

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 09 (224)

5 – 22 мая
2025 года



ЭКО

НЕ ВСЕГДА ПРОСТО И ЛЕГКО

СТР. 10–13

БУКЕТ ЗДОРОВЬЯ

СОБИРАЕМ МАЙСКИЕ ТРАВЫ

СТР. 8

БЫТЬ В МОМЕНТЕ

КАК ЭТО И ЗАЧЕМ?

СТР. 16–17

ГОРЬКО!

ТАК ЛИ БЕЗВРЕДНЫ ЗАМЕНТЕЛИ
САХАРА?

СТР. 22–23

КРУЧЕ НЕ БЫВАЕТ

О ПОЛЬЗЕ КУРИНЫХ ЯИЦ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 122046 3



2 500 09

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



С ЗАБОТОЙ
И ПОНИМАНИЕМ

В СЕМЬЮ ПРИШЛА БОЛЕЗНЬ –
КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

5 мая Растущая Луна в Деве

- + визит к окулисту, покупка лекарств
- плесень в доме, чтение в сумерках

6 мая Растущая Луна в Деве

- + яйца в меню, разминка для шеи
- острые инструменты, крепкий кофе

7 мая Растущая Луна в Деве

- + увлажнение кожи, семена льна
- фастфуд, напитки со льдом

8-9 мая Растущая Луна в Весах

- + утренняя зарядка, зеленый чай
- несвежая рыба, ссоры по пустякам

10-11 мая

Растущая Луна в Скорпионе

- + омолаживающие процедуры, фрукты
- курение, спонтанные ненужные покупки

12 мая

Луна в Скорпионе, полнолуние

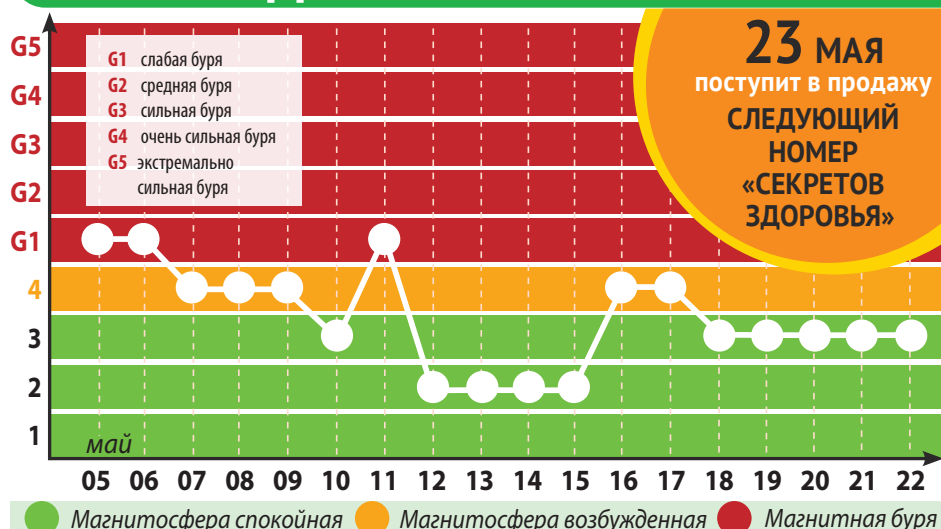
- + визит к кардиологу, массаж спины и ног
- избыток майонеза, гиподинамия

13-14 мая

Убывающая Луна в Стрельце

- + контроль давления, уход за ногтями
- игнорирование проблем с зубами

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



15 мая Убывающая Луна в Козероге

- + гимнастика для суставов, стрижка
- неудобная одежда, жирное мясо

16 мая Убывающая Луна в Козероге

- + плановые обследования, орехи и семена
- нагрузка на поясницу, избыток сладкого

17 мая

Убывающая Луна в Козероге

- + ванна с магниевой солью, индейка в меню
- кислотные пилинги, алкоголь

18-19 мая

Убывающая Луна в Водолее

- + овощное рагу, развивающие игры

- усилители вкуса, прокисшее молоко

20 мая

Луна в Рыбах, последняя четверть

- + сбор первоцветов, окраска волос
- самолечение таблетками, копчености

21 мая

Убывающая Луна в Рыбах

- + йога, медитация, шпинат в меню
- слишком громкая музыка, агрессия

22 мая

Убывающая Луна в Овне

- + блюда с редисом, уход за волосами
- статичные позы, избыток чеснока

ДОРОГИЕ НАШИ! ВОТ-ВОТ И НАЧНЁТСЯ СЕЗОН ОТПУСКОВ. УЖЕ РЕШИЛИ, В КАКИЕ ГОРОДА И СТРАНЫ ПОЕДЕТЕ ОТДЫХАТЬ? ИЛИ ПЛАНИРУЕТЕ ВСЁ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ПОСВЯТИТЬ ДАЧНО-ОГОРОДНЫМ ХЛОПОТАМ? ЧТО БЫ ВЫ НИ ВЫБРАЛИ, ДАВАЙТЕ ПРОВЕДЁМ ЭТО ЛЕТО ВМЕСТЕ!

А В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- при каких недугах может помочь трава медуница;
- почему весной стоит налегать на редиску;
- по каким причинам некоторым людям нужно больше времени для сна, чем другим;
- плюсы, минусы и нюансы белковой диеты.



ВМЕСТЕ

с врачом-терапевтом Еленой Кидяевой будем выяснять, какие заболевания ставят почки под удар. Вместе с психологом Марией Ухановой разберемся, чему может научить ребенка домашний питомец. И, как обычно, составим для вас самый актуальный лунный календарь и самый жизненный гороскоп.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 23 МАЯ!**

СКОЛЬКО ХРАНЯТСЯ СПЕЦИИ НА КУХНЕ?

? У меня дома вечно копятся пакетики с разными специями и приправами: то одно купишь по случаю, то другое. Недавно взялся наводить порядок на этой полке и задумался: а какой срок годности у специй?

Николай Викторович, г. Углич

Специи не портятся, а просто утрачивают со временем большую часть вкуса и аромата. Достаточно растереть между пальцами или ладонями немного приправы: если запах слабый, а вкус тусклый, то ее уже пора менять.

Герметичная фабричная упаковка сохраняет пряности свежими до 3 лет. Но после вскрытия срок их жизни сокращается под действием воздуха, влаги, дневного света и т.д. Поэтому крайне нежелательно держать их в открытых пакетиках, лучше пересыпать в непрозрачные емкости с плотными крышками без отверстий и хранить по-дальше от плиты.

Цельные приправы обычно «живут» дольше, чем молотые, а сушеные специи – дольше, чем сушеные травы. Так, целые горошины перца, гвоздика, семена тмина, фенхеля и горчицы при правильных условиях сохраняют свойства до 3–4 лет, молотые и порошкообразные специи в закрытом виде хранятся 2–3 года, сушеные травы (базилик, орегано, тимьян, розмарин, лавровый лист, укроп и пр.) – 1–2 года.

Дорогие читатели,

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

КАКОЙ СТОРОНОЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФОЛЬГУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ?

? У фольги для запекания с одной стороны – матовая поверхность, а с другой – блестящая. Но я все время путаю, какая сторона должна быть внутри, а какая – снаружи, когда заворачиваешь в нее продукты перед отправкой в духовку. Как правильно?

Ольга, г. Липецк

Ольга, причина того, что у пищевой фольги одна сторона глянцевая, а другая – матовая, состоит в технических особенностях производства. Одна сторона алюминиевого листа в процессе проката контактирует с валками, которые полируют ее до блеска, а другая – нет, и потому остается матовой.

Есть мнение, что блестящая сторона фольги отражает тепло, а матовая, наоборот, поглощает, и это может влиять на скорость и качество приготовления пищи. Но на самом деле, если речь идет о запекании продуктов в домашних условиях, то разница несущественна. Попробуйте завернуть два схожих куска мяса или рыбы в фольгу разными способами, запеките их одновременно – и вы сами в этом убедитесь.

А вот если вы будете использовать фольгу как экран и накроете ею форму для запекания, то обращенная наружу блестящая сторона будет больше отражать тепло, что затруднит образование румяной корочки на блюде.

КАК УБРАТЬ КОСМЕТИКУ С НИЖНИХ ВЕК?

? Во время вечерних умываний моя главная проблема – убрать остатки косметики с нижних ресниц и края нижнего века. Как ни стараюсь тереть, пенка не справляется, и утром я просыпаюсь с черными следами под глазами.

София, г. Тула

Нежная кожа под глазами «не любит», когда на ней остаются следы туши или подводки. Но сильно тереть ее не стоит. Лучший выход – использовать для демаки-

яжа этой зоны не обычную пенку, а специальные двухфазные средства. Они подходят в том числе для водостойкой косметики. Чтобы избавиться от остатков косметики под глазами, подойдут также гидрофильное масло или мицеллярная вода. Смочите в средстве ватную палочку – и пройдитесь по линии роста нижних ресниц. Как вариант – можно нанести средство на ватный диск и приложить на 5–10 секунд к нижнему краю века, а уже потом снимать косметику. Главное – не забыть затем умыться теплой водой и увлажнить кожу кремом.



ПРИ БОЛЯХ В ПОЯСНИЦЕ ЗАРЯДКА ПРИГОДИТСЯ

Пока молод и силен, берешь на себя слишком многое. Таскаешь тяжести, перегружаешь спину. А в предпенсионном возрасте расплачиваешься за глупую удачу межпозвоноковыми грыжами и болями в спине. Мне снизить боль помогает гимнастика.

1 Стоя на четвереньках, поочередно поднимать и держать ровными по 10 секунд правую руку и левую ногу. Потом наоборот. По 5–7 повторов на каждую сторону.

2 Лежа на боку, упор на локоть. Поднять бедра от пола, чтобы тело образовало прямую линию до колен. Задержаться на 7–10 секунд, по 5 подходов с каждого бока.

3 Лечь на спину, ладони – под поясницу ладонками к полу. Правая нога согнута в колене, левая – вытянута. Поднять голову и плечи над полом. Задержаться в этом положении на 7–10 секунд. Повторить 5–10 раз.

Делать зарядку нужно 2–3 раза в неделю при болевых ощущениях в спине. Как боль пройдет, делать зарядку для укрепления мышц вокруг позвоночника.

Михаил Ф., г. Липецк

Наша справка:

Специалисты утверждают, что регулярные умеренные физические нагрузки оказывают тонизирующее, общеукрепляющее действие на мышцы спины. Также они активизируют кровоток, восстанавливают обмен веществ в тканях и питание нервных окончаний. Увеличивают расстояние между позвонками, тем самым предупреждая увеличение грыжевого выпячивания и связанные с ростом грыжи осложнения. Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



УПАЛА СЛУЧАЙНО – СПАСЛО МАСЛО ДЕРЕВА ЧАЙНОГО

Бывали ли у вас дни, когда наваливается все? Сотня дел, ничего не успеть, дети капризничают, кот свалит цветок и рассыплет землю, лицо покроется гнойными прыщиками – и нет этому всему конца и края. В такие дня я с трусливой отвагой сбегаю на дачу. Поковыряюсь в земле, посижу на крылечке с чаем и обратно – спасать мир. А в это раз и с чаем посидеть не пришлось – позвонила дочь и, рыдая, сказала, что у нее двойка по английскому и надо учить диалог. Собрала сумки с вещами постирать. Бегу по ухабам, падаю – и о какой-то камень раздираю ногу. Последняя капля. Сажусь и плачу в пыли. Выходит соседка-старушка, молча берет мои сумки, меня за руку и ведет к себе. Пока я вяло сопротивляюсь и ною, что нужно срочно домой, дает мне умыться, наливает какой-то травяной чай. Мою рану на ноге промывает и обрабатывает маслом чайного де-

рева. А потом ватной палочкой наносит его же на гнойники на моем лице. Я уже чуть всхлипываю, пью чай и... вдруг успокаиваюсь. Наслаждаюсь разговором, осматриваю чистенькую и уютную дачку. Полчасика я потеряла, но словно душой отдохнула. Кстати, рана моя быстро затянулась и не воспалилась. А лицо я продолжила мазать маслом чайного дерева, и гнойнички быстро исчезли!

Марина Р., г. Саратов

Наша справка:

Масло чайного дерева обладает противовоспалительными свойствами, подавляет рост вредных бактерий, борется с гнойничковыми воспалениями на коже и снижает выработку кожного сала. Также оно помогает заживлять ссадины и избежать синяков. Однако может вызывать раздражение и покраснение кожи. Будьте внимательны! Его советуют смешивать перед использованием с базовыми маслами:

1 ч. ложка оливкового, подсолнечного или вазелинового масла + 2–3 капли масла чайного дерева.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕКРУГЛОЕ ВРЕМЯ

Вам трудно вставать утром по будильнику? Мне тоже. Я нашла единственный выход. Ставлю будильник на «некруглое» время: не 6.15, а 6.17 или не 7.00, а 7.03. Не знаю, как это работает, но вставать гораздо легче!

Надежда Ивановна Чекмарёва, г. Тамбов



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ БАЗИЛИК ПОМОГ В ОДИН МИГ

Когда тебе за 60, чаще живешь сам по себе. Дети выросли, подруги разъехались. Заводить новые знакомства нелегко, и надо ли? Но все же одиночество – не лучший компаньон. Летом на даче повеселее – можно перебраться словом-другим с соседями. А на остановке часто пересекалась с приятным таким мужчиной. Каждый раз он вез в город лукошко с зеле-

нью, шутил, что подкармливает соседей в бетонных клетках. Разговоры в ожидании транспорта стали одиозной. Хотя темы были самые обыденные. И вот однажды прямо во время разговора у меня случился астматический приступ. Забил такой кашель, что я испугалась, в сумке был ингалятор, где-то на самом дне. А руки, как чужие, шарят и не находят. Мой сосед выхватил из лукошка базилик, начал растирать его в пальцах и только твердил «дыши, дыши».

Терпкий запах заполнил нос и рот. Мне

стало неожиданно легче, сумела найти ингалятор. А попутчик признался, что запомнил, что я обронила про астму, и хотел мне предложить свой сортовой базилик, да все как-то случая не представлялось. Теперь душистая травка растет и на даче летом, и в горшке на окне зимой.

Татьяна Распопова, г. Мончегорск

Наша справка:

Базилик душистый богат витаминами и ароматическими маслами. Даже вдыхание его запаха может принести облегчение при приступах кашля, оказать спазмолитическое и анальгезирующее действие. Употребление растения в свежем виде или в виде отваров благотворно влияет на ЦНС, иммунную систему. Обладает бактерицидным, жаропонижающим, потогонным, антисептическим и успокаивающим свойствами. Но внимание, из-за содержания ароматических масел может вызывать аллергические реакции.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕОБРЕМЕНИТЕЛЬНЫЙ РЕМОНТ

Ремонт равен трем пожарам – гласит народная мудрость. Но можно проводить его поэтапно. Например, освежить комнату можно, покрасив одну стену краской. Если сверху использовать более светлый оттенок, чем снизу, потолок будет казаться выше. В следующий раз можно заменить затирку между плиткой в ванной или фасады кухни.

Анна Шкет, г. Электросталь



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

- 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), Москва **+7 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



ЭВКАЛИПТА ЛИСТОЧКИ ДЛЯ МАМЫ И ДОЧКИ

Работаю в цветочном салоне. Обожаю свою профессию! Нравится, что у нас есть не только обычные розы, гвоздики и хризантемы. Привозят очень необычные цветы и растения. Собирать из них букеты – это просто космос! Столько места для полета фантазии. И растения я очень люблю. Если есть какие-то росточки, стараюсь их «заземлить» и прорастить. Коллеги смеются надо мной, но им нравится моя фанатичность. Вот только каждую весну, как только сходит снег, меня настигает бронхит. Жуткий, катаральный. Я в конце зимы запасуюсь уже лекарствами. А тут на работу привезли цветы эвкалипта шаровидного. Очень эффективные – крупные, похожие на навешивающиеся сказочных посохов. Делая букеты, лишние листья я не выбрасывала, а забирала домой. Как

только начался бронхит, заливала горсть листьев кипятком, дышала паром, потом пила настой по 2–3 ст. ложки трижды в день. Бронхит протекал гораздо легче! А остатки моих отваров дочь утаскивала в ванну, говорила, что ванны с эвкалиптом наполняют ее энергией и «прочищают мозг».

Ангелина Лисицына,
г. Санкт-Петербург

Наша справка:

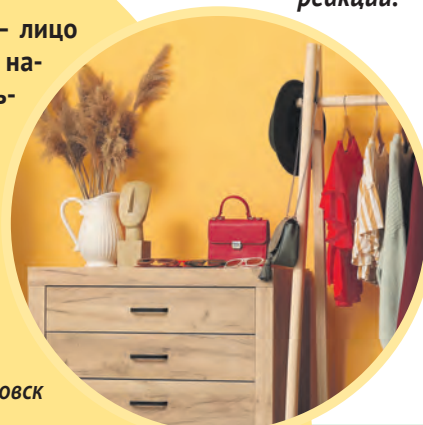
Издавна эвкалипт ценился за свои свойства подавлять воспалительные процессы. Растение обладает антигрибковым, противовирусным, антибактериальным, антисептическим и даже противовирусным свойствами! Считается особенно эффективным при заболеваниях легких. Благодаря легкому успокаивающему эффекту способен снимать спазмы бронхов. Это же свойство помогает растению бороться с усталостью, снимать стрессы, уменьшать беспокойство. Ароматические масла хорошо влияют на состояние кожи. Аллергикам стоит сначала сделать кожную пробу, чтобы избежать нежелательных реакций.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Моя свекровь говорит, что прихожая – лицо дома. Если там тебя встречает бардак – настроение портится сразу. Поэтому повесьте все, что может висеть – ключи, обувные ложки, зонтики, щетки, стаканчик для расчесок. Для мелочей поставьте симпатичную коробку – в нее удобно бросать лишнее из карманов, а разбирать позже. Для помад, косметики и всего, чем пользуетесь перед выходом, можно завести на тумбочке мини-комодик.

Маргарита Седова, г. Новомосковск




**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



ЛАВАНДОВЫЙ ДУХ ДЛЯ СТУДЕНТОК ДВУХ

Сдаю я комнату двум девочкам-студенткам. Живут у меня третий год. Я в их жизнь особо не лезу, советов не даю. Но ужинаем всегда вместе, уж почти родными стали. И вот мои девочки по весне стали словно одержимые. Солнце, птички – гулять хочется, а у них контрольные, проверочные, «хвосты» сдают. Словом стали нервные донельзя! Вспыхивают, грубят, тут же плачут и извиняются. Жалко мне их стало. Это с возрастом понимаешь, что ничего важнее здоровья нет. И даже хорошие оценки не стоят нервного срыва. Стала я кипятить лаванду и оставлять ее остывать в плошках – на кухне, рядом с раковиной в ванной. А еще добавлять лаванду в вечерний наш чай. Девочки мои только спросили: «Новый кондиционер для белья?». «Почти», – посмеялась я. А труженицы мои мало-помалу дышали лавандовым духом, стали успокаиваться, меньше нервничать. И оценки стали легче исправляться!

Жанна Потапенко, г. Кемерово

Наша справка:

Лаванда с древних времен использовалась в народной медицине и в парфюмерии. Подмечено, что растение действует как антидепрессант, успокаивает нервную систему. Может помочь при тревожности и бессоннице, головной боли, раздражительности. Обладает антибактериальным действием.

✉ **МЕЛИССА ДА РОМАШКА,
КОЛЬ ОТ МИГРЕНИ ТЯЖКО**

Те, кто страдают мигренями, меня поймут. Эта болячка завладевает человеком полностью. И несколько дней приходится «играть» по ее правилам. Как хочется хоть немного снизить уровень боли или сократить ее продолжительность! Особенно весной, ведь так тянет на улицу, на солнышко! А не валяться в зашторенной комнате, обложившись подушками.

Пожилая коллега научила настолько простому рецепту, что сначала я не поверила в его эффективность. Слишком хорошо знакомые ингредиенты, никакой экзотики. Обычная ромашка и мелисса. Взять в равных частях, заварить кипятком, прикрыть крышкой и полотенцем, дать остыть до теплоты. Пить по 0,5–1 стакану дважды-трижды в день при приступах мигрени. Те, кто чувствуют предвестники, могут начинать заранее. Я была очень удивлена, но помогает! Боль становится легче, а если «бить на предупреждение», сокращается и время приступов.

Эльвира Михайловна Б., г. Реутов

Наша справка:

Среди прочих свойств, ромашка усиливает и углубляет дыхание, расширяет сосуды головного мозга и помогает снизить боль при мигренях. Мелисса, благодаря биологически активным соединениям – эфирным маслам, благотворно влияет на нервную систему, оказывая легкое расслабляющее действие, она полезна при бессоннице, стрессах и мигреневых болях.

**СТРУКТАМИН**

**Для восстановления
структуры хрящевой ткани
суставов**

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

- уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений в суставах;
- регенерации структуры хрящевой ткани, за счет активизации выработки собственного коллагена, хондроитина и гиалуроновой кислоты;
- предупреждению разрушений хряща, блокируя выработку деструктивных компонентов;
- снижению потребности в применении НПВС.

Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

*По действующему компоненту.

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет»,
ОГРН 1177746302931. 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I,
комн. 6 ООО «Интернет Решения» ОГРН 7704217370. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Конец весны и начало лета – волшебное время, когда всё утопает в цвету. Этой красотой можно просто любоваться, а можно ещё и заготовить впрок целебных растений, ведь разные соцветия могут выручать при самых разных недугах.

Майский ЦВЕТ – ОТ СОТНИ БЕД



Название	Полезные свойства, когда применяют	Что важно знать
Бузина черная	Потогонное, противовоспалительное, легкое мочегонное действие. Применяют при ОРВИ и гриппе.	Срезают только те соцветия, где все цветы уже раскрылись. Хранить не более 2–3 лет.
Боярышник	Применяют для снятия нервного возбуждения, улучшения сна. Помогает нормализовать частоту сердечных сокращений и справиться с гипертонией.	Срок хранения – до 12 месяцев.
Калина обыкновенная	Обладает мягким отхаркивающим действием и помогает снять воспаление слизистых оболочек дыхательных путей, используется в лечении простудных заболеваний. Как натуральный спазмолитик применяется при головных, менструальных болях и др.	Соцветия срезают целыми кисточками.
Каштан	Сапонин эсцин в составе растения способствует понижению вязкости крови, а флавоновый гликозид эскулин уменьшает проницаемость капилляров. Применяется при варикозном расширении вен и куперозе.	Рекомендуют разложить соцветия на солнце и оставить на сутки для подвяливания. Затем переместить в проветриваемое помещение и досушить до конца. Срок хранения – 2 года.
Одуванчик лекарственный	Содержит флавоноиды и антиоксиданты, укрепляющие сосуды. Обладает противовоспалительным и легким успокаивающим эффектом. Может применяться при ОРВИ и для общего укрепления иммунитета.	Важно выбирать полностью раскрытые соцветия без признаков увядания. Удалять зеленые чашелистики, так как они дают горечь.
Черемуха	Является мощным природным антисептиком. Используется как противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Настоем также промывают глаза и используют для промывания ран.	Сушат в тени, до полного высыхания.
Чистотел	Используют в косметологии для производства наружных средств против дефектов кожи – угревой сыпи, акне и воспалений.	Все части чистотела собирают в перчатках и очках, так как он токсичен, а при сборе цветков необходима еще и маска, так как пыльца может раздражать слизистые оболочки верхних дыхательных путей.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1 Нельзя собирать цветы в полиэтиленовые пакеты или пластиковые контейнеры без доступа воздуха: они могут «задохнуться», побуреть, утратить аромат и полезные свойства. Лучшее решение – сетчатый мешочек или корзинка, где соцветия не помнутся.

2 Сушат целебные цветы обычно в помещениях с хорошей циркуляцией воздуха и без воздействия прямых солнечных лучей (они могут разрушить важные вещества). Сырье раскладывают тонким слоем на бумажной или тканевой подстилке и время от времени ворошат, не давая слеживаться. Сушка считается законченной, когда и цветки, и стебли можно легко растереть в порошок.

3 Для хранения можно использовать бумажные пакеты, картонные коробки с плотными крышками, в некоторых случаях подойдут стеклянные банки с герметичными крышками.

Марина Чаленко

Бытует мнение: чтобы иметь ухоженную внешность, нужно регулярно вкладывать в неё немалые средства. Салонные процедуры, волшебные кремы по цене не для слабонервных...

А ведь многие современные «гаджеты красоты» не только доступны по цене, но ещё и приносят двойную пользу!

Гаджеты КРАСОТЫ: ДЁШЕВО И СЕРДИТО

1. ВИБРОМАССАЖЁР-ЩЁТКА ДЛЯ ЧИСТКИ ЛИЦА

Электрический массажер-щетка с функцией вибрации предназначена, в первую очередь, для более глубокого, чем при обычном умывании, очищения пор, а также для удаления омертвевших клеток верхнего слоя кожи. Этот аксессуар может помочь в борьбе с акне, предотвратить появление черных точек.

● Приятные бонусы:

Вибрация улучшает микроциркуляцию крови, что способствует питанию тканей, а за счет массажных движений мышцы лица расслабляются, напряжение уходит. Вуаля: цвет лица улучшается, а ранние морщинки становятся менее заметны!

Цена
на маркетплейсах:
от 540 руб.



2. МАСКА ДЛЯ СНА

Крепкий ночной сон – залог хорошего самочувствия, продуктивности и адекватного аппетита в течение следующего дня. А еще от этого фактора зависит баланс выработки в организме двух очень важных веществ – серотонина и мелатонина.

Ученые давно доказали, что качество сна зависит от уровня освещенности помещения. Идеальный вариант – сон в полной темноте. Но это возможно далеко не всегда, и тут на помощь приходит тканевая маска на глаза. Она предотвращает попадание на сетчатку глаза лучиков от домашних электроприборов, света от уличных фонарей и т.д., создавая для своего владельца маленький персональный «блэк-аут».

● Приятные бонусы:

Любители спать на боку или на животе, уткнувшись лицом в подушку, чаще сталкиваются с образованием ранних морщинок вокруг глаз, пресловутых «гусиных лапок». Все дело в том, что лицо «мнется», если на нем лежать всю ночь. Маска выступает как защитный барьер между лицом и подушкой, позволяя избегать заломов чувствительной кожи вокруг глаз.

Цена
на маркетплейсах:
от 270 рублей.



3. МАССАЖЁР-ВЕНЧИК ДЛЯ ГОЛОВЫ

Приспособление, представляющее собой купол из 12 металлических нитей с шариками на концах, в народе называют «массажер-мурашка». Его создателей вдохновили техники восточного массажа шиatsu. Пожалуй, главная функция массажера-венчика – улучшать кровообращение в коже головы, что может стимулировать рост волос и в целом укреплять шевелюру.

Цена на маркетплейсах:
от 160 рублей.

● Приятные бонусы: тот самый «эффект мурашек», возникающий из-за точечного тактильного воздействия на нервные окончания кожи головы. Стимулирует выработку эндорфинов, повышает настроение и работоспособность. А еще есть мнение, что регулярное использование такого массажера помогает нормализовать ночной сон и артериальное давление.

ИНТЕРЕСНО

Феномен массажера-мурашки состоит в том, что удовольствие от него в несколько раз сильнее, когда массаж нам делает другой человек, а не мы сами себе. Этому есть несколько объяснений:

- «Эффект неожиданности». Мы не знаем заранее, какого участка головы коснется другой человек, поэтому прикосновения воспринимаются более ярко.
- Массажные движения уже не ограничены нашими возможностями, они более разнообразные и интересные.
- Когда сам не отвечаешь за процесс массажа, остается лишь полностью расслабиться... и получать удовольствие.

Оксана Черных



ВРТ:

ЧУДЕСА НАУКИ НА ПУТИ К МАТЕРИНСТВУ

По статистике 10–15% супружеских пар сталкиваются с трудностями зачатия – бесплодием. Этот диагноз ставится, когда достичь беременности не получается после 1 года стараний. А если же пациентка старше 35 лет, то уже после 6 месяцев! Однако медицина не стоит на месте, и сегодня можно стать родителями с помощью высоких технологий. Обсудили методы ВРТ с к. м. н., врачом акушером-гинекологом и репродуктологом Евгенией КОСТИНОЙ (г. Москва).



Фото из личного архива Евгении Костиной

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

– *Евгения Владимировна, что же скрывается за этими тремя буквами – ВРТ? Имеется в виду ЭКО?*

– Не только. ВРТ – это вспомогательные репродуктивные технологии. Они включают процедуры лечения бесплодия, при которых все этапы зачатия и раннего развития эмбрионов происходят вне материнского организма. К ВРТ относятся ЭКО, ИКСИ, а также внутриматочная инсеминация.

«НЕ МАГИЯ, А РУТИННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ!»

– *Звучит, как заклинание! Расскажите, пожалуйста, о них подробнее. Чем различаются? Когда лучше использовать?*

– К счастью, это не магия, а рутинная реальность! Хотя и высокотехнологичная.

Внутриматочная инсеминация – это метод лечения бесплодия путем введения предварительно обработанной в лабораторных условиях спермы в полость матки с помощью мягкого катетера. Данная процедура может быть предложена как первый этап лечения бесплодия, когда женщина моложе 35 лет, у бесплодия небольшой стаж, маточные трубы проходимы и показатели спермограммы хорошие.

Известное многим **ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение)** – это комплекс манипуляций, при котором вне материнского организма происходит не только оплодотворение, но и первые дни развития эмбриона. Может применяться при любых видах бесплодия.

А вот при мужском факторе бесплодия, когда есть нарушения показателей спер-

мограммы, оплодотворение яйцеклеток проводится с использованием технологии введения отобранного сперматозоида в яйцеклетку под большим увеличением микроскопа – **ИКСИ (инъекция сперматозоида в цитоплазму ооцита)**.

ОТ ИДЕИ ДО ЖИЗНИ

– *Евгения Владимировна, давайте остановимся на ЭКО подробнее. Как оно происходит?*

– ЭКО включает ряд этапов:

1. Забор яйцеклеток.

Он происходит после предварительной стимуляции яичников гормональными препаратами. Это нужно, чтобы выросло много фолликулов, в которых созревают яйцеклетки. Чем больше яйцеклеток, тем больше может вырасти из них эмбрионов и тем выше шанс по-

лучения самого хорошего. Забор яйцеклеток происходит через прокол фолликулов тонкой иглой и «всасывания» фолликулярной жидкости с содержащейся в ней яйцеклеткой – пункции. Процедура проходит под наркозом.

2. Оплодотворение яйцеклеток вне организма женщины («оплодотворение in vitro» или «оплодотворение в пробирке»). Через 3–4 часа после забора полученные яйцеклетки оплодотворяют. Оплодотворение может быть как традиционным, то есть соединение мужской и женской половых клеток в специальной среде (стандартное ЭКО), так и с использованием ИКСИ.

3. «Выращивание» эмбрионов. Полученные после оплодотворения эмбрионы помещают в специальный инкубатор на 5–6 суток.

Каждый день эмбриолог оценивает их дробление и развитие.

4. Отбор эмбрионов.

Через 5–6 суток выбирается самый лучший эмбрион для переноса. Остальные эмбрионы хорошего качества замораживаются. Этот процесс называется криоконсервацией. Срок хранения замороженных эмбрионов не ограничен! В случае позднего репродуктивного возраста (старше 38–40 лет) нередко перед криоконсервацией проводится биопсия эмбриона, чтобы в дальнейшем выполнить ПГТ-А (предимплантационное генетическое тестирование). Оно повышает вероятность наступления беременности и успешного вынашивания до родов.

5. Перенос эмбриона в полость матки.

Пожалуй, самый волнительный момент! Процедура выполняется под контролем УЗИ. В нашей стране согласно действующему приказу допускается перенос не более двух эмбрионов. Но как правило, переносится только один. Эффективность ЭКО при этом остается достаточно высокой, а веро-



ВРТ — это вспомогательные репродуктивные технологии. Они включают процедуры лечения бесплодия, при которых все этапы зачатия и раннего развития эмбрионов происходят вне материнского организма. К ВРТ относится ЭКО, ИКСИ, а также внутриматочная инсеминация.



ятность осложнений беременности резко снижается, так как при этой тактике мы редко получаем многоплодную беременность.

Через 10–14 дней после переноса эмбриона проводится анализ крови на ХГЧ. Его положительные значения говорят о том, что эмбрион прижился и наступила долгожданная беременность!

НАША СПРАВКА

Хорионический гонадотропин человека (ХГЧ) – это гормон, который образуется после имплантации эмбриона в слизистую оболочку матки (эндометрий) и вырабатывается хорионом (оболочкой зародыша).

ПРЕОДОЛЕВАЯ НЕУДАЧИ

– *То есть, как я понимаю, в случае неудачи можно попытаться на ЭКО еще раз? Как часто это можно делать?*

– Да, именно так. И повторная попытка ЭКО часто бывает проще, потому что при наличии замороженных эмбрионов проводится только их перенос в полость матки, без гормональной стимуляции и пункции.

При этом в последнее время появился тренд – проведение протокола в естественном цикле, то есть без гормональной нагрузки. Соответственно, такие протоколы можно выполнять сколько угодно часто, пока есть эмбрионы.

В случае неудачной попытки ЭКО с гормональной стимуляцией и пункцией под наркозом мы рекоменду-

ем сделать перерыв на 2–3 месяца. За это время женщине стоит отдохнуть, восстановиться, а врачу проанализировать протокол ЭКО, индивидуальные особенности организма пациентки, назначить дополнительное обследование, подумать, что можно изменить, чтобы повысить эффективность процедуры.

Несмотря на то, что количество попыток ЭКО не ограничено, нужно понимать, что оно не может быть бесконечным. Чем старше становится женщина, тем меньше шансов на успех. Так, после 43 лет процент удачных ЭКО составляет не более 5–7% на один цикл. Поэтому при повторных неудачах мы рекомендуем рассмотреть другие варианты достижения беременности. Например, использование донорского материала – яйцеклеток молодой, полностью обследованной и здоровой женщины.

КОМУ МОЖНО?

– *Кому показано ЭКО? Все ли семейные пары, столкнувшиеся с проблемой бесплодия, могут на нее рассчитывать?*

– Все решается на приеме репродуктолога. Я очень радуюсь, когда гинекологи направляют женщин к нам, а не проводят годами бесконечные дообследования,



Читайте дальше
на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ВРТ: ЧУДЕСА НАУКИ

назначая неэффективное лечение. ЭКО не нужно бояться, на приеме мы обсудим все нюансы, чтобы развеять сомнения.

Итак, ЭКО показано при неэффективности других методов лечения бесплодия – медикаментозного и хирургического, в случаях:

- мужского бесплодия,
- возраста пациентки более 35 лет,
- низкого овариального резерва,
- эндометриоза, особенно при тяжелых его формах, после проведении хирургического лечения,
- нарушенной проходимости маточных труб.

НА ПУТИ К МЕЧТЕ

– **Что нужно, чтобы попасть на ЭКО?**

– Для начала обратиться в женскую консультацию или напрямую к репродуктологу. И лучше как можно раньше. Доктор назначит обследование, по результатам которого будет понятно, может ли женщина претендовать на получение квоты для проведения ЭКО за счет средств ОМС.

Часто сталкиваюсь с тем, что пациенток пугает этот внушительный перечень необходимых обследований. Но на самом деле подготовиться можно всего за 1 месяц при должном старании. Важно понимать, что все медицинские манипуляции, которые мы планируем, должны быть не только эффективны, но и безопасны. Поэтому полноценное обследование имеет большое значение.

В настоящее время как в Москве, так и в других городах женщины могут получить направление доста-



Все решается на приеме репродуктолога. Я очень радуюсь, когда гинекологи направляют женщин к нам, а не проводят годами бесконечные дообследования, назначая неэффективное лечение. ЭКО не нужно бояться, на приеме мы обсудим все нюансы, чтобы развеять сомнения.

точно быстро. Наше государство заинтересовано в повышении рождаемости!

ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ

– **Евгения Владимировна, а с какими ограничениями к ЭКО вы обычно сталкиваетесь в своей практике? Как это преодолеваете?**

– Наверное, этот вопрос касается прежде всего проведения программ ЭКО по квотам, за счет средств ОМС. Во-первых, не должно быть выявлено никаких противопоказаний после полного и тщательного обследования пациентки:

- состояния, при которых имеются показания для хирургического лечения (например, наличие миомы матки больших размеров, патологии эндометрия, опухоли яичника, гидросальпинкса);
- острые воспалительные заболевания;

● пороки развития внутренних половых органов, синдром Ашермана – спайки в полости матки, тяжелые хронические заболевания, например, некомпенсированный сахарный диабет, пороки сердца, онкологические заболевания.

В первых двух случаях после выздоровления и коррекции выявленных патологий пациентке может быть разрешено проведение ЭКО и вынашивание беременности.

Во-вторых, пациентка должна подходить под базовую программу ЭКО. Основное ограничение к такой программе – низкий овариальный резерв. Оценивается он по двум показателям: уровень антимюллерова гормона (АМГ) и количество антральных фолликулов в яичниках. Уровень АМГ определяется при анализе крови, а количество фолликулов – при ультразвуковом исследовании

органов малого таза.

При АМГ менее 1,2 нг/мл и количестве фолликулов менее 5 комиссия может отказать в выдаче квоты на базовую программу ЭКО.

ПОДГОТОВКА – ЭТО ВАЖНО

– **Расскажите подробнее о подготовке к ЭКО. Когда ее надо начинать, что делать, с кем делать...**

– Итак, вам предстоит ЭКО. Во-первых, вы должны быть позитивно настроены и уверены в успехе. Это важно. Во-вторых, нужно определиться с выбором клиники и врача. Самое главное в клинике ЭКО – это качественная эмбриологическая лаборатория, соответствующая всем международным стандартам. Важно наличие дополнительных возможностей для повышения эффективности ЭКО, например, специ-

НА ПУТИ К МАТЕРИНСТВУ

альных сред для культивирования эмбрионов с факторами роста, с гиалуроновой кислотой, микрожидкостных чипов для отбора сперматозоидов, ультрасовременного инкубатора и т.д.

Что касается врача, то, конечно, нужно обращать внимание на опыт и профессионализм. Но очень важным также является и чувство комфорта при общении. Когда вы работаете вместе на одной волне, то успех вам будет обеспечен.

Что еще имеет большое значение, так это подготовка. Все хронические заболевания должны быть компенсированы, острые – вылечены (например, инфекционные, воспалительные заболевания). Если пациентка наблюдается у эндокринолога, гематолога, нефролога и т.д., она должна быть проконсультирована ими, чтобы получить рекомендации, как подготовиться к вынашиванию беременности.

При планировании беременности необ-

ходимо правильно питаться, полноценно отдыхать, отказаться от вредных привычек, восполнить дефициты витаминов и микроэлементов, нормализовать вес тела.

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

– Правда ли, что дети, рожденные при помощи ЭКО, отличаются слабым здоровьем? Какие бы вы подсветили моменты в этом контексте?

– Нет, это неправда. Дети, рожденные с помощью ЭКО, не отличаются по здоровью от детей, зачатых естественным путем. Об этом говорит большинство проведенных научных исследований. Не стоит забывать, что, начиная с 1978 года, в мире в результате ЭКО родилось уже более 12 млн детей!

Откуда взялся такой миф? Раньше, в 80–90 гг., технологии были менее совер-

шенны, не было возможности культивировать эмбрионы до 5 суток, не было таких качественных сред, поэтому переносили по 2, 3, а то и 4 эмбриона в надежде, что хотя бы один имплантируется. Но нередко приживалось несколько, а при многоплодной беременности детки часто рождаются раньше срока, недоношенными и требуют дополнительной реабилитации.

Проблемы могут быть также связаны с генетической патологией, тут риски выше. Связано это с более старшим возрастом родителей и с тем, что ЭКО изначально применяются при проблемах с фертильностью. Но генетическое тестирование (ПГТ) помогает снизить риски хромосомных аномалий.

И НАПОСЛЕДОК...

– Евгения Владимировна, благодарю вас за подробный разбор такой непростой темы! Может быть, у вас есть пожелания, со-

веты или какие-то мысли для наших читателей?

– С помощью ЭКО мы можем помочь большому количеству пар, которые столкнулись с бесплодием. Но нужно помнить, что не всегда успех обеспечен с первого раза. Иногда требуется больше попыток. Поэтому, если первая программа ЭКО не увенчалась успехом, то это не повод принимать решение об окончании лечения. Самое главное – помнить: чем больше попыток переноса эмбриона в полость матки женщины проводится, тем больше шансов на наступление беременности и рождение малыша! Это самый важный вывод последних научных конференций по репродуктологии. Я хочу пожелать всем парам, столкнувшимся с трудностями зачатия, терпения и целеустремленности. И тот факт, что вы уже встали на этот путь, говорит о том, что вы делаете все, что в ваших силах!



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

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 23 МАЯ

МИФЫ И ПРАВДА О ПЛОСКОСТОПИИ

Здоровье И Долголетие

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПИШИТЕСЬ

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

ВАРИАНТЫ ДЛЯ МОЗГА

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРЬЮ

Не дадим состариться НАШЕЙ ПОХОДКЕ

ЖИЗНЬ БЕЗ ПАУЗ в период климакса

Как не стать ЖЕРТВОЙ ЛАЙН-ИННИЦИАТОРОВ СПАЛЕН

Чем накормить кост

Остеоп

вызывае на бис

Собираем весталечку на дачу

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ♦ как сохранить молодость духа и тела;
- ♦ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ♦ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ♦ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ♦ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЧАСТЬ
ПЕРВАЯ

В СЕМЬЮ ПРИШЛА

Страшный диагноз может быть выставлен внезапно. Нам или родным, дорогим людям. Новость может оглушить, выбить из колеи. И как мы поведём себя в подобной ситуации, предсказать практически невозможно. Ступор, бурные эмоции, страх, бессилие, протест, злость...



Как быстрее принять ситуацию и перейти к конструктивным действиям, рассказывает **к. п. н., клинический психолог Лариса ВЛАСОВА.**

Фото из личного архива Ларисы Власовой

**БЕЙ, БЕГИ, ЗАМРИ**

– Лариса Анатольевна, понятно, что, узнав о тяжёлом диагнозе, человек испытывает страх. Это нормально. А вот есть ли возможность обернуть это чувство себе на пользу?

– В принципе, страх – нормальное явление, он присущ всем. Но это чувство не должно быть таким всеобъемлющим, чтобы вводить человека в ступор.

Вспомним, какие существуют реакции на страх: бей – агрессия и злость, беги – избегание проблем вместо их решения, замри – отключение всех чувств и эмоций. И когда происходит оцепенение, а это одна из самых распространенных и разрушительных реакций, человек просто не знает, что делать. Когда же он начинает продумывать план лечения и решать, что будет делать, к кому обращаться: может быть выслушает второе врачебное мнение; взвесит все риски – то вот он, залог успеха.

– Что делать со страхом на этом этапе?

– Действовать! Иначе страх возьмет человека в плотные тиски. А в такой ситуации люди крайне редко обращаются за помощью. Скрывают, что с ними что-то происходит – боятся напрягать близких, особенно детей; опасаются, что партнер не захочет проблем и уйдет. В случае с женской онкологией часто возникает страх – «а зачем я ему буду такая нужна».

Вот тут-то и нужно самим близким людям быть особенно внимательными и вовремя распознать, что с их родным человеком что-то происходит: он стал закрытым, его поведение и привычки изменились. Доверительная беседа поможет узнать, что происходит в жизни близкого, и даст возможность предложить свою помощь.

Стоит набраться выдержки и терпения и научиться не навязывать свою помощь, но предлагать – «я буду с тобой, хочешь ты этого или нет, поэтому прими тот факт, что я рядом, и

“

Искренность и душевное тепло творят чудеса – рано или поздно человек откроется, ведь носить в себе такой груз очень непросто.

мы пройдем с тобой этот путь вместе».

– А если человек избегает расспросов, как найти подход?

– Здесь нет какого-то одного рецепта, потому что все люди разные. И в любом случае вы знаете своего родного человека лучше. Но не стоит давить и говорить: «Ты чего молчишь? Скажи мне». Лучше поинтересуйтесь: «Что происходит в твоей жизни? Почему ты мне не доверяешь? Я тебя люблю, я хочу быть рядом с тобой, я хочу помочь тебе». Кого-то можно обнять и сказать: «Давай по-

сидим и поговорим, попьем чаю». Искренность и душевное тепло творят чудеса – рано или поздно человек откроется, ведь носить в себе такой груз очень непросто.

УЧИМСЯ ПРОСИТЬ

– Но почему нам бывает так сложно просить о помощи? Казалось бы, чего проще – попроси – помогут.

– Чаще всего избегают просить о помощи целеустремленные, волевые люди, которые многого добились сами и привыкли

БОЛЕЗНЬ: АДАПТАЦИЯ

нести ответственность за свое окружение. И тут грамотный доктор, выставляя тяжелый диагноз, уже на этом этапе может порекомендовать поделиться переживаниями с близкими и попросить у них поддержки.

Хотя есть и такие пациенты, которые говорят: «Я не хочу, чтобы со мной кто-то был. Не приходите ко мне в больницу, я не хочу, чтобы меня видели в таком состоянии». Но и в такой ситуации можно предлагать помощь. Например, в найме сиделки или помощни-

цы по дому, аргументировав это тем, что близкий, мол, сам не хочет, чтобы родные видели его беспомощность.

Как психолог, людям, попавшим в сложную ситуацию, хочу посоветовать – просить сложно, но надо учиться. Не можешь попросить помощи у своего близкого, сходи к специалисту – психологу или психотерапевту. Это тоже будет помощь и поддержка, если не хочешь напрягать свое близкое окружение.



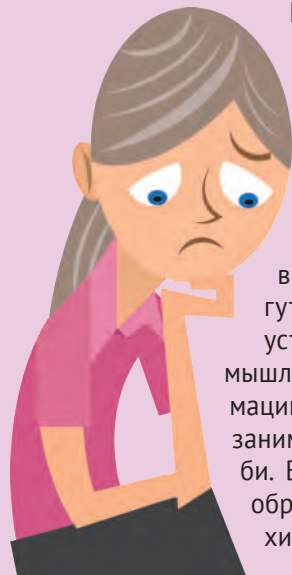
Фото из личного архива Эльвиры Тарских

РАСПОЗНАЁМ ДЕПРЕССИЮ С ПСИХИАТРОМ ЭЛЬВИРОЙ ТАРСКИХ.

– Если поведение близкого изменилось, появились какие-то депрессивные признаки, которые по продолжительности длятся более 2–3 недель, то можно подозревать депрессию. Сам человек этого и не заметит, считая, что он просто ушел в себя и у него плохое настроение.

Если у него сложности с засыпанием, а просыпается он рано – в 4–5 часов утра, чувствует себя плохо, и все это нарушает качество жизни и выбивает его из ритма, то тут уже нужно задуматься.

С аппетитом тоже могут появиться проблемы. К тому же могут дать знать о себе постоянная усталость и апатия, трудности с мышлением, запоминанием информации, а также пропадает желание заниматься некогда любимым хобби. В этом случае, конечно, лучше обратиться к психологу или психиатру.



СОВЕТЫ ОТ ПСИХОЛОГА ВЛАСОВОЙ

- ✓ **Важно действовать – ступор может спровоцировать безвозвратную потерю времени.**
- ✓ **Не бойтесь просить о помощи – подключайте все свои ресурсы, особенно близких людей, которые на самом деле вами дорожат.**
- ✓ **Подумайте, кому станет плохо, если вас не будет.**

“

Стоит набраться выдержки и терпения и научиться не навязывать свою помощь, но предлагать – «Я буду с тобой, хочешь ты этого или нет, поэтому, прими тот факт, что я рядом, и мы пройдем с тобой этот путь вместе».

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

– Как принять болезнь близкого и не потерять себя?

– Конечно, надо осознавать, что ритм и уклад жизни всей семьи изменятся. Но это не должно быть настолько кардинально, чтобы совсем забыть о себе и других членах семьи. Семейные праздники, общение, хобби – все это должно присутствовать в жизни. Она не должна останавливаться. Очень важно для сохранения душевных сил и

уверенности в завтрашнем дне встречаться с друзьями, ходить в спортзал, если вы делали это регулярно до свалившейся новости. Ничего страшного, если заболевший родственник останется на часок в одиночестве. Да, жизнь поменяется, это нужно понимать, но не до такой степени, чтобы забыть о себе, иначе у вас просто не останется ресурсов на помощь.

Наталья Киселёва

Продолжение материала читайте в следующем номере

Возможно, вы сейчас впервые читаете это слово — «майндфулнесс», а может, оно встречалось вам и раньше, особенно если вы интересуетесь модными нынче темами психологии и саморазвития. Но на самом деле, майндфулнесс — это не просто модный термин, а целый подход к жизни, способный помочь лучше познать себя и окружающий мир.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Майндфулнесс (от английского mindfulness — «практика осознанного присутствия») — это развитие у себя способности находиться в настоящем моменте, сосредотачиваться на том, что происходит здесь и сейчас, не отвлекаясь на оценку, самокритику, мысли о прошлом или будущем и т.п. Все, что у вас есть в такие моменты — это любопытство, открытость и принятие.

Бытует мнение, что майндфулнесс — то же самое, что и медитация, однако это не совсем так. Медитация — это практика, на выполнение которой обычно отводится определенное время и для которой требуются определенные условия: спокойное место, уединение и т.п. Майндфулнесс же — это то, что можно практиковать в любой момент жизни, в повседневных ситуациях: например, во время встречи с друзьями, принятия пищи, прогулки и т.п.

МАЙНДФУЛНЕСС.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

● **Принятие** своих мыслей и эмоций такими, какие они есть — без осуждения и самокритики. Даже если эти мысли и эмоции вызывают неприятные ощущения, это нужно просто принимать, не пытаясь от них «убежать», отвлечься на что-то и т.п. Парадоксально, но, когда мы принимаем свои негативные эмоции и признаем за ними право на существование, они теряют львиную долю своей власти над нами.

● **Наблюдение** за мыслями и ощущениями со стороны — как сторонний зритель, а не участник. Можно, к примеру, представить, что ваши мысли — облака, которые движутся по небосводу, а вы лежите в траве и наблюдаете за ними.

● **Сосредоточенность** на текущем моменте во всей полноте восприятия. Почти все мы сейчас живем в окружении тотального информационного шума: уведомления телефона, реклама из компьютера и телевизора отвлекают нас от того, что может быть по-настоящему важно. Майндфулнесс учит замечать мельчайшие детали происходящего вокруг: звуки, запахи, визуальные образы, как можно глубже погружаясь в настоящее мгновение.



Эти практики помогают справляться со стрессом, тревогой и депрессией, улучшают концентрацию внимания и общее самочувствие, повышают эмоциональную устойчивость.

ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1 Осознанное питание

Во время еды отложите в сторону смартфон. Попробуйте полностью сосредоточиться на процессе принятия пищи, обращая внимание на внешний вид продуктов, их текстуру, ароматы, вкусы. Даже если перед вами — просто чашка чая или стаканчик с кофе, постарайтесь «здесь и сейчас» наслаждаться каждым глотком, обращая внимание на аромат, вкус и тепло напитка.

2 Осознанное мытье посуды

Да-да, этот рутинный и многими нелюбимый про-



КСТАТИ

Считается, что, внедряя приемы майндфулнесс в свою жизнь, можно благотворно влиять на когнитивные (мыслительные) функции, ментальное и даже физическое здоровье.

ИСКУССТВО ЖИТЬ ОСОЗНАННО

лом нужно выключить музыку или телевизор.

Обратите внимание на температуру воды, на то, как она касается вашей кожи. Почувствуйте, как мыло пенится между пальцами, как пена стекает с тарелки, как сверкает золоченый ободок у чистой чашки в солнечных лучах. Замечайте каждое движение рук, когда берете губку или тряпочку. По завершении обязательно обратите внимание на чистые тарелки и позвольте себя ощутить удовлетворение от выполненной задачи.

3 Осознанная прогулка

Постарайтесь выбрать такой маршрут, который позволял бы вам расслабляться и концентрироваться на своих ощущениях. Это может быть парк, лес, набережная или просто тихий район города. Поставьте себе цель: быть здесь и сейчас, заме-

чать каждый шаг, каждую деталь окружающей среды.

Обращайте внимание на свое тело, начиная с ног: чувствуйте, как ступни соприкасаются с землей при каждом шаге. Отметьте ощущение движения мышц, ритм дыхания. Также замечайте дере-

вья, листья, облака, птиц, траву. Прислушивайтесь к звукам природы – пению птиц, шелесту листьев, журчанию воды. Если вы находитесь в городе, то обращайте

внимание на архитектуру, уличные звуки, витрины магазинов.

4 Осознанная ванна

Принимая вечером ванну, можно включить негром-

кую приятную музыку, зажечь свечи или аромалампы, положить под голову мягкое полотенце, использовать ароматические масла или соли для ванны, чтобы усилить эффект.

Сосредоточьтесь на прикосновениях воды к коже, ощутите, как постепенно расслабляются мышцы, спадает напряжение в теле, и постарайтесь отпустить все мысли о планах, заботах и делах.

ИНТЕРЕСНО!

Есть мнение, что майндфулнесс, помимо прочего, может оказывать благотворное влияние и на физическое здоровье. В том числе:

✓ Помогает укреплять иммунитет – за счет снижения уровня кортизола, гормона стресса. Чем меньше стресса, тем эффективнее работает иммунная система.

✓ Помогает снизить хронические боли, «обучая» мозг иначе воспринимать боль и ощущение дискомфорта.

✓ Поддерживает сердечно-сосудистую систему – способствуя снижению артериального давления и нормализации сердечного ритма.

✓ Способствует здоровому пищеварению – снижая уровень тревожности и стресса, что благотворно сказывается на работе органов ЖКТ и снижает риски развития гастрита и язвы желудка.

✓ Повышает уровень энергии – через уменьшение стресса и улучшение качества сна многие люди начинают чувствовать себя бодрее даже после непродолжительного отдыха.

КСТАТИ

Во время осознанной прогулки у вас в голове наверняка будут возникать мысли, не связанные с тем, что происходит сейчас. Например, какие продукты купить по дороге домой или как спланировать завтрашний рабочий день.

Старайтесь не цепляться за эти мысли и не осуждать себя за то, что они возникают. Просто отмечайте их появление и мягко возвращайтесь к своим ощущениям: дыханию, движению тела, звукам и видам вокруг.

Куриное яйцо – один из самых универсальных продуктов на нашем столе. Доступный, очень простой в приготовлении и при этом весьма и весьма ценный по составу. Редакция СЗ собрала интересные и полезные факты о яйцах, которые могут вам пригодиться.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Цвет желтка, вопреки распространенному мнению, никак не влияет на питательную ценность куриного яйца. Этот самый цвет – от бледно-желтого до насыщенного желто-оранжевого – зависит от рациона птицы и наличия в нем таких компонентов, как календула, люцерна, клевер или кукуруза. В некоторых хозяйствах в куриный корм специально добавляют каротин, чтобы сделать яичные желтки ярче, ведь такие яйца быстрее раскупают.



КАК ХРАНИТЬ?

Оптимальная температура хранения яиц составляет от 2°C до 5°C, поэтому лучше всего держать их в холодильнике, причем не на дверце (где больше тряска и перепады температур), а в оригинальной упаковке или специальном контейнере на средней полке холодильника. При таких условиях свежие яйца сохраняются до 4–5 недель.

● **Острым концом вниз.** Считается, что именно в этом положении яйца в форме хранятся дольше. Это объясняется тем, что на тупом конце имеется воздушный пузырь, в котором могут быть бактерии: если он будет расположен снизу, то микроорганизмам будет проще попасть в яйцо.

● **Всплывет или нет?** Опустив яйцо в емкость с

водой, можно проверить его свежесть.

Если оно осталось лежать на дне в горизонтальном положении, значит, в его свежести можно не сомневаться. Яйцо, слегка приводрившееся в воде тупой стороной – уже не так свежо, его не стоит есть в сыром или в полусыром виде, но для яичниц и запеканок оно еще подойдет. Яйцо, всплывшее на поверхность, есть не рекомендуется.

ОМЛЕТ, ГЛАЗУНЬЯ

6 ПРИЧИН ВКЛЮЧАТЬ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН

1 Отличный источник белка, в составе которого есть все необходимые аминокислоты. В одном курином яйце средних размеров содержится около 6 г белка, который усваивается организмом человека гораздо лучше, чем белок из других животных продуктов.

2 Для здоровья мозга. Витамины группы B и особенно витамин B4 (холин), одним из главных источников которого считается яичный желток, играют ключевую роль в работе нервной системы, а также благотворно влияют на когнитивные функции.

3 Для укрепления костей и зубов. Благодаря наличию витамина D и кальция, яйца способствуют укреплению костной ткани и являются одним из средств профилактики остеопороза.

4 Для контроля веса. Исследования показывают, что регулярное употребление блюд из яиц на завтрак помогает дольше сохранять чувство сытости и тем самым способствует снижению общего количества потребляемых калорий в течение дня.

5 Для здоровья сердца. Умеренное потребление яиц (1–2 в день) не повышает уровень холестерина и даже наоборот – может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний благодаря антиоксидантам и полезным жирам в их составе.

6 Для сохранности зрения. В яичных желтках содержатся ценные антиоксиданты лютеин и зеаксантин, которые играют роль светофильтра, защищая важные структуры органов зрения от агрессивной части спектра дневного света. Нейтрализуя действие свободных радикалов, они помогают предупредить разрушение сетчатки и помутнение хрусталика.

КСТАТИ

Диетологи утверждают: чтобы наш организм извлекал из куриных яиц максимум пользы, их нужно отваривать всмятку – так, чтобы белок был уже почти твердым, а желток при этом оставался жидким или полужидким. Для этого яйцо нужно варить в кипятке около 3 минут.

И ПАШОТ...

СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНЫХ ЯИЦ-ПАШОТ

Яйцо пашот (от французского *pochette* — «мешочек») — это яйцо, сваренное без скорлупы, в кипящей воде.

Потребуется:

- 1 куриное яйцо,
- 1 литр воды,
- 1 ст. ложка 9%-ного уксуса,
- 1 ч. ложка соли.

Приготовление:

Налить воду в небольшую кастрюльку, добавить уксус и соль, довести на среднем огне до легкого кипения с небольшим количеством пузырьков (но не до бурления).

Осторожно разбить яйцо в отдельную мисочку (если готовите несколько яиц, то каждое из них нужно разбивать в отдельную посуду). Важно не нарушить целостность желтка.

С помощью ложки создать в кипящей воле легкий водоворот и аккуратно вылить в его центр яйцо из чашки.



Оставить вариться на 2–4 минуты. Точное время можно установить только опытным путем: яйцо пашот считается идеально приготовленным, когда во время еды, при разрезании упругого белка ножом, из него растекается жидкий желток.

Сварившееся яйцо аккуратно извлечь с помощью шумовки и выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки воды.

ВАЖНО!

- Для приготовления яиц-пашот советуют использовать только самые свежие яйца, сроком не более 1 недели.
- Перед приготовлением лучше заранее вынуть яйцо

И ВКУС,
И ПОЛЬЗА
БЕЗ ХЛОПОТ!



из холодильника, чтобы оно приобрело комнатную температуру.

Марина Чаленко

ПАШОТ И БЕНЕДИКТ — В ЧЁМ РАЗНИЦА?

Некоторые считают, что это одно и то же, но на самом деле, пашот — это один из способов приготовления яйца, а яйца бенедикт — это полноценное блюдо, в котором яйца пашот являются одним из ингредиентов.

Итак, яйца бенедикт — это бутерброд из поджаренного хлеба, яйца пашот, бекона (или ветчины) и голландского соуса — эмульсии из яичных желтков и растопленного сливочного масла.

ИНТЕРЕСНО!

Странствуя по свету, рецепт яиц (или яичницы) бенедикт претерпел немало удивительных изменений, причем чаще всего они связаны именно с беконом. Так, известен вариант «яичницы по-флорентийски» (бекон заменен на шпинат), «яичницы по-королевски» (бекон заменен копченым лососем) и даже «яичницы по-нептуновски» (бекон заменен крабовым мясом).

Все самое нужное
и полезное в нашем журнале
ежемесячно!

НОВЫЙ
ЖУРНАЛ

Журнал полностью посвящен очень
актуальной и для многих жизненно
важной теме лишнего веса и похудения.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 23 МАЯ



А в рыцарей хотелось

Подруга ругала меня на чём свет стоит. Я сама знала, что виновата, а потому, вжавшись в уголок дивана и накрывшись пледом, со страхом взидала, как Танька широкими шагами меряет мою комнату и грозно скидывает кулаки к потолку.

РУКИ В НОГИ — И В ПОЛИЦИЮ

– Ну как, как ты могла? Это же всем известный развод. Такую кучу денег отвалила. Они у тебя что, лишние?

Я шмыгнула носом и поплотнее закуталась в плед. Покосилась на кружку с остывающим кофе, но взять не решилась. Вообще шевельнуться боялась, в душе надеясь, что подруга забудет о моем существовании.

– Ну, чего сидишь? – не оправдала она моих надежд. – Руки в ноги – и в полицию. У меня там знакомый. Попробуем прижать твоих аферистов по горячим следам. Паспорт возьми и все бумажки, что подписала в этом салоне. Горе ты мое.

Я вскочила и прижала руки к полыхающим от стыда щекам.

– Да красавица, красавица, – кинула подруга взгляд в мою сторону, неверно истолковав мой жест. – За такие-то деньги!

Я покраснела до корней волос.

ГОРЕМЫКУ К ТЕБЕ ПРИВЕЛА

В отделение мы добрались быстро. Танька водила, как Шумахер. Я даже глазом моргнуть не успела. А так хотелось вообще сюда никогда не попадать. Было ужасно стыд-



но, щеки горели, глаза были на мокром месте. А ведь еще предстоял разговор со следователем. Буду рассказывать ему, какой оказалась курицей, дала себя развести мошенникам на четыре месячных зарплаты. Хоть плачь.

– Вадим, можно? – Подруга заглянула в кабинет, на двери которого красовалась табличка «Уваркин В. А. – следователь».

– Танюшка, каким ветром? – послышался радостный возглас из кабинета. – Заходи, конечно.

– Да я вот тебе горемыку привела. Давай обмозгуем, как человеку помочь. Обманули ее на кругленькую сумму. Да так хитро, не подкопаешься. Но ты же спец. Я в тебя верю.

Рыжий, конопатый, но вполне себе симпатичный молодой следователь довольно покраснел и расплылся в улыбке. Я уже успела прошмыгнуть в кабинет за подругой и потому видела, как млеет парень в форме от ее короткой юбки и вкрадчивого, баюкающего голоса.

– Здрасьте, – кивнула я на его приветствие и шмыгнула носом.

ТОРОПИТЬСЯ НЕКУДА

Как ни странно, Вадиму очень быстро удалось «помочь горемыке» вернуть деньги, отобранные мошенниками. На радостях я даже пригласила ставшего уже родным за те несколько дней, что мы возились с моим делом, следователя Вадима на чай.

– А ловко вы их, – восхищалась я смущающимся и легко краснеющим следователем, заваривая чай. – Я так рада, а то уже думала, что придется полгода на хлебе и воде жить. И как я попала? Ловко они меня с этой косметикой обработали. И не заметила, как договор подписала на покупку.

– Не переживайте, – успокаивал Вадим. – Вы не первая. Это известное мошенничество. Многие попадаются.

– Слушайте, Вадим, а может, нам в ресторан махнуть, а? Отметим удачное разрешение вопроса. Так не хочется готовить, честно говоря.

– А давайте, – согласился мужчина. – Мне сегодня торопиться некуда. Я свободен хоть до утра.

МНЕ УЖЕ НИЧЕГО НЕ СТРАШНО

...До утра Вадим и остался. Оказалось, и тут я не ошиблась в своих ощущениях, что мы нравимся друг другу, и препятствий не быть вместе мы не нашли.



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)



очень верить...

– Марин, а зачем ты тогда вообще в этот салон пошла-то? – вопрошал Вадим, накручивая прядь моих волос на руку.

– Красивой быть захотелось... бес-
платно, – хохотнула я.

Вадим тоже рассмеялся. Чмокнул меня по-отечески в лоб.

– Даже не могу вообразить, что бы там с тобой делали. Потому что, как по мне, красивее уже просто не бывает. – Он посмотрел мне в глаза долгим взглядом.

Я покраснела и улыбнулась.

– До тебя мне этого никто не говорил, – я ответила мужчине таким же долгим взглядом. – Я никогда не считала себя красавицей.

– Ну и глупышка, – повалил он меня шутя на диван и стал щекотать, заставляя заливаться смехом и, о боже, даже иногда похрюкивать. После этого, решила я, мне уже ничего не страшно. Тем более рядом с таким мужчиной.

Единственное, что имеет значение в конце нашего пребывания на земле, – это то, как сильно мы любили, каким было качество нашей любви.

Ричард Бах

Любовь — лучшая косметика. Но косметику купить легче.

Ив Сен-Лоран



А ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ, КОГДА...

В выходные Вадим позвал меня в деревню.

– Поехали. Шашлык пожарим. Я тебя с друзьями познакомлю, – уговаривал он сомневающуюся меня. – Ну чего ты боишься? Там будут только самые близкие.

– То-то и оно, – сморщила я нос. – Мы совсем недолго вместе. Мне кажется, еще рано...

Вадим закатил глаза.

– Но я хочу быть с тобой. Мне с тобой хорошо. Что же в этом такого? Думаешь, друзьям есть дело до того, сколько мы вместе?

Словом, устоять я не смогла. А друзья у Вадима оказались чудесные. Мы

много болтали, смеялись, играли в волейбол и бадминтон. Я расслабилась и выдохнула. Когда мужчины отправились жарить шашлык, мы с девочками грели носы на солнышке. Нас к готовке не допустили. А мы и радовались.

– Слушай, – начала разговор Люда – жена одного из друзей Вадима, – а у вас с Вадиком серьезно или как?

– Думаю, серьезно, – ответила я кокетливо. Перевернулась с живота на спину и, вставив в рот травинку, попыталась сквозь солнечные очки посмотреть на солнце. Получилось не очень.

– Хм, а что вы будете делать, когда его жена с дочкой вернутся с курорта? – вновь любопытствовала Люда.

Я вздрогнула и повернула голову в ее сторону. Что ответить ей, я не знала. В животе что-то скрутило, пальцы ног похолодели. Мне стало страшно. Я кинула беглый взгляд в сторону Вадима. Вера в благородных рыцарей стремительно угасала.

Марина



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций.
- ✓ 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.

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА
НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru

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

12+ Реклама

«Сладкое, но не сахар – что это?». Современные красавицы и спортсменки точно знают ответ на этот вопрос. Конечно же, речь идёт о сахзамах! В отличие от сахара, в них совсем нет калорий (или есть, но чисто символически), поэтому они позволяют сладкоежкам радоваться жизни без опасений за фигуру и за здоровье. Но... все ли сахзамы одинаково безопасны?

С ОГОВОРКОЙ

Оговоримся: конечно же, не все заменители сахара не содержат калорий. Если вы вместо обычного белого сахара добавляете в чай и выпечку мед, сухофрукты, тростниковый сахар и т.п. – это тоже «замена». Однако и по калорийности, и по углеводной нагрузке для организма разница невелика. Мы же здесь рассмотрим именно «легкие», диетические сахзамы. Их можно разделить на две группы: те, которые натурального происхождения – и те, что синтезированы в лабораториях (их так и называют – «синтетическими»).

НАТУРАЛЬНЫЕ САХЗАМЫ

1. Монк фрукт

он же луо хан го, он же «плод монаха» – экзотический фрукт родом из Китая и Таиланда. Имеет репутацию одного из самых безопасных натуральных подсластителей. Содержит уникальные соединения – могозиды, которые делают его в сотни раз слаще сахара.

Чистый экстракт плодов монаха не содержит калорий, не повышает уровень глюкозы в крови и имеет нулевой гликемический индекс. Поэтому он отлично подходит для диабетиков и сторонников низкоуглеводных диет, тем более что этому продукту приписывают еще и противовоспалительные и иммуностимулирующие свойства.



● Из минусов:

на прилавках наших магазинов экстракт монк фрукта встречается нечасто, да и стоит ощутимо дороже других сахзамов. Чаще его можно найти в составе других подсластителей.

2. Стевия —

растение из Южной и Центральной Америки, листья которого содержат гликозиды – органические соединения, делающие ее примерно в 250 раз слаще сахара. Из этих листьев

производится стевииозид (**Е 960**) – белый кристаллический порошок без запаха: он обладает



практически нулевой калорийностью, не влияет на уровень сахара в крови и в целом благотворно влияет на организм.

● Из минусов:

специфическое послевкусие, ощущаемое, если применять стевииозид как подсластитель в чистом виде. Поэтому его тоже чаще добавляют в состав комбинированных сахзамов.

3. Эритрит,

он же «дынный сахар», он же добавка **Е 968**. Относится к семейству сахарных спиртов, также известных как полиолы. В натуральном виде содержится в дыне (отсюда и название), винограде, арбузе и некоторых других продуктах, но в промышленных масштабах производится путем ферментации глюкозы либо крахмала.

У эритрита нулевой гликемический индекс, он практически не усваивается организмом, содержит всего 0,24 ккал на грамм и оставляет на языке при растворении легкое ощущение «холодка». До недавнего времени считался практически полностью безопасным, не считая слабительного эффекта, если употребить его в избыточной дозировке (свыше 45 г в сутки).

● Из минусов:

несколько лет назад зарубежные ученые выяснили, что потребление эритрита может существенно повышать реактивность тромбоцитов и риски развития тромбоза. Однако делать окончательные выводы рано, требуются дополнительные исследования.

НЕ ГАДКО

ВСЕ ЛИ ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА БЕЗОПАСНЫ?

СИНТЕТИЧЕСКИЕ САХЗАМЫ

Большинство из них не имеют энергетической ценности: это значит, что в них ноль калорий и что они не усваиваются организмом человека.

Именно вокруг искусственных подсластителей на протяжении вот уже многих десятилетий разгораются ожесточенные споры. Противники этих добавок утверждают, что они повышают риски раковых заболеваний, провоцируют воспаление в кишечнике и т.д. Однако немало людей считают их вполне безопасными. Их доводы таковы: в наши дни каждая синтетическая добавка перед внедрением в массовое

производство проходит огромное количество тестов и исследований.

1 Аспартам (Е 951)

Один из самых популярных синтетических заменителей сахара в современной пищевой промышленности. В 200 раз слаще сахара, при этом не участвует в энергетическом обмене и не воспринимается организмом как углевод.

Из минусов:

аспартам термически неустоек (его нельзя использовать в горячих блюдах). В 2023 году включен в список потенциальных канцерогенов, но не все ученые согласны с этим «вердиктом». Ранее большое количество исследований подтверждало безвредность аспартама при условии, что его дневная доза не превышает

40–50 мг на килограмм массы тела. Для справки: чтобы превысить такую дозировку, человеку весом 70 кг нужно принять примерно 266 таблеток аспартама или выпить 26,6 л диетической колы за один день.

2 Цикламат (Е 952)

Слаще сахара в 30–50 раз, не содержит калорий, не усваивается организмом, а просто выводится из него. Термостабилен. Широко используется для подслащивания пищевых продуктов, напитков, лекарственных средств. Официальных исследований, подтверждающих вред цикламата натрия, нет.

Из минусов:

считается, что при превышении разрешенной дозы (не более 10 мг на 1 кг массы тела) добавка может привести к проблемам с почками. Цикламат натрия также нежелательно употреблять людям с артериальной гипертензией.

3 Сукралоза (Е 955) —

синтетический сахзам, производимый из обычного сахара путем хлорирования сахарозы. Звучит пугающе, но, пережив множество исследований, она считается одной из наиболее безопасных искусственных добавок в наши дни.

Сукралоза не содержит калорий, обладает нулевым гликемическим индексом, поэтому разрешена при диабете и лечении ожирения. Она стабильна даже при высоких температурах и приятна на вкус, поэтому часто встречается в выпечке и десертах.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В наши дни уже не принято «противопоставлять» натуральные и искусственные заменители сахара, более того: многие производители сахзамов используют в своих рецептурах и те, и другие вещества. Это может быть, например, комбинация эритрита и сукралозы, стевии, эритрита и лактулозы (еще один искусственный сахзам) и т.д.



Сочетание компонентов обычно позволяет сбалансировать и вкус, и цену такого продукта.

Вас все еще пугает потенциальный вред заменителей сахара? Тогда можно вспомнить золотое правило: «Все хорошо в меру». А без меры – даже самый натуральный сахар превращается в «убийцу здоровья».

Инна Лесная

ИДЁМ ДОРОГОЙ милосердия

Милостыня, творимая ради Христа, ради любви к Нему, очищает от грехов важнее жертв, отверзает небеса важнее девства, может сделать равными апостолам.

Святитель Иоанн Златоуст



МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ ОТ ИМЕНИ БОЛЬНОГО

? Наш отец долго болеет, врачи помогают, а мы о его здоровье молимся. Можно ли также раздавать милостыню от имени больного?

Сестры Ольга и Наталья, г. Санкт-Петербург

Можно подавать милостыню ради здоровья и спасения близких.

МОЖНО ЛИ ПОМОГАТЬ НЕКРЕЩЁНОМУ

? У наших соседей по даче сгорел домик. Я обзвонила других соседей, членов нашего садоводческого товарищества. Словом, скинулись всем миром и на сарайчик, и на инструмент кое-какой. Рассказала я об этом случае на работе. А одна из коллег возьми да спроси, ты, мол, хоть крещеным православным помогала? А я откуда знаю, крещеные мои соседи погорельцы или нет. Разве есть разница между людьми, кому надо помочь, а кому нет?

Алевтина, г. Липецк

Вы правы. Помогать надо всем нуждающимся, независимо от возраста, национальной или религиозной принадлежности.

Как писал святитель Игнатий Брянчанинов: «И слепому, и прокаженному, и поврежденному рассудком, и грудному младенцу, и уголовному преступнику, и язычнику окажи почтение, как образу Божию. Что тебе до их немощей и недостатков! Наблюдай за собой, чтоб тебе не иметь недостатка в любви».

ПОДАВАТЬ НЕЛЬЗЯ ОТКАЗАТЬ

? Сколько раз уже говорили о способах разводки, когда тебя встречают псевдонищие, ряженные попрошайки. И прекрасно знаю, что надо проходить мимо таких личностей, но душа болит, а вдруг..? Что посоветуете?

Вероника М., Подмоскowie

Святитель Василий Великий говорил, что «...нужна опытность, чтобы различить истинно нуждающегося и просящего по любостыжательности». Обладаем ли мы такой опытностью?

Иисус Христос заповедовал нам: «Просящему у тебя дай, и от хотящего занять у тебя не отвращайся» (Мф. 5:42), «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22:39).

И святые отцы напутствовали: «Милость и снисхождение к ближним и прощение их недостатков есть кратчайший путь ко спасению» (преподобный Амвросий Оптинский). Священноисповедник Сергей Правдолюбов предостерегал: «Когда ты просишь, Господь тебе подает, и ты не всегда употребляешь это не только полезное, но бывает так, что и не на полезное. Поэтому нечего тебе осуждать и другого человека, своего ближнего. Подай денежку и успокойся – выполни евангельское слово».

В такой ситуации, когда не знаешь, на что просят, можно дать хлеб или какую-нибудь другую еду, или немного денег. А если пьяные или «на вино» собирают, то за них лучше помолиться.



ОДНОЙ ЛЕВОЙ ГВОЗДЬ ЗАБЬЮ – И БЛОХУ ВАМ ПОДКУЮ

Ещё пару десятилетий назад левшей переучивали на «правильную сторону». Правой рукой есть, писать. А как с этим обстоят дела теперь? Стоит ли пугаться и расстраиваться, если ваш ребёнок ловко рисует домики и роботов левой рукой?

Эти и другие вопросы мы задали психологу Марии УХАНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Ухановой

ОСОБЕННЫЙ МОЗГ

“ У родителей «леворуких» детей возникает много вопросов, – говорит психолог. – Выбор правой или левой руки – не каприз ребенка, такие особенности обусловлены строением его головного мозга.

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свою функцию. Как правило, одно из них доминирует. Если более активно левое полушарие (отвечает за абстрактное мышление и речь) – малыш становится правшой, если правое (отвечает за творческие навыки и образное мышление) – левшой.

До трех лет дети могут брать предметы как в правую, так и в левую руку. Это нормально! Не стоит заикливаться на том, что ребенок берет кружку в правую

руку, а рисует левой. Говорить о сформировавшемся «предпочтении» можно только в 4–5-летнем возрасте.

В ЧЁМ ОТЛИЧИЕ

Считается, что нередко дети-левши отличаются от своих «праворуких» сверстников обостренным чувством справедливости, у них хорошие музыкальные способности, отличная память и богатое воображение. Они эмоциональны, обладают хорошей интуицией и одарены творчески.

“ Левши часто отличаются от своих сверстников затянувшимся периодом упрямства, – предупреждает специалист. – Они непосредственны, доверчивы, чувствительны, ранимы, впечатлительны, внушаемы, легко попадают под влияние сиюминутных чувств и настроений. Отсюда – плаксивость, каприз-

Кстати

Ваш ребенок левша, если он

- ест и рисует левой рукой,
- бьет по мячу и топает левой ногой,
- смотрит в калейдоскоп левым глазом, прислушивается левым ухом.



ность, упрямство, обидчивость, подверженность ярости и гневу, настойчивость в осуществлении желаний. Часто они позже начинают говорить и иногда испытывают затруднения в произношении некоторых звуков.

Бывает, что левшам с трудом даются чтение, письмо и математика (пытаются читать справа налево, пропускают и переставляют буквы, цифры и буквы пишут не в ту сторону – зеркальность письма, искажают формы и пропорции фигур). Они медленно усваивают учебный материал, часто у левшей возникают трудности при адаптации к школе.

ПРОЯВИТЕ ПОНИМАНИЕ

Принимая во внимание особенности левши, можно помочь ребенку адаптироваться к неудобствам «праворукого» мира.

“ Пусть малыш считает свою леворукость даром, не ругайте и не критикуйте его за это, – советует Мария Александровна. – Эти дети ранимы и чаще нуждаются в похвале. Не позволяйте малышу переутомляться – они устают быстрее сверстников. При обучении важны зрительные и осязательные ощущения – используйте макеты, таблицы, наглядные пособия. Не стоит требовать правонаклонного письма, пусть пишет прямо.

Еще маленькие левши путают правую и левую руку. Вы можете «пометить» нужную руку часами или мыльным браслетом.

Елена Пухова

Важно!

Не переучивайте левшу! Это ведет к перестройке и изменениям в работе головного мозга, что нередко приводит к негативным последствиям: раздражительности, вспыльчивости, плаксивости, нарушению сна, потере аппетита, головным болям, страхам, энурезу, повышенной утомляемости, вялости, заторможенности, снижению работоспособности, ухудшению зрения.



ЛЕТИТ ПЫЛЬЦА — НЕ БЕДА, ДИЕТА ПОМОЖЕТ ВСЕГДА



Рецепты

ТУШЁНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ (гипоаллерген- ный вариант)

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г куриного филе
- 600 г белокочанной капусты
- 1 кабачок небольшой
- 0,5 луковицы (по переносимости)
- 150 мл воды или бульона
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль, лавровый лист – по вкусу

Курицу нарезать кубиками. Для уменьшения риска аллергии вымочить 30 минут в холодной воде. На разогретом масле слегка обжарить лук (если используете), затем добавить курицу и довести до легкой румяности. Капусту нашинковать, кабачок натереть на терке. Добавить овощи к курице, влить бульон или воду. Тушить под крышкой на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Посолить, добавить лавровый лист за 5 минут до готовности.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА БЕЗ МАНКИ

**Ингредиенты
на 2 порции:**

- 500 г творога 9%-ного
- 2 яйца или 1 яйцо + 1 ст. ложка льняной муки
- 2 ст. ложки рисовой муки
- 30 г изюма (по переносимости)
- 2 ст. ложки сахара
- 10 г масла сливочного

Изюм замочить в кипятке на 10 минут, затем промыть и подсушить. Творог протереть через сито. Добавить яйца, сахар, муку, тщательно перемешать. Вмешать изюм в массу. Форму смазать маслом, выложить массу, разровнять. Выпекать при 180°C 30–40 минут до золотистой корочки.



Весна в разгаре, май радует цветущими садами и зеленеющими полями... Но не всех! Если вы чихаете, кашляете и трёте покрасневшие глаза, скорее всего, у вас поллиноз – аллергия на пыльцу. И ваши страдания могут усиливаться или уменьшаться в зависимости от продуктов на вашем столе и даже от способа их приготовления.

КАК СВЯЗАНЫ ПИЩА И ПОЛЛИНОЗ

Пыльца и некоторые продукты содержат похожие белки. Иммунная система путает их и атакует не только пыльцу, но и еду, усиливая «возмущенную» реакцию организма. Это называется перекрестной аллергией. Например, если у вас реакция на березу, то яблоко или морковь могут вызвать зуд во рту. В зависимости от того, с каким растением у вас «конфликт», под запрет попадают разные продукты.

АЛЛЕРГИЯ НА БЕРЕЗУ (цветет в апреле-мае)



Березовая пыльца – один из самых сильных аллергенов. Могут вызвать перекрестную реакцию:

- Фрукты: яблоки, груши, персики, вишня, черешня, киви.
- Овощи: морковь, сельдерей, картофель (не всегда!).
- Орехи: фундук, миндаль, грецкие и другие.
- Приправы: анис, карри, кориандр.

Если после яблока першит в горле или губы чешутся – это оно!

АЛЛЕРГИЯ НА ЗЛАКОВЫЕ ТРАВЫ (тимopheевка, рожь, пшеница; цветут с мая по июль)

Перекрестная реакция часто идет с зерновыми и некоторыми овощами:

- Хлеб, каши, выпечка (не всегда!).
- Бобовые: арахис, соя, горох.
- Овощи: помидоры, физалис, дыня, арбуз.



Если после овсянки или булочки усиливается насморк или слезотечение – возможно, дело в перекрестной реакции.

АЛЛЕРГИЯ НА ПОЛЫНЬ (цветет ближе к августу, но готовиться можно уже сейчас)

Полынь — коварный сорняк, а ее «соратники»:

- Специи: горчица, перец, кориандр, тмин.
- Овощи: морковь, сельдерей.
- Цитрусы: апельсины, лимоны (редко, но бывает).

Если после чая с медом (а мед содержит пыльцу!) начинает першить в горле, лучше от него отказаться.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Вести пищевой дневник. Записывайте, что ели и как отреагировал организм.
- 2 Экспериментировать с термической обработкой. Нередко бывает так, что печеное яблоко не вызывает реакции, а свежее — да.
- 3 Консультироваться с аллергологом. Он может назначить анализы и точно определить, каких продуктов избегать.



На приеме у врача:

- Вы отмечали у себя аллергию на пыльцу?
- Нет, доктор, мы отмечали день рождения...

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ при аллергии на пыльцу деревьев

ВАЖНО

Исключаем перекрестные аллергены — яблоки, груши, косточковые фрукты, любые орехи, морковь, сельдерей, мед. Не используем соусы и специи, особенно смешанного состава. Предпочтение — термически обработанным овощам, безопасным крупам, мясу и кисломолочным продуктам. Аккуратно вводим в меню термически обработанные, очищенные яблоки, груши, сухофрукты (не чаще 3 раз в неделю) и следим за реакцией.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: ● овсяная каша на воде/кокосовом молоке, 200 г ● топленое масло, 1 ч. ложка ● чай

Обед: ● суп из цветной капусты и картофеля, 250 мл ● отварная гречка, 100 г ● запеченная индейка, 100 г

Перекус: ● натуральный йогурт без добавок, 150 г ● печеное яблоко без кожуры

Ужин: ● тушеная капуста, 200 г ● филе минтая на пару, 150 г ● разбавленный компот из смородины

ВТОРНИК

Завтрак: ● гречневые хлебцы, 2 шт. ● авокадо спелое, 50 г ● белый сыр, 50 г ● цикорий с молоком

Обед: ● борщ на говяжьем бульоне без моркови и томатной пасты, 250 мл ● рис, 100 г ● отварная говядина, 120 г

Перекус: ● творог 9%, 100 г ● банан, 1 шт.

Ужин: ● рагу из кабачков и картофеля, 200 г ● отварная курица, 100 г

СРЕДА

Завтрак: ● кукурузная каша на воде, 200 г ● сливочное масло, 1 ч. ложка ● цикорий с молоком

Обед: ● суп-пюре из брокколи и картофеля, 200 мл ● пангасиус на пару, 150 г ● бурый рис, 150 г

Перекус: ● кефир, 200 мл

Ужин: ● омлет из 2 яиц со шпинатом ● тертая вареная свекла с брынзой, 150 г

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: ● каша на воде из смеси пшена и риса, 250 г ● топленое масло, 1 ч. ложка ● зеленый чай

Обед: ● уха из судака, 250 мл ● перловка, 100 г ● отварная рыба, 120 г

Перекус: ● ряженка, 200 мл

Ужин: ● кабачково-тыквенные оладьи, 200 г ● сметана, 20 г ● зефир натуральный



ПЯТНИЦА

Завтрак: ● тост из безглютенового хлеба ● паштет из говяжьей печени, 50–100 г ● чай с мятой

Обед: ● овощной суп с рисом, 250 мл ● гречка, 100 г ● филе грудки индейки на пару, 120 г

Перекус: ● оладьи из гречневой муки, 100 г ● йогурт греческий, 100 г

Ужин: ● тушеные баклажаны, 200 г ● отварная говядина, 100 г ● мятный чай

СУББОТА

Завтрак: ● рисовая каша на молоке, 200 г ● масло сливочное, 1 ч. ложка ● какао на воде, 200 мл

Обед: ● куриный бульон с вермишелью, 250 мл ● отварная говядина, 100 г ● тертая отварная свекла, 100 г

Перекус: ● творожная запеканка без манки, 150 г

Ужин: ● курица отварная, 100 г ● тыквенное пюре, 100 г ● рис «Здоровье», 100 г

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: ● омлет из 2 яиц с укропом и шпинатом ● тост цельнозерновой ● белый сыр, 50 г ● чай с лимоном

Обед: ● щи вегетарианские из свежей капусты, 250 мл ● кабачковая икра, 100 г ● тост из кукурузного хлеба

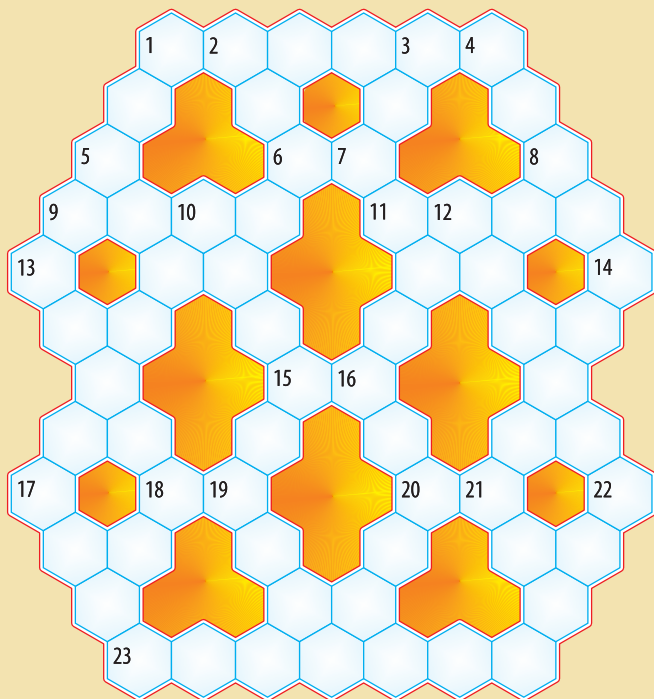
Перекус: ● кофе с молоком ● овсяное печенье

Ужин: ● тушеная капуста с кабачком и курицей, 250 г ● огурец малосольный

Ольга Бельская

ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



По горизонтали: 1. Завязанный забывчивым на память. 9. Подмостки маляров на фасаде. 11. Грозовой раскат. 23. Хаос в доме, где всё вверх дном.

Слева-вниз-направо: 2. Приставка к фальшивому председателю Фунту из конторы «Рога и копыта» (Ильф и Петров). 4. Видимая часть корпуса уходящей яхты. 5. Польский фантаст, «ожививший» океан. 7. Одно из первых слов малыша. 10. Лодка для академической гребли. 12. Живописец Питер Пауль ... 13. Баранка-малютка. 16. И Роза, и Лилия. 17. В Монголии: крестьянин-скотковод. 19. Судно, которое «как назовете, так и поплывет». 21. Певца из Австралии с хитом Chandelier.

Справа-вниз-налево: 1. Создатель «Машины времени». 3. «Итак, ... звалась Татьяной» (Пушкин). 6. Колокольчик для носа из фильма «Кин-дза-дза». 8. Снял фильм «Морозко». 10. Мех юной овечки. 12. Глаза завидующие, ... загребушие. 14. Лев, друг Глории и Мелмана. 15. В мифологии кельтских и романских народов волшебница, способная делать людям добро или зло. 18. Длиннохвостый попугай-говорун. 20. Река, текущая по Москве. 22. Так раньше назывался Таиланд.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Узелок. 9. Леса. 11. Гром. 23. Тарарам. **Слева-вниз-направо:** 2. Звук. 4. Корма. 5. Лем. 7. Агу. 10. Скуп. 12. Рубенс. 13. Сушка. 16. Имя. 17. Арам. 19. Яхта. 21. Сча. **Справа-вниз-налево:** 1. Уэллс. 3. Она. 6. Лок. 8. Рой. 10. Смышка. 12. Рук. 14. Алекс. 15. Фей. 18. Ара. 20. Ягуа. 22. Стам.

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Она есть у Меркурия, Венеры, Марса, Юпитера, Сатурна и Урана. Но ее нет у Земли и Нептуна. Что же это?
2. После громкого хлопка он резко толстеет и одновременно сбрасывает вес. Что это?



ОТВЕТЫ

Загадки «Найдите 5 отличий»: 1. Буква Р. 2. Попкорн. **Логические загадки:** 1. Буква Р. 2. Попкорн.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ **8-903-681-02-37** Перевозки квартирные, дачные, офисные. Въезд в центр. Пианино, сейфы. Утилизация. Грузчики славяне. Разборка, Сборка мебели Работаем 24 часа. Скидки пенсионерам, ветеранам труда и ВОВ. МАШИНА СО ЗДВОЕННОЙ КАБИНОЙ 5 МЕСТ. 8-903-681-02-37

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

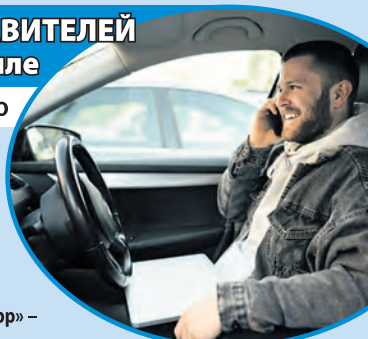
График: 4 дня в неделю

Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.

Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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



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

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 5–22 мая



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Не все задуманное Овнами может получиться с первого раза: скажутся переутомление, обострение хронических заболеваний. К этому стоит отнестись философски.

8 мая – «нет» перееданию и алкоголю

16 мая – визит к терапевту

20 мая – больше фруктов в меню



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Звезды предостерегают Близнецов от опрометчивых решений и обещаний. Постарайтесь сосредоточиться на текущих делах и идите к главной цели не спеша, шаг за шагом.

6 мая – ложитесь спать вовремя

17 мая – «да» квашеной капусте

22 мая – долгая прогулка пешком



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

У Львов могут проявиться скрытые таланты, что может повлиять на их дальнейшую жизнь. Относитесь бережнее к близким, кому-то из них может понадобиться помощь.

9 мая – уход за ногтями и волосами

14 мая – добавьте в меню орехи и семена

18 мая – «нет» сплетням и склокам



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У многих Весов на первый план выйдут заботы о здоровье и досуге. Кто-то наконец запишется на прием к нужному врачу, а кто-то – в бассейн, студию йоги, на танцы.

13 мая – баня, контрастный душ

16 мая – не перегружайте суставы

20 мая – «да» свежей зелени с грядки



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Удачный период для Стрельцов: могут сбыться давние мечты, возможно получение премии, реализация творческих проектов. Но старайтесь все же соблюдать режим.

11 мая – порадуется отдых на природе

17 мая – полезны долгие прогулки

19 мая – чай с мятой и ромашкой



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеи могут стать «третьей стороной» в конфликте, поспособствовать примирению и заслужить репутацию широкой души человека. Но будьте внимательны к здоровью!

7 мая – начните день с зарядки

10 мая – темный шоколад или какао

18 мая – контролируйте давление



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов благоприятно сложатся короткие деловые поездки, связанные как с работой, так и с отдыхом. А вот под крышей дома может назреть конфликт из серии «отцы и дети».

7 мая – домашняя полезная выпечка

13 мая – интересное знакомство

19 мая – массаж спины и плеч



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит воздержаться от излишней откровенности, особенно в компании случайных знакомцев. Хорошее время для обучения чему-то новому, повышения квалификации.

5 мая – «да» блюдам из яиц

10 мая – время обновить гардероб

21 мая – день творчества и рукоделия



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Хорошее время, чтобы обновить интерьер, переклеить обои. Некоторые Девы захотят внедрить в жизнь новые полезные привычки, связанные с питанием и образом жизни.

10 мая – дыхательная гимнастика

15 мая – покупка косметики и лекарств

17 мая – интересная книга или фильм



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Сократив время, проводимое за просмотром сериалов и телешоу, Скорпионы способны сотворить чудеса: похудеть, подготовиться к экзаменам, сдать квартальный отчет и т.д.

12 мая – упражнения на гибкость и осанку

18 мая – «да» сырам и творогу

22 мая – ревизия в домашней аптечке



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам придется разбираться в новых для себя вопросах, что добавит стресса и суеты, но новый опыт пойдет на пользу. Звезды обещают новые знакомства и вдохновение.

6 мая – «да» блюдам из чечевицы

9 мая – отдых у водоемов

14 мая – влажная уборка перед сном



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбы захотят изменить что-то в своей жизни: возможно, обновить обстановку или перейти на более здоровое меню. Уместны будут новые посуда и кухонная техника.

5 мая – старайтесь чаще улыбаться

13 мая – «да» фруктовым салатам

16 мая – визит к стоматологу

«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:
БАВИЛОВ 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) 399-78-78

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:
БАХМУТОВА 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

№ 9 (224). Дата выхода:
05.05.2025

Подписано в печать: 24.04.2025
Номер заказа – 2025-01456
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 30.04.2025

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

Тираж 204 500 экз.

Розничная цена свободная

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

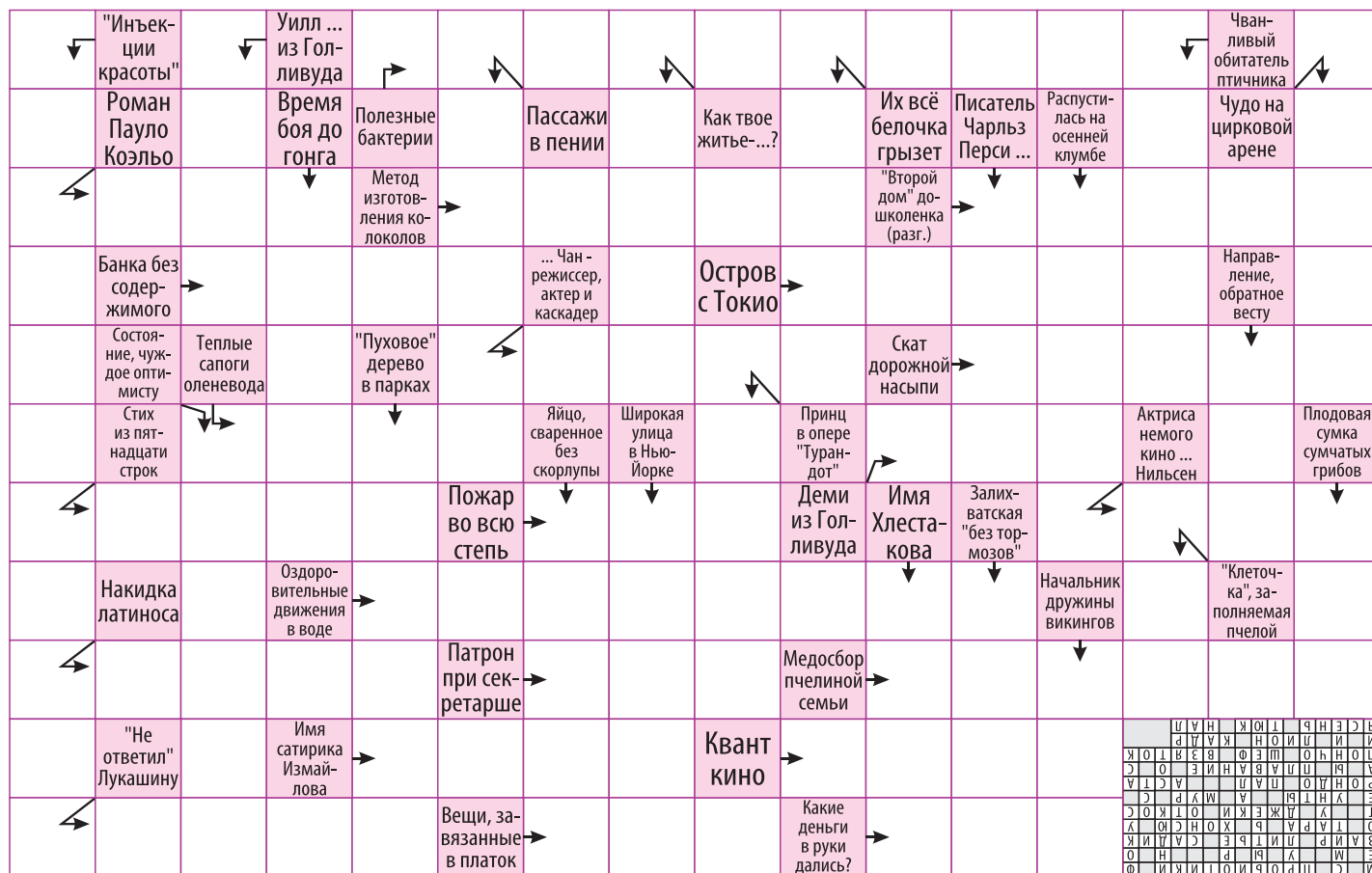
Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.



16+ ПОДПИСКА НА 2-Е полугодие 2025 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
110,46 Р*	220,92 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
331,38 Р*	441,84 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
552,30 Р*	662,76 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>.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

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



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

[illegible]