когда душа требует. И на рыбалку отпускаяй. Сама-то, вон, вяжешь, не оговаривает он тебя. И на йогу свою бегаешь.

Словом, пожурила и рецепт один для мужской силы подсказала. Простой совсем. 200 мл греческого йогурта пробить блендером с парой веточек петрушки и небольшим кусочком свежего корня сельдерея. Этим, как сейчас модно говорить, смузи угощать супруга по утрам.

Ребята уехали после праздников, вот недавно дочь звонила, говорит, пошло у них с мужем дело на лад. Благодарилась за рецепт коктейля и советы. Говорит, муж ее даже в студии песню ей в подарок записал свою.

Стал нежен, ласков. А всего-то и понадобилось не пилить его и коктейлем полезным поить.

Галина Владимировна Ярина, г. Москва

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ВТОРАЯ ЖИЗНЬ БУТЫЛОК

У меня не очень большая квартира, зато есть огородик. И вот, когда приходит время сажать рассаду, дома мне катастрофически не хватает подоконников. Я придумала сажать семена в разрезанные поперек пластиковые бутылки и в несколько рядов вешать их на окошке. Очень удобно и экономно.

Александра Егоровна К., г. Раменское



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

## ✉ ОТ ТОШНОТЫ ТРАВЫ ПРОСТЫ

Если вас часто мучают приступы тошноты, помочь может сбор трав. Это средство я на себе проверила, когда лечилась от кишечного недуга. Тошнило меня тогда постоянно. То ли от самой болезни, а то ли от лекарств, и не разберешь. Как бы то ни было, но сбор трав очень мне помог. Да и несложно совсем отвар на его основе приготовить. Смешать в равных частях цветы тмина песчаного, корень аира болотного, душицу, валериану лекарственную, плоды кориандра и шиповника. 1 ст. ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, выдержать на водяной бане пару минут. Настоять в течение часа. Затем процедить и принимать по 0,5 стакана трижды в день.

Ирина Степановна У., г. Королёв

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

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

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

РУ 00111A156 ОИРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ещё несколько лет назад казалось, что регулярно обеззараживать комнаты дома нужно либо семьям с грудничками, либо аллергикам. Реалии последнего времени показали: опасные патогены могут угрожать каждому из нас. И вопрос о дезинфекции возник с новой силой.

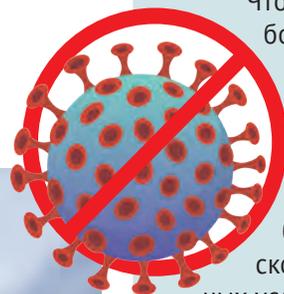
Можно по старинке драить помещения, вооружившись хлоркой или санитайзерами. А можно прибегнуть к услугам технического прогресса и воспользоваться ультрафиолетовым излучением. Если вы намерены выставить из дома патогены с помощью второго метода, учтите несколько важных моментов.

## ДВЕ ЛАМПЫ – ДВА ПОДХОДА

Главная деталь любого ультрафиолетового облучателя – специальная лампа. Она способна генерировать световые волны в определенном диапазоне, чтобы влиять на все живое, что попадает в зону ее воздействия. Самые распространенные виды ламп – кварцевая и бактерицидная. Обе они содержат ртуть, пары которой под воздействием тока создают ультрафиолетовое излучение. Логичный вопрос: почему же их две? Давайте разберемся.



# Патогены, С ВЕЩАМИ НА ВЫХОД!



## ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Чтобы прибор служил вам верой и правдой не один год, необходимо соблюдать несколько важных условий при его эксплуатации:

❗ При покупке проверять сертификаты и другие документы на прибор (техпаспорт, гарантийный талон, инструкция по эксплуатации – все подробно и на русском языке!).

❗ Использовать только по инструкции!  
❗ Облучатели не предназначены для освещения или загара.

❗ Не заниматься самостоятельной перелкой прибора и не заменять детали на более-менее подходящие по размеру. Например, не менять лампы одного типа на лампы другого, они не взаимозаменяемы.

❗ Следить за сроком службы лампы, чтобы вовремя менять ее на новую, с такими же характеристиками.

❗ Содержать лампу в чистоте, вытирать с нее пыль и загрязнения, так как это влияет на качество излучения.

Соблюдение этих несложных условий обеспечит вам возможность не один год успешно защищать себя и близких от опасных патогенов.

## КВАРЦЕВАЯ ЛАМПА

Выдает более широкий спектр лучей. Часть из них способна перерабатывать содержащийся в воздухе кислород в озон. Благодаря этому уничтожается большее количество патогенов. Лампами такого типа оборудуются облучатели открытого типа.

**Плюсы:** позволяют обеззаразить не только воздух в помещении, но и все освещаемые поверхности; при наличии насадок в комплекте могут применяться местно (по рекомендации врача можно облучить носоглотку, ушные проходы, открытые раны); эффект достигается за очень короткое время – обычно за 10–15 минут.

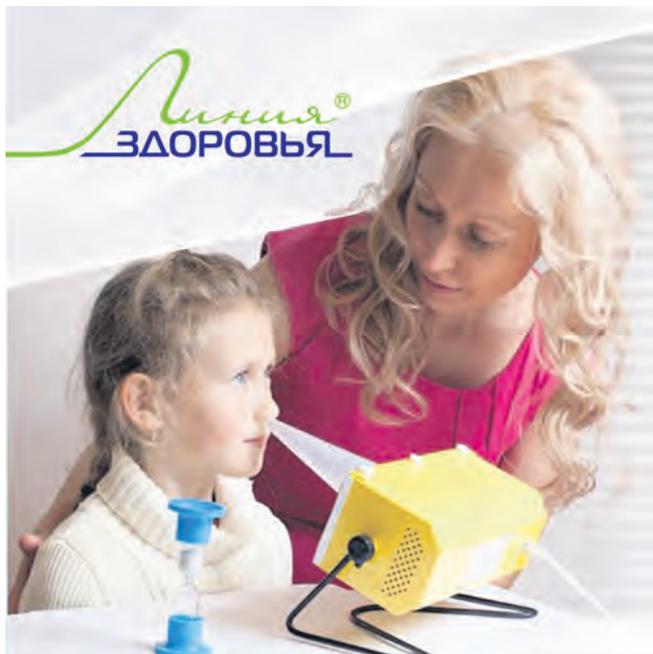
**Минусы:** озон, который образуется в ходе работы кварцевых ламп, способен навредить всему живому, поэтому при использовании кварцевых ламп люди, животные и растения должны покинуть помещение. А после обработки комнату необходимо проветрить.

## БАКТЕРИЦИДНАЯ ЛАМПА

Выпускается в колбах из специального увиолевого стекла, которое пропускает ультрафиолет в диапазоне 205–315 нанометров. Эти лучи не способны образовывать озон. Подобные лампы используются в облучателях или рециркуляторах. Принцип их работы таков: включенная лампа скрыта в корпусе, и через специальную щель вдоль нее прибор при помощи насоса прокачивает воздух. Таким образом все летающие в атмосфере комнаты патогены постепенно уничтожаются.

**Плюсы:** прибор может работать в присутствии людей, животных и растений, поэтому разрешено использовать его в помещениях с большой проходимостью; не нужно проветривать после дезинфекции.

**Минусы:** рециркуляторы способны дезинфицировать только воздух, на поверхностях патогены остаются.



# ОУФК ОБЛУЧАТЕЛЬ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ КВАРЦЕВЫЙ

**ПРОТИВ ВИРУСОВ И ПРОСТУДЫ**



Кварцевание помещений  
(обеззараживание)



Профилактика гриппа  
и простуды



Локальное и внутривидовое  
облучение



## ПРЕИМУЩЕСТВА:

➔ 2 в 1: можно использовать как для общего кварцевания помещений, так и для лечения ЛОР - заболеваний

✖ Уничтожает 99,9% опасных вирусов и микробов, обеззараживает мягкие игрушки, одежду, мебель и другие предметы домашнего обихода

☀ Восполняет недостаток солнца в организме

✋ Простота и удобство в эксплуатации

✖ Ударопрочный корпус (металлическая передняя шторка не деформируется при нагревании)

🌙 Небольшие габариты и вес прибора - не более 1 кг



**УДОБНАЯ СУМКА  
ДЛЯ ХРАНЕНИЯ**



**ЗАЩИТНЫЕ УФ-ОЧКИ  
В КОМПЛЕКТЕ**



**4 ТРУБСА  
В КОМПЛЕКТЕ**

Приобретайте в интернет-магазинах  
и на сайте производителя [az-mt.ru](http://az-mt.ru)

**8-800-775-61-00**

[az-mt.ru](http://az-mt.ru)<sup>1</sup>

[OZON](http://OZON.ru)<sup>2</sup>

[WILDBERRIES](http://WILDBERRIES.ru)<sup>3</sup>

[ВИТА](http://ВИТА.ru)<sup>4</sup>

[apteka.ru](http://apteka.ru)<sup>5</sup>



**МЕДИЦИНСКИЙ  
ПРИБОР**

Облучатель ультрафиолетовый кварцевый ОУФК зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (РОСЗДРАВНАДЗОР). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2009/04668 от 01 октября 2018 года.

<sup>1</sup>ООО «Академия здоровья» 603002, г.Н.Новгород, ул. Интернациональная, д.100, корп. 11; ОГРН 1145257002736; <sup>2</sup>ООО «Интернет Решения»; 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6; ОГРН 1027739244741; <sup>3</sup>ООО «Вайлдберриз»; 142181, Московская область, г. Подольск, деревня Коледино, Территория Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1; ОГРН 1067746062449; <sup>4</sup>ООО «РОНА»; 443096, г. Самара, Ленинский район, ул. Дачная, д. 15; ОГРН:1026303506767; <sup>5</sup>АО «Научно-производственная компания «Катрен» 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11; ОГРН 1025403638875

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# АЗБУКА ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО



Каждый день мы с вами пользуемся какими-либо услугами, но, к сожалению, их качество не всегда оказывается на должном уровне. Поэтому так важно знать свои права.

## ЭКСПЕРТ



Газета «Секреты здоровья» вместе с председателем Рязанской единой городской ассоциации защиты прав потребителей «Человек» Олегом ПОПОВЫМ возобновляет рубрику «Право имею». Будем учиться отстаивать свои права.

Фото из личного архива Олега Попова

## КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА ЗАПАХ В КВАРТИРЕ



*«Уже не знаю, куда и жаловаться. Трубы в подвале нашей пятиэтажки давно пришли в негодность, и там постоянно льется вода. В результате – жуткий запах и полчища комаров летом. Про неработающую вентиляцию я и не говорю. Мы всегда знаем, что у соседей на обед. Уже нервы не выдерживают, и кашель замучил. И куда только не звонила, все безрезультатно».*

*Ирина Ивановна, г. Рязань*



разу скажу, что звонки по телефону, как правило, не регистрируются, и по ним не принимается никаких решений. Я всегда рекомендую обращаться в письменном виде! Вы пишете заявление в вашу управляющую компанию или ТСЖ и указываете суть претензий. Например, что вы оплатили содержание жилья, а в вашей квартире – холод и сырость, не работает вентиляция, в подвале вода, и вы считаете, что вам причиняются нравственные и физические страдания из-за того, что вы, как потребитель коммунальных услуг и услуг по содержанию многоквартирного дома, сталкиваетесь с нарушением ваших прав.

После того как вы указали на наличие недостатков, а они не устраняются, вы вправе самостоятельно провести независимую экспертизу. При этом ваши расходы, связанные с производством экспертизы, относятся к вынужденным убыткам и в дальнейшем взыскиваются с виновной стороны. И не забудьте пригласить на экспертизу представителей ЖЭУ, ТСЖ или УК.

Напомню, что на основании статьи 17 ФЗ «О защите прав потребителей» потребитель при обращении за судебной защитой освобожден от оплаты государственной пошлины. Если вы считаете, что члены вашей семьи проживают в квартире, не соответствующей санитарным и техническим нормам, а итогом экспертизы стал вывод, что вы фактически проживаете в квартире, которая по вине управляющей организации оказалась в антисанитарных условиях, и размер ущерба определен, то вы вправе требовать возмещения убытков. Кроме этого, каждый член вашей семьи, который зарегистрирован по данному адресу, имеет право предъявлять требования о компенсации морального вреда.

Кроме убытков, компенсации морального вреда и расходов на производство экспертизы, вы вправе просить суд взыскать штраф с виновной стороны за причиненные вам убытки в результате создания подобных условий.

## ВАКЦИНАЦИЯ БЕЗ ГРАНИЦ



*«Я живу в Казахстане уже много лет, вышла замуж и получила гражданство. А вот родители остались в России. Сейчас им нужна помощь, старенькие уже, пришлось переехать временно обратно, старикам нужен уход. А тут пандемия, вакцинация. Могу ли я сделать прививку от ковида в России, и что мне для этого нужно?»*

*Тамара, г. Караганда*

**К**онечно, можете. Гражданство совершенно не влияет на возможность сделать прививку. После обращения в пункты вакцинации вы получите соответствующий документ, что вы сделали прививку конкретным образцом лекарства.

# ПОВЕДЕНИЯ

Ваши потребительские права нарушены? Вы попали в конфликтную ситуацию? Присылайте свои вопросы в редакцию. У каждой проблемы найдётся решение.

## НИ ТОВАРА, НИ ДЕНЕГ



**«Мой муж – водитель маршрутки. У него часто болит спина. Решила ему ко дню рождения подарить электромассажер для спины и шеи. Нашла в Интернете, заказала, сразу оплатила товар картой. Третий месяц пошел, а массажера все нет. И деньги тютю-тютю. Если сначала меня еще «завтраками» кормили, обещали, что скоро все придет, то теперь магазин, где я делала заказ, на звонки и вовсе не отвечает. Что же мне делать?»**

Ольга, Московская обл.

**Д**ействительно, законом «О защите прав потребителей» предусмотрен дистанционный способ продажи товаров, в том числе с использованием сети Интернет. Если в данной ситуации не получен товар, который заказан дистанционно, то потребитель вправе в любое время отказаться от товара до его передачи. После передачи товара – в течение семи дней.

В случае, если информация о порядке и сроках возврата товара не была предоставлена в письменной форме в момент доставки, потребитель вправе отказаться от товара в течение трех месяцев.

Если товар так и не пришел, то в соответствии с пн.4 ст.26.1 ФЗ «О защите прав потребителей» вы можете отказаться от товара в течение десяти дней.

Для этого вам нужно написать заявку в ту же самую организацию, которая приняла у вас эти денежные средства.

Уточнить, работает эта организация или нет, можно на сайте налоговой службы в разделе «Реестр юридических лиц» либо «Реестр индивидуальных предпринимателей». После этого вам нужно направить на адрес этой организации требование о возврате денежных средств. Не забудьте указать реквизиты вашего банковского счета. Если в 10-дневный срок вам не вернут деньги, то следующая шаг – это подача заявления в полицию по факту мошенничества и жалобы в Роспотребнадзор.

Наталья Киселёва

## Открыта ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 года!

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!** Информлируем вас о начале подписной кампании на 2-е полугодие 2022 года. С 1 февраля 2022 года вы можете подписаться на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». *Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.*



16+

Журнал выходит  
2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

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

**Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 года**

на 1 месяц	на 2 месяца
68,55 ₽*	137,10 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
205,65 ₽*	274,20 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,75 ₽*	411,30 ₽*



**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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



**преимущества онлайн-подписки**

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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

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

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

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



# КАК РАБОТАЕТ НАША

## ... И НУЖНО ЛИ ЕЁ ДОПОЛНИТЕЛЬНО СТИМУЛИРОВАТЬ

Об иммунитете нынче не слышал разве что ленивый. Из каждого «утюга» нам кричат о том, что его нужно укреплять, дополнительно стимулировать и подстёгивать, помогать ему во время вирусных эпидемий. Но неужели наша иммунная системы такая слабая, что без дополнительного стимула не обойдется? И как же грамотно её «подстегнуть»? Да и вообще, где он, этот самый иммунитет «живёт», как работает?



### ЭКСПЕРТ

Давайте разбираться вместе с нашим экспертом – д. м. н., директором Научно-клинического центра гематологии, онкологии и иммунологи, врачом аллергологом-иммунологом, врачом-гематологом, профессором РязГМУ Валерием **ДЕМИХОВЫМ**.



Фото из личного архива Валерия Демихова

### ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ?

Иммунитет – это способность любого живого организма защищать себя от чужеродных веществ, попадающих извне, а также уничтожать вышедшие из строя или устаревшие собственные клетки. Он есть даже у простейших. У человека же в процессе эволюции сформировалась мощная, многоуровневая и очень сложная иммунная система.

Иммунная система – это совокупность биологических структур и процессов организма, защищающих его от инфекций, токсинов, злокачественных клеток и любой другой генетически чужеродной субстанции.

Наш иммунитет не только умеет распознавать, изолировать, дифференцировать и безжалостно уничтожать болезнетворные микроорганизмы, но и обладает уникальной памятью. Благодаря

этому в «картотеку» иммунитета заносится вся информация о каждом встреченном патогене, для того, чтобы его оперативно нейтрализовать в нужный момент.

### БЕСПРОБЛЕМНОЕ СОСЕДСТВО

Речь идет про гигантское количество вирусов, бактерий и грибов, которые населяют нашу планету. Мы ведь ежедневно встречаемся с микроскопическими «проходимыми» в транспорте, на улице, в магазине – везде. Так почему же чаще всего эти микроорганизмы не причиняют нам вреда?

Ответить на этот вопрос помогут знания о видах иммунитета.

Так, врожденный иммунитет сформировался в процессе эволюции и есть у каждого человека с рождения. Он наследуется всеми представителями вида. Например, благодаря именно этому виду иммунитета, человек невосприимчив к возбудителю чумы собак. Его еще называют видовым.

Приобретенный, или адаптивный, иммунитет формируется на протяжении всей жизни человека. Примером его может служить невосприимчивость к возбудителю ветряной оспы после того, как человек переболел этой инфекцией.

Вокруг нас живут мириады вирусов, бактерий и других микробов, с которыми живому организму предсто-

ит «познакомиться» и научиться сосуществовать без вреда для себя. Именно по этой причине дети раннего возраста болеют чаще взрослых. Дело в том, что иммунной системе требуется время, чтобы подобрать наиболее эффективное «оружие» к каждому новому микробу и занести данные о нем в свою «картотеку».

Люди в возрасте гораздо реже страдают от респираторных заболеваний, поскольку «картотека» их иммунной системы уже довольно обширна. Если в организм попадает тот или иной вирус, скорее всего, иммунная система с ним уже знакома, а потому оперативно изолирует и уничтожает его, не позволяя рас-

# ИММУННАЯ ЗАЩИТА...

пространиться и навредить. Человек при этом даже не догадывается, какую удивительную работу ежедневно ведет его иммунитет.

## ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЛИ ИСКУССТВЕННЫЙ?

Еще выделяют естественный и искусственный иммунитет.

Естественным называется врожденный иммунитет и тот, который человек приобрел в результате перенесенного заболевания. Сюда относится так называемый пассивный иммунитет – тот, который передается новорожденному от матери.

Искусственный иммунитет приобретается благодаря вакцинации или введению сыворотки, содержащей защитные антитела.

## ГДЕ «ОБИТАЕТ» НАШ ЗАЩИТНИК

Ученые заверяют, что иммунитет проявляет себя не только когда мы встречаемся с вирусами, бактериями, грибами и прочими па-

тогенами. Он обеспечивает функционирование нашего организма в целом, защищая его от ядов, ультрафиолета, злокачественных клеток... Даже в заживлении небольшой царапинки на пальце принимает участие иммунная система. Так где же она находится? Правильным будет ответ: везде.

● **Красный костный мозг** – участвует в создании всех клеток, которые ответственны за иммунные реакции.

● **Тимус, или вилочковая железа** – здесь происходит созревание и дифференцировка Т-лимфоцитов (белых кровяных телец, которые реагируют на чужеродные вещества, попадающие в организм) из предшественников, поступивших из красного костного мозга. Дети, рожденные без тимуса, беззащитны перед инфекциями.

● **Лимфатические узлы** – являются преградой для инфекции и рака. Кроме того, они участвуют в созревании и «обучении» лимфо-

цитов и других клеток иммунной системы.

● **Селезенка** – принимает участие в формировании иммунитета, помогает задерживать антигены, которые циркулируют в крови.

● **Миндалины** – первыми встречаются с пищей и вдыхаемым воздухом, а значит и содержащимися там патогенами. Принимают участие в иммунных реакциях.

К органам иммунной системы мы также можем отнести кишечник, кожу, легкие. Они являются анатомическими барьерами, защищающими наш организм от попадания в него патогенных микробов.

## ТАК СТИМУЛИРОВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Если организм здоров, то все звенья иммунной системы в нем работают слаженно и четко. Мы защищены от инфекций, опухолей, и нам не грозят аллергические и аутоиммунные заболевания.

У большинства взрослых людей иммунная система в дополнительной стимуляции

не нуждается. А потому, если у человека нет рецидивирующих длительных бактериальных или вирусных инфекций, нет тяжелых сопутствующих патологий, он не нуждается в «поднятии» иммунитета.

Лучшими «стимуляторами» иммунитета являются здоровый образ жизни, дозированная физическая нагрузка, сбалансированное питание, умение радоваться жизни и противостоять стрессам.

## КОГДА НУЖНО ПОМОЧЬ

Совершенно точно покупать «волшебные» таблетки при трехдневном насморке, боли в горле или желании уходить на больничный из-за ОРВИ – не самый лучший вариант. Врачи заверяют, что лекарства, способного укрепить наш иммунитет от кончиков волос до кишечника, не существует.

Чтобы создать иммунитет против конкретной инфекции, пока не придумали ничего лучше вакцинации.

**Читайте дальше на стр. 12**



Практичное средство для профилактики геморроя и кожных заболеваний

- Устраняет боль, зуд и жжение
- Натуральное и безопасное средство
- Снимает воспаление и раздражение кожи

Удобная форма выпуска – каждая салфетка в индивидуальном пакете!



МосФарма

Надёжная помощь в деликатной проблеме

www.proktolif.ru

РЕКОМЕНДОВАН



Людям, ведущим малоподвижный образ жизни



В качестве гигиенического средства в стадии обострения



При тяжелых физических нагрузках



При подготовке к колоноскопии или операциям на кишечнике

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# КАК РАБОТАЕТ НАША ИММУННАЯ ЗАЩИТА...

**Продолжение.**

**Начало на стр. 10**

А с целью поддержать за-сбоившее звено иммунной системы при иммунодефицитах проводится замеща-тельная терапия, например, внутривенным иммуногло-булином. То же касается и аутоиммунных заболева-ний, например, аллергии – терапия тут будет целена-правленная аллергенспе-цифическая, а не общая. В любом случае необходима помощь аллерголога-иму-нолога, самолечение не по-может, а скорее навредит вашему иммунитету.

## А КАК ЖЕ ИММУ-НОМОДУЛЯТОРЫ?

Эти препараты точно не подходят для самолечения. Их назначает врач и только при наличии конкрет-ных показаний для приме-нения. Настоящих иммуно-модуляторов мало, и надо понимать, что это далеко не витамины. Чаще всего их назначают при СПИДе, онко-логических и аутоиммунных заболеваниях, транспланта-ции органов, врожденных дефектах иммунитета. Как видите, насморка, ОРВИ и т. п. в этом списке нет. При правильном образе жизни и сбалансированном пита-нии иммунитет сам наладит свою работу.

## НО ПРОТИВОВИ-РУСНЫЕ ТОЧНО ВЕДЬ ПОМОГУТ?

При наличии в организме вируса, да, помочь могут, так как воздействуют непосред-ственно на РНК и ДНК ви-русов. Но на сам иммунитет эти препараты воздейству-ют очень опосредованно. Тут

правило простое: есть вирус в организме – врач назнача-ет противовирусный препа-рат, нет вируса – противови-русные препараты не нужны.

## НУ А ИНТЕРФЕРОНЫ?

Интерферон – это бе-лок, который выраба-тывается клетками нашего организ-ма при проникно-вании в него виру-сов и других «мини-врагов». Фармрынок предлагает препараты, дополнитель-но стимулирующие выра-ботку этого белка, но важ-но понимать, когда их при-ем действительно оправдан.

Показаны они отдельным категориям пациентов, про-шедшим иммунологическое обследование и страдаю-щим, например, хронически-ми вирусными инфекциями с частыми обострениями (ви-русом герпеса, к примеру).

## КАК ПОМОЧЬ ИММУНИТЕТУ

Главное, что мы можем сделать, чтобы укрепить наш иммунитет – это не вмешиваться в его работу без необходимости. А вот помочь ему работать сла-женно мы можем вполне и без грубого «понукания». Все и просто, и сложно од-новременно. Судите сами.

**1.** Не прене-брегать кален-дарем приви-вок. Не за-бывайте, что побороть такие страшные заболе-вания, как черная оспа, полиомиелит и проч., мы сумели именно благодаря вакци-нации.



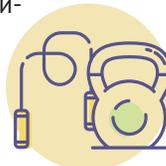
**2.** Полноцен-но и сбаланси-рованно пита-ться, не за-ставляя наш организм рабо-тать на износ, переваривая трансжиры, бесчисленные булки и утилизировать са-хар. Белок – вот строитель-ный материал для клеток им-мунитета. А в тортиках, жареной картошке и майонезе его найти очень непросто. Не говоря уж о витаминах и других важных нутриентах.



**3.** Высыпать-ся, ведь во сне новые иммун-ные клетки образуются интен-сивнее, чем при бодрствовании.



**4.** Уже реши-ли, что сон – лучшее ле-карство и на-метили для себя отсыпной отпуск? Дело верное, но не забывайте, что помимо отды-ха нашему организму как воздух нужно движение. Хо-рошее кровообращение по-зволяет клеткам иммунной



системы достичь всех угол-ков нашего организма и вы-полнять свою защитную функцию.

**5.** Своевре-менно и пол-ностью изле-чиваться от любых инфек-ционных заболеваний.



**6.** Избегать стрессов и на-ходить пово-ды для радо-сти.



Согласитесь, правила совсем несложные. Труднее взять себя в руки и начать их выполнять. И ни одна таблетка, никакие кап-ли и уколы не заменят здо-рового образа жизни, это важно уяснить.

У вас еще остались вопро-сы об иммунитете? Мы непре-менно продолжим говорить о нем. Ведь наш организм уди-вительен и заслуживает, что-бы мы знали о его работе подробно. Эти знания помо-гут нам быть здоровыми, бо-дрыми и счастливыми. Ведь здоровье, согласитесь – это великое счастье!

*Любовь Анина*

# ДИАМАГ®

**МЕДИЦИНСКИЙ АППАРАТ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
МИГРЕНИ И ГОЛОВНОЙ БОЛИ**



## ДИАМАГ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ:

- купировать приступ мигрени;
- снизить частоту и интенсивность болевого приступа;
- уменьшить количество обезболивающих лекарств;
- улучшить качество жизни.

## Успей купить Диамат в ПОДАРОК! по ВЫГОДНОЙ цене\*:

в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

**Столики Аптеки**  
1  
8 (800) 555-11-15

**MED-МАГАЗИН.RU**  
2  
8 (800) 700-52-00

**МЕДтехника №7**  
3  
8 (495) 505-63-83

• магазин  
«Медтехника Благоед»  
9  
8 (800) 505-65-28

**грамикс**  
4  
8 (495) 505-63-83

**СБЕР  
ЕАПТЕКА**  
5  
8 (495) 730-53-00

• Плеер.ру<sup>6</sup> 8 (495) 775-04-75  
• Vita-medic<sup>7</sup> 8 (800) 551-24-06  
• Пилюли.py<sup>8</sup> 8 (495) 926-36-42

АДРЕСА НАШИХ  
РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:  
• г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29  
• г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1  
ОФИС И СКЛАД:  
• г. Москва, ул. Грайвороновская, д. 4, стр. 6

\* Подробности уточняйте по телефону 8 (800) 200-01-13. <sup>1</sup>ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. <sup>2</sup>ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. <sup>3</sup>ООО «Медтехника М1»Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 <sup>4</sup>ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. <sup>5</sup>ООО «ЕАптека»; г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. <sup>6</sup>ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. <sup>7</sup>ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. №22. ОГРН ИП 308312834000157. <sup>8</sup>ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. <sup>9</sup>ООО «БЛАГОЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374.



АО «Елатомский приборный завод». 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г. Бесплатный телефон горячей линии: 8 (800) 200-01-13. РЕКЛАМА 16+

elamed.com  
**ЕЛАМЕД**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

Будешь есть много жирного, заработаешь гастрит – один из самых популярных мифов про этот недуг. Но так ли это на самом деле?

## ЗНАТЬ О ГАСТРИТЕ



### ЭКСПЕРТ

И какими еще заблуждениями окутано одно из самых распространенных заболеваний желудка, рассказывает **д. м. н., профессор, доцент, врач-хирург высшей категории, врач-хирург отделения неотложных заболеваний печени и поджелудочной железы БСМП г. Рязани Александр НАТАЛЬСКИЙ.**



### СЛИЗИСТАЯ ВОСПАЛЯЕТСЯ ОТ ЖИРНОЙ ЕДЫ

На самом деле, пища, в том числе жирная и вредная, не всегда является причиной возникновения гастрита. Это заболевание обуславливается наличием и преобладанием нескольких факторов, таких как стресс, алкоголь и курение. Причем именно спиртосодержащие продукты обладают раздражающим действием на слизистую желудка и могут приводить к его воспалению, что в последующем выливается в гастрит.

А вот если гастрит связан с избыточной секрецией желудочного сока, то жирная еда даже будет обладать защитным действием, поскольку выстилает слизистую желудка. И только при такой редкой форме гастрита, как гастрит пожилых, когда секреция желудочного сока снижается, жирная еда будет приводить к негативным изменениям.

### МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО

Гастрит редко протекает бессимптомно. Его часто сопровождают сильные боли в эпигастрии (область под мечевидным отростком), тошнота, вздутие, изжога, отрыжка и т. д. Вообще считается, что при появлении вышеописанных жалоб нужно обязательно обратиться к врачу и сделать фиброгастроскопию желудка. А после 40 лет это исследование нужно проводить раз в год обязательно.

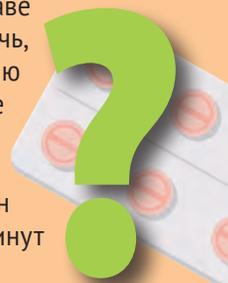
### ЗАБОЛЕВАНИЕ ЗАРАЗНО

Представители российской классической медицины однозначно придерживаются мнения, что гастрит не заразен. Противоположная точка зрения существует за рубежом, что связано с открытием микроорганизма *Helicobacter pylori*. Первоначально он был обнаружен в очагах язвенной болезни, но в последующем был выявлен даже у тех, кто не страдает гастритами и язвой. Также теорию заразности опровергает и тот факт, что, если мы говорим о существовании микроорганизмов, вызывающих гастрит, значит, заражение должно происходить бытовым путем. И тогда в ближайшие пару лет мы бы все друг друга перезаражали. Но так не происходит.

Большинство гастроэнтерологов считает, что нарушение защитных свойств организма под действием каких-то неблагоприятных факторов, таких как тяжелое заболевание и стресс, могут повлиять на развитие болезни. Тем более, известно, что в период социальных потрясений заболеваемость гастритом всегда увеличивается.

### НЕДУГ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ОТ АСПИРИНА

Совершенно верно, и это подтвердит любой врач, так как помнит эксперимент, проводившийся на младших курсах. К желудку лягушки прикладывается таблетка аспирина, и буквально через 2–3 часа на слизистой ее желудка возникает реакция в виде покраснения и мелких кровоизлияний, что говорит о том, что аспирин и вся группа аспириновых препаратов способствует формированию гастрита и эрозий вплоть до возникновения эскадин на слизистой. Поэтому и существуют шипучие формы аспирина, которые в своем составе содержат щелочь, нейтрализующую его действие. Не стоит забывать и о том, что прием аспирина должен быть через 20 минут после еды.



# ПРАВДУ СПЕШИТЕ



## ЦИТРУСОВЫЕ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Так оно и есть. Вдумайтесь, если лимоном или тем, что содержит лимонную кислоту, домохозяйки могут отчистить сантехнику, фаянс и прочее, то, конечно, так же разрушительно сок этого фрукта действует и на слизистую желудка. И при неблагоприятном совпадении факторов может привести к гастриту.

## ЕШЬ ПЕРВОЕ И НЕ ЗАБОЛЕЕШЬ

Диета при гастрите – стол №1, а значит, в рационе должны обязательно присутствовать супы, причем супы классические, в виде щей и борщей. Все дело в соке, который содержится в капусте. Он обладает обволакивающим защитным свойством и улучшает состояние слизистой желудка. И вообще, гастроэнтерологи любят поговорку «Капуста – друг желудка».

## НЕЛЬЗЯ ДОЛГО ГОЛОДАТЬ

Однозначно! Что происходит, когда мы голодны: желудочный сок начинает за неимением пищи в желудке частично повреждать и саму слизистую вместо того, чтобы переваривать и расщеплять продукты.

Поэтому не пытайтесь съесть за один прием завтрак, обед и ужин. Питайтесь небольшими порциями 6 раз в день. В рацион обязательно должны входить супы, салаты, овощи в отварном виде и кисло-молочные продукты.

## КУРЕНИЕ ЖЕЛУДКУ НЕ ВРЕДИТ

Табакокурение – это один из факторов, способствующих развитию проблем с желудком, в том числе и гастрита. Никотин повышает секрецию желудочного сока и увеличивает его выработку. А кислота, которая входит в состав желудочного сока, усиливает повреждающее действие на слизистую желудка.

## ГАСТРИТ ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

Передается не гастрит, а предрасположенность к этому заболеванию. Но если вы ведете здоровый образ жизни, то наследственность не может повлиять на появление недуга. Однако, если несколько неблагоприятных обстоятельств совпали – вы закурили, не поели, перенервничали и получили травму, то тогда, в эти критические моменты гастрит и начнет вас атаковать.

Наталья Киселёва

## Серия специальных выпусков журналов о здоровье

Представляем Вашему вниманию новые выпуски уже любимейшей читателям серии журналов о здоровье. Информация в выпусках представлена традиционно доходчиво и максимально подробно.



## РАЗВЕНЧИВАЯ МИФЫ И ОПИРАЯСЬ НА СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ, МЫ РАССКАЗАЛИ:

- как не впасть в панику и быстро отреагировать на случившуюся у находящегося рядом человека кетоацидотическую или гипергликемическую кому, гипогликемический криз и др.;
- как не пропустить симптомы ДИАБЕТА
- как не пропустить симптомы ГИПЕРГЛИКЕМИИ или наоборот «голодный» диабет
- почему не стоит отказываться от обследований, какие из них необходимы при том или ином заболевании и как правильно к ним подготовиться;
- какие лекарства всегда нужно иметь под рукой, а какие принимать строго по назначению врача;
- каким должно быть грамотное лечение и каких ошибок стоит избегать на пути к выздоровлению;
- методы профилактики заболеваний.

**А ТАКЖЕ**  
вниманию читателя проверенные временем рецепты народной медицины, оздоровительные комплексы упражнений, тонкости лечебных диет.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru<sup>1</sup> и wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала:

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск**

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

16+ Реклама

**ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ! ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 28 ЯНВАРЯ!**

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

Ощущение кома, инородного тела в горле – не редкость. Многие люди испытывали это безболезненное, но некомфортное состояние хотя бы раз в жизни, но надо понимать, что «ком в горле» – это не диагноз. Вообще такое понятие, как «горло» – это не медицинский термин, анатомическое название – глотка, которая в свою очередь делится на носоглотку, ротоглотку и гортаноглотку.

# Ком в горле: 8 ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИН



## К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАЩАТЬСЯ

Чаще всего это состояние не связано с опасными заболеваниями, однако бывают и исключения. Заболеваний, которые могут проявляться как «ком в горле», и того больше, поэтому при возникновении жалоб необходима консультация таких специалистов: невролог, гастроэнтеролог, оториноларинголог, эндокринолог и психотерапевт.

## ЭКСПЕРТ



Разбираться, откуда же в горле появляется раздражающее ощущение кома, нам помогла врач-оториноларинголог филиала №2 ФГБУ 3-го Центрального военного клинического госпиталя им. А. А. Вишневского города Москвы Наталья ДОЛНЫКИНА.

Фото из личного архива Натальи Долныкиной

## ВАЖНО!

Если ощущение кома в горле сохраняется в течение нескольких недель, необходимо как можно скорее обратиться к врачу, чтобы исключить онкопатологию. Это может быть злокачественный или доброкачественный процесс в области носоглотки, гортани, пищевода или других органов шеи. Следует быть особенно внимательными, если ощущение кома в горле сопряжено с повышенной утомляемостью, снижением аппетита и массы тела.

## О ЧЁМ СИГНАЛИТ ОРГАНИЗМ

Пациентов с жалобой на ком в горле можно разделить на две группы: у одних данное состояние возникает из-за психоневрологических расстройств, а у других причина связана с реальными заболеваниями внутренних органов.

Ниже мы рассмотрим лишь несколько причин, по которым может возникнуть ощущение кома в горле (список далеко не полный).

### 1 Стресс, эмоции.

Ощущение кома в горле нередко появляется у людей легко возбудимых, чутко реагирующих на стресс и эмоциональные потрясения. Это состояние с одинаковой частотой встречается у людей обоих полов.

### 2 Инфекционно-воспалительные заболевания ЛОР-органов.

Ежедневно мы контактируем с большим количеством больных в местах массового скопления людей. Следует обезопасить себя с помощью масок и респираторов, одеваться по погоде, употреблять достаточно витаминов и поддерживать иммунитет на должном уровне.

### 3 Заболевания желудочно-кишечного тракта.

В таком случае ком в горле могут сопровождать такие симптомы, как изжога, кашель, кислая отрыжка, боль в желудке и чувство тяжести после еды.

### 4 Патология щитовидной железы.

Ощущение ино-

родного тела в горле может быть вызвано увеличением объема железы, что, в свою очередь, чаще всего связано с нехваткой йода в пище или с аутоиммунным поражением (аутоиммунным тиреоидитом).

### 5 Уменьшение и даже полное прекращение слюноотделения

также может стать причиной ощущения кома в горле. Такое бывает при сахарном диабете, у женщин в период климакса, при системных аутоиммунных заболеваниях и при сильном обезвоживании организма.

### 6 Увеличение лимфатических узлов в области шеи.

Этот

симптом, причиной которого может быть любая болезнь, активизирующая клеточный иммунитет, также способен привести к дискомфорту и ощущению кома в горле.

### 7 Остеохондроз шейного отдела позвоночника.

При этом человека, помимо затруднения при глотании, могут беспокоить головная боль, головокружение, боль в шее, спине, скованность движений.

### 8 Травма тканей носоглотки и гортани.

Эндоскопические исследования или прием грубой пищи могут привести к появлению неприятных ощущений в горле.

Подготовила  
Оксана Черных



А зачем, собственно, нам гибкий позвоночник? Нет, ну правда, если гимнастических рекордов мы ставить не собираемся, нет цели удивить друзей своим «мостиком» в 60 лет, то, может, и не стоит так уж за этой гибкостью гнаться?

Стоит! Ниже мы расскажем, как проверить, насколько наш позвоночник гибок, как вернуть ему утраченную подвижность и почему это необходимо.

### НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ВАЖНОСТИ

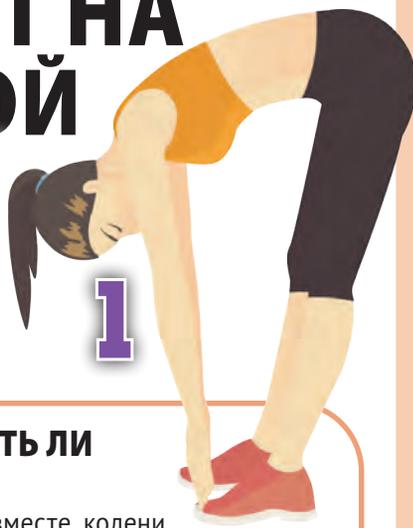
О важности той самой гибкости. Подвижность позвоночника – лучшая профилактика болей в спине. И не только профилактика. По какой-либо причине возникшие боли в спине быстрее проходят, если позвоночник гибок.

Кроме того, подвижный позвоночный столб менее подвержен таким заболеваниям, как протрузии и грыжи. Движение обеспечивает качественное питание межпозвоночных дисков и их эффективное обновление.

И еще одна немаловажная причина поддерживать гибкость позвоночника – это его связующая функция. Через спинной мозг и нервы, отходящие от позвоночного столба, головной мозг управляет работой всего организма. Если гибкость позвоночника нарушена, изменилась осанка, то эта регуляция происходит не так точно и уверенно, как задумано природой. А значит, здоровье органов со временем будет ухудшаться.

# 5 МИНУТ НА ПРОСТОЙ ТЕСТ

ПРОВЕРЯЕМ ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА

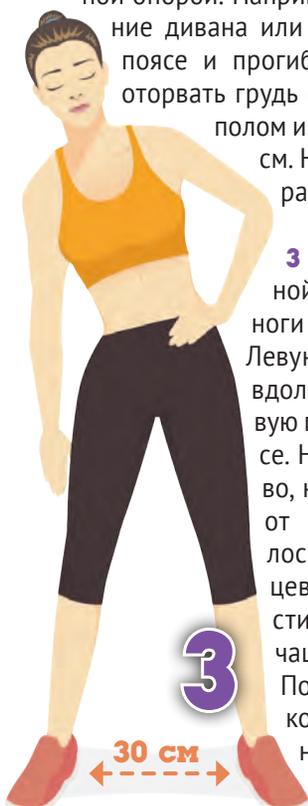


### ОПРЕДЕЛЯЕМ, ЕСТЬ ЛИ ПРОБЛЕМА

1 Встаем прямо, стопы вместе, колени не сгибаем. Медленно наклоняемся вперед, стараясь коснуться пола хотя бы кончиками пальцев. Чувствуете боль и затруднения при выполнении данного упражнения? Тогда следует выполнять зарядку, в том числе на гибкость позвоночника, на регулярной основе.



2 Ложимся на живот, расположив ступни под надежной опорой. Например, поместив их под основание дивана или комода. Размещаем руки на поясе и прогибаемся в пояснице, стараясь оторвать грудь от пола. Хорошо, если между полом и грудной клеткой окажется 20 см. Не получается? И снова пора вспомнить о зарядке.



3 Прислоняемся спиной к стене, поставив ноги на ширину 30 см. Левую руку опускаем вдоль туловища, правую помещаем на пояс. Наклоняемся влево, не отрывая спину от стены. Получилось кончики пальцев левой руки опустить ниже коленной чашечки? Здорово! Повторите правой рукой. Если упражнение не дается, вы уже знаете – зарядка!

### ЕСЛИ СПИНУШКА НЕ ГНЁТСЯ

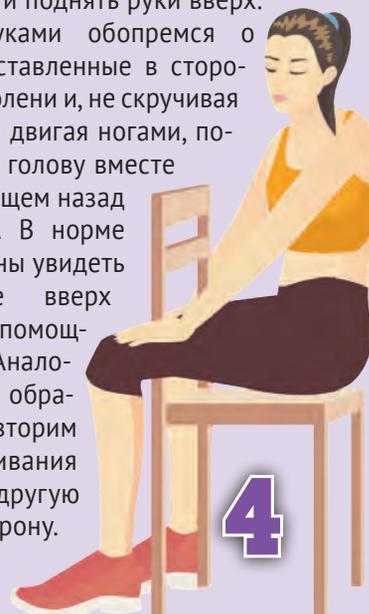
Гнется или не гнется, зарядку делать стоит все равно. Просто, если позвоночник по результатам теста ну совсем не гибок, то, скорее всего, зарядку вы давно не делали, и просто стоит начать. Какие же упражнения выбрать для этого поначалу сложного, а затем любимого и привычного ежедневного занятия? Сгибания и разгибания спины, наклоны влево и вправо, круговые движения тазом и туловищем, всевозможные скручивания. Согласитесь, это совсем нетрудно. А годы жизни и ее качество продлевает в разы.

3 аботесь о себе и будьте здоровы!

Любовь Анина

4 Садимся на стул со спинкой лицом к спинке, попросив кого-то из членов семьи встать сзади и поднять руки вверх.

Руками обопремся о расставленные в стороны колени и, не скручивая таз, не двигая ногами, повернем голову вместе с туловищем назад и влево. В норме мы должны увидеть поднятые вверх руки помощника. Аналогичным образом повторим скручивания в другую сторону.



Продукт под названием «икра пробойная» сегодня можно найти в любом магазине. Чаще всего эта надпись встречается на баночках с «демократичной» икрой минтая, судака, и т. д., и значительно реже – на баночках с дорогой красной икрой. Так что же это значит – «пробойная»? Сегодня расскажем, чем отличается этот вид икры и насколько он полезен.

## СКВОЗЬ РЕШЕТО

В брюхе у рыб семейств лососевых и осетровых, а также у частиковых рыб (щуки, судака, сазана, минтая, леща, карася, окуня, линя, плотвы, сома) икра собрана в ястыки – тонкие, но прочные «мешочки». На производстве икру освобождают от ястычной пленки, пропуская через специальное сито, которое называется «грохот». Сам этот процесс называется «пробивкой».

Освободив икру от пленок, ее засаливают. После этого производитель может поступить с ней по своему усмотрению. Например, если красную икру после засолки смешать с растительным маслом, то получится знаменитая «икра зернистая», которая выглядит очень красиво – «зернышко к зернышку».

При производстве икры частиковых рыб обычно не используют сложные методы посола и выпускают в продажу с пометкой «пробойная». В отличие от зернистой икры, пробойная на вид – более плотная, при мелких размерах икринок – пастообразная.

## ДЕЛИКАТЕС СВОИМИ РУКАМИ

Пробойную икру также можно приготовить самостоятельно в домашних условиях. Для этого потребуются рыбные ястыки и сито, которое способно заменить «грохот».

**1** На бортиках керамической, стеклянной или эмалированной посуды закрепите сито с крупными отверстиями (или тканевую сеточку с соответствующими ячейками).

**2** Возьмите рыбные ястыки, уложите на сито и начинайте осторожно надавливать на них – так, чтобы из пленки выходили икринки и падали в емкость.

**3** В емкость с отделенной икрой нужно добавить мелкую поваренную соль, из расчета 80 г соли на 1 кг ястыков. Йодированную соль использовать не стоит.

**4** Осторожно, но тщательно перемешайте икру с солью.

**5** Переложите икру в стеклянную баночку, плотно закройте крышкой и уберите в холодильник.

Температура хранения должна быть не выше 5°C, но и не опускаться ниже нуля. Продукт будет готов через 2–4 суток.

# ИКРА ПРОБОЙНАЯ –

Пробойная икра частиковых рыб по цене гораздо доступнее, чем лососевая, но при этом она также очень полезна. Ведь каждая икринка – это, по сути, «природная капсула», в которой содержатся ценные биологически активные вещества:

**1** **Много легкоусвояемого белка.**  
В 100 г пробойной соленой икры минтая его содержится 27,9 г.

**2** **Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3.** Они необходимы для профилактики болезней сердца, мозга и сосудов, онкологических заболеваний, а также для поддержания здоровья кожи и волос.

**3** **Кальций, калий, цинк, фосфор, железо, магний.** Эти минералы необходимы для крепких зубов и костей, сильного иммунитета и здоровой нервной системы, а также задействованы в десятках важных обменных процессов.

**4** **Витамин А.** Снижает риск возрастной потери зрения, стимулирует выработку коллагена, участвует в производстве новых клеток эпителиальных и слизистых тканей.

**ИНТЕРЕСНЫЕ  
ФАКТЫ**

● **Икра – признанный афродизиак.** Не случайно лососевой икрой угощают молодоженов на Востоке перед первой брачной ночью. Есть легенда о том, что и знаменитый Джакомо Казанова съедал ежедневно по чайной ложке икры.

**7 ПРИЧИН  
ВВЕСТИ В СВОЙ  
РАЦИОН**

До XIX века икру в России в основном сушили или жарили вместе с кашей. И самой «деликатесной» тогда считалась соевая, а янтарная щучья икра.

**КСТАТИ**

Голландские ученые провели исследование и пришли к выводу, что люди, в рационе у которых регулярно присутствует икра, живут почти на 10 лет дольше тех, кто этого не делает. Возможно, именно по этой причине среди населения Сахалина, Камчатки и Аляски больше долгожителей, чем в других уголках земного шара.

# ПИЩА ДОСТОЙНАЯ!

**Витамины группы В.** Стимулируют синтез необходимых белков, помогают расщеплять жир. Нормализуют работу нервной системы, повышают внимание и концентрацию.

5

**Витамины D и E.** Витамин D снижает риск развития раковых, аутоиммунных, сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний. Витамин E, в числе прочего, оказывает общеукрепляющее и антиоксидантное действие.

6

**Низкая калорийность.** В 100 г икры минтая – 132 кКал, в 100 г икры трески – всего 115 кКал. При этом, благодаря высокому содержанию белка, она насыщает надолго, поэтому будет как нельзя кстати для всех, кто озабочен избавлением от лишних килограммов или поддержанием стройности.

7

● **Сегодня самую дорогую в мире икру мечет белуга-альбинос, обитающая в Каспийском море. Рыба делает это один раз в сто лет, вот почему за год в Европе добывают всего около 10 кг продукта. У этой икры золотисто-янтарный оттенок, напоминающий россыпь настоящего золота, и стоит она 18,5 тыс. евро за килограмм.**

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

● На Дальнем Востоке (до того, как он вошел в состав России) красной икрой кормили ездовых собак. В те времена икру добывали без особых ограничений, а хранилась она недолго.

## ЛОЖКА МАНКИ В БАНКЕ

Перед покупкой пробойной икры стоит внимательно изучить состав, указанный на упаковке. Хотя это сам по себе недорогой продукт, однако некоторые производители стараются еще больше удешевить производство, добавляя манку или крахмал в икру минтая или, к примеру, судака. При этом, как вы понимаете, снижается пищевая ценность продукта.

Оксана Черных

## ГУРМАНАМ НА ЗАМЕТКУ



**В** от несколько простых советов, которые помогут вам сделать привычный бутерброд с пробойной икрой минтая или судака настоящим деликатесом.



● Используйте не пшеничный, а ржаной или даже бородинский хлеб, предварительно подсушенный в тостере или на сковороде до хрустящей корочки. Перед тем, как намазывать икру, обязательно дайте хлебу остыть.



● По желанию можно слегка натереть хлеб долькой чеснока.



● Икру смешайте с размяченным при комнатной температуре сливочным маслом, несладкими взбитыми сливками или сырным соусом.



● Дополните бутерброд долькой свежего огурца и веточкой зелени либо ломтиком лимона.

● Если вы готовите бутерброды для праздничного стола, то икру, смешанную со сливочным маслом, можно выложить на тосты

красиво с помощью кулинарного шприца или используя пакет с отрезанным уголком.





# «К заботам,

Положив трубку мобильного, я с тяжёлым сердцем принялась строгать морковь для супа. Разговор с мамой снова утопил меня в омуте вины и самобичевания. Нет, она не жаловалась, ни в чём не обвиняла, ни о чём не просила. Но маме было тяжело, я это знала, вот только чем помочь, придумать не могла.

## СЫТОЕ ДЕТСТВО

Большой загородный дом, сад, баня на участке, машина... Так радостно было от того, что родители наладили, наконец, свой быт, воплотили в жизнь давние мечты. Папа – электрик, мама – педагог, они чем только не занимались в жизни, чтобы сначала встать на ноги, создав новую семью, затем пережить непростые девяностые, а позже помочь нам, детям. Дать образование, стартовые возможности.

Было время, когда, построив к дому небольшой сарайчик, родители завели свиней и кроликов. Занимались они и пасечным «бизнесом», и «молочным». В какой-то

период жизни мама закупила бочками селедку и возила продавать ее в Москву. А в тяжёлые девяностые шила на продажу куртки и сумки.

Детство у нас с братом было каким угодно, но только не голодным и не скучным. В силу возраста еще не в состоянии проникнуться взрослыми тяготами и заботами, самозабвенно занимались своими важными детскими делами. Я тянула носочки и крутила пируэты у балетного станка в большом зале местного клуба в невероятно красивом, за ночь сшитом мамой гимнастическом купальнике. Брат покорял спортивные вершины, войдя в районную сборную по баскетболу. Все

это стоило денег, и родители исправно оплачивали наши увлечения, не забывая при этом вкусно кормить медом со своей пасеки, домашней тушеночкой да рассыпчатой картошечкой с огорода.

Словом, хорошее было детство, сытое. Лишь много позже я прочувствовала, осознала, чего стоило родителям это «кизобилие».

## ОПУСТЕВШИЕ СЕРДЦА

И коттедж, и баньку родители строили сами. Вложив в это строительство не только все накопления, но и остатки уже и так изрядно подорванного здоровья. Долго строили, мучительно. Мы с братом,

конечно, помогали, как могли. А потом нас с ним закурили юношеские заботы, любовь, появились собственные семьи.

Ни разу, никогда родители ничем нас не попрекнули. Их дом стал для нас настоящим маяком, тихой бухтой в житейском море проблем. Сюда мы бежали со своими горестями и радостями, здесь отмечали все семейные торжества. И бесконечно любили и ценили своих родителей.

И вот год назад, словно обухом по голове – мама и папа разводятся. Как? Почему? Я ни разу за всю жизнь не видела, чтобы они ссорились, выясняли отношения. Все время рядом...

## Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

### ДОЖДАЛАСЬ ТЕБЯ

Я проснулась, потянулась  
И к окошку подошла.  
Сердце тут же востепенулось –  
Ты шагаешь вдоль села!

В гимнастерке и фуражке,  
Бравый молодец, герой.  
По спине бегут мурашки –  
Мой любимый, только мой!

Дождалась тебя со службы  
Сорок лет тому назад.  
По селу несется дружно  
Целый выводок внучат.

Варвара Скарабеева,  
г. Курган

### МОИ ГРЁЗЫ

О той, что сна меня лишает,  
В ночи бессонной я пишу.  
Твой образ в думах воскрешу,  
И в сердце боль моя растает.

Не рядом мы десяток лет,  
Но каждый миг, что сердце бьется,  
Пока мой вздох не оборвется,  
Я буду грезой обогрет.

Глаза закрою, и опять  
Ты в летнем платье танцуешь,  
Меня счастливого целуешь  
И обещаешь не бросать...

Игорь Подольский,  
г. Орёл

### БУКЕТ ИЗ ДЕТСТВА

Однажды давно, а когда, и не вспомню,  
Событию тому уже тысяча лет,  
Мальчишка один, шестиклассник знакомый  
Принес одуванчиков белых букет.

Он нес, осторожно его укрывая  
От ветра и солнца, и тысячи глаз.  
И мне преподнес, и смущенье скрывая,  
Сказал, что влюблен. Просто так, без прикрас.

Нас жизнь закружила – тревоги, печали.  
Мы стали давно уже бабка и дед.  
Любые в подарок цветы получая,  
Я помню всегда тот из детства букет.

Любовь Александровна Вишнякова,  
Московская обл.

# доченька, не прислонишься...»

– Мама, как? – пыталась я ее, еле сдерживая слезы.

– Устали, – просто пожмала она плечами, – сердца опустели, выгорели за заботами и делами.

– Мама, ну может, вам съездить куда-то, отдохнуть вместе?

– Ездили, отдыхали. На море выбирались не так давно, знаешь ведь. Там и поняли, что нам даже поговорить не о чем. Сидим в приморском ресторанчике, смотрим на чашки и мучительно ищем общие темы для беседы.

– Но как же?... У вас разве мало общего? Дом, сад, дети, внуки вот.

– Это, Олюшка, все сотни раз переговорено, перемолото, переосмыслено. Но ведь к заботам, доченька, не прислонишься. Должны быть у мужа и жены другие опоры в жизни. Любовь, забота, нежность, что-то личное, только их должно быть. А у нас вот не оказалось ничего, что склеило бы нас в единое

целое. Вроде и рядом всю жизнь прожили, трудились бок о бок, детей родили, дом нажили, а любви не осталось. Всю ее в бетонный раствор забот вмешали да в стены того дома и замуровали.

## ХОЧУ ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Сейчас мама жила у бабушки в деревне, не претендуя ни на дом, ни на баню, ни на машину. Зато на них претендовала новая пассия отца. Дама молодая, активная и совестью, на мой взгляд, не обремененная. Классика. Но выть от этой классики хотелось день и ночь.

– Пап, нельзя так с мамой, – исподволь стыдила я отца, которого тоже нежно любила. – Ей трудно сейчас. Ты знаешь, чем она живет? Прядет пряжу и вяжет носки. Пап, в двадцать первом веке... пряжу прядет.

– Ну что ж, твоя мама никогда не умела жить для себя, – пожимал плечами отец.

– А ты умел? – спросила я.

– Пока с ней в браке был, не умел, – соглашался он. – Но почему бы сейчас не начать это делать?

– За счет мамы? – не сдавалась я.

– Оль, я ведь маме предложил все поделить поровну. Честно. Она сама категорически отказалась. Я и сейчас это сделать не против. Но она со мной даже разговаривать отказывается. Номер мой телефонный заблокировала.

## БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬСЯ В СУЕТЕ

... «Я, доченька, не от материальных благ отказываюсь, – мама накрыла своими теплыми ладонками мои. – Не хочу прошлое в новую жизнь тащить. Оно, прошлое это, не плохим было, нет. Только вот я там себя потеряла. Сейчас пытаюсь найти. Ты скажи отцу, что я обиды на него не держу. Просто не могу пока, не хочу, не готова его

слышать. Боюсь снова потеряться в суете мирской. Мне, Оль, хорошо сейчас, спокойно. И не нужно ничего. Мама вот рядом, вы с Мишей приезжаете, яблонька, отцом посаженная, под окном. Я воздухом здешним надышаться не могу. Детство вспоминаю. Тут я счастлива была, свободна. Хочу эту свободу в сердце снова поселить».

Мама не жаловалась ни на что, взгляд ее был теплым, светлым. Я не помнила у нее такого взгляда. И маму такой мягкой, никуда не спешащей, тоже не помнила. Прислушалась к себе, задумалась. Мы с мужем собирались ремонт делать, копили деньги.

«Приеду и предложу Кириллу на три дня в Ярославль съездить, погулять», – решила я. Заботы начинали затягивать и нас. А мне не хотелось нашу с мужем любовь закатать под новенький ламинат. Подождет ремонт еще немного...

Ольга

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. Полковая, 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».



## ХОЛОД ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

?

*Я очень люблю солнце и теплую погоду, зимой мне всегда неуютно, я мерзну и мечтаю о лете. А вот подруга моя обожает зиму и постоянно пытается меня вытащить на прогулку, да еще уверяет, что холод полезен для здоровья. Неужели это правда?*

Галина Борисова, г. Омск

**В**аша подруга права – умеренный холод имеет неоспоримые «плюсы» для нашего здоровья и хорошего самочувствия. Он оказывает положительное воздействие на многие органы и системы человеческого организма: мозг (в прохладе соображается лучше и думается быстрее, холод стимулирует мыслительные процессы), легкие (аллергики, страдающие полинозом, могут «выдохнуть» и расслабиться, в холодное время ничего не цветет, и дышится свободнее), сердце (спортивные занятия на зимнем воздухе укрепляют сердечную мышцу), кожа (потливость снижена, выделения кожного сала и высыпаний зимой меньше, кожа чище). Не бойтесь холодов, одевайтесь по погоде, используйте защитные кремы, дышите носом (не ртом), гуляйте, катайтесь на лыжах и санках, наслаждайтесь снегом и морозным воздухом и будьте здоровы!



## КАК ГРАНАТ СОХРАНЯЕТ НАШУ МОЛОДОСТЬ?



?

*Слышал, что гранат теперь называют «новым молодильным яблоком». Знал, что он полезен, но чтобы на возраст влиял?! Расскажите!*

Фёдор Дмитриевич Г., г. Санкт-Петербург

**Н**едавние исследования британских ученых порадовали всех любителей граната: в нем содержится вещество под названием уролитин А, имеющее антивозрастные свойства. Уролитин А положительно воздействует на мышечную выносливость, улучшает состояние клеток и повышает метаболизм. Особенно полезен уролитин для пожилых людей, когда метаболические процессы замедлены. Таким образом, гранаты позволяют бороться с возрастными изменениями организма и дольше оставаться молодыми. Кстати, доказано, что уролитин А способен вырабатываться человеческим организмом самостоятельно, главное – не забывать регулярно употреблять в пищу сами гранаты, орехи и ягоды.



## ЧЕМ ВРЕДНА УБОРКА ДЛЯ ЖЕНЩИН?

?

*Мы, женщины, любим чистоту и порядок. Я вот дома регулярно убираюсь, и, конечно же, с использованием разных современных чистящих средств, считаю, что они качественно очищают грязь, приятно пахнут. Но недавно прочитала, что эти ароматы могут быть совсем не полезны для нашего здоровья. Все-таки, это химия...*

Ирина Белых, г. Тобольск

**Ч**истящие средства для уборки действительно могут вредить здоровью легких тех людей, которые осуществляют уборку, поэтому к этим «помощникам хозяйки» нужно относиться с осторожностью. Особенно это касается чистящих спреев, поскольку вред организму человека наносят именно



мелкодисперсные частицы поверхностно-активных веществ, входящих в их состав. Европейские ученые, занимающиеся изучением распространения астмы, провели исследования и выяснили, что профессиональная уборка в течение нескольких десятилетий может наносить легким женщин столько же вреда, сколько табак наносит заднему курильщику. Что интересно, такое пагубное влияние средства для уборки оказывают именно на дыхательную систему женщин, мужчины от воздействия детергентов не страдают. Чтобы защитить себя от вреда чистящих средств, важно использовать респиратор во время уборки, а также применять натуральные чистящие средства, которые есть под рукой у любой хозяйки: лимон, соль, сода, порошок горчицы.

Кажется, что солнце уже пригревает ласково, и в воздухе пахнет весной. Однако и февраль, и март – месяцы капризные, и погода может поменяться очень резко. Что делать, если внезапное похолодание застало вас врасплох, одетыми не по сезону?

## БЕГ ИЛИ ЛОПАТА?

Первое, что приходит на ум, – это физическая активность. Бег, прыжки, приседания... А можно, к примеру, взять лопату и начать разгребать снег. Однако у этого метода есть очевидные недостатки. Во-первых, от активных движений рано или поздно устаете. Во-вторых, как только замедляешься, снова начинаешь замерзать.

Можно согреться и иначе – взяв на вооружение технику тибетских монахов. Климат в горах Тибета суровый, горные вершины покрыты льдами. Однако местные жители могут спокойно медитировать на холоде даже в самой легкой одежде. Этот феномен подробно описывает французская путешественница Александра Давид-Неэль в своей книге о Тибете.



### ВАЖНО!

У техники «туммо» есть противопоказание: общее чувство недомогания, а также сильное переохлаждение.

## ДЫШИТЕ... НЕ ДЫШИТЕ

Тибетцы используют особую технику согревающего дыхания под названием «туммо» – названную в честь местной богини тепла. Она несложная в исполнении.

- 1 Слегка ускорив кровообращение, – например, при помощи ходьбы, – нужно сделать медленный, глубокий **ВЫДОХ**.
- 2 Затем следует задержать дыхание и подождать 15–20 секунд (или сколько сможете). В это время организм начнет испытывать гипоксию (нехватку кислорода). Из-за этого кровеносные сосуды начнут расширяться, чтобы получить недостающий кислород, как результат – кровообращение ускорится.
- 3 После это необходимо сделать плавный глубокий **ВДОХ** – и снова задержать дыхание, чтобы как можно дольше не терять тепло вместе с выдыхаемым воздухом.

Таким образом, дыхательная техника согревания на холоде с помощью дыхания состоит в медленном вдохе и выдохе воздуха – с задержками дыхания как на вдохе, так и на выдохе. Уже спустя несколько дыхательных циклов вы должны ощутить, как горячая кровь разливается по всему телу.

Ученые, исследовавшие эффект согревающего дыхания, обнаружили, что во время выполнения этого упражнения температура тела человека действительно повышается на несколько градусов.

# КАК СОГРЕТЬСЯ... СОБСТВЕННЫМ дыханием?

## ПРОГРЕВ ИММУНИТЕТА ПО-ДАОССКИ

В восточных практиках есть и другие упражнения, которые улучшают микроциркуляцию крови, налаживают терморегуляцию и к тому же помогают укрепить иммунитет.

Комплекс упражнений, который приведен ниже, займет у вас не больше десяти минут. Ваши конечности и живот должны быть открыты. Встаем босиком на пол – и начинаем делать тонизирующий самомассаж.

- 1 Пальцами постукиваем по коже головы.
  - 2 Растираем уши до красноты: здесь расположено немало активных точек.
  - 3 Переходим к массажу лица. Аккуратными, но уверенными похлопывающими движениями проходимся несколько раз от центра лица, то есть от носа, – к ушам.
  - 4 Энергично похлопываем себя вдоль рук: от кистей – к плечевым суставам.
  - 5 Теперь выполняем то же самое упражнение вдоль всей поверхности ног: движемся от стоп – к тазу. Здесь похлопывания можно еще более усилить, однако пусть они остаются для вас приятными.
  - 6 Похлопываем живот (снизу вверх), грудную клетку, плечевые суставы.
  - 7 Завершаем массаж похлопыванием и разминанием стоп.
- Если сделать этот массаж своей постоянной утренней привычкой, то вскоре вы заметите, что стали бодрее, энергичнее и реже мерзнете.

*Кто воздержанием очистит свое тело, силой Божией любви сделает свою волю и свое желание опорой добродетелей, а ум в просветленной молитве отдаст Богу, тот получит и увидит в самом себе благодать, обещанную всем, кто чист сердцем.*

Святитель Григорий Палама

# ВЕЛИКИЙ ПОСТ

7 марта начинается Великий пост, который завершится 23 апреля. 24 апреля православные христиане будут встречать Праздник Праздников – Пасху.

Дорога поста ведет нас к великому празднику – Воскресению Господню. Большой опорой в деле подготовки к встрече Праздника Праздников является единение духовной и телесной составляющих.

## Покаяние — путь к Богу

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи. Он состоит из Четыредесятницы и Страстной седмицы. В это время христианину особенно важно исповедоваться и причаститься. Это и время добрых дел, возможности учиться всему, что приближает нас к Богу. Святитель Иоанн Златоуст наставлял: «Не одни уста должны поститься – нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и все наше тело».

## Как поститься

Совершенствуясь духовно, мы берем на себя и некое испытание плоти, – исключаем из рациона мясные, молочные продукты, животные жиры, включая сливочное масло, яйца и рыбу. Важно понимать, что суть поста не в пищевом ограничении, но тем не менее есть традиции в правилах питания.

*Для того чтобы не отвлекаться от духовного совершенствования, мы публикуем календарь питания в Великий пост по дням с 7 марта по 23 апреля.*

**Кстати.** В календаре словом «неделя» обозначается воскресный день, а «седмица» – это неделя.

## МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 апреля Пасха Христова

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	<b>24 апреля Пасха Христова</b>		<b>дванадцатые праздники</b>	<b>7 апреля</b> – Благовещение Пресвятой Богородицы	<b>17 апреля</b> – вход Господень в Иерусалим
	дни постные		пища сырая без масла		разрешение на вино
	дни строгого поста		горячая пища без масла		разрешение на рыбу
	дни поминовения усопших (родительская суббота)		разрешение на растительное масло		разрешение на икру

**Важно!** В календаре дана информация о еде в Великий пост по давней строгой монастырской традиции (уставу). Пост должен быть по силам. Меру личного поста лучше определить, посоветовавшись со священником.

# Не жалея живота своего

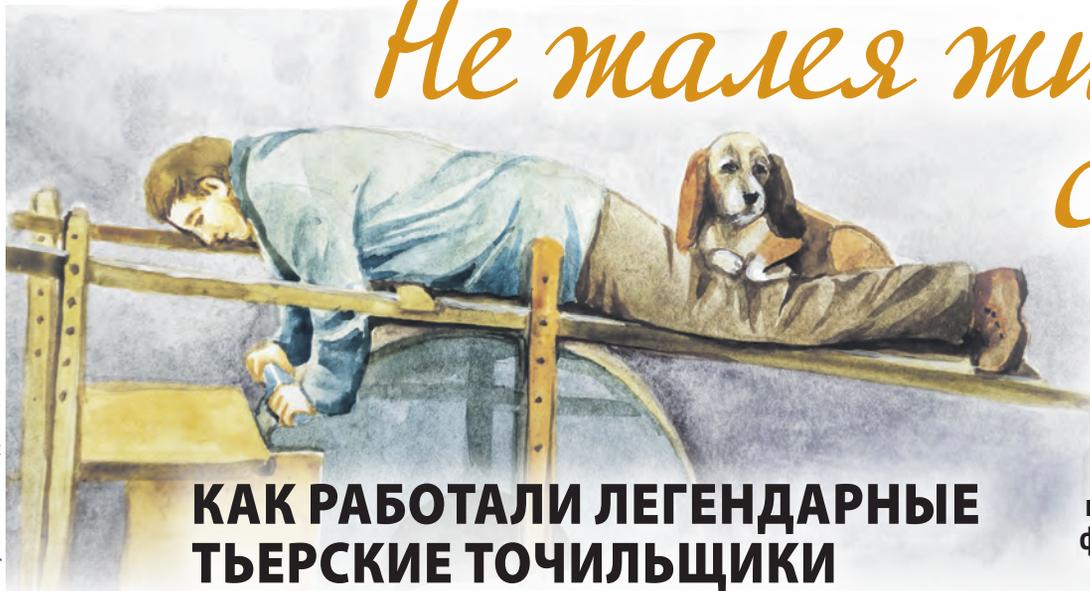


Рисунок: Светлана Данилова

## КАК РАБОТАЛИ ЛЕГЕНДАРНЫЕ ТЬЕРСКИЕ ТОЧИЛЬЩИКИ

### СТОЛИЦА НОЖЕВОГО ПРОИЗВОДСТВА

Здесь со времен Средневековья изготавливались ножи, клинки и бритвы, известные далеко за пределами Франции. Одной из главных достопримечательностей города является высокое кирпичное здание, по стене которого водопадом струится вода, а на крыше возвышаются огромные часы в виде большого водяного колеса, из которого каждый час появляется скульптура человека, точащего нож. Это монументальное изваяние символизирует образ людей, без которых не было бы знаменитых ножей и клинкового оружия, – легендарных тьерских точильщиков.

### РАБОТНИКИ ДИСКА И НОЖА

В XVIII веке ножевая индустрия в городе Тьер была построена на работе фабрики, расположенной прямо на реке Дюроль, воды которой приводили в движение огромные точильные диски в деревянном полу. Над ними низко склонялись, вставая на колени, самоотверженные

работники – точильщики ножей, и на протяжении многих часов трудились в неудобных позах, смертельно уставая и буквально валясь с ног от усталости, а также нанося себе хронические болезни: артриты, ревматизм, искривления грудной клетки и позвоночника.

### «МОКРАЯ» ИСТОРИЯ

Спустя какое-то время было принято решение улучшить организацию рабочего места точильщиков: оборудовать им «лежачие» места, чтобы они могли не склоняться в три погибели над точильным кругом, а точить лежа на животе, работая в основном руками, в то время как тело находилось в горизонтальном положении и было неподвижно. Это не-

сколько облегчало труд мастеров, в таком положении было работать легче, но труд от этого не переставал быть тяжелым, и болезней меньше не становилось. Напротив, точильщиков подстерегали новые трудности и болезни. Мастера по 15 часов находились в сырости и холоде (под полом мастерских текла река), они мерзли и простывали. Их руки постоянно пребывали в воде, такой же холодной, как и оружие, которое они точили.

### ПУШИСТЫЕ ПОМОЩНИКИ

Выход был найден! На помощь мастерам приходили их домашние питомцы, любимые собаки, которых точильщикам разрешали приводить с собой на рабочие места. Мохнатые друзья ло-

жились хозяевам на ноги и согревали их своим теплом на протяжении длительной рабочей смены.

**«ЖЁЛТЫЕ ЖИВОТЫ»**

Но точильщики все равно болели, зарабатывая болезни суставов и легких, поскольку помимо каждодневного переохлаждения им приходилось дышать желтой пылью, которая взмывала в воздух от постоянно стачивающихся точильных кругов, изготовленных из песчаника. За смену животы работников покрывались толстым слоем этой пыли, за что мастеров стали называть «желтыми животами».

Маленькие люди, прославившие маленький Тьер, но вошедшие в большую историю.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Миру давно знаком метод лечения болезней с помощью домашних животных, известный как зоотерапия или анималотерапия. Учеными доказано, что общение человека с кошками, собаками, лошадьми, кроликами и даже курами способно помогать ему справляться со стрессами, тревожностью и депрессией, бороться с психическими заболеваниями, а также эпилепсией, рассеянным склерозом и деменцией, улучшать состояние при сердечно-сосудистых расстройствах и улучшать реабилитацию после инсультов. Терапия с помощью собак выделена в отдельный метод и называется канистерапия.

Елена Васина

В Древней Греции лимфу называли «чистая вода». Эффект работы лимфатической системы действительно подобен омовению чистой водой. В прошлом номере «Секретов здоровья» мы подробно рассказали о важном значении лимфатической системы. Сейчас поговорим о том, как можно привести лимфу в состояние «чистой воды».

# С ЧИСТОЙ ЛИМФОЙ ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ НИМФОЙ



## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Очистить следует не только свой рацион, но и пространство вокруг – на время диеты откажитесь от использования химических средств для ухода за кожей, стирки и уборки, особенно это касается средств в форме спрея.

## НАДО ЛИ ЧИСТИТЬ ОЧИСТИТЕЛЬ

Внести свой вклад в очищение лимфы особенно нужно сейчас, в преддверии весны, и вот почему:

- чистая лимфа снизит риск возникновения и проявления аллергии на пыльцу;
- уменьшатся весенние кожные высыпания, связанные с накоплением шлаков за долгую малоподвижную зиму;
- уйдет лишняя вода, а вместе с ней и пара-тройка лишних килограммов.

## КРАСНЫЙ СВЕТ РАЗДРАЖИТЕЛЯМ

✓ На время очищающей диеты категорически исключаются:

- алкоголь, никотин, фаст-фуд, полуфабрикаты;
- колбасы, соленья, маринады;
- все продукты, которые вызывают у вас аллергическую реакцию или дискомфорт в ЖКТ.



✓ Кроме того, следует строго ограничить в своем меню мясо, рыбу и птицу, в происхождении которых вы не уверены. Если все же вы готовите пищу из этих продуктов, то мясо следует отваривать, два раза доводя до кипения и меняя воду.

✓ Лучше всего на период диеты готовить кисломолочные блюда самостоятельно.

✓ В стоп-лист попадает также сахар – как вызывающий воспалительную реакцию – и все продукты с добавленным сахаром. Также следует убрать из меню и другие рафинированные продукты –



## УВЛАЖНЯЙТЕСЬ!

Пейте не менее 1,8–2 л в сутки, уделяйте внимание отсутствию в воде вредных примесей.

## ЧЕМ НАКОРМИТЬ ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ

Акцент в меню должен быть на натуральности продуктов и минимальной обработке перед едой. Основа рациона:

- четверть тарелки: отварное или запеченное мясо, птица, рыба, яйца;
- четверть тарелки: цельнозерновые крупы;
- половина тарелки: растительная пища с минимальной тепловой обработкой, без жарки и без запекания с корочкой.

Не стоит тратить огромные средства на покупку дорогих экзотических фруктов и несезонных помидоров и огурцов – сейчас это скорее еще больше навредит, нежели поспособствует очистке лимфы. В межсезонье лучше приобрести замороженные ягоды, овощи, зелень или достать сушеные запасы с прошлого лета.

**Особенно эффективными для очищения лимфы являются:**



- ягоды: клюква, брусника, черная смородина, малина, черника;
- листовые овощи, зелень: шпинат, мангольд, укроп, петрушка, сельдерей, зеленые салаты, кинза и т.д. (эти виды можно добавлять в пищу как в свежем виде, так и в сушеном или замороженном);
- все виды капусты: белокачанная, краснокочанная, цветная капуста, брокколи, брюссельская, кале и т.д.;
- корнеплоды: репа, редька, свекла, морковь, батат, сельдерей, петрушка;
- источники жирных кислот: жирная рыба, печень рыбы, орехи, нерафинированное растительное масло;

- натуральные согревающие специи: чеснок, лук, хрен, имбирь.



# Очисти и кровотоки – ЗАПАСЁМ ЗДОРОВЬЕ ВПРОК

Накануне весны как никогда актуально здоровое питание – ведь совсем скоро захочется скинуть куртки и пальто и предстать перед миром во всей красе. Как эту красоту восстановить после зимы и наладить обмен веществ в организме, отлично знают наши читатели, которые делятся проверенными рецептами вкусных и полезных блюд.

## ✉ СМУЗИ «ДЕТОКС»

**Ингредиенты на 2 порции:**

**Смузи 1:** • 1 лимон • 3 стебля сельдерея • пучок шпината • 2 банана • 1 ст. ложка отрубей • щепотка молотого имбиря • щепотка соли

**Смузи 2:** • 1 зеленое яблоко • пучок листового сельдерея • 2 стебля сельдерея • 2 ст. ложки тыквенных семечек

Зелень тщательно промыть. С лимона счистить цедру и выжать сок. У яблока удалить семенную камеру. Яблоко, стебли сельдерея нарезать крупными кусками. Сначала взбить в блендере ингредиенты для смузи № 1. Затем приготовить смузи № 2. Охладить перед подачей. Идеально употреблять эти напитки по очереди – один до физических упражнений, другой после.

*Алина Викентьева, г. Москва*



Энерг. ценность на 100 г – 52–81 ккал

## ✉ ИНДЕЙКА С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

**Ингредиенты на 6 порций:**

• 1 кг филе индейки • 4 зубчика чеснока • 1 ч. ложка молотой паприки • 2 ст. ложки сметаны • 2 ч. ложки горчицы • 300 г замороженной клюквы • 2 апельсина • 1 ст. ложка меда • 3 шт. гвоздики • щепотка корицы • 5 шт. черного перца • соль по вкусу

Смешать сметану, горчицу, соль, паприку, давленный чеснок. Обмазать смесью филе индейки (его можно брать целым куском или нарезать на порционные стейки) и оставить в холодильнике на 1,5–2 часа. Маринованное мясо завернуть в фольгу и отправить в разогретую до 180°C духовку на 50 минут, затем снять сверху фольгу и запекать еще 10 минут. Сделать соус. Снять с апельсина цедру и выжать сок. Соком залить клюкву и поставить на огонь. После закипания варить 5 минут на тихом огне. Добавить мед, корицу, гвоздику, черный перец, цедру апельсина и варить на тихом огне еще 5 минут. Когда соус остынет, взбить его блендером и подавать с мясом индейки.

Энерг. ценность на 100 г – 260 ккал



*Ольга Рыжкова, г. Волоколамск*

## ✉ ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

**Ингредиенты на 4 порции:**

• 0,5 шт. корневого сельдерея • 2 шт. моркови • 1 луковица • 300 г цветной капусты • 2 ст. ложки томатной пасты • 2 зубчика чеснока • пучок свежей зелени • 2 ст. ложки растительного масла • 4 яйца • 2 ст. ложки сметаны • соль по вкусу

Сельдерей, морковь, лук очистить, нарезать тонкими полосками. Обжарить на масле до мягкости, добавить томатную пасту, мелко рубленый чеснок, соль, потушить 5 минут. Цветную капусту разобрать на соцветия, помыть. Переложить в форму для запекания вместе с зажаркой. Залить смесью яиц и сметаны и поставить в духовку при 180°C примерно на 20 минут, до застывания яичной смеси. Готовую запеканку посыпать измельченной свежей зеленью.

*Юлия Трубина, Курская обл.*



Энерг. ценность на 100 г – 145 ккал

## ✉ САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

**Ингредиенты на 4 порции:**

• 1 треть кочана краснокочанной капусты • 1 красная луковица • 1 грейпфрут • 2 киви • 1 ст. ложка меда • 1–1,5 ч. ложка соли • 3 ст. ложки подсолнечного масла • щепотка молотого мускатного ореха

Капусту тонко шинковать, посолить, помять руками. Лук нарезать тонкими полукольцами и добавить к капусте. Из половины грейпфрута выжать сок, полить им капусту и перемешать. Оставить на час. Киви и половину грейпфрута очистить и нарезать небольшими кубиком. Добавить фрукты к капусте. Смешать жидкий мед, немного соли, мускатный орех и масло. Заправить салат и перемешать.

Энерг. ценность на 100 г – 152 ккал

*Елена Арутюнова, Тверская обл.*

## БАЛДА

Правила игры «Балда» просты и известны каждому со школьной скамьи – на каждом ходу нужно вписывать в одну из пустых клеток букву так, чтобы эта буква и часть (или все) из уже стоящих в сетке образовывали новое слово. Слова читаются по правилам венгерского кроссворда, то есть могут ломаться «как змеи». Кроссворд «Балда» развивает эти правила – у вас есть подсказка, куда именно вписывать букву на очередном ходу, и определение к слову, которое должно получиться.

17	19	3	4	5	21
15	7	2	6	13	12
Л	Ю	Б	О	В	Ь
24	11	9	1	8	22
27	10	18	20	14	16
25	26	23	28	29	30

1. «Пациенты» в «клинике» сапожника.
2. «У меня разбита ... и смяк на роже. Если это не любовь, то, скажите, что же?» (частушка).
3. Напиток для Дракулы.
4. «Рюкзак» медведя с Машей внутри.
5. Волосяной ... животных.
6. Боевик о полицейском-киборге.
7. Журналист еще за партией.
8. «Наезжает понемножку на меня с утра све-кровь: «Шла б окучивать картошку, а потом полоть ...» (частушка).
9. «У деревни ... погибает взвод».
10. Деликатесное мясо с хрушкой конечности.
11. Актер, сыгравший в «Небесном тихоходе».
12. Актриса Светлана ...
13. Божья ... с расцветкой мухомора.
14. Дырявая поварешка.
15. «Марат», на котором служил дядя Степа.
16. Плод фигового дерева, который еще называют инжиром.
17. Нарезка капусты.
18. «Одежка» для ног.
19. «Закодированное» письмо.
20. Чистка струей воздуха.
21. Обивка сундука металлом.
22. Дает детям молоко.
23. Посланник «Новостей», собирающий новости.
24. Попал червячок на железный ... Съест плотва червячка - и в руках у рыбака.
25. Однообразный раскатистый звук.
26. «Фривольный» стиль в искусстве XVIII века.
27. Его дают зарвавшемуся.
28. Низкий голосок юнца.
29. Им стал индийский принц Сиддхартха Гаутама.
30. Для какой военной операции нужно ангельское терпение?

### ОТВЕТЫ

1. Обувь. 2. Бровь. 3. Кровь. 4. Короб. 5. Локоть. 6. Рубашка. 7. Юнкор. 8. Морковь. 9. Крючковка. 10. Окорок. 11. Крючковка. 12. Крючковка. 13. Ко-рок. 14. Шумовка. 15. Лункор. 16. Смоква. 17. Шинковка. 18. Обувка. 19. Шинковка. 20. Обувка. 21. Оковка. 22. Корова. 23. Собор. 24. Крю-чок. 25. Фокус. 26. Пожар. 27. Укорот. 28. Басок. 29. Будда. 30. Осда.

# 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



## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

На воде стоит лодка. С нее выкинули лестницу, нижняя перекладина которой погружена в воду. Начинается прилив, и вода будет подниматься каждый час на 25 см. Через сколько времени вода накроет четвертую перекладину лестницы, если расстояние между перекладинами составляет 20 см?



### ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: снежинка слева по центру, размер снежинки справа у ног оленя, цвет шапки, снежинка под ногой. Логическая загадка: Этого не произойдет, поскольку лодка и лестница поднимаются вместе с уровнем воды.

**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

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

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

**КОМПЬЮТЕРНЫЕ УСЛУГИ**  
 ■ **+7-958-761-85-25** ПОМОЩЬ с КОМПЬЮТЕРОМ и телефоном. Удаленно. Установка приложений для здоровья: шагомер, пульсомер, напоминания о приеме лекарств. Настройка, удаление рекламы, обучение. Решим проблему за 15 мин. Пишите в WhatsApp, Telegram или ЗВОНИТЕ! +7 (958) 761-85-25

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

<p><b>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»</b> 8-495-792-47-73 м. «Марьяна Роща»</p>	<p><b>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»</b> 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p><b>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)</b> 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p><b>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»</b> 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p><b>АРТ «КОРУНА»</b> 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p><b>АРБ «АДАЛЕТ»</b> 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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

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

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

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

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

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

## ГОРОСКОП НА 25 ФЕВРАЛЯ – 10 МАРТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют расслабиться. Устройте курорт в собственной ванной, сходите в поход по незнакомым улицам города, позвольте себе кофе в приятной глазу кофейне. Ищите поводы радоваться чаще.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Лучше всяких докторов Близнецам может поездка за город и отдых в кругу родных и друзей. Тихий вечер с хорошей книгой и ароматный облепиховый чай подарят комфорт не только душе, но и телу.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Чтобы весеннее настроение и позитив накрыли вас с головой, сделайте себе подарок: яркий шарф и такие же красивые яркие гантели. Вот увидите, они будут улучшать настроение и самочувствие каждый день!

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Звезды советуют Весам начать весну с разгрузочных дней, а также порадовать себя походом в театр и получить наслаждение от спектакля. Самое время для новых знакомств и интересных встреч.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Если Стрельцы добавят в свою жизнь больше физической активности и полезных лесных и горных прогулок, звезды обещают, что жизнь заиграет новыми красками, а походы к врачам, скорей всего, станут не актуальны.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Для Водолеев нет ничего лучше здоровой пищи и здорового смеха. Устройте «салатную» вечеринку, соберите родных за дружным столом, посмотрите хорошую комедию. Наслаждайтесь жизнью!

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



17 февраля – 1 марта  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



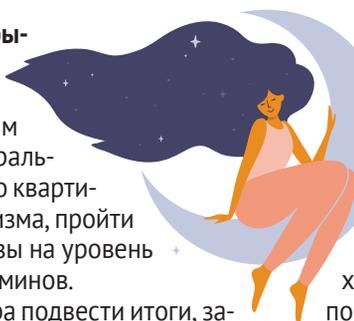
2 марта  
НОВОЛУНИЕ



3–17 марта  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

25 февраля – 1 марта - убывающая Луна 4 фаза – прекрасное время для того, чтобы без спешки и с хорошим настроением сделать генеральную уборку, причем не только квартиры, но и собственного организма, пройти курс очищения, сдать анализы на уровень гормонов и количество витаминов.

2 марта – новолуние – пора подвести итоги, завершить давно начатые дела и процедуры, а также начать правильно питаться и следить за весом.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Аюрведа, гомеопатия, цигун, рейки – слова, с которыми Тельцам рекомендуют познакомиться астрологи. Изучите альтернативную медицину, возможно, в ней вы найдете решение своих проблем.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам давно хочется начать новую жизнь, похудеть и избавиться от вредной привычки. Самое время начинать! Не откладывайте на завтра, начинайте новую страницу здоровой жизни уже сегодня.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Дев ждут приятные встречи и свидания. Да-да! Радужные перспективы маячат за углом, главное, не отказываться от счастья. Просто быть счастливым – это самое полезное занятие для здоровья.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Самое время Скорпионам пересмотреть свое меню в пользу рыбы, овощей и фруктов. Весенней легкости добавит ежедневная зарядка, прогулки на свежем воздухе и увлеченность любимым хобби.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам рекомендуется смыть с себя все тревоги и напасти. Если поездка к соленому морю пока невозможна, помогут аквапарк, бассейн, баня или сауна. Самочувствие мгновенно улучшится!

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Прогулки по парку в приятной компании и еженедельные занятия медитацией помогут обрести Рыбам душевное равновесие и перестать беспокоиться по пустякам. Самое время заняться личным духовным ростом.

«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.,  
МОИЖЕНКО 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

№ 4 (147). Дата выхода:  
25.02.2022

Подписано в печать: 21.02.2022  
Номер заказа – 2022-00504  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 22.02.2022

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

Тираж 184 300 экз.  
Розничная цена свободная  
Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем  
2 п. л.

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/  
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено.



# МАВИТ®

## МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО

для лечения хронического простатита  
(в том числе на фоне аденомы простаты)  
и эректильной дисфункции

ЭЛАМЕД

ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

## МАВИТ ПОЗВОЛЯЕТ:

- ✓ обезболить и нормализовать мочеиспускание
- ✓ снять отек, устранить воспаление
- ✓ восстановить эректильную функцию
- ✓ увеличить продолжительность потенции



№ ФСР 2011/12161



Комплексное воздействие:  
магнитное импульсное поле  
+ вибромассаж



Оптимальные параметры  
физических факторов



Эффективность  
доказана клинически

## ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!

Бесплатный телефон горячей линии

**8-800-200-01-13**



АО «Елатомский приборный завод»

391351, Рязанская обл., Касимовский р-н,  
р.п. Елатья, ул. Янина, 25

Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте [elamed.com](http://elamed.com) в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ