

СЕМЕНА В ПОДАРОК

со следующим номером журнала

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 03 (194)

9 – 21 февраля
2024 года



ГИПОАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ

КАКИЕ ТРАВУШКИ ЗАПАСТИ

СТР. 8

УТЯГИВАЮЩЕЕ БЕЛЬЁ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И НОСИТЬ

СТР. 14

АХИЛЛОДИНИЯ

КОГДА ПЯТА УЖЕ НЕ ТА

СТР. 16-17

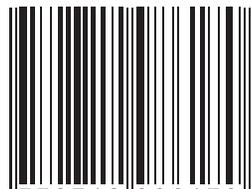
КАК В СКАЗКЕ!

ГОТОВИМ РЕПКУ
И КАШУ ИЗ ТОПОРА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4003

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ТЕРАПЕВТ

ЕЛЕНА КИДЯЕВА:

МОНОНУКЛЕОЗ: ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ
ОПАСНА «ПОЦЕЛУЙНАЯ» БОЛЕЗНЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

9 февраля

Убывающая Луна в Водолее

+ пешая прогулка, петрушка

- игнорирование
высокого давления

10 февраля

Луна в Рыбах,
новолуние

+ достаточный сон, куркума в меню

- суета, жирная пища, пустое общение

11 февраля

Растущая Луна в Рыбах

+ массаж стоп, стрижка, киви в меню

- самоназначение обезболивающих

12 февраля

Растущая Луна в Овне

+ удаление бородавок, травяные чаи

- избыток сладкого, нагрузка
на колени

13 февраля

Растущая Луна в Овне

+ семечки и семена в меню, баня

- подстригание ногтей, красное мясо

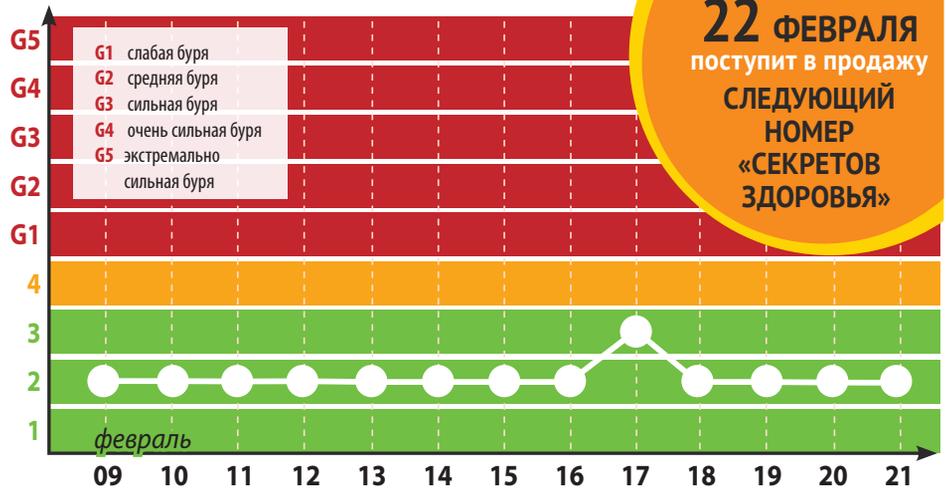
14 февраля

Растущая Луна в Тельце

+ танцы под энергичную музыку, рыба

- горячая ванна, сдобная выпечка

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возбужденная

● Магнитная буря

15 февраля

Растущая Луна в Тельце

+ дыхательные упражнения,
капуста

- резкие запахи и ароматы, алкоголь

16 февраля

Луна в Близнецах, первая четверть

+ контрастный душ, розмарин
в меню

- промокшие ноги, газированные
напитки

17 февраля

Растущая Луна в Близнецах

+ уход за кожей, упражнения
на растяжку

- тесная обувь, лук и чеснок в меню

18 февраля

Растущая Луна в Близнецах

+ тушеные овощи, массаж шеи

- крепкие мясные бульоны, бег

19 февраля

Растущая Луна в Раке

+ профилактическая сдача анализов

- залипание в гаджетах, никотин

20 февраля

Растущая Луна в Раке

+ посещение окулиста, черника

- скользкая обувь, работа вниз головой

21 февраля

Растущая Луна во Льве

+ умывание льдом, прием витаминов

- терпеть головную боль, кислые
фрукты

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ,
А МЫ К ВАМ С НОВЕНЬКИМ,
СО СВЕЖЕНЬКИМ – ИНТЕРЕСНОЕ
ПРИГОТОВИЛИ. ЧИТАЙТЕ
НА ЗДОРОВЬЕ!**

В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- Лор-специалист расскажет о том, почему может развиваться грибковая инфекция во рту и ушах и как от нее избавиться;
- психолог ответит на вопросы о поиске второй половинки в возрасте 40+;
- поведаем, что такое травма роговицы и как ее избежать.



А ТАКЖЕ

вкусенькое – о пользе говядины и правилах ее употребления. Разберем целебные свойства первоцвета – узнаем, от каких недугов травушка помочь может. Порадует традиционная зарядка для мозга – прокачаем его когнитивные способности. И еще много-много всего интересного.

**СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР ПОСТУПИТ
В ПРОДАЖУ
22 ФЕВРАЛЯ.**

Мы слишком много сидим: дома, на работе, в транспорте... А знаете ли вы, что норму двигательной нагрузки можно обеспечить, если ходить пешком всего от 30 минут в день? Главное – делать это регулярно! Объясняем, зачем это надо.

Шагом марш! ОТРИНЕМ ЛЕНЬ – ГУЛЯЕМ ПОЛЧАСА В ДЕНЬ

1 Для более долгой жизни. Пешие прогулки мягко тренируют сердце и благотворно влияют на всю сердечно-сосудистую систему. Посвящая ходьбе по полчаса ежедневно, мы на 20% снижаем риски развития инсульта. А если ходить в ускоренном темпе – то риски ниже на все 40%!

2 Для здоровья суставов. Сидячий образ жизни, особенно в «комплекте» с лишним весом, с возрастом грозит артритом, то есть воспалением коленных суставов. Ходьба стимулирует движение синовиальной жидкости, которая смазывает сустав изнутри и укрепляет его.

3 Для стройности. При ходьбе задействованы мышцы ног, живота, ягодич. Во время интенсивной 30-минутной прогулки можно потратить 200 ккал, что весьма полезно для поддержания нормальной формы.



4 Для хорошего настроения. Регулярные пешие прогулки стимулируют выработку «гормонов радости» эндорфинов в организме и снижают уровень враждебности.

Кто-то ради достижения подобного эффекта регулярно ест сладости, но ходьба в этом плане гораздо «выгоднее» для фигуры!



5 Для развития ума и сообразительности. По мнению исследователей, у любителей ходить пешком до 60% лучше развиты и творческое мышление, и бизнес-чутье – в сравнении с теми, кто ведет сидячий образ жизни.

К слову, и Александр Пушкин, и Лев Толстой очень любили пешие прогулки!

КСТАТИ

Привычка к ежедневным пешим прогулкам в пожилом возрасте может вдвое сократить риски развития деменции и болезни Альцгеймера.



КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Меня зовут Василий, в феврале мне исполнился 101 год. Я расскажу вам, как жить долго и качественно.

В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы с самочувствием. Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но... становилось лучше, только ненадолго.

Однажды друг пришел ко мне в приподнятом настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на прием, и предложил по-

ехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за нее. При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши недуги – следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниёт, тем самым отравляя организм. На вопрос, как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно простое,

он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.

Прошло три дня после встречи с академиком, и я поинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и

активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь недуги пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты хорошо себя чувствуешь – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души.

Не упустите свой шанс!

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ.

400 ml
1550 руб



Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 317502700010807, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19 БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТВАР БАДАНА ОТ БОЛИ ОКАЯННОЙ

Заболел у моего сына зуб. Он, естественно, сразу в стоматологическую клинику записался, поехал. А там, оказалось, уже и лечить нечего. Зуб только тащить да ставить имплант. Долгая история. Зуб выдернули, имплант вкрутили, дали время, чтобы прижился. А там уж и коронку ставить будут. Да вот только в это время «ожидания коронки» десна все ныла да ныла. Сын уж и полоскал, и мазал, чем выписывали. Сказали, что гной там в кости скопился, надо, чтобы вышел. Ну надо так надо, да только десна болит, а надо есть, на работу ходить, с детьми уроки делать, по дому шуршать. А копь ноет и болит, оно же все через силу получается. Решила я сыну помочь – заварила корень бадана. 1 ст. ложку измельченного сырья нужно залить полулитром кипятка, укутать теплым полотенцем и оставить на полчаса-час. Теперь этим отваром можно полоскать рот несколько раз в день. Что мой сынок и делал. И боль довольно быстро ушла, потом и от неприятных ощущений следа не осталось. Вот недавно был в клинике, сказали, что все хорошо и можно ставить коронку. Мы, конечно, очень этому рады.

Александра Юрьевна Р., г. Рязань

Наша справка:

Бадан лекарственный обладает противомикробными, кровоостанавливающими, вяжущими и противовоспалительными свойствами. Содержит дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, гликозиды, каротин, эфирные масла и действительно активно применяется народной медициной для устранения воспалений, в том числе – гнойных.

✉ ПРОСНУТЬСЯ БЫСТРО ПОМОГУТ ЧИСЛА

Всю жизнь, сколько себя помню, я тяжело просыпаюсь по утрам. Пробовала и контрастный душ, и зарядку под бодрящую музыку, и крепкий кофе. Есть рабочие способы, не спорю. Зарядка давно вошла в ежедневную привычку, стала утренней рутинной. Без нее уже не могу, тело требует нагрузки. Но вот мозг после физкультуры просыпается не всегда. Кофе натошак – не мое средство. У меня повышенная кислотность желудка, арабика до завтрака только усугубляет ситуацию – живот крутит, болит, тяжесть. Любимым напитком балую себя после обеда, выпивая маленькую чашечку, а потом сразу – стакан теплой воды. Контрастный душ неплох, но, когда в доме еще не дали отопление или, наоборот, – уже отключили, а за окном еще холодно, я мерзну и злюсь. Никакого удовольствия. Но я нашла способ разбудить не только тело, но и мозг. Все просто – я решаю на время примеры. Иногда вспоминаю страны и их столицы – тоже на время. Иногда мысленно перечисляю все знакомые мне города, начинающиеся на какую-то одну букву. Знаете, все это здорово бодрит и действительно заставляет мозг быстро проснуться. Пока лежу в постели – считаю, потом делаю зарядку, принимаю душ и полноценно завтракаю. Через час после пробуждения я уже готова горы ворочать. А ведь все совсем несложно, попробуйте.

Евгения Прудина,
г. Великие Луки

Наша справка:

Решать примеры для того, чтобы «разбудить» свой мозг, действительно очень полезно. Да и просто полезно, безотносительно пробуждения. Все дело в том, что, говоря простым языком, считаем мы одной половиной мозга, а сочиняем сообщение для любимого человека в мессенджер – другой. То есть, считая, мы заставляем включиться («проснуться») ту часть мозга, которая «просыпается» по утрам не спешит. Плюс это новые нейронные связи, улучшение когнитивных возможностей мозга, тренировка способности быстро принимать решения. Попробуйте прямо завтра с утра решить примеры, представленные ниже, за 1 минуту. Сразу все осилить, скорее всего, не удастся. Но с каждым днем результат будет все лучше. Тогда можно будет составить для себя табличку посложнее.

7+3	19-9	76-43	61+7	58-6	79-71
7-4	11+3	12+90	26+61	109+23	65-8
9+4	2+14	32-8	37-9	106-7	28+99
5+5	32-21	34+47	19-7	53+91	65-37
9+4	23+11	64-42	29+76	59+33	18+8
4-1	7+4	76-31	94-21	41-9	98+8
2-1	16+92	64-53	81+35	83-7	44-41
3+8	14+54	69+98	77+9	14+57	90-8

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МИЦЕЛЛЯРКА ДЛЯ КОЖИ... БОТИНОК

Если вы любитель белой кожаной обуви, то, конечно, знаете, сколько труда стоит ее отмыть, если та запачкалась. Я предлагаю всегда носить с собой в небольшом пузырьке мицеллярную воду и, смочив ею ватный диск, сразу протирать загрязнения на ботинках. Результат вас приятно удивит.

Янина Горская, г. Москва



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА ЯКОРЦЫ – УХ, И МОЛОДЦЫ!

В последнее время много говорят про холестерин. Ну и я решил не отставать «от моды» – пошел да сдал анализ на этого «зверя». Все-таки возраст уже немолодой, сальце с яйцом и зеленым лучком я ох как уважаю, а двигаюсь на пенсии-то не очень так чтобы. Летом на даче еще ничего, а зимой куда мне из квартиры? До магазина и назад. Поэтому и анализ решил сдать, тем более в поликлинике это бесплатно можно сделать. Ну и что же, оказалось, что холестерин у меня слегка повышен. Несильно, но чуток есть. Врач порекомендовала больше двигаться, скорректировать питание. Я палки для скандинавской ходьбы купил. Топаю вот теперь по часу в день, наматываю круги в парке. О питании думать жене поручил. А она, в свою очередь, заставила меня купить в аптеке якорцы стелющиеся. Я, когда узнал, что это за трава, очень удивил-

ся. У нас ее в деревне косою коси. А что она целебная, я ни сном ни духом. Но купил. Жена так заваривала: 10 г травы из пакета заливала стаканом кипятка и 20 минут томила на водяной бане. Затем процеживала и давала мне пить трижды в день по половине стакана до еды. У меня еще и давление скакать перестало. А контрольный анализ на холестерин показал улучшение. Вот так якорцы-молодцы!

Юрий Степняков, г. Астрахань

Наша справка:

Во-первых, стоит знать, что якорцы стелющиеся – это ядовитое растение, и применять его нужно в строго оговоренной на упаковке дозировке. Что же касается его лечебных свойств, то тут действительно есть где разгуляться. Чаще всего растение применяют в народной медицине для исцеления



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 мужского бессилия и женской фригидности. Но и при атеросклерозе его применение может быть оправдано. Стероидные гликозиды в составе нормализуют силу и ритм сердечных сокращений, насыщают миокард кислородом, оказывают антисклеротическое и сосудорасширяющее действие; флавоноиды улучшают эластичность сосудистых стенок, препятствуют отложению в них холестерина.

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

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

Людия Алексеевна, 74 года

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

Но почему кишечник перестает работать и появляются запоры? Главная причина – разрушение микрофлоры. Это когда растет количество патогенных бактерий, а полезных становится все меньше. Из-за этого нарушается перистальтика, развиваются воспаления, кишечник становится «ленивым» и регулярно не очищается. Это может случиться из-за долгого приема лекарств, неправильного питания, недостатка воды, хронических болезней... Поэтому чтобы избавиться от запора, нужно прежде всего восстановить микрофлору кишечника!

Новейшее средство РегуляторПРО – это скорая помощь при запоре любой степени тяжести. Два натуральных компонента в составе, французская запатентованная формула

Фибрегам и «золотой стандарт» пребиотиков лактулоза, работают сразу в трех направлениях:

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

РегуляторПРО подарит Вам легкость и свободу раз и навсегда!

Звоните бесплатно по телефону горячей линии:

8-800-100-55-60

или с мобильного по номеру: ***2031**

Ваш код на участие в акции: «РЕГУЛЯТОР-ПОМОЩЬ»

Реклама

Национальная всероссийская акция
Закажите «РегуляторПРО» и выиграйте суперприз 150 000 РУБЛЕЙ!
«ДЕНЬГИ НА ЗДОРОВЬЕ!»



*При покупке трех упаковок. Не является лекарственным средством. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский п-д, д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. *Акция действует с 20.01.2024 года по 20.07.2024 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте, и порядке получения приза уточняйте на сайте natur-center.ru ПЕРЕВОД: RegulatPro – РегуляторПРО. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ ВОЛОС ВЫПАДЕНИЯ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ

Я уже лет десять-двенадцать борюсь с выпадением волос. Причину, конечно, выяснила. Но очевидной не нашлось. Для себя решила, что это наследственное. У мамы и бабушки с возрастом шевелюра тоже здорово редела. Но женщине сложно смириться с таким положением вещей, поэтому я борюсь. Витамины, маски, мезотерапия, дарсонваль – много всего испробовала, многое на вооружение взяла. А с читателями «Секретов здоровья» хочу поделиться одной замечательной маской. Вернее, ее рецептом. Мне она ну очень нравится. В равных долях смешать листья мяты, измельченную кору дуба, измельченные корни одуванчика, листья подорожника. Добавить к травам несколько чайных ложек репейного масла. Все хорошо перемешать, оставить ненадолго для настаивания. Слегка подогреть маску на водяной бане, нанести на волосы, укутать полотенцем и держать не менее часа. Волосы становятся крепче, послушнее, легко расчесываются, если маску делать еженедельно три месяца подряд. Попробуйте, а вдруг понравится.

Алевтина Круглова, г. Тобольск

Наша справка:

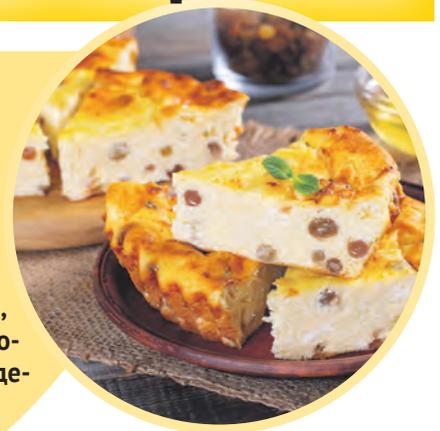
Вяжущие свойства дубовой коры помогают укреплять луковицы волос, снижают интенсивность выпадения шевелюры. Подорожник уменьшает сальность и нормализует микрофлору кожи головы. Листья мяты способствуют улучшению структуры волос, делают их более блестящими. Корень одуванчика увлажняет волосы и кожу, успокаивает, снимает раздражение, витаминизирует.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВЫПЕЧКА С ИЗЮМИНКОЙ

Я очень люблю печь и хочу поделиться одним секретом. Вы ведь замечали, что добавленные в жидкое тесто изюм, орехи, замороженные ягоды оседают на дне. Чтобы эти ингредиенты равномерно распределились, обваляйте их перед добавлением в тесто в небольшом количестве корицы, какао-порошка или муки.

Евгения Брюсова, г. Москва



водством

стала заваривать. 2 ст. ложки сырья заваривала в термосе литром кипятка. Укупоривала и оставляла для настаивания на 3–4 часа. Затем настой хорошо процеживала и поила маму – по 1/4 стакана три-четыре раза в день после еды. И отступил кашель. Мама всегда старалась лечиться с помощью народной медицины. И вот, оказывается, иногда это может оказаться верным решением.

Екатерина Мишина, г. Болхов

Наша справка:

Одно из ярко выраженных свойств фиалки трехцветной – противопопалительное. Этим растение обязано салициловой кислоте в своем составе. Плюс отвары из надземной части цветка помогают улучшить отхождение образующейся слизи и смягчают дыхательные пути. А это, в том числе, из-за слизи, аскорбиновой кислоты, дубильных веществ, кумаринов и эфирных масел в составе.

✉ ФИАЛКА-ДУША ОТ КАШЛЯ ХОРОША

Моя старенькая мама уже плохо видит и мало двигается. Ухаживаю за ней, мы много общаемся. Я так рада, что моя мамочка со мной. Пусть это длится! Но вот по осени она заболела. Я так переживала, что это ковид или грипп. А она такая слабенькая у меня. Но, слава богу, ничего страшного не случилось. Мама переболела довольно легко. Вот только кашель затянулся. Диагностировали бронхит. Старушка моя наотрез отказалась пить прописанные сиропы и таблетки. Заставила меня сходить в аптеку и купить траву фиалки трехцветной. Я пыталась сопротивляться этому ее решению, но надо знать эту женщину – кремень. Если что-то решила, уже не отступит. Пришлось смириться – купила. Под ее

руко-



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

«ЗАМЕТАЕМ» СЛЕДЫ

Если на любимом ковре после перестановки остались вмятины от ножек кресла или дивана, воспользуйтесь льдом. Просто положите на следы от дивана кусочки льда. Как только лед растает, следы от ножек исчезнут. Ковер можно подсушить феном.

Евгения Носикова, г. Пустошка

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЗАРЯДКА НА СТУЛЕ ДЛЯ ВНУЧКИ И БАБУЛИ

Как-то я была в гостях у бабулечки своей – болтали с ней, смеялись. Она мне о молодости рассказывала, я с ней новостями делилась. Пожаловалась, что много приходится работать за компьютером, начала полнеть, на спорт времени нет совсем. Бабушка мне пальцем погрозила и говорит: «Женщина всегда осанистой быть должна, подтянутой. У нас в роду все дамы породистые, и тебе надо лицо держать». Ловко придвинула ногой табуретку – мы на диване сидели – подмигнула мне и указала взглядом на

придвинутый стул. Я пересела, ничего не понимая. Но бабуля у меня веселая, задорная, не было причин ей не доверять.

– Спину выпрямляй, плечи назад, подбородок параллельно полу, – командовала бабушка.

Я подчинилась, заулыбалась, предвкушая что-то веселое.

– Теперь ухватись руками за сиденье с двух сторон, – продолжала наставлять «инструктор». – Да-да, вот так. Ноги поднимай. Выше, выше.

Я их почти параллельно полу подняла... улыбаться перестала от напряжения.

– А теперь давай, делай упражнение «ножницы», – бабушка довольно прищурилась.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВАННА ДЛЯ ЗУБНОЙ ЩЁТКИ

Время от времени зубные щетки, ершики и капы нужно дезинфицировать. Для этого я использую перекись водорода. Просто замачиваю в ней щетки и остальные зубные гаджеты на пять минут, а затем тщательно промываю проточной водой.

Полина Фролова, г. Володарск



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

Пыхтя и очень стараясь угодить любимой старушке, я резала пространство «ножницами ног», наверно, с полминуты.

– Так, хорошо, – одобрительно кивнула бабушка, – а теперь ноги сгибай в коленях, от пола ступни-то оторви. Ага. Выдохни и подними колени вверх. Умница! А теперь вдохни и опусти. Молодец. И так раз тридцать. А будешь на работе раза три в день делать да плюшек поменьше трескать, породу сохранишь.

Мы с бабушкой потом еще долго смеялись, когда я чуть с табуретки не упала. Но зарядку «офисную» я на вооружение взяла, делаю, ведь бабулечке обещала.

Ирина Добрынина, г. Екатеринбург

🇩🇪 ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:
8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), 8 (495) 220-76-76 (г. Москва)

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. 🌐 www.provista-ag.ru. Реклама.

Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Гипоацидный гастрит – штука не только малоприятная, но и весьма опасная. В желудке при этом заболевании снижается выработка соляной кислоты, что чревато не только повышением риска заражения кишечника бактериями и паразитами, нарушением усвоения жизненно необходимых организму аминокислот, но развитием язвенной болезни и онкологии. Вот почему к лечению гастрита стоит подходить максимально ответственно.

Врач после обследования назначит курс лечения, а вы, в свою очередь, не забудьте посоветоваться с ним о применении трав, которые в комплексной терапии могут оказаться весьма полезным дополнением к медикаментам.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Соцветия пижмы используют в народной медицине при разных заболеваниях, в том числе и при гастрите с пониженной кислотностью. Растение обладает желчегонным, ранозаживляющим, обезболивающим, противоспазматическим и противовоспалительным свойствами.

Применение

1 ч. ложку цветков пижмы залить стаканом кипятка, настаивать

Травы ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

около часа, процедить. Разделить отвар на несколько порций и принимать в течение дня, не менее чем за полчаса до еды, на пустой желудок.

Курс лечения – две недели, затем необходимо сделать перерыв на неделю, после чего курс лечения можно повторить.

ВАЖНО!

Лечение пижмой имеет ряд противопоказаний:

- ! беременность и грудное вскармливание;
- ! наличие камней в желчном пузыре;
- ! тромбофлебит;
- ! язва желудка, заболевания печени и почек в стадии обострения; ! гипертония.



ТРАВЯНОЙ СБОР ПРИ ОБОСТРЕНИИ

Помогает снять острое воспаление слизистой желудка, устранить тяжесть и тошноту.

В составе сбора:

- **Спорыш** – однолетняя трава семейства гречишных, богатая флавоноидами, органическими кислотами, эфирными маслами и другими биологически активными веществами. Компоненты растения оказывают благоприятный эффект при гастритах, диарее и метеоризме.
- **Корень одуванчика** богат гликозидами, флавоноидами, дубильными веществами, а также горечами – биологически активными веществами, возбуждающими аппетит и улучшающими пищеварение.
- **Плоды шиповника** – содержат витамины группы С, А, В, К, Е, Р; минералы – калий, железо и марганец, кальций и натрий; фитонциды, эфирные масла и органические кислоты. При гипоацидном гастрите помогают снять воспаление, оказывают местное обезболивающее и желчегонное воздействие, активизируют процессы регенерации тканей.
- **Горец почечуйный** – содержит дубильные вещества, способствующие образованию на поверхности пораженных воспалением слизистых защитной пленки, которая помогает защитить их от дальнейшего раздражения.
- **Верес (можжевельник обыкновенный)** – плоды этого растения помогают стимулировать аппетит, восстанавливать пищеварение, устранять тошноту, изжогу, а также справляться с диареей и газообразованием.

Применение

Для приготовления лечебного настоя взять и смешать 3 части спорыша, по 2 части сушеного корня одуванчика, измельченных плодов шиповника, по 1 части горца почечуйного и вереса.

1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка в термосе и оставить настаивать на три часа. Принимать по 1/2 стакана каждый час в течение одного-двух дней, потом – по 1/2 стакана три раза в день, за полчаса до еды и перед сном.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ СВИНУШКИ?



Между соседями нашего дачного поселка возник спор про грибы. Один утверждает, что всю жизнь собирал свинушки, готовил, ел и до сих пор жив-здоров, а второй в недоумении, сказал, что это грибы ядовитые, упомянул про «синдром свинушки» и что не будет рисковать своей жизнью. Кто из наших грибников прав?

Галина Иосифовна Р., г. Челябинск

Свинушка – шляпочный гриб из семейства Свинуховых, в народе его также называют свиным ухом, свинарем, коровником, кобылкой, дунькой. Все виды свинух еще в восьмидесятые годы XX века официально признаны ядовитыми и несъедобными грибами, которые вызывают не только типичные симптомы отравления (тошнота, рвота, боль в животе, одышка, слабость и т.д.), но и так называемый синдром свинушки – аутоиммунную реакцию организма, приводящую к разрушению эритроцитов и нарушению свертываемости крови и, как итог, к почечной и дыхательной недостаточности. Возможно, от одного раза употребления этих грибов ничего серьезного не случится, но, если периодически их есть, токсины в организме будут накапливаться, и неизвестно, когда эта «бомба замедленного действия» рванет. А потому все же стоит прислушаться к мнению вашего более осторожного соседа.



КАК ЧАСТО МЕНЯТЬ НАВОЛОЧКИ?



Как правило, я меняю постельное белье раз в 7–10 дней, но последнее время стала замечать, что наволочки грязнятся быстрее, становятся несвежими и спать на них не очень приятно. Нужно ли стирать наволочки чаще?

Ирина Добрина, г. Пермь

Многие из нас привыкли менять постельное белье раз в неделю, это правильная привычка и вполне соответствует требованиям гигиены. Однако, по мнению дерматологов, наволочки следует менять в 2 раза чаще, ведь именно они впитывают в себя больше всего пота, кожного сала, частичек эпидермиса, в них накапливается больше бактерий и микробов. Это может способствовать развитию кожных заболеваний, раздражений и высыпаний на коже. Кроме того, если вы болеете, лежите в постели с температурой, сильно потеете, то наволочку нужно менять еще чаще, в идеале каждый день. Также ежедневная смена наволочек рекомендована людям со слабым иммунитетом, пожилым людям с язвочками и воспалениями на коже, а также лежачим больным.



ПОЧЕМУ ЗУДИТ КОЖА ПОСЛЕ ДУША?



Зимой заметила, что кожа после душа зудит и чешется, особенно когда мою горячей водой с гелем. Раньше такого не было. Может быть, мне не подходит этот конкретный гель, или дело в чем-то в другом?

Татьяна Афанасьева, Ивановская обл.

После мытья тело может чесаться и зудеть чаще всего из-за сухости кожи. Когда мы моемся, особенно с мочалкой и моющим средством, то частично смываем и естественную защитную гидролипидную мантию кожи, благодаря которой наша кожа остается здоровой, эластичной и увлажненной. Если мыться слишком часто и интенсивно, можно навредить коже и почувствовать дискомфорт.



Аллергическая реакция на гель для душа тоже может иметь место. Если кроме сухости и зуда на коже появились покраснения, сыпь, раздражение, то это может быть симптомами крапивницы, моющее средство стоит сменить.

Кроме того, возможно, стоит поменять стиральный порошок, которым вы стираете одежду и полотенца. Частички стирального порошка попадают на кожу после душа и могут вызывать реакцию.

Причинами кожного зуда могут быть и различные заболевания: ксероз, гепатит, сахарный диабет и другие эндокринные заболевания, а также нехватка витаминов. Чтобы это выяснить, необходимо посетить врача-терапевта и пройти обследование у специалиста.

«ПОЦЕЛУЙНАЯ» БОЛЕЗНЬ,

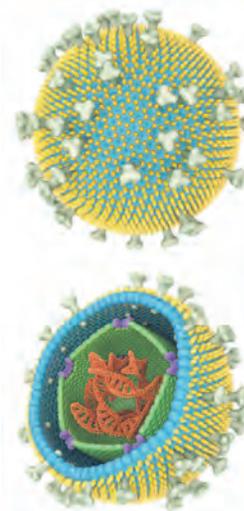
Есть такие болезни, про которые хорошо знают педиатры, но почему-то упорно забывают терапевты. А всё потому что они несправедливо считаются детскими. В том смысле, что как бы только у детей встречаются. В эту «компанию» попал инфекционный мононуклеоз – вирусное заболевание с весьма специфичными симптомами. Однако он нередко бывает и у взрослых. Как не пропустить, чем лечить и при чём тут поцелуй, рассказываем далее.

ВЕЗДЕСУЩИЙ ВИРУС

Инфекционный мононуклеоз – это заболевание, вызванное вирусом Эпштейн-Барра. Надо сказать, что вирус Эпштейн-Барра – крайне распространенный на Земле возбудитель. Вы будете удивлены, но им заражены 90% населения планеты старше 40 лет. А в некоторых регионах и 100%! Даже среди малышей до 3 лет вирус Эпштейн-Барра встречается у половины. Чувствуете масштабы? С очень большой вероятностью этот вирус уже есть у вас, у ваших детей и внуков. Как же так получается?

Дело в том, что, столкнувшись с вирусом Эпштейн-Барра единственный раз, человек остается его носителем до конца жизни. И все это время он может распространять инфекцию. Возбудитель поселяется в иммунных клетках – лимфоцитах – и до поры до времени дремлет. Но при определенных условиях (например, ослаблении иммунитета, сильном стрессе, беременности, переутомлении и т.д.) он активизируется и начинает снова размножаться. В результате вирус появляется в слюне, и человек становится заразным. А так как самым простым способом передать свою слюну вместе с возбудителем другому человеку является поцелуй, то инфекционный мононуклеоз стали называть «поцелуйной болезнью».

Кроме того, вирусом Эпштейн-Барра можно заразиться через загрязненные предметы, воздушно-капельным путем или при прямом контакте. Таким образом, шанса избежать встречи с этой инфекцией практически нет. Правда, не факт, что вирус подарит вам инфекционный мононуклеоз (свою клинически явную форму). Чаще всего он вообще протекает бессимптомно или, очень редко, проявляется в виде онкологических и аутоиммунных патологий, поражений нервной системы. Но обо всем по порядку.



ВИРУС
ЭПШТЕЙН-БАРРА

МАСТЕР МАСКИРОВКИ

Инфекционный мононуклеоз считают детской болезнью не просто так. В основном вирусом Эпштейн-Барра заражаются дети до трех лет. Как вы уже поняли, это совсем несложно. Причем в 60–80% случаев никаких симптомов не будет. А если и появятся какие-то признаки, то скорее всего они пройдут под маской ОРВИ, и вы не обратите на них особого внимания. То есть факт, что у малыша в лимфоцитах уже поселился вирус Эпштейн-Барра, останется просто незамеченным.

А вот у подростков и у взрослых до 30 лет вирус Эпштейн-Барра будет протекать в виде клинически явного инфекционного мононуклеоза гораздо чаще. Причем с различной выраженностью: от едва уловимых изменений до тяжелого инфекционного процесса, требующего госпитализации. Как будет вести себя вирус, во многом зависит от силы иммунитета, наследственности и вирусной нагрузки. И почему-то от пола. Инфекционным мононуклеозом тяжелее и чаще болеют мальчики и мужчины.

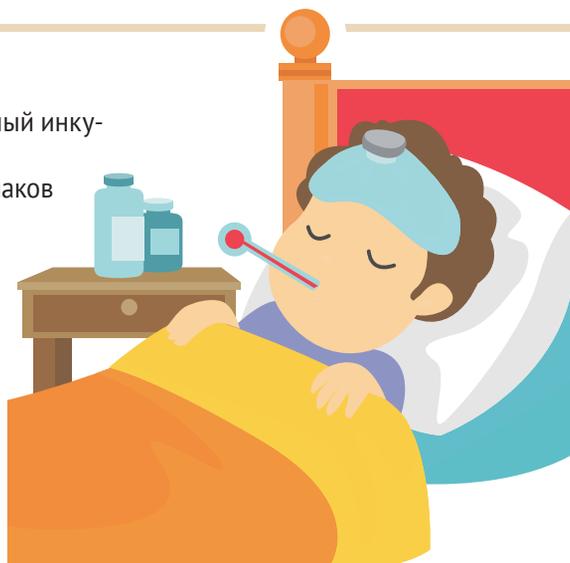
ИЛИ ЧЕМ ОПАСЕН ИНФЕКЦИОННЫЙ МОНОНУКЛЕОЗ

ЧЕМ ЖЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Отличительные черты инфекционного мононуклеоза – длительный инкубационный период и многосимптомность.

От момента заражения до появления первых клинических признаков (это и есть инкубационный период) может пройти 1,5–2 месяца. Поэтому определить источник инфицирования чаще всего невозможно. Болезнь нередко начинается с ощущения сильной усталости и разбитости. Это чувство может быть несколько дней до появления основных симптомов. Далее картина приобретает более динамичный характер, и самочувствие заболевшего ухудшается.

У инфекционного мононуклеоза редко бывает только один-два симптома. Это все-таки многосимптомное заболевание. Однако часть признаков встречается при мононуклеозе всегда, а часть – нет. Давайте разберем подробнее.



1. Повышение температуры. Бывает всегда. Причем лихорадка сопровождается симптомами интоксикации: ломотой в теле, слабостью, тошнотой и головной болью. Температура может держаться долго. Нередко до двух недель и даже дольше. И довольно высокая – до 40°C.



2. Боль и дискомфорт в горле. Также встречается всегда. Вирус Эпштейн-Барра вообще любит селиться в лимфоидной ткани и, в частности, в небных миндалинах – гландах. Поэтому тонзиллит при инфекционном мононуклеозе – обычное дело. Миндалины при этом отекают, резко увеличенные, с белым или желтоватым налетом. Они могут так сильно опухать, что пациентам бывает трудно проглотить что-то гуще манной каши.



3. Увеличение лимфоузлов. Как и предыдущие два признака, встречается во всех случаях. Причем если у детей в основном увеличиваются только шейные лимфоузлы, то у взрослых могут вовлекаться многие группы лимфоузлов. Нарушение лимфооттока в шейной зоне нередко приводит к одутловатости лица. Важно отметить, что увеличение лимфоузлов обычно симметричное – одинаковое с обеих сторон.



Таким образом, повышение температуры + боли в горле + увеличение лимфоузлов потенциально могут оказаться инфекционным мононуклеозом.

4. Заложенность носа, гнусавость и храп. Тоже встречается достаточно часто. Симптомы связаны все с той же склонностью поражать лимфоидную ткань. В носоглотке находятся трубные миндалины и аденоиды. Их увеличение и воспаление приводит к появлению перечисленных признаков.

5. Увеличение печени и селезенки. Этот симптом развивается почти всегда, но заметить его не так-то просто. Однако обнаружение увеличения печени и селезенки на УЗИ или при осмотре будет в пользу инфекционного мононуклеоза. Такой признак возникает из-за развития вирусного гепатита. Причем у взрослых он протекает тяжелее и может давать желтуху.

6. Сыпь. Она бывает в 20% случаев и возникает обычно на 5–7 день болезни. Сыпь при мононуклеозе похожа на краснушную: по всему телу сначала появляются одиночные розовые пятна, которые потом сливаются. Сыпь чаще всего не зудит. Зуд, если и бывает, то незначительный. Особенно часто сыпь возникает, если человек пьет антибиотики. К сожалению, врачи часто их назначают необоснованно. Просто потому, что у человека повысилась температура и заболело горло. Нередко такую антибиотико-ассоциированную сыпь принимают за аллергию, и человек до конца жизни ложно думает, что ему нельзя конкретный антибиотик.

У мононуклеоза есть еще одна характерная особенность. Правда, возникает она уже после выздоровления. Это слабость. Очень похожа на ту, которую испытали на себе пациенты, переболевшие Covid-19. Слабость может сохраняться до нескольких месяцев.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.

Начало на стр. 10

«ПОЦЕЛУЙНАЯ» БОЛЕЗНЬ, ИЛИ ЧЕМ

СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ

Выставить диагноз инфекционного мононуклеоза не всегда бывает просто. А все потому, что перечисленные симптомы встречаются при многих других болезнях. Например, температура, боль в горле и увеличенные лимфоузлы на шее – типичны для стрептококковой ангины. Поэтому при подозрении на инфекционный мононуклеоз в помощь врачу есть следующие анализы и обследования:

1. Общий анализ крови. Нередко в нем появляются особые клетки – мононуклеары. Лаборант так и напишет: «мононуклеары 14%». Или другое их количество, но, главное, чтобы больше 12%. Тогда признак диагностически значим. Однако появляются мононуклеары не всегда: в трети случаев инфекционного мононуклеоза их нет.

2. Определение антител к вирусу Эпштейн-Барра. В венозной крови смотрят два типа антител: IgM и IgG. Причем, если выявляются положительные IgM, то инфекция есть здесь и сейчас, а если IgG – сейчас или была когда-то ранее. Поэтому для диагностики текущей инфекции IgM подходят лучше.

3. ПЦР-диагностика. Для этого берут кровь из вены и ищут в ней ДНК вируса Эпштейн-Барра. Если нашли, то факт контакта с вирусом подтверждается. Прав-

да, нельзя сказать наверняка, когда он был: в настоящем или прошлом. Ведь вирус сохраняется в организме человека на всю жизнь.

4. Биохимический анализ крови. Самую ценную информацию дают печеночные ферменты, а именно АСТ и АЛТ. Они практически всегда оказываются у взрослых людей повышенными (в отличие от детей).

5. УЗИ органов брюшной полости. При обследовании выявляются увеличенные печень и селезенка. Важно отметить, что это увеличение сохраняется до трех месяцев после выздоровления. Поэтому нет смысла делать контрольное УЗИ раньше, чем через 4–5 месяцев.

6. Стрептотест. Так как очень часто инфекционный мононуклеоз клинически не отличим от стрептококковой ангины, а лечатся они по-разному, то лучше все-таки ее исключить. Вместо стрептотеста можно сдать мазок с миндалин и глотки на стрептококк группы А.

7. Анализ крови на ВИЧ. Да, есть смысл сделать, если пациент находится в группе риска. По той же причине – больно похожа клиника.



И КАК ЖЕ ЕГО ЛЕЧИТЬ?

А никак. Seriously. Выводить вирус Эпштейн-Барра из организма медицина пока не научилась. Поэтому все, что можно сделать – помочь пациенту переболеть инфекционным мононуклеозом с меньшими мучениями. То есть лечить так, как лечится обычная ОРВИ:

- снижать температуру тела, если она становится выше 38,5°C;
- обильно пить;
- полоскать горло солевым раствором или антисептиками.

Антибиотики при инфекционном мононуклеозе не нужны! Заболевание это вирусное, а антибиотики умеют убивать только бактерии. Вирусы – не умеют. Кроме того, вы уже знаете, что антибиотик, принимаемый при вирусе Эпштейн-Барра, может стать причиной сыпи. Кстати, противовирусные средства тоже эффективно в лечении этого заболевания не показали.

В подавляющем большинстве случаев выздоровление наступает в течение 10–14 дней. Осложнения (миокардиты, энцефалиты, тромбоцитопения, обструкция дыхательных путей из-за отека миндалин) встречаются очень редко.

Важно!

После выздоровления нужно ограничить на 2–3 недели физические нагрузки. Особенно это касается подъемов тяжестей и контактных видов спорта. Печень и селезенка в этот период особенно уязвимы, и чрезмерное перенапряжение может привести к их разрыву.



ОПАСЕН ИНФЕКЦИОННЫЙ МОНОНУКЛЕОЗ

ВЫ ЧТО-ТО ПРО ОНКОЛОГИЮ ГОВОРИЛИ...

В настоящее время с вирусом Эпштейн-Барра связывают ряд онкологических и аутоиммунных заболеваний. Их называют вирус-ассоциированными. Дело в том, что, поселяясь в лимфоцитах, вирус Эпштейн-Барра у некоторых генетически предрасположенных людей вызывает их поломку и неконтролируемое деление, что приводит к развитию лимфом или выработке неправильных антител. Например, у афроамериканцев может развиваться лимфома Беркитта, а у европейцев – лимфома Ходжкина. С вирусом Эпштейн-Барра связывают рассеянный склероз, бесплодие, аутоиммунный тиреоидит и многие другие болезни. Ему даже приписывали синдром хронической усталости. Правда, это предположение пока не подтвердилось.

Однако важно помнить, что вирусом Эпштейн-Барра заражена большая часть населения, но такие серьезные заболевания развиваются далеко не у всех. Тот случай, когда «увеличивает риск» не равно

«приводит к».



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



А КАК ЖЕ ЗАЩИТИТЬСЯ?

На этот вопрос пока тоже ответа нет. Вакцина против вируса Эпштейн-Барра находится в разработке и на людях еще не испытывалась. Он остается таким же неустранимым повреждающим фактором, как ультрафиолет солнечного света или радиационное излучение почвы. Но мы же не будем отказываться от прогулок в ясный день или от даров природы, которые растут на наших огородах? Пусть и поцелуи вас не пугают. Нет ничего более трепетного, тепло и ласкового, чем поцелуи родных и близких. Будьте здоровы!

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Сахарный диабет – заболевание, которое «несладко» отзывается человеку. Обзаведясь таким диагнозом, немудрено растеряться. Попробуй-ка разберись, что делать с хлебными единицами – вот, например, в любимом эклере их сколько? А нужно ли учитывать гликемический индекс продуктов при составлении меню? Или как подобрать дозу инсулина – а он, оказывается, бывает «длинный» и «короткий» – та еще задачка. И как правильно делать себе инъекции? А может, таблетками обойтись? Вопросы море, и хочется, чтобы ответы на них находились быстро, а любая необходимая информация по заболеванию была всегда под рукой.

Спецвыпуски «Школа диабета» – это то, что нужно! Девять журналов, в которых подробно и в доступной форме изложена вся информация: о самом заболевании, его осложнениях, диагностике и лечении. Плюс здесь подобрана информация о подсчете хлебных единиц, гликемической нагрузке, составлении оптимального меню, есть рекомендации по физической нагрузке, психологической поддержке, уходу за собой, ведению быта. Есть ответы на практически любые вопросы о заболевании и ситуациях, с ним связанных.

«Школа диабета» – это максимально полная, доступная и наглядно оформленная серия журналов о диабете. Она поможет не отчаиваться и жить полноценной жизнью, держа заболевание под контролем.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

16+ Реклама

Как же хочется преобразиться и стать стройной здесь и сейчас, а не проходить через долгие этапы похудения и изнурительные тренировки! И тут к нам на выручку приходит корректирующее бельё...

СЕКРЕТ «ИДЕАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ»

Прежде всего, давайте разберемся, что же это за волшебное бельё, благодаря которому можем выглядеть стройнее и скрыть недостатки. Корректирующее бельё – это бесшовная одежда, способная сгладить неровности и сделать силуэт более подтянутым в зоне живота, бедер и ягодиц, а также спины.

Главный плюс – его совсем не видно под одеждой, что и создает нужный эффект непревзойденной фигуры от природы.

НАДЕЛИ ТРУСЫ – ПОСМОТРЕЛИ НА ЧАСЫ!

Разные модели белья позволяют подобрать для себя любую степень коррекции – начиная от легкого выравнивания силуэта и вплоть до нового «проектирования» своей фигуры. Все зависит от эффекта, который вы хотели бы получить. Но есть несколько важных рекомендаций.

- Если вы планируете ходить в корректирующем белье каждый день, то вам нужно белье легкой степени коррекции. От него не придется ждать очень заметного результата, но зато в нем можно находиться до 12 часов.

- В белье средней степени коррекции эффект будет более заметным, но находиться в нем безопасно можно только 4–8 часов.

- Белье сильной степени коррекции выбирают те, кто ждет вау-эффекта от преображения. Обычно его применяют лишь по особым случаям, поскольку ходить в таких изделиях – то еще «удовольствие», и носить его дольше 4 часов не рекомендуется.

УХОД

Корректирующее бельё нужно стирать в мешочке при температуре не выше 30 градусов. Нельзя использовать кондиционер и машинную сушку.

Что СКРЫВАЕТ ЖЕНЩИНА

ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И НОСИТЬ УТЯГИВАЮЩЕЕ БЕЛЬЁ

СПЕЦЭФФЕКТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Корректирующее бельё чаще бывает зональным (т.е. работает с определенной проблемной зоной): это шорты, трусы, юбки и топы. Но существуют и цельные утягивающие костюмы – платья или комбинезоны. Они подойдут под очень тонкую одежду, под которой могут быть заметны линии перехода белья.

- **Шорты с завышенной талией** (есть как до середины бедра, так и чуть выше колена). Сгладят живот, подтянут ягодицы, скорректируют линию бедер.

- **Юбки с завышенной талией.** Бывают до середины бедра и чуть выше колена. Подтянут живот и бедра.

- **Топы.** Скорректируют область спины и живота, «уберут» линию бюстгалтера на спине.

- **Боди.** Сгладит линию талии и спину. Есть модели с вырезом, а также с закрытой грудью.

- **Комбинезоны.** Сгладят линию живота и бедер, сделают спину ровной.

- **Платья.** Надетое под обычное платье или юбку с блузкой, превратит фигуру в «песочные часы» благодаря правильно распределенным утяжкам.

- **Трусики с завышенной талией.** Подтянут живот.

СОВЕТ

Колготки лучше носить под корректирующим бельём, а не сверху.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО!

Ответим себе на два вопроса: какой вы хотите увидеть себя в зеркале – и какая одежда будет на вас поверх корректирующего белья?

- 1** Определитесь, какие конкретно зоны тела вы хотите скорректировать.

- 2** Теперь решаем, какая степень коррекции нужна – легкая, сильная или средняя.

- 3** Цельное или зональное? Это зависит от того, какая верхняя одежда вам по вкусу. Любите больше ходить в платьях – выбирайте корректирующие юбку или платье. А бельё по типу шорт – универсальное, подойдет и под юбку, и под брюки.

- 4** Самый важный пункт! С помощью сантиметровой ленты узнайте свои объемы и приобретайте корректирующее бельё строго по размеру! Бельё на пару размеров меньше будет вас «душить», стеснять и не доставит никакой радости от применения.

Маисса Погорелая



ТРЕВОГА ТЯНЕТ ВАС В ПУЧИНУ? НЕДОСТАЁТ СЕРТОНИНА!

ЧТО ТАКОЕ СЕРТОНИН?

На самом деле, серотонин – это не только гормон, но еще и один из нейромедиаторов, особых химических веществ, передающих сигналы между клетками центральной нервной системы. Нейромедиаторы можно сравнить с мессенджерами, при помощи которых нейроны обмениваются «сообщениями» друг с другом.

Серотонин, в том числе, отвечает за исправную работу нашей памяти, помогает регулировать настроение, сон и аппетит. Когда серотонина в организме вырабатывается достаточно, то мы ощущаем себя более счастливыми и уравновешенными, а стрессы и тревоги не способны надолго выбить нас из колеи. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда, особенно – в темное время года.

ПОЧЕМУ ЕГО НЕ ХВАТАЕТ?

Серотонин синтезируется, в основном, в кишечнике, из аминокислоты триптофан, которую мы получаем с некоторыми продуктами питания (мясо, птица, рыба, орехи, бобовые, молочные продукты и т.д.). Однако для производства серотонина необходимо еще и присутствие солнечного света, и сейчас, в разгар зимы, большинству из нас, увы, его не достает.

Сегодня поговорим о важном веществе, от которого во многом зависит не только наше настроение и отношение к жизни, но и физическое состояние. Да-да, речь об одном из «гормонов счастья» – серотонине. Давайте разбираться, зачем он нам нужен, и как понять, если у нас вдруг возник его дефицит.

ГОВОРЯЩИЕ СИМПТОМЫ

Нехватку серотонина сопровождают:

- ! частые перепады настроения, ощущение беспокойства и тревоги без видимых причин;
- ! депрессия, постоянное чувство подавленности или усталости;
- ! трудности с концентрацией и принятием решений;
- ! проблемы со сном (бессонница или избыточный сон);
- ! потеря аппетита либо тяга к «углеводным» продуктам (сладости, выпечка, фастфуд и т.п.);
- ! снижение сексуальной активности.

Если вы отмечаете у себя подобные признаки с приходом зимы, возможно, вашему организму не хватает именно серотонина.

А ЕСЛИ СДАТЬ АНАЛИЗ?

В медицинских лабораториях сегодня можно сдать анализ на содержание в крови гормона серотонина. Однако такой анализ врачи на-

значают в особых случаях – например, при подозрении на лейкоз или карциноидные опухоли в органах ЖКТ и легких. Он ровным счетом ничего не скажет об уровне нейромедиатора серотонина в головном мозге, который определяет наше настроение и поведение. Тут понадобится особый тест – на нейромедиаторный обмен. Его делают не в каждом медицинском центре, но большинству людей он и не нужен: достаточно позаботиться о повышении уровня серотонина естественными способами.

КАК МОЖНО ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ГОРМОНА?

✓ Главный совет – ловить побольше дневного света даже осенью и зимой, когда солнце скрыто за тучами. Стараться в первой половине дня больше времени проводить на улице, чаще гулять, ходить пешком.

✓ В доме или офисе тоже не обходимо «выйти из сумерек»: чем больше яркого света попадает на сетчатку глаза, тем лучше. Кстати, сейчас существуют специальные светотерапевтические лампы. Производители утверждают, что они имитируют воздействие на организм солнечных лучей.

✓ Повысить уровень серотонина также помогают регулярные физические упражнения, общение с любимыми и близкими людьми, достаточный отдых и крепкий сон, употребление продуктов, богатых триптофаном.

ВАЖНО!

Если вы не в силах сами преодолеть сезонную апатию и депрессивные настроения, стоит обратиться к психотерапевту: он подберет лекарственные препараты, которые помогут повысить уровень серотонина в организме.

Оксана Калашникова





АХИЛЛОДИНИЯ – БОЛЬ

Ахилловым (или пяточным) сухожилием называется самое мощное и крепкое сухожилие в человеческом теле. Оно соединяет мышцы го-

лени с пяточной костью сзади. Сухожилие обязано своим названием персонажу древнегреческой мифологии Ахиллу, тело которого было неуязвимым за исключением одного места – пятки. Именно это единственное уязвимое место воина, ставшее причиной его смерти, назвали «ахиллесовой пятой».

ГЛАВНЫЙ ПОСТРАДАВШИЙ – АХИЛЛ

Мифы мифами, а в жизни все прозаичнее. Ахиллово сухожилие, хоть и является самой прочной связкой опорно-двигательного аппарата, относится еще и к наиболее часто травмируемым. Оно подвержено растяжениям, воспалениям и даже разрывам (чаще не полным, а частичным). С точки зрения медицины это вполне объяснимо, ведь на ахиллово сухожилие (или ахилл, как часто его называют) приходится больше всего нагрузки при ходьбе, беге, занятиях спортом, поскольку именно оно выполняет важную функцию сгибания стопы.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Ахиллодиния часто возникает у людей, жизнь которых связана с постоянными нагрузками на ноги, длительной ходьбой, бегом, прыжками, лазанием по горам и т.д. При чрезмерных нагрузках ног происходят процессы микроповреждений коллагеновых волокон, из которых состоит ахиллово сухожилие. Коллагеновые волокна изнашиваются, рвутся, пятка начинает болеть, возникает выраженный болевой синдром.



АХИЛЛ БОЛИТ. ТЕНДИНИТ ИЛИ БУРСИТ?

С какими заболеваниями связана ахиллодиния?

- **Бурсит (или ахиллобурсит)** – воспаление в суставной сумке ахиллова сухожилия на задней поверхности пятки (задний бурсит) или спереди от места крепления сухожилия к пяточной кости (передний бурсит). Сопровождается отеком, болезненностью при прощупывании, иногда покраснением.

- **Тендинит ахиллова сухожилия** – воспаление самого ахиллова сухожилия, сопровождающееся болью в заднем отделе пяточной области, болью при ходьбе и особенно при вставании на носочки, приземлении, толчке, любой нагрузке. Характеризуется постоянной ноющей болью, особенно по ночам.

- **Тендопатия** – дегенеративное повреждение сухожилия в точке крепления к пяточной кости. Острогo воспаления, отека, покраснения нет, поэтому боль периодическая, ноющая. Это патологическое состояние сопровождается болезненностью и нарушением функций затронутого сегмента опорно-двигательного аппарата. Боль усиливается при нагрузках, особенно на следующий день.

ЧТО ТАКОЕ АХИЛЛОДИНИЯ?

Ахиллодиния (от греческих слов «Achilles» – Ахилл и «odyne» – боль) – это любая боль в области ахиллова сухожилия, связанная с различными заболеваниями и болезненными состояниями в пяточной области, в задней поверхности пятки.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Диагностикой, как и лечением заболеваний в области ахиллова сухожилия, и устранением симптомов ахиллодинии, занимается врач травматолог-ортопед, он назначает обследования, дает направление на анализы, проводит опрос и осмотр пациента, тест «встать на носочки, на передний отдел одной стопы», который помогает выявить проблему в пяточной области. Назначается рентгенография, УЗИ и МРТ ахиллова сухожилия, анализы на специфические белки (ОАК и реактивный белок).

В АХИЛЛЕ. ТРАВМЫ БЫЛИ?

АХИЛЛОДИНИЯ: КАКОВА ТЕРАПИЯ?

Острые воспаления снимаются противовоспалительными средствами: НПВС (нестероидными противовоспалительными препаратами), местной физиотерапией, лазеротерапией, компрессами. Мази и гели обычно назначаются сроком на 10–14 дней. Снижение нагрузки на зону ахиллова сухожилия и ношение обуви на небольшом каблучке также оказывает положительный эффект. При отсутствии сильного болевого синдрома и вне острой фазы воспаления назначается ударно-волновая терапия, которая используется с целью стимуляции регенерации тканей. Иногда применяются инъекционные методы, введение плазмы тромбоцитов и препарата проколлагена. В крайних случаях, при длительно текущем воспалительном процессе и выраженном болевом синдроме применяется хирургическое лечение.

ПРИ БОЛЯХ БЕЗ СОМНЕНИЯ ПОМОГУТ УПРАЖНЕНИЯ

При болевом синдроме и дегенеративных изменениях, когда нарушена структура сухожилия, его коллаген не структурирован и не способен выдерживать нагрузку, может помочь лечебная гимнастика. Упражнения, направленные на силовые растяжения сухожилия, помогают реструктуризации коллагена. Систематическое выполнение упражнений в течение 1,5–2 месяцев может помочь уменьшить вероятность оперативного вмешательства.

1 Самомассаж ахиллова сухожилия. Сесть на пол, вытянуть ноги, взять массажный ролл, валик или 1,5-литровую бутылку с теплой водой, обернутую полотенцем, положить ее под область ахилла и прокатывать туда-суда, от начала икры до пятки. 8–15 прокатываний достаточно для активизации кровоснабжения. Можно начинать с такого упражнения утро, выполняя его лежа в кровати.

2 Подъем на носки. Встать около стула и, держась за его спинку, сохраняя равновесие, встать на носки, а затем медленно опуститься на всю стопу. Повторить 3 подхода по 15 подъемов. Ноги поднимать параллельно, чтобы пятки не разъезжались. Икроножная мышца сокращается, тянет пятку вверх, растягивает ахиллово сухожилие, в итоге увеличивается его пластичность, боль уменьшается. Затем сделать то же самое на одной ноге, увеличивая нагрузку на мышцы в 2 раза.

3 Подъем и стояние на носках. Держась на стул, подняться на носки и задержаться в таком положении на 30–40 секунд, в статике. Повторить 3–5 раз. Если мышцы начнут уставать, можно немного отдохнуть, потрясти ногами и снова продолжить выполнение упражнения.



Елена Васина

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



«Дневник контроля давления и пульса» и «Дневник контроля сахара при диабете I и II типов» – это верные помощники в деле сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

Дневники рассчитаны на год и станут надежным инструментом управления заболеванием. Укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уро-

вень сахара в крови и прочее. Аккуратно и со всем тщанием заполненные графы помогут лечащему врачу быстро и верно подбирать нужные схемы лечения.

Помимо таблиц для заполнения, наши дневники самоконтроля – это еще и кладезь полезной информации. Как правильно сделать инъекцию инсулина, рассчитать хлебные единицы, выбрать тонометр и какие продукты показаны при гипертонии... Это и многое другое вы найдете под красочной, позитивной обложкой.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА
НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Дневник контроля сахара КАРДОС** или **Дневник контроля давления КАРДОС**

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



В СКАЗКЕ И БЫЛИ

Русские народные сказки и былины – настоящий кладезь народной мудрости. Они хранят информацию о жизни, обычаях и традициях наших предков, в том числе о традициях русских застолий. Вспомнив любимые с детства народные сказки и описанную в них самобытную трапезу, можно возродить русские кулинарные традиции на своей кухне, использовать мудрость наших прапрабабушек во благо своего здоровья и здоровья своих близких.

КАРАВАЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ

Хлеб, как в сказке, так и в жизни, всему голова. Героев русских сказок спасает от голода то краюшка хлеба, то калач ржаной. Но главным из хлебов остается каравай – символ русского гостеприимства, которым встречают гостей дорогих. А в сказке про Царевну-лягушку главная героиня, обернувшись красной девицей Василисой Премудрой, за одну ночь печет каравай невиданной красоты: «...рыхлый да мягкий, изукрасила каравай разными узорами мудреными: по бокам – города с дворцами, садами да башнями, сверху – птицы летучие, снизу – звери рыскучие...».

Ингредиенты

- 50 г дрожжей
- 250 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- 2 кг пшеничной муки
- 2 стакана молока
- 3 куриных яйца
- щепотка соли

Приготовление

Дрожжи немного посыпать сахаром и мукой,

все залить четвертью стакана теплой воды. Когда дрожжи подойдут, соединить в миске 2 яйца, соль, сахар, растопленное сливочное масло, муку, добавить дрожжи, замесить крутое те-

сто, припорошить его мукой, накрыть полотенцем и оставить отдыхать в теплом месте. Когда тесто поднимется, вновь его обмять и опять оставить подходить. Подошедшее тесто вновь вымесить, отщип-

нуть часть теста для украшения каравая, остальное скатать в шар. Уложить будущий каравай на противень, смазанный маслом, середину украсить листиками, ягодками, косичками, веревочками из теста, смазать каравай взбитым яйцом, выпекать 35–40 минут. Готовый румяный каравай смазать сливочным маслом.

КСТАТИ

Чтобы хлеб сделать более полезным, можно приготовить его из цельнозерновой или смеси ржаной и пшеничной муки.

ПОХЛЁБКА РЕПЯНАЯ

Главный овощ на столе наших предков, знакомый нам по известным русским сказкам («Репка», «Вершки и корешки»), – репа. Из нее варили похлебки и каши, ее парили, солили на зиму, ели в сыром виде. Похлебка являлась основным первым блюдом, упоминание о котором можно встретить во множестве русских сказок: ее варит Иванушка-ду-

рачок в одноименной сказке, похлебку из трех мисок с удовольствием ест девочка в доме Михайлы Иваныча («Три медведя»).

Ингредиенты

- 6 стаканов воды
- 3–4 репы
- 1 луковица
- 3–4 горошины душистого перца
- 2–3 гвоздики
- лавровый лист
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу
- пучок свежей зелени (укроп, петрушка)

Приготовление

Репу и лук вымыть, почистить, нарезать мелкими кубиками. Воду в кастрюле вскипятить, положить овощи и варить на медленном огне до мягкости. Приправить солью, специями, добавить измель-



ченный чеснок и зелень. Разлить горячую похлебку по тарелкам и сразу подавать.

ЧТО ЕЛИ И ПИЛИ?



САЛАМАТА – КАША, ЕДА НАША!

В русской народной сказке «Лутонюшка» хозяйка-старушка «сварила саламату, поставила на стол своим ребятам, а сама то и дело ходит с ложкою в погреб за сметаной». Саламата (саламаха, саламат) – традиционное обрядовое блюдо из ржаной, гречневой или пшеничной прожаренной муки со сметаной (маслом или салом) и солью, которое готовили на Руси часто на Починки. По своей сути саламата являлась жидкой кашей или мучным супом и отличалась высокой калорийностью и питательностью.

Ингредиенты

- 4 ст. ложки гречневой муки
- 1 стакан жирной сметаны
- полстакана горячей воды
- 1 луковица
- 1 ст. ложка топленого (или растительного) масла
- соль по вкусу

Приготовление

Лук мелко порезать и обжарить на масле до золотистого цвета. В чугунном котелке или в другой жаропрочной посуде на медленном огне довести до кипения сметану. Не переставая помешивать деревянной ложкой, постепенно, частями добавлять гречневую муку, чтобы не образовалось комков и масса была однородной. Когда каша начнет густеть, добавить в нее горячую воду, соль и, продолжая помешивать, довести до кипения. Когда на поверхности появится румяная корочка, саламата готова. Выложить на нее сверху обжаренный лук и подавать.

КСТАТИ

Если добавить в саламату вместо лука толченный чеснок, блюдо будет очень похоже на то, которое готовили запорожские казаки.



ЗАЯЦ, ТУШЁНЫЙ В СМЕТАНЕ

Если простой русский люд, не знавший пиров царских, ел в основном простую пищу из самых доступных продуктов, то на дубовых столах царя и придворной знати преимущественно была дичь. Как рассказывается в былинах про русского богатыря Вольгу Всеславьевича: «Он и мелким зверьком не побрезговал, наловил к ужину серых зайчошек». Без мяса не обходился ни один пир, ни одна богатырская трапеза, да это и понятно: богатырей одной кашей да похлебкой не накормишь, им необходима сила, чтобы с врагами сражаться, от нежити всяческой русскую землю освобождать.

Ингредиенты

- тушка зайца или кролика весом 2–3 кг
- 2 моркови
- 2 корня петрушки
- 2 стакана сметаны
- 3 ст. ложки топленого масла
- 2 ст. ложки муки
- 1 стакан бульона или воды
- соль, перец, зелень

Приготовление

Обработанную тушку разделить на куски и, срезав с поверхности сухожилия и пленки, сложить в миску, залить холодной водой с добавлением уксуса (1 стакан 9%-ного уксуса на 1 л воды) и оставить для маринования на 2–3 часа. Затем мясо сложить в глубокую сковороду или противень, посолить, добавить очищенные коренья и лук, полить маслом и поставить запекаться в духовку до образования румяной корочки. Во время запекания периодически поливать зайца выделяющимся в процессе соком. Когда мясо будет готово, сложить куски в неглубокую кастрюлю, залить сметанным соусом, закрыть крышкой и тушить еще полчаса в духовке.

Для приготовления соуса смешать сметану с соком, полученным при запекании зайца, влить в кастрюлю, посолить, довести до кипения, добавить 2 ст. ложки муки, предварительно разведенной 1 стаканом бульона или воды. Постоянно помешивая, проварить соус 3–4 минуты. Затем соус процедить в кастрюлю с мясом и доготовить. Готового зайца выложить на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать с отварными овощами.

Елена Васина



Я выползла из спортзала чуть дыша. Нет, всё-таки спорт – не моё. Теперь до конца дня буду чувствовать себя разбитой и уставшей. Лучше бы пять километров прошла быстрым шагом. Это мне вполне по плечу. Но нет же, поддалась на уговоры подружки. А до вечера ещё нужно успеть напечь блинов в школу младшему и сделать чучело масленицы для школьного конкурса у старшей.

ПЯТНАДЦАТЬ КИЛО СОМНЕНИЙ

– Ну что, Даш, съедим по салатику в кафешке? – легонько толкнула меня плечом в спину как обычно бодрая Вероника.

– Не-е-е, – покачала головой я. – У меня еще дел вагон и маленькая тележка. До дома бы без потерь доползти.

– Ой, да ладно тебе, – хохотнула подружка, – сегодня и нагрузка совсем небольшая была. Это ты просто с непривычки.

Я косила глаза в сторону зеркала. Стройная Вероника натягивала соблазнительно облегающую ее формы водолазку. И рядом я. В футболке необъятного размера, которую должен был сменить такой же необъятный свитер.

– Ну, кому небольшая, а у кого и дух вон, – состроила кислую

Ты самая-самая



гримасу я. – Мне килограммов пятнадцать скинуть надо, чтобы легко было.

– Ну так для этого ты и пришла в спортзал. Разве нет? Сама же все время жаловалась, что Костик перестал на тебя внимание обращать. Что ни в одни брюки не влезаешь, и здоровье хромать начало. Так что не ной. Я три раза в неделю тут, и ты со мной. Поняла?

Я тоскливо кивнула, отчетливо понимая, что или на велотренажере дух испущу, или Костик меня бросит.

НЕ МЕНЯ ЛИ ОН ИЗБЕГАЕТ?

Дома я быстренько закинула в мультиварку фасоль с курицей и развела тесто для блинов. Старшая дочь пока рылась в интернете, подыскивая идеи для чучела масленицы.

– Mam, есть из цветных мусорных пакетов. Пойдет? – крикнула Лиза из комнаты.

– По-моему, из мусорных пакетов получится не очень, – ответила я ей, ловко орудуя лопаткой для переворачивания блинов.

– А из покрашенных гуашью газет?

– А если дождь со снегом? Давай в шкафах ревизию наведем. Наверняка, найдется что-то на выброс. Сделаем тканевое.

Федя крутился около меня и все просил снять пробы с блинов.

– А вдруг они невкусные и не понравятся ребятам? Надо попробовать. А ты сметаны с собой дашь? А сгущенки? А чай ты принесешь или другие мамы? А может, сок лучше?

Дома царила суэта и радостное, какое-то светлое,

весеннее возбуждение. Тянул немного за душу недоделанный к понедельнику отчет по работе. Но где наша не пропадала? Впереди же еще целая ночь. Попрошу Костика, может, он нам мастерить с Лизой поможет.

Но в тот день муж пришел с работы поздно и, сославшись на усталость, сразу после ужина лег спать. Снова в душе завозился червячок сомнений: а не меня ли он избегает? Подошла к зеркалу. Взлохмаченная, с покрасневшими щеками и полосами зеленой краски на лбу, в растянутой футболке и мужниных спортивных штанах... Нет, всё-таки срочно нужно что-то менять, иначе мужа я потеряю.

ОН С ТОБОЙ НЕСЧАСТЛИВ

Я была у младшего сына на школьном концерте, когда раздался звонок мобильного.

– Костю я тебе не отдам, слышишь ты, матрешка? – шипел в мобильном злоб-



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



любимая

ный женский голос. – И все равно мне, что у вас дети. Он с тобой несчастлив. Ты его не заслуживаешь.

Голос все шипел и змеился, а я почему-то все никак не могла отключить телефон. Как будто он прирос к моему уху, и я вынуждена слушать, как меня поливают грязью и грозят разрушить семью.

– Кто вы? – только и смогла выдать я из себя, когда монолог ненадолго прервался.

Мне не ответили. Зато долго и красочно расписывали, кто я. Когда телефон, наконец, замолчал, я не сразу смогла отнять трубку от уха и еще пару минут вместо масленичных запевок слушала давящую тишину в мобильном.

– Mam, ты чего? Тебе плохо? – подбежал ко мне после концерта взмокший после выступления и встревоженный моим видом Федя.

– Да нет, сыночек, все хорошо. Голова немного разболелась, сейчас пройдет, –

поцеловала я в лоб любимого сынишку.

ТЫ ТОЛЬКО НЕ ПЛАЧЬ, РОДНАЯ

Дома я держала лицо. Смеялась шуткам детей, проверяла с заинтересованным видом уроки, готовила ужин, как ни в чем не бывало «потрещала» ни о чем по телефону с Вероникой, пообещав ей завтра непременно прийти в спортзал. И даже когда с работы пришел Костя, я продолжала этот маленький спектакль одного актера, внутри рыдая и погружаясь в черноту. И лишь когда дети легли спать и все ежевечерние дела были переделаны, я решилась на разговор с мужем.

– Кость, мне сегодня звонили, – с трудом выдавила я из себя.

– Кто? – сразу востропнул муж, будто почуяв неладное.

И я рассказала. Сквозь слезы, всхлипы и прорыва-



Истинная любовь не нуждается в объяснениях. Горячий поцелуй, глубокий взгляд, нежное пожатие руки или объятие понятны без слов.

Майн Рид



ющися рыдания. И о звонке рассказала, и о том, что растолстела, перестала следить за собой. И о том, что у меня выявили проблемы с гормонами, и теперь понадобится лечение. И как было тяжело в спортзале, и как не хочется мне снова туда идти и краснеть в компании подтянутых, ухоженных красоток. И что я пойму его, если он уйдет. И еще много-много всего.

Но вопреки ожиданиям, муж не ушел. Он встал с дивана и обнял меня, крепко прижав к себе.

– Ох, Даша. Знал бы, что так получится, давно бы тебе рассказал. Я ведь из-за этой Марины, что тебе звонила, работу поменял. Пришла к нам новая помощница директора и прилепилась ко мне, что заноза. Так достала своей любовью, что я уволился. А работу-

то нашел не сразу. Случайной подработкой перебивался, лишь бы денег в дом принести. Поэтому и задерживался. Но, кажется, все наладилось. Берут меня в неплохую фирму. Так что не было бы счастья, да несчастье помогло. А что гормоны... Ничего, вылечим. И велики купим. Не хочешь спортзал, будем на велосипедах гонять. Благо дорожка от дома недалеко. И никакая ты не толстая, а самая-самая любимая. Слышишь? Дашка, ты не плачь только больше. Хорошо, родная?

– А ты не скрывай от меня ничего, – почти успокоившись и чувствуя, что боль отпускает, всхлинула я.

Костя поцеловал меня в висок и еще крепче прижал к себе:

– Не буду.

Дарья

ДОМАШНИЙ ПОВАР
КУХНИ НАРОДОВ МИРА
Выпечка со всего света

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

wildberries.ru²

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

Все наверняка слышали такое выражение – «альфа-самец». Но знаете ли вы, как и благодаря кому оно появилось в обиходе? Или о том, что в любом мужском сообществе при желании можно выделить не только альфа-мужчин, но и другие не менее интересные типы? Рассказываем!

С ВОЛКАМИ ЖИТЬ...

Выражение «альфа-самец» обрело популярность в 70-х годах прошлого века – с легкой руки американского зоолога Люциана Дэвида Меха. Всю свою жизнь он посвятил изучению волков и их повадок. В книге, изданной в тот период, исследователь описывал поведение одного волка в наблюдаемой им стае – это явно был вожак, который доминировал над собратьями.

Этого волка ученый и назвал альфа-самцом (исходя из того, что буква «альфа» – первая, главенствующая буква греческого алфавита). Также Мех выделил по характерным признакам типы так называемых бета- и гамма-самцов и даже предположил, что можно провести параллели с человеческим обществом, где также есть «иерархия доминирования» и для «самцов» характерны разные модели поведения.

Что самое интересное, позже ученый признал, что поторопился с выводами, и что его концепция в отношении волчьего поведения не совсем верна. Однако журналистам очень понравилась метафора в части сравнения с людьми, и идею уже успели широко растиражировать. В итоге про «альфа-волков» спустя несколько десятилетий мало кто помнит, но стоит лишь сказать «альфа-самец» применительно к мужчине – и сразу становится понятно, что мы имеем в виду его лидерские качества.

А ЧТО СЕГОДНЯ?

Сегодня в открытых источниках можно найти десятки статей с «классификацией» представителей сильного пола на несколько типов (альфа, бета, гамма, дельта и др.) – в зависимости от их поведения в обществе, склонности к доминированию или отсутствию таковой. Однако надо понимать, что большинство этих текстов написаны не профессиональными психологами и не являются научно обоснованными. А значит, воспринимать их стоит, скорее, с юмором.

АЛЬФА, БЕТА...



ВАЖНО!

Не следует забывать о том, что каждая личность – уникальна и многогранна в своей человеческой природе. Сегодня есть немало примеров того, как человек демонстрирует (в том числе через соцсети) все атрибуты лидерства и успешности, но на поверку они оказываются «бутафорией». И наоборот: неприметный с виду человек в сложной жизненной ситуации может проявить и лидерские, и даже геройские качества.

АЛЬФА: ЛИДЕРСТВО И СИЛА

Альфа-самцы – олицетворение мужской силы и привлекательности, рожденные лидеры. Обычно такие мужчины амбициозны, уверены в себе, имеют хорошо развитую мускулатуру и умеют за себя постоять. Однако в современном обществе ценится не столько умение махать кулаками, сколько интеллект и самодисциплина, психологическая гибкость, умение грамотно руководить и принимать решения: именно эти качества позволяют альфа-самцу удерживать лидерские позиции долгое время.

Немало женщин находят альфа-самца привлекательным и хотели бы видеть его своим спутником. Однако тут есть один нюанс. Подобные мужчины часто бывают сосредоточены на своей персоне, а встретив интересную женщину, воспринимают ее как вызов или трофей, который нужно завоевать. Затем интерес угасает... и мужчина отправляется на поиски новых любовных приключений. Неслучайно в «анамнезе» у зрелого альфа-самца может быть несколько бывших жен и целый «выводок» детей. Впрочем, всех своих «волчат» альфа продолжает поддерживать (хотя бы материально), даже когда уходит из семьи.



И ДРУГИЕ ТИПЫ

ЧТО ТАКОЕ «МУЖСКАЯ ИЕРАРХИЯ» И СТОИТ ЛИ ВОСПРИНИМАТЬ ЭТУ КЛАССИФИКАЦИЮ ВСЕРЬЁЗ

БЕТА: ЗАБОТА И УСТУПЧИВОСТЬ

Бета-самцы в природе – это те, кто стоит за спиной у вожака стаи и прикрывают его в бою. В человеческой «стае» к этому типу могут относиться вполне умные и трудолюбивые мужчины, которые просто не стремятся к лидерству.

Такие люди обладают более мягким и уступчивым характером,

чем альфа-самцы. Чаще всего они имеют высокий уровень образования и хорошую работу, однако лучше всего проявляют себя не в кресле руководителя, а на должностях заместителей, помощников, консультантов и т.д.

Бета-самцы про я в л я ю т больше внимания и заботы к своим близким и друзьям, но вместе с тем, ввиду своей неконфликтности, иногда могут быть не способны защитить свои интересы или принимать решения в сложных ситуациях.

В отношениях с женщинами бета-самцы тоже не являются вырванными лидерами или доминантами. Однако они могут быть заботливыми, внимательными, преданными, а главное – верными партнерами, и многие женщины это ценят. Из них также получаются очень хорошие отцы.



ГАММА: СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Гамма-самцы еще меньше стремятся к лидерству, чем бета. В природе они могут являться «балластом» для стаи, так как не способны толком ни охотиться, ни драться. Однако в человеческом обществе совсем не обязательно проявлять агрессию, чтобы найти свое место. Гамма-самцы обладают высокой социальной ответственностью, благодаря чему из них могут получаться отличные учителя и воспитатели, врачи, тренеры, массажисты, соотрудники, повара и т.д.

Однако гамма-самец способен освоить специальность и найти хорошую работу только при благоприятном стечении обстоятельств (неслучайно складывается впечатление, что такие люди большую часть жизни «плывут по течению»). Если же «звезды не сошлись», то гамма-самец в итоге может стать банальным безработным алкоголиком, который сетует на то, что жизнь не удалась.

Что касается личной жизни, то идеальный гамма-самец – очень верный и послушный муж. Кто-то иронично назовет его «подкаблучником», однако такой мужчина может составить отличный тандем с целеустремленной, волевой, сильной женщиной, каковых в наше время, согласитесь, немало.



ДЕЛЬТА: ВЫСОКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Дельта-самцы отличаются высоким уровнем интеллекта и знаний, но при этом не стремятся ни к лидерству, ни к руководящим публичным должностям. Они предпочитают отсиживаться в своей нише, будучи настоящими экспертами в своей области. Про таких говорят: «Широко известны в узких кругах». Это могут быть, например, юристы, финансовые консультанты, специалисты по работе с недвижимостью, ювелиры и антиквары, аналитики, копирайтеры, писатели, а также программисты и компьютерные гении всех мастей.

Дельта-самцы не делают ставку на физическую форму, однако беспрестанно «прокачивают» свои интеллектуальные навыки, развиваясь в выбранном направлении. Такие усилия приносят плоды, и дельты могут быть весьма обеспеченными людьми. Однако они никогда не кичатся доходами и не пускают деньги на ветер.

Что касается личной жизни, то многие дельта-самцы предпочитают оставаться холостяками, так как дорожат своими привычками, размеренным укладом жизни и не готовы что-то в ней менять.



ДЕЛАЕМ ШАГИ К ДОБРОМУ ЖИТИЮ

Когда начинаешь доброе житие, враг встречает со страшными искушениями, ты же мужественно претерпевай.

Преподобный Исаак Сирий



КАК ЧИТАТЬ МОЛИТВЫ

? Я хорошо читаю по памяти «Отче наш», а «Символ веры» читаю по молитвослову. Соседка говорит, что «Символ веры» православный должен знать наизусть. Но вот у меня не получается. Лет мне немало и память не та. Подскажите, как быть?

Татьяна М., г. Яхрома

Это хорошо, когда молитвы запоминают наизусть. Некоторые святые помнили наизусть Евангелия, псалтирь и другие книги. Но если у вас не получается сразу запомнить, то расстраиваться не надо. Это не грех. Просто надо ежедневно молиться и прочитывать в том числе и Символ веры. Со временем он заучится.

СКОЛЬКО ЗАЖИГАТЬ ЛАМПАДОК

? У меня дома несколько икон. Часть в спальне и часть в большой комнате. И когда я обращаюсь к святым образам, зажигаю на время молитвы лампадку. Можно ли зажечь лампадки одновременно в двух комнатах?

Наталья Борисовна, Подмосковье

Никаких запретов на одновременное зажигание лампад в нескольких помещениях нет. Будучи в храме, вы наверняка видели, что одновременно горят несколько лампадок.

МОЖЕТ ЛИ БАБУШКА БЫТЬ КРЁСТНОЙ ДЛЯ ВНУЧКИ

? Живу вместе с мамой, которая недавно стала бабушкой для моей дочурки. И я очень рада, и мама очень рада. Весной собираюсь дочку покрестить. И я, и мама – люди верующие. А вопрос у меня такой – может ли бабушка быть у внучки крестной?

Ира, г. Москва

Да, может, если бабушка готова к этому. Ведь быть крестной матерью – большая ответственность для православной христианки. Младенцев крестят по вере родителей и восприемников. И крестницу надо будет воспитывать в вере нашей, в любви к Богу и ближнему своему. Как правильно подготовиться к таинству Крещения, можно узнать у священника в вашем храме.

КОГДА ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СТАТЬ КРЁСТНОЙ

? Выбрали сыну в крестные сестру мужа. А она недавно родила девочку. Говорят, что после рождения ребенка женщине надо выждать время, чтобы принимать участие в церковных Таинствах. Когда сестра мужа может стать крестной?

Анна и Игорь, г. Санкт-Петербург

После рождения ребенка должно пройти 40 дней. Если сестра своего ребенка не крестила, то ей надо батюшке сказать, чтобы он молитвы ей перед Таинством прочитал. И после может быть крестной.

СВЯТАЯ ВОДА И РАССАДА

? Наша бабушка перед посадкой рассады обязательно кропила ее святой водой и читала молитву. Урожай всегда был у нас на славу. Бабушки давно с нами нет. А прошлым летом мы приобрели дачу. И теперь вот я интересуюсь – можно ли высаженные в тепличке семена, а потом и рассаду кропить святой водой? И есть ли для этого такая какая-то особая молитва?

Н. Т. Ларина, Московская область

Окропить святой водой посадки можно. И всякое дело начинать с молитвы и можно, и нужно. (Молитвы помещены в Молитвословах, которые можно приобрести в церковных лавках). Но всегда надо помнить, что Господь нам дает по вере нашей. Если кем-то вера воспринимается не как состояние любящей души, готовой к самопожертвованию, а как «помощница» в бытовых вопросах – то все это сродни суеверию.

Лекарственные свойства некоторых растений человечество обнаружило тысячелетия назад, и с тех пор фитотерапия прочно вошла в обиход. Сегодня растения с доказанным лечебным действием и изготовленные из них препараты есть и в каждой аптеке, и во многих домашних аптечках. Продолжаем рассказ об интересных фактах в истории фитотерапии.



КТО И КОГДА ПРИДУМАЛ ЛЕЧИТЬСЯ ТРАВАМИ?

(продолжение)

ГАЛЕНОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Выдающимся древнеримским врачом и по совместительству фармацевтом был герцог Клавдий Гален (129–216 гг. н.э.), создавший свое учение о лекарственных травах. Он был увлечен идеей получения лекарственных препаратов в различных формах (настойки, экстракты, мази и т.д.) из растительного сырья. И по сей день препараты, получаемые методом экстракции лекарственных веществ из растений, называются «галеновые».



В своем труде «De Succedanus» («От преемника») Гален систематизировал болезни и лекарственные препараты против них с похожим или идентичным действием (то есть взаимозаменяемые). Правда, с точки зрения современной науки некоторые из предложенных римским врачом «заменители» совершенно неприемлемы. Однако Гален открыл некоторые растения, свойства которых используются фитофармацевтами и в наши дни: например, толокнянка обыкновенная – уроантисептик и мягкое мочегонное.

ВКЛАД АВИЦЕННЫ

Если говорить о развитии фитотерапии в арабских странах, нельзя не отметить вклад знаменитого философа-ученого, визири, советника и придворного врача эмиров и султанов Абу-Али Ибн-Сины (980–1037 гг.). В европейскую историю этот человек вошел под именем Авиценна. Он создал труд «Канон врачебной науки», ставший для врачей вплоть до XVII века главным медицинским пособием, где перечислил около 900 лекарственных растений и способов их применения.

При этом арабские рецепты, которые следом стали популярными и в Европе, были сложными, требовали много трав (иногда – несколько десятков). Так, например, для выведения камней из почек Авиценна рекомендовал настой из растительной смеси, составленной из одной части цветков лаванды, двух частей тимьяна, двух частей листьев и ягод земляники, одной части Melissa, двух частей котовника и двух частей мяты.

Приготовление средств по сложным рецептам требовало определенных знаний и навыков, что в итоге привело к появлению такой профессии, как аптекарь.



КСТАТИ

Несмотря на развитие письменности, рецепты приготовления лекарственных трав на Руси по традиции долго передавались знахарями из поколения в поколение в устной форме. По этой причине многие ценные рецепты были утеряны.

СЕКРЕТЫ ФЕВРОНИИ

Если говорить про развитие травничества на Руси, то изначально роль «фитотерапевтов» отводилась ведуньям, бабкам, знахарям и т.п. В некоторых регионах лечением травами занимались исключительно женщины, а кое-где травничество считалось чисто мужским занятием.

В летописях Киевской Руси говорится о волхвах и зелейниках, исполняющих в те времена роль врачей «общей практики». Некоторые представители знати того времени тоже проявляли интерес к лекарскому делу. Так, внучка Владимира Мономаха Евпраксия (Добродеея), обладала обширными познаниями в народной медицине и даже написала медицинский трактат «Мази».

Крестьянка из Рязанской деревни, героиня «Повести о Петре и Февронии» – памятника древнерусской литературы XV–XVI века, по сюжету с детских лет изучала травы и была сведуща в искусстве врачевания. Сюжет истории широко известен: девушка исцелила муромского князя Петра от проказы и стала его женой. Многие исследователи сходятся на том, что прототипами

этого сказания были реальные исторические персонажи.

(Продолжение следует)
Оксана Черных

После операции по удалению щитовидной железы человек сталкивается со значительными гормональными изменениями, которые требуют особого внимания к образу жизни. Да, и при частичном или полном удалении этого важного органа можно жить полноценной жизнью, радоваться своему отражению в зеркале, быть полным сил и здоровья. А нужна-то для этого самая малость: слушать лечащего врача, строго принимать назначенные препараты и правильно питаться. Какие нюансы питания следует учесть после тиреоидэктомии, давайте разбираться вместе.

ДИЕТАМ – БОЙ!

И сразу хорошая новость: после удаления щитовидки диеты запрещены! Это значит, что не допускается скудное, однообразное, ограниченное питание. Не рекомендуется пост, вегетарианство, кето-диета и обжорство. Задача человека – продумать, как обеспечить организм разнообразным и при этом полезным «топливом». Основу диеты после удаления щитовидки составляют:

- рыба, морепродукты (до 7 раз в неделю);
- нежирные сорта мяса и птицы (до 5 раз в неделю);
- яйца, творог, нежирный сыр, кисломолочные продукты;
- овощи, зелень, ягоды и фрукты;
- цельнозерновые крупы, растительное масло, орехи, сухофрукты.

УДАЛИЛИ ЩИТОВИДКУ?



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ОПОРЫ

После удаления щитовидной железы важно внести коррективы в рацион питания, учитывая развивающийся гипотиреоз и гипопаратиреоз, а также послеоперационную гипокальциемию. Эти изменения в организме требуют адаптации питания для поддержания оптимального здоровья.

Йод

После операции рекомендуется увеличить потребление продуктов, богатых йодом, чтобы компенсировать его недостаток. В рационе следует включить морскую рыбу, водоросли, морепродукты. Причем ценность в таких продуктах есть только при условии, что они – дикие, а не выращенные в аквакультуре на комбикорме. Также следует использовать только йодированную соль.

Кальций и магний

В рационе должны присутствовать молоко и молочные продукты, зеленые овощи, кислые фрукты, кунжутные семечки. Творог и сыр следует выбирать невысокой жирности. Рыба (любая) должна стать основой рациона не только как источник йода и других микроэлементов, но прежде всего как источник легкоусвояемого белка. Для улучшения всасывания кальция из пищи рекомендуется увеличить потребление витамина D. Это можно сделать за счет той же рыбы и рыбьего жира, яичных желтков и продуктов, обогащенных витамином D.

Селен

Селен играет важную роль в нормальном функционировании организма и обладает антиоксидантными свойствами. Его источниками являются семена подсолнечника, цельнозерновой хлеб, яйца и некоторые виды рыбы (скумбрия, камбала, тунец, лосось, сардины).

Растительные масла, овощи, зелень, фрукты

Животные жиры легко заменяются растительными маслами, которые следует использовать для заправки салатов и каш, а не для жарки. Овощи, зелень и фрукты являются источниками витаминов, минералов и клетчатки, что особенно важно для пациентов с гипотиреозом. Регулярное потребление этих продуктов помогает предотвратить возникновение запоров. Которые, к сожалению, не редкость после удаления щитовидки.

ЧТО ОГРАНИЧИТЬ И ПОЧЕМУ

- **Бобовые** (соя, горох, фасоль): могут снизить эффективность гормонзаместительной терапии, поэтому их потребление следует минимизировать.
- **Стимуляторы** (кофе, крепкий чай, алкоголь, табак): негативно влияют на организм в условиях отсутствия щитовидной железы.
- **Продукты с добавлением фосфатов** (полуфабрикаты, промышленные сладости, газировка, колбасы и копчености, фаст-фуд): негативно влияют на усвоение кальция.
- **Пурины и щавелевая кислота** (молодое мясо, бульоны, шоколад, шпинат, щавель, ревень, свекла): способствуют накоплению мочевой кислоты в условиях меняющегося обмена веществ.
- **Мучное, сладкое, трансжиры, соль**: способствуют накоплению лишнего веса.

В МЕНЮ НА ЭТО ДЕЛАЕМ СКИДКУ



САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

200-220 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г консервированной печени трески без масла
- 2 куриных яйца
- 1 крупный болгарский перец
- 1 лук репчатый
- 1 свежий огурец
- зелень по вкусу

Размять печень трески вилкой. Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Лук и огурец нарезать мелким кубиком. Смешать печень трески, яйца, лук и огурец. Болгарский перец разрезать на четвертинки, удалить семенную камеру. В каждую четвертинку положить салат. Украсить свежей зеленью.



САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

65 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г варено-мороженой морской капусты
- 150 г чернослива • 2 луковицы
- 1 большой огурец • 50 г грецких орехов
- 1 ст. ложка кунжутного масла
- 2–3 ст. ложки подсолнечного или оливкового масла • 1 ст. ложка лимонного сока



Морскую капусту разморозить, промыть в холодной воде и отварить в слабокипящей воде до мягкости: в зависимости от «возраста» листьев ламинарии время варки от 5 до 20 минут. Откинуть на дуршлаг и охладить. Чернослив и огурец нарезать соломкой. Лук – тонкими полукольцами. Смешать ингредиенты. Орехи измельчить в мелкую крошку блендером или в кофемолке. Смешать их с кунжутным и растительным маслом и лимонным соком. Заправить салат и аккуратно перемешать.

САЛАТ С РЕДЬКОЙ

47-55 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г варено-мороженой морской капусты • 1 зеленая редька
- 1 морковь • 1 соленый огурец • 1 красная сладкая луковица
- 2 куриных яйца • сметана и лимонный сок по вкусу



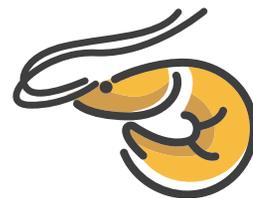
Морскую капусту подготовить и остудить, как указано в предыдущем рецепте. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать соломкой. Морковь и редьку натереть на крупной терке, огурец нарезать соломкой. Полить морскую капусту лимонным соком. Смешать с остальными ингредиентами и заправить сметаной.

ТЁПЛЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

135 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г сушеной ламинарии (морской капусты)
- 300 г креветок варено-мороженых • 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки масла для жарки • 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка рисового уксуса • 1 ст. ложка кунжутного масла
- 1 ст. ложка кунжутных семечек



Морскую капусту залить холодной водой и оставить до размягчения, примерно на 30 минут. Откинуть капусту на дуршлаг и подсушить. Разогреть в сковороде масло, добавить чеснок и прогреть. Креветки очистить и обжарить на среднем огне по 1 минуте с каждой стороны. Чеснок удалить. Затем в этом же масле обжарить 2–3 минуты капусту, все время помешивая. Смешать ламинарию с креветками, полить смесью уксуса, соевого соуса и кунжутного масла. Посыпать кунжутными семечками.

Ольга Бельская

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные иг-рушки, 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.

■ **8-961-147-29-80** Покупка книги, иконы, картины и дру-гой антиквариат до 1917 года от 80 тысяч рублей Телефон 8-961-147-29-80

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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



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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 9–21 февраля



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Хроническая усталость, которую ощущают сейчас многие Овны, может быть следствием авитаминоза. Взбодриться помогут авокадо, цитрусовые чаи и ягодные морсы.

10 февраля – упражнения на пресс и ягодицы

15 февраля – «да» морепродуктам и рыбе

18 февраля – интересная встреча



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Новое знакомство или свежая творческая идея могут вдохновить Близнецов, и невзрачный февраль внезапно заиграет для вас новыми яркими красками. Но берегитесь сквозняков.

9 февраля – упражнения на логику и смекалку

11 февраля – уход за кожей и волосами

14 февраля – волнительное свидание



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

От Львов может потребоваться полная самоотдача на работе или в семье, но не забывайте заботиться и о своем здоровье, чтобы оно не подвело в неподходящий момент.

16 февраля – гимнастика для суставов

18 февраля – «да» свежим овощам

22 февраля – чай с мятой или малиной



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы заняты работой и бытовыми заботами. Возможна подработка, которая поможет, наконец, поправить финансовые дела. В целом – ровный, благоприятный период.

12 февраля – брокколи, цветная капуста, шпинат

14 февраля – цитрусовые и массаж стоп

17 февраля – ванна с ароматными маслами



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Некоторых Стрельцов ожидает приятный сюрприз: например, новое знакомство, находка, повышение по службе или долгожданная прибавка к зарплате. А для здоровья – банька.

14 февраля – уход за собой, танцы или плавание

16 февраля – «да» кисломолочным продуктам

20 февраля – ложитесь спать вовремя



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Предстоящий праздник всех влюбленных может оказаться для некоторых Водолеев важным днем, который выведет их отношения с избранником на новую ступень.

18 февраля – меньше жирного и мучного

19 февраля – упражнения на растяжку

21 февраля – держите шею в тепле



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам, возможно, не стоит спешить с крупными покупками или финансовыми вложениями, даже если кто-то из вашего окружения очень в этом заинтересован.

12 февраля – «нет» крепкому алкоголю

17 февраля – массаж, водные процедуры

20 февраля – время обновить гардероб



РАК • 21 июня – 22 июля

Чтобы противостоять сезонным простудам, Ракам рекомендуется одеваться, ориентируясь на прогноз погоды, и уже потом – на рекомендации модных экспертов.

13 февраля – вкусная домашняя еда

16 февраля – баня, сауна, бассейн

19 февраля – избегайте нагружать поясницу



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Для Дев хороший период, чтобы пригласить в дом гостей, собирать вокруг себя друзей, родных и близких. Наверняка у вас есть рецепт коронного блюда, чтобы всех удивить.

11 февраля – «нет» крепкому кофе

20 февраля – уход за ногтями и волосами

21 февраля – полезно прогуляться перед сном



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

У большинства Скорпионов благоприятный период для отдыха, проведения разгрузочных дней. Лечебные или косметические процедуры также будут особенно эффективны.

13 февраля – тренировка на все группы мышц

15 февраля – массаж шейно-воротниковой зоны

18 февраля – «да» оливкам, авокадо, орехам



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам не стоит спешить с важными решениями, как и перегружать себя общением в соцсетях. Больше отдыхайте, крепче спите, пейте травяные чаи, гуляйте перед сном.

15 февраля – массаж стоп или спины

17 февраля – отдых в хорошей компании

20 февраля – выбирайте удобную обувь и одежду



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Некоторые Рыбы, следуя душевным порывам, устремятся навстречу пожеланиям близких или коллег. Это благородно, но не забывайте и о собственных интересах.

16 февраля – «да» безалкогольному глинтвейну

18 февраля – питательные маски и обертывания

21 февраля – хороший фильм или книга

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 3 (194). Дата выхода:
09.02.2024

Подписано в печать: 01.02.2024
Номер заказа – 2024-00363
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 07.02.2024

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

Тираж 199 850 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Амурский карп									Де Бург, воспевший Леди в красном	Приводное колесо с канавкой	Марсель, мим от Бога
Управляющий имением помещика	Узбекское блюдо из риса с бараниной		Настенная бумага	Движение дирижерской палочкой		Государство Тринидад и ...	Мадагаскарец с пушистым хвостом	Карманная книжка для заметок			
				Натти из романов Купера				Оборотная сторона у монетного орла	Любовь его - угка, и это не шутка		Курага, "проглотившая косточку"
	Дом с сенями					Инженер, создатель гиперболоида	Клей на ринге				
	"Антресоли" для спанья	Гитарист фламенко ... де Лусия		Лошадка-каштанка				Основная работа скульптора	Валюта в странах ЕС		
	"Привет" по-гавайски					Вяленая лососина	Уютный морской заливчик	Круг, "попавший в давку"			Хвойные деревья
						"Жемчужина красноречия"					Плакучая возле реки
									Птица с "ироксозом" на голове		
	Актриса Софико		Танцы бывают до него				Рулевые ремни возницы	Вливается в Москву-реку			Звуки с псарни
							Крупная "подруга" курицы				
	Стишок футбольных фанатов		"Опахало" альбатроса					Бежит к электроду			
							Металл труб и проводов				

Ч	Д	М	В	К	А	В	И	К
Н	О	И	О	Ч	К	Т	И	
У	И	Х	В	И	Ш	Л	И	Ь
В	У	Е	Х	В	И	Ш	Л	И
И	Х	В	И	Ш	Л	И	Ь	Ь
Ю	Ш	А	В	О	О	К	Ш	К
О	А	В	Е	Н	И	А	Л	И
С	Х	И	С	К	А	В	Е	И
А	К	А	В	Е	И	Ь	Ь	Ь
В	У	Е	Х	В	И	Ш	Л	И
И	Х	В	И	Ш	Л	И	Ь	Ь

16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСК НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
88,75 р*	177.50 р*
на 3 месяца	на 4 месяца
266,25 р*	355,00 р*

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

СЕМЕНА В ПОДАРОК со следующим номером журнала

№ 03 (194) 9 - 22 февраля 2024 года

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ГИПОАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ КАКИЕ ТРАВУШКИ ЗАПАСТИ

УТЯГИВАЮЩЕЕ БЕЛЬЁ КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И НОСИТЬ

АХИЛЛОДИНИЯ КОГДА ПЯТА УЖЕ НЕ ТА

КАК В СКАЗКЕ! ГОТОВИМ КОЛОБОК И КАШУ ИЗ ТОПОРА

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУ

ТЕРАПЕВТ ЕЛЕНА КИДЯЕВА:

МОНОНУКЛЕОЗ: ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА «ПОЦЕЛУЙНАЯ» БОЛЕЗНЬ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

СКИДКИ НА ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ! ДО -75%



Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Лот 689 883

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11х6 см. КНР.
Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР.

+ ПОДАРОК

790 P



Размеры 37–45

TV
РЕКЛАМА



Теплые ботинки «Комфорт Норд»

Защитят от любой непогоды. Широкий проём с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом. На застёжке-липучке. Антискользящая подошва с протектором, амортизирующая пяточная вставка.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех. Подошва – ПУ. КНР.

Спрашивайте Ваш размер при заказе!
Лот 137 0832 Черные
Лот 137 0784 Бордо

скидка
65%

2990 P **990** P



ЧАСЫ В ПОДАРОК
при покупке от 1000 р.

Часы «Карнавал»

Ваш подарок за заказ – роскошные часы «Карнавал» в корпусе цвета розового золота, украшенные пересыпающимися искрящимися стразами, с классическим черным ремешком, тисненым «под кожу питона». Кварцевый механизм с дискретным ходом. Дизайн часов может отличаться от фото. Батарея в комплекте. КНР.



Триммер для удаления волос на лице

Стильный триммер для быстрого и безболезненного удаления нежелательных волос на лице и теле.

Материал: АБС-пластик, металл. От батарейки AA (не в комплекте). Цвет в ассортименте. Размер: 10,5x2,5x2,3 см. КНР.
Лот 200 51607

скидка 53%

1490 P **690** P



10 шт.

Пластырь для похудения, 2 упаковки

Активные компоненты проникают под кожу и выводят ненужную жидкость, уменьшают слой жира. Действует и после снятия. В упаковке 5 шт. Размер: 31,5x20 см. КНР. Лот 200 57245

2 по цене 1 **1980** P **990** P

Сумка «Шоколад»

Сумка из кожи пэчворк – просто находка! 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x 10,5 см. КНР.

Лот 200 47520
Коричневый

скидка 75%

3990 P **990** P



Карман для зонта



Анатомическая подушка, 2 шт.

Обеспечит правильное положение головы, никакого храпа и ломоты в теле! Материал верха: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия.

Лот 131 4920

2 по цене 1

1780 P **890** P

Бандаж для коррекции овала лица

Инновационный метод для массажа и подтяжки лица в домашних условиях! Уже через неделю вы увидите результат.

Материал: неопрен. Размер: универсальный. КНР. Лот 200 48565



скидка 55% **1590** P **690** P

Умный зонт

С обратным механизмом сложения. Материал: металл, полиэстер.

Длина в сложенном виде: 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 200 47527

скидка 53%

1490 P **690** P

Кошелек

Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР.

Лот 156 6130 Коричневый

скидка 65%

1990 P **690** P

