

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 01 (240)

9–22 января
2026 года



ПРИ АРТРИТЕ РУК

ГИМНАСТИКА – НАШ ДРУГ

СТР. 9

ЖЕЛЧЬ ЗАСТОЯЛАСЬ?

ТРАВЫ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

СТР. 8

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СТОПЫ

И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

СТР. 22–23

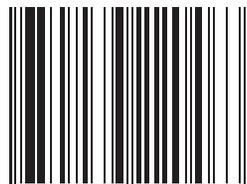
ВЫПЕЧКА БЕЗ МУКИ

А ЧТО, ТАК МОЖНО БЫЛО?



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463

2 6001

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КРАСНЫЙ ЦВЕТ –
ГИПОТОНИИ «НЕТ»?

ЦВЕТОТЕРАПИЯ
КАК ИНСТРУМЕНТ СОВРЕМЕННОГО
ВРАЧА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



9 января Убывающая Луна в Деве

- + цельнозерновые каши, прогулка
- работа с острыми инструментами

10 января Убывающая Луна в Весах

- + упражнения для осанки, массаж спины
- самолечение кашля, избыток специй

11 января Убывающая Луна в Весах

- + утренняя зарядка, занятие рукоделием
- горячая ванна, очищение кожи

12 января

Убывающая Луна в Скорпионе

- + чай с лимоном и медом, хороший фильм
- ссоры, вдыхание пыли или дыма

13 января

Убывающая Луна в Скорпионе

- + массаж лица, йога или медитация
- избыток сахара, удаление родинок

14 января

Убывающая Луна в Скорпионе

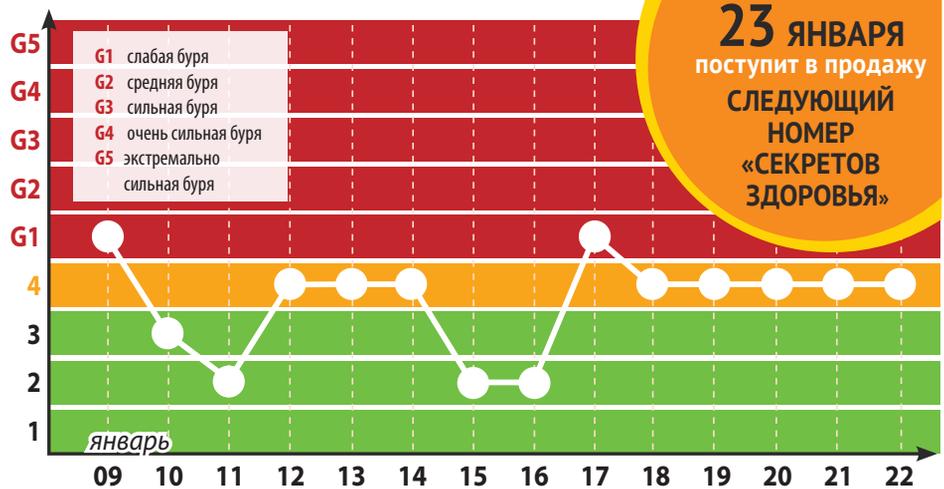
- + контроль давления, тушеные овощи
- нагрузка на спину, баня и сауна

15 января

Убывающая Луна в Стрельце

- + пение, дыхательная гимнастика
- промокшие ноги, алкоголь

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



23 января
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

16 января

Убывающая Луна в Стрельце

- + сыры и йогурты, визит к терапевту
- залипание в сериалах, гиподинамия

17 января

Убывающая Луна в Козероге

- + разминка на все группы мышц
- крепкий кофе, сквернословие

18 января

Луна в Козероге, новолуние

- + чай с мелиссой, уход за руками
- тренировка через «не могу», фастфуд

19 января

Растущая Луна в Козероге

- + одежда из натуральной шерсти

- напитки со льдом, изжога

20 января

Растущая Луна в Водолее

- + дневной сон, лечебные процедуры
- сквозняки, спонтанные покупки

21 января

Растущая Луна в Водолее

- + визит к дерматологу, зарядка для глаз
- разгрызание леденцов, напряжение глаз

22 января

Растущая Луна в Рыбах

- + проверка слуха, общение с друзьями
- избыток мучного, подстригание ногтей

ДОРОГИЕ НАШИ! РАДЫ ПРИВЕТСТВОВАТЬ ВАС В НОВОМ, 2026 ГОДУ! ПУСТЬ ВЕСЬ ЭТОТ ГОД ВАМ СОПУТСТВУЮТ УДАЧА И ЗДОРОВЬЕ, А В ДОМЕ ЦАРЯТ МИР И ГАРМОНИЯ! НУ А МЫ, ВЕРНУВШИЕСЬ С НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ, УЖЕ ВОВСЮ ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС НОВЫЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ».

ИЗ НЕГО ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Есть ли польза в колбасном сыре?
- Какие мифы о камнях в почках давно пора забыть?
- Что приготовить на обед, если замучила изжога?
- Как пригодятся в домашней аптечке цветки лабазника?



А ЕЩЁ

с врачом-терапевтом мы обсудили, почему с возрастом снижается качество сна и как с этим быть. А еще подготовили для вас комплекс тестовых упражнений, которые за 5 минут помогут оценить здоровье позвоночника.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 23 ЯНВАРЯ!**

ЗАЧЕМ НОСИТЬ ШАПКУ ЗИМОЙ?



Когда я была еще свистушкой, мама вечно мне выговаривала, что я хожу по холоду без шапки. Но какие шапки, когда хочется мир красотой прически поразить?? Сейчас я сама – мама юной красавицы, и «бумеранг» вернулся: уже я пытаюсь надеть на нее шапку, а та уворачивается и сприт. А нужны ли вообще шапки зимой?

Анна Виноградова, г. Москва

Во многом это зависит от погоды и длительности пребывания на улице, но в целом, конечно, лучше использовать шапку по назначению.

Во-первых, головной убор защищает от переохлаждения: оно ослабляет иммунитет, а значит – повышает риски обострения хронических заболеваний или развития острых воспалительных процессов (в том числе просыпается и вирус герпеса, да-да, тот самый, который лютует на губах). А еще переохлаждение запросто может спровоцировать невралгию лицевого и тройничного нервов или мигрень – очень неприятные процессы. Во-вторых, холод вызывает спазм сосудов, питающих волосные фолликулы, что приводит к их ослаблению. Так что к весне шевелюра, которой мы хотим похвастаться, может изрядно поредеть.

Шапку точно стоит надеть при температуре ниже -5°C (особенно в ветреную или влажную погоду), при любом длительном пребывании на улице и после посещения бани или бассейна (если волосы не полностью высушены).

В КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН D?



Что-то меня накрыло зимней хандрой. Подруга посоветовала начать принимать витамин D: мол, ей он помог – и сон наладился, и настроение улучшилось. Вопрос такой: в какое время суток лучше пить этот чудо-витамин?

Ольга Викторова, Ленинградская обл.

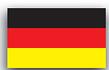
Начнем с главного: принимать витамин D только лишь потому, что «подруга посоветовала» – весьма опрометчивое решение. Не надо так делать! Сначала нужно побывать у терапевта и сдать анализы, чтобы узнать, есть ли у вас в организме нехватка этого «чудо-витамина». Это важно, потому что витамин D имеет свойство накапливаться в организме, а его избыток может быть даже опаснее, чем дефицит.

Теперь – о времени приема. Витамин D лучше принимать утром или в обед, так как в вечернее время он может спровоцировать перевозбуждение и бессонницу. Также витамин D не стоит принимать натощак, лучше всего он усваивается вместе с жирной пищей (рыба, яйца, авокадо и др.).

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».** 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.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

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



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

✉ Каши

**для здоровья
Маши**

Некоторые люди не любят каши. Говорят, это старая еда, деревенская. Сейчас модно овощи есть и какие-то импортные крупы со странными названиями. Привезли мне на лето из столицы мою старшую сестру Машу. Глянуть было страшно. Сидит квашня квашней, и даже сил у нее разговаривать нет. Есть хотела одни пельмени да котлеты. Ну, думаю, я уж тобой займусь! Стала ее каждый день по утрам кашами кормить. Она сопротивлялась сперва.

Первый день рисовая – для работы головного мозга и хорошего кроветворения, для поддержки нервной системы. Второй – гречневая для здорового иммунитета и молодости организма. Третий – геркулесовая для хорошей работы желудка и кишечника. Четвертый – пшенная, для стройности и энергии. На пятый день – перловка, рыбацкая каша, для здорового сна. А вечерами гуляли с Машей сначала у крыльца, потом вокруг дома, потом на конец участка за малиной в кашу хаживали. Маша моя к концу месяца буквально ожила. На второй месяц в огороде помогала по утрам. Так что от каш очень большая польза для нашего организма!

Лидия Ф., г. Гусь-Хрустальный

Советы, рецепты



**Мы травую
луговой кости
укрепим с тобой**

Жизнь иногда покруче всяких фильмов закручивает. С детства жили на одной лестничной площадке со Светой. В сад вместе ходили, в школу. Нравилась она мне дюже, но за ней первый забияка двора Петька ухаживал. А ко мне Люська из третьего подъезда приклеилась, как пластырь. Так и женился, и прожил 10 лет, пока она от меня не сбежала. Света тоже замужем была, двух сыновей вырастила, мужа-выпивоху схоронила. Все так же встречались на лестничной клетке, глаза отводили.

И вот я упал неудачно, трещина в костях стопы. Сначала лежал, потом вставать потихоньку стал, ходил прихрамывая. И все это время Света рядом была. Помогала, суетилась. Я возьми и скажи, что вот так я всю жизнь прожить хотел. Она засмеялась и отвечает, что с само-

го детства меня любила, а как я с Люськой связался, назло за Петьку замуж вышла. Вот ведь водевиль какой! Хорошо, говорю, хоть перед смертью выяснили.

А Светка ругаться стала: «Какая смерть, теперь хоть счастливыми надо сколько-то пожить». Говорит, будем пить клевер – укреплять кости. У стариков кости хрупкими становятся, а нам бы на своих двоих ходить. Там рецепт простой – всего-то 5 цветков клевера лугового залить стаканом кипятка,

настоять и пить 2 раза в день, как чай. Вот мы половину лета, как овцы, по лугам клевер собирали. И вот

ведь странно, со Светкой рядом не уставал совершенно!

А пишу, чтоб вы, молодые, время на пустяки и глупых людей не тратили, ищите свое счастье, кричите о нем, честными будьте!

Николай Кириллов, г. Калуга

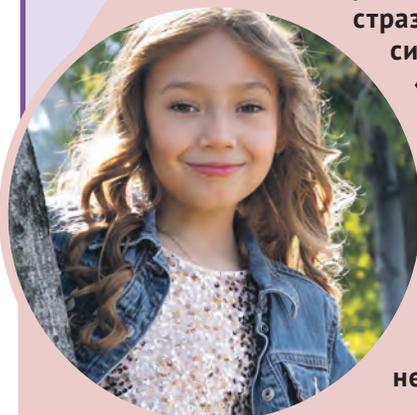


**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

**Блеск сохраню, наизнанку
выверну**

У внучки много одежды с блестками, бусинами, стразами. Отлетит несколько – не хочет носить. Во время стирки, чтобы сохранить «богатства» на своих местах, выворачиваю вещи наизнанку. А крупные бусины или стразы дополнительно прихватываю ниткой в цвет ткани. Чтобы починить те предметы одежды, где блестки отвалились, использую подходящий по цвету бисер – просто пришиваю отдельные бусинки на пустые места. Вещи смотрятся интереснее, чем были. И «сорока» моя довольна.

Дарья Петрова, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ Чтоб варила голова, есть кошачья трава

Не умею писать письма, но очень меня этот случай рассмешил, решила поделиться. Мы сдавали экзамен на работе, типа профпригодности, после которого можно было перейти в другой отдел на по-

вышение. Я так разволновалась, что повела себя неожиданно: сначала психанула, а потом разревелась.

Начальница того самого отдела увела меня в кухню, достала из сумки баночку с котенком на этикетке, смешала траву с зеленым чаем и стала меня поить. Говорит: это кошачья трава, котовник, мол, она его кошке покупает, но и сама пьет, если нужно успокоиться. Чай кошачий мне помог. А экзамен я хорошо сдала. Только немного перед кошкой стыдно – словно я ее объела.

Варвара Н., г. Ульяновск

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Чтобы масло отмыть, надо... маслом залить

Генеральная уборка на кухне для любой хозяйки – страшный сон. Особенно меня всегда выбивали из колеи маленькие капли масла и жира на кухонном фартуке. Возишься с ними, возишься, оттираешь, а они – вот они! Увидела я у мамы подруги странный способ борьбы с этой грязью. Нужно смешать растительное масло с содой, нанести на поверхности с жирными каплями. Минут через 20 смыть губкой с горячей водой. Это работает!

Карина Фотахова, г. Сергиев Посад



✉ Медовый рецепт от суставных бед

Лет в 40 попала я в небольшую аварию. Повредила сильно левую руку. И вот время от времени мучают меня сильные боли в суставах. Даже дачу поэтому продала. А так хочется на природу! Стала приезжать к подруге в деревню. А у нее сосед пасечник, за деревней у него 20 ульев. Увидел, как я ходила, руку «баюкала», принес странную мазь. Сушеных пчел он измельчает в кофемолке. На 1 ст. ложку порошка нужно взять 1 ст. ложку жидкого или растопленного на водяной бане меда. Перемешать. Взять тряпочку, нанести тонкий слой мази, приложить к суставу, обмотать пакетом и теплым платком. Вечером сделал компресс – утром смыл. Лечиться 5 дней, потом перерыв на 2–3 дня, и можно повторить. У меня боли прошли со второго захода!

Валентина Семёновна П., г. Вышгород

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru



wb
wildberries.ru



Я Market
market.yandex.ru

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

ООО «Издательская группа «КАРДОС»
ОГРН: 1103254015270.
Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

НАКОНЕЦ-ТО! ПОЯВИЛОСЬ СОВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗАПОРОВ, ОСНОВАННОЕ НА УТЕРЯННОЙ ФОРМУЛЕ МЕЧНИКОВА!

Сенсационная находка в петербургских архивах проливает свет на завершающую часть великой теории. Были обнаружены неопубликованные рукописи нобелевского лауреата Ильи Мечникова, существование которых оставалось тайной более ста лет. Эти страницы содержат недостающий ключ к его способу естественного избавления от запоров без слабительных и клизм, который восстанавливает пищеварение. Известно, что ученый связывал преждевременное старение и многие болезни с хронической интоксикацией – отравлением организма продуктами жизнедеятельности гнилостных бактерий в толстом кишечнике. Однако найденные записи раскрывают вторую, фундаментальную часть его системы, без которой первая была неполной.

Мечников пришел к выводу: просто «заселить» кишечник полезными бактериями недостаточно. Для того чтобы они прижились, укрепились и начали свою очистительную работу, им необходима питательная «почва». Этой почвой являются пребиотики – неперевариваемые пищевые волокна, которые служат избирательной пищей исключительно для полезной микрофлоры. Пребиотики стимулируют рост собственных бифидо- и лактобактерий, усиливают моторику кишечника, увеличивают объем содержимого и обеспечивают регулярное, естественное опорожнение.

В своих записях ученый не только сформулировал теорию, но и оставил практический рецепт «эликси-

ра Мечникова», призванного реализовать этот симбиоз. В его состав вошли экстракты алоэ, овса, чернослива, фенхеля и крушины. По мнению экспертов, такой состав идеален для комплексного воздействия: создания среды для полезной микрофлоры, улучшения перистальтики и предотвращения проблем.

Этот «эликсир Мечникова» и послужил отправной точкой для создания современного средства «Дефекорт». Разработанный на основе проверенной формулы, он бережно следует тому же принципу: не просто временно решает проблему, а создает условия для полноценного восстановления кишечника.

«Дефекорт» способствует мягкому, но уверенному избавлению от запоров и восстановлению собственного, четкого и регулярного ритма работы кишечника. Он действует в полном соответствии с открытием Мечникова: обеспечивает полезную микрофлору пребиотиками для ее процветания, что приводит к нормализации моторики и ежедневному, легкому очищению организма.

В память о великом ученом Производитель инициировал программу,



Илья Ильич Мечников

основанную на этих принципах. Первая партия эликсира «Дефекорт», созданного по рецепту Мечникова, будет распределена среди жителей России в порядке живой очереди. Производитель покрывает все производственные расходы. Чтобы подать заявку на включение в реестр, позвоните по телефону горячей линии: 8-800-303-05-55. При звонке скажите оператору: «Я хочу записаться в реестр Мечникова № 8526». Запись в реестр проводится с 9 января до 27 февраля 2026 года*.

ТАЙНЫЙ НЕДУГ МИЛЛИОНОВ ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ КИШЕЧНИК «БАСТУЕТ», И КАК С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ БЕЗ ХИМИИ

Многие возрастные недуги – не приговор, а следствие изменений в образе жизни. Сбои в ритме жизни можно адаптировать: добавить посильное движение, пересмотреть тарелку, наладить питье, восстановить микрофлору. Главное – не сдаваться, ведь здоровье тела поддерживается действиями, а не возрастом.

Цифра, о которой не принято говорить вслух, но которая знакома миллионам: до 60% людей старше 60 лет сталкиваются с хроническими запорами и стесняются об этом говорить даже врачам. Давайте разберем, что меняется с годами и как это влияет на работу кишечника.

С выходом на пенсию естественная активность снижается. А ведь кишечник сам не имеет мышц для продвижения пищи. Он полагается на «внешних помощников»: мышцы брюшного пресса и диафрагму. Когда мы мало двигаемся, эти мышцы слабеют, и перистальтика становится неэффективной. Кишечник буквально «засыпает» без движения. Снижается аппетит, становится труднее жевать свежие овощи, и рука сама тянется к более мягкому бутерброду или чаю с печеньем. Рацион постепенно теряет главного союзника кишечника – пищевую клетчатку. Чувство жажды с возрастом притупляется. Добавляется и бытовой страх: «А вдруг отеки?» или «чтобы реже бегать в туалет». В результате организм недополучает жидкость, и каловые массы обезвоживаются, становясь твердыми, как камень.



К сожалению, многие необходимые для поддержания здоровья препараты могут угнетать работу ЖКТ. Но главный удар приходится по невидимым обитателям кишечника – полезным бактериям. Лекарства (особенно антибиотики), стресс и однообразное питание нарушают хрупкий баланс микрофлоры.

Каждый из описанных факторов можно скорректировать: посильная активность, коррекция питания и питье, а также прием натуральных средств для восстановления микрофлоры. Важно помнить, что нужен комплексный подход:

Пробиотики – это живые полезные бактерии (лакто- и бифидобактерии), которые мы можем принять, чтобы заселить кишечник.

Пребиотики – это «еда» для этих бактерий.

Приём качественных натуральных комплексов, сочетающих пробиотики и пребиотики, – это инвестиция в долгосрочное здоровье кишечника, в отличие от временного эффекта химических слабительных, которые лишь «раззучают» его работать самостоятельно.

Запор – это не приговор и не обязательный спутник возраста. Это кишечник говорит: «Эй, давай что-то поменяем!»

Желчи застой? Травы примут бой!



Настой из травы душицы

Стимулирует активность кишечника и желчевыводящих путей, оказывает местное противовоспалительное действие

С утра заливаю 2 ст. ложки измельченной сухой травы 200 мл кипятка, настаиваю под крышкой, спустя 20–30 минут процеживаю. Весь полученный настой выпиваю в течение дня – в три приема, где-то за полчаса до еды, курсом в 1 месяц.

Обратите внимание!

Отвары из желчегонных трав стимулируют образование и отток желчи. Но принимать их можно, только если в желчном пузыре нет камней! Иначе действие трав может спровоцировать их смещение и закупорку желчных протоков, а это уже опасное состояние, требующее неотложной медицинской помощи.



Есть у меня одна деликатная проблема – «ленивый» желчный пузырь. Знаю я о ней от своего врача, да и по сигналам собственного организма давно научилась распознавать, когда этот самый пузырь мне надо «подбодрить». Хочу поделиться с вами своими простыми рецептами из трав с желчегонным эффектом, которые уже много раз меня выручали.

С уважением, Мария Тимофеева, р.п. Сараи, Рязанская обл.



Отвар из цветков бессмертника

Помогает усилить сокращения желчного пузыря и улучшить отток желчи

3 ст. ложки сушеных цветков насыпаю в эмалированную кружку, заливаю стаканом кипятка. Затем томлю на водяной бане под крышкой примерно 30 минут, иногда перемешивая. Снимаю с огня, даю остыть, а затем процеживаю через марлю. Принимаю по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды утром и вечером, курсом в 2–3 недели.

Чай из цветков ромашки

Это дополнительное профилактическое средство, которое тоже может быть полезно для здоровья желчного пузыря и пищеварения в целом. Чаек борется со вздутием живота и отрыжкой, стимулирует работу ЖКТ, обладает противомикробным действием. А заодно нормализует работу нервной системы и помогает бороться с бессонницей!

Беру 1 ч. ложку сухих цветков ромашки, заливаю 200 мл кипятка. Спустя 3–5 минут процеживаю. Пить можно 2–3 раза в день, как обычный чай, но только по схеме: одну неделю пью – одну неделю делаю перерыв.

Настой из кукурузных рыльцев

Помогает разжижать желчь и тем самым устранить ее застой

Беру 1 ч. ложку измельченных рыльцев, заливаю стаканом кипятка и настаиваю под крышкой около 30 минут. Затем процеживаю. Принимаю по 3 ст. ложки трижды в день, за полчаса до еды. Курс лечения – 2–3 недели.

Важно!

Боль и тяжесть в правом подреберье, горьковатый привкус во рту и тошнота, желтоватый оттенок кожи и глазных белков, расстройства пищеварения...

Все это может указывать на серьезные сбои в работе печени и желчного пузыря. Бегом к гастроэнтерологу! Врач проведет обследование, поставит точный диагноз, при необходимости назначит медикаментозное лечение и диету. А согласованные с ним отвары трав могут дополнительно поддерживать желчный пузырь – чтобы он работал исправно, без новых обострений.

Простая зарядка против боли в суставах

5 спасительных упражнений

Выполняем эти движения, сидя за столом. Делаем каждое по 5–10 раз, медленно и с толком.

✉ ... Раньше мои руки были моей гордостью: и пироги лепили, и цветы сажали. А теперь по утрам пальцы скованы болью, даже книгу тяжело удержать. Врач кивает на артрит. Таблетки таблетками, но этого же мало! Только как, чтобы не навредить? Очень жду вашего доброго совета!

Лидия Михайловна К.,
бодрый пенсионер,
г. Талдом



2. «Играем на пианино»

По очереди, начиная с большого пальца, легко отрываем каждый палец от поверхности и опускаем обратно, как будто мы перебираем клавиши пианино. Не нужно поднимать высоко!

1. «Доброе утро, пальчики!»

Очень-очень медленно, как будто против легкого сопротивления, сжимаем руки в кулачки. Затем так же плавно раскрываем ладонку веером, растопырив пальцы.

3. «Ласковые колечки»

Кисти держим перед собой. Кончиком большого пальца по очереди дотрагиваемся до подушечки указательного, среднего, безымянного и мизинца, образуя аккуратное «колечко». Стараемся, чтобы остальные пальцы при этом не сгибались.

4. «Распускаем цветок»

Собираем все пальцы вместе в плотный «бутон» (кончики пальцев собраны в одну точку). Затем, как распускающийся цветок, разводим пальцы в стороны как можно шире. Задерживаемся на 3–5 секунд, чувствуя легкое натяжение, и плавно возвращаемся в «бутон».

5. «Лапа тигра»

Вытягиваем ладони вперед, словно пытаемся упереться в стену, не напрягая плечи и локти. Медленно сгибаем все пальцы в верхней и средней фалангах так, чтобы получилась «лапа тигра». Медленно разгибаем и растопыриваем.

Уважаемая Лидия Михайловна, первый шаг к подвижности – подружиться с правильной гимнастикой. И начать стоит с самого важного правила.

Первое правило – не навреди!

Лечебная гимнастика – не олимпийская тренировка! Мы не дергаем и не тянем суставы через силу, а ласково «смазываем» плавным движением. Лучший ориентир – это ощущение легкого натяжения или приятного тепла в мышцах. Как только появляется острая боль – это сигнал немедленно остановиться.

Маленькие хитрости на каждый день

- Держите на кухонном подоконнике два грецких ореха в скорлупе или специальный мягкий шарик с шипами. Пока ждете чай, просто перекачивайте их в ладони, слегка сжимая.

- Поставьте рядом с диваном баночку с детским пластилином или кусочком соленого теста. Во время просмотра сериа-

ла или разговора по телефону нежно разминайте его в пальцах, лепите маленькие шарики или колбаски. Это невероятно полезно для мелкой моторики и силы хвата.

- Чаше гладьте своего питомца (кошку, маленькую собачку) или очень мягкую, приятную на ощупь ткань – бархат, флис, мохер. Кончи-



ки пальцев богаты нервными окончаниями, и такие ласковые, осознанные касания – отличная сенсорная разминка и антистресс.

- Растопыренными пальцами «расчесывайте» волосы от лба до шеи, по 50–100 раз. Это полезно и для суставов, и для головы, а также улучшает цвет лица.

Ольга Бельская

Представьте, что за окном – хмурое межсезонье, серые краски, глазу зацепиться не за что. А вы заходите в комнату, где на столе стоит ваза с солнечно-жёлтыми тюльпанами. На душе сразу становится светлее и спокойнее, правда?

Учёные давно заметили, что цвет в буквальном смысле меняет людей: их настроение, показатели работы органов, вплоть до изменения течения болезни. Появилось даже целое направление в лечении – цветотерапия. Конечно, это не значит, что ваш врач теперь заменит фонендоскоп на набор гуаши (хотя и это было бы интересно!), но почему бы не позволить цвету улучшить ваше самочувствие? Давайте попробуем! А как это сделать, расскажет психолог Юлия РОДИНА.



На вкус и цвет

– Юлия Александровна, все мы разные и цвета в любимчики выбираем разные. Но от чего зависит этот выбор?

– Например, личная ассоциация. Люди склонны выбирать цвета, которые вызывают приятные ощущения или воспоминания: кто-то любит зелёный, потому что рос рядом с лесом и привык видеть зелень вокруг себя; а кому-то близок синий – цвет моря, отдыха и комфорта. А ещё понимание, что красиво, а что нет, формирует культура. Белоснежный свадебный наряд невесты привычен европейцам, но у вьетнамцев белые одеяния символизируют траур. Есть традиции разделять цвета на мужские и женские. Согласитесь, редко когда мужчина признается, что любит нежно-розовый или фуксию.

Назвать жёлтый любимым цветом человек может просто потому, что когда-то услышал, что это цвет



Красный, белый, голубой – врач поможет нам с тобой

Цветотерапия как инструмент современного доктора

добрых и оптимистичных людей. Приятно ассоциировать себя именно с такими. На выбор цвета влияют и истинные качества человека. Например, экстравертов больше привлекают яркие насыщенные краски и экстравагантные комбинации оттенков, а интроверты отдают предпочтение мягким пастельным тонам.

И, конечно, мода! Так, институт цвета Pantone назвал белый цвет оттенком 2026 года. Наверняка многие теперь сделают его своим фаворитом.

Что в имени тебе моем...

– Юлия Александровна, расскажите подробнее, что говорит выбор цвета о характере? Можно ли по предпочтениям «прочитать» человека?

– Цвета имеют огромное значение в восприятии людьми друг друга и своего внутреннего мира. Но, хотя связь с характером и существует, она и не всегда на 100% точная. Тем не менее, вот классическая ха-

Факт в тему

Институт цвета Pantone назвал главным цветом 2026 года нейтральный белый 11-4201 Cloud Dancer («облачный танцор»). Цвет символизирует «спокойствие, ясность и творческое дыхание в шумном мире».

характеристика любимого цвета и особенностей личности.

Красный

Страстный, уверенный, сильный, импульсивный, амбициозный.

Любители красного – активные, решительные и смелые натуры. Часто отличаются лидерскими качествами, стремлением выделяться и привлекать внимание. Однако чрезмерная привязанность к этому цвету может говорить о повышенной агрессивности или вспыльчивости.

Жёлтый

Оптимистичный, творческий, дружелюбный, общительный, веселый.

Те, кому нравится желтый, открыты миру, обладают живым умом и чувством юмора. Обычно это жизнерадостные и креативные люди, способные быстро находить выход из сложных ситуаций. Из минусов – склонность к рассеянности и поверхностности.

Зелёный

Спокойный, уравновешенный, заботливый, консервативный.

Любители зеленого ценят стабильность, безопасность и порядок. Они надежны, терпимы и внимательны к окружающим. Этот цвет отражает стремление к гармонии и покою, желание избежать конфликтов. Недостатком может стать излишняя осторожность и нежелание рисковать.

Синий

Уверенный, стабильный, преданный, серьезный.

Тем, кому нравится синий, присущи надежность, ответственность и глубина мысли. Такие люди склонны к самоанализу, дисциплинированы и уверены в себе. Но зачастую они бывают немного замкнутыми и нерешительными в самый ответственный момент.

Фиолетовый

Творческий, мечтательный, артистичный, утонченный.

Приверженцы фиолетового обычно романтичны, духовны и чувствительны. Их отличает развитое воображение, тонкая интуиция и способность к глубоким чувствам. Среди недостатков – подверженность колебаниям настроения и склонность к меланхолии.

Коричневый

Практичный, скромный, блюститель традиций, трудолюбивый.

Коричневые тона предпочитают рациональные, приземленные и надежные люди. Они устойчивы, упорны и ценят домашний уют. Тем не менее, такая приверженность может указывать на некоторую скуку и ограниченность взглядов.

Чёрный

Авторитетный, таинственный, строгий, самостоятельный, закрытый.

Люди, предпочитающие черный, стремятся выглядеть серьезно и уверенно. Черный цвет свидетельствует о желании подчеркнуть свою независимость и внутреннюю силу. Иногда любители черного замыкаются в себе и кажутся отстраненными.

Серый

Рациональный, сбалансированный, дипломатичный, невозмутимый.

Серый цвет выбирают люди рассудительные, спокойные и объективные. Они умеют держать дистанцию и сохранять нейтралитет в конфликтных ситуациях. Возможно, у них присутствует некоторая пассивность и отсутствие ярких желаний.

Белый

Чистый, честный, искренний, благородный, аккуратный.

Белый предпочитают аккуратные, стремящиеся к чистоте разума люди. Им важно поддерживать гармонию внутри себя и порядок вокруг. Однако абсолютизация белого может свидетельствовать о перфекционизме и нетерпимости к несовершенству.

Важно помнить!

Любовь к какому-либо цвету – лишь одна сторона медали. Чтобы составить полное представление о характере человека, недостаточно учитывать лишь одну деталь. Характер формируется под влиянием многих факторов, и выбранный цвет всего лишь подчеркивает отдельные качества.

Сам себе аниматор

– А можно ли с помощью цвета менять свое настроение и самочувствие? Как это сделать?

– Да, и это связано с психологической реакцией мозга на визуальные стимулы, создаваемые цветами. Так, теплые цвета (красный, оранжевый, желтый) стимулируют активность, улучшают настроение, повышают жизненный тонус. А холодные оттенки (голубой, зеленый, фиолетовый) успокаивают, снимают напряжение, способны снизить выраженность воспалительных процессов. Нейтральные цвета (серый, бежевый, серебристый) поддерживают общее состояние организма, обладают свойствами снижать негативные проявления болезней.

Цвета могут оказывать как положительное, так и негативное влияние. Это нужно учитывать. Например:

Продолжение.
Начало на стр. 10

Красный, белый, голубой –

● **Красный цвет** возбуждает нервную систему, повышает энергию и улучшает аппетит, но в больших количествах может вызвать раздражение и тревогу, повысить артериальное давление и сердцебиение.

● **Синий цвет** успокаивает, снижает стресс и напряжение, помогает восстановить силы, хорошо влияет на память и работу сердечно-сосудистой системы, способен уменьшать кашель. Но при чрезмерном воздействии может ухудшать сон, снижать аппетит и вызывать апатию.

● **Зелёный цвет** ассоциируется с природой, создает чувство гармонии и равновесия, снимает усталость и раздражительность, понижает давление и сердцебиение, помогает облегчить головные боли и зуд. Но при эмоциональном истощении может вызвать у человека раздражительность или же сонливость и головокружение.

● **Жёлтый цвет** поднимает настроение, усиливает концентрацию и бодрость духа, улучшает пищеварение и повышает мышечный тонус. Однако избыток желтого может утомлять глаза и приводить к усталости.

● **Фиолетовый цвет** снижает артериальное давление, замедляет пульс и дыхание, расслабляет мышцы, помогает при головной боли и головокружениях. Но длительное воздействие фиолетового может снизить настроение и работоспособность.

● **Коричневый цвет** повышает работоспособность и уверенность в себе, дает чувство стабильности и уюта, положительно влияет на аритмию, улучшает пищеварение. Однако переизбыток коричневого может вызвать ощущение тоски и подавленности.

Используем правильно!

– То есть можно использовать цвет для решения каких-то задач?



– Да, вполне. Например, зная, что синие и зеленые оттенки успокаивают и ускоряют выздоровление, активнее использовать их в больницах. Также хорошо добавить спокойные зеленые и голубые цвета в зоны отдыха или спальню. Или, учитывая, что красный и оранжевый повышают производительность труда и вдохновляют, ввести их в офисный колорит, чтобы благотворно влиять на работу сотрудников, повысить их креативность.

В домашнем интерьере лучше использовать натуральные оттенки – бежевый, оливковый, древесные тона. Такие цвета создают ощущение тепла и комфорта, помогают чувствовать себя ближе к природе. А яркие акценты (подушки, вазочки, пледы и т.д.) добавляют свежести и оживляют обстановку.

Кстати, отличная идея – влиять на себя и свое настроение через одежду: носите вещи теплых цветов (желтые, оранжевые, коралловые, красные), если хотите добавить энергии и энтузиазма в свою жизнь; спокойные и натуральные цвета (песочные, дымчатые, землистые или бледно-розовые), чтобы успокоиться и почувствовать уверенность; ну а холодные цвета (синий, голубой, зеленый или серый) повысят сосредоточенность и снизят тревогу.

Краски в помощь!

– Юлия Александровна, а как работать с цветом при определенных болезнях? Поделитесь советами?

– Конечно! Цветотерапия применяется при различных состояниях и заболеваниях, особенно тех, которые сопровождаются нарушением эмоционального фона – депрессиях, тревожности и хроническом болевом синдроме.

1. Депрессия и тревожность

В комплексной терапии депрессивных расстройств и для снижения уровня тревоги используются преимущественно теплые и мягкие цвета. Желтый и оранжевый активизируют мышление, поднимают настроение, создают чувство радости и легкости. Розовый и светло-зеленый действуют успокаивающе, уменьшают напряженность и нормализуют сон.

2. Хронические боли

Используя холодные оттенки, такие как синий и зеленый, можно облегчить болевые ощущения и уменьшить воспаление. Светло-голубой цвет помогает снять головную боль, а глубокий синий действует как обезболивающее всего спектра.

врач поможет нам с тобой

3. Нарушения сна

Пациентам с бессонницей рекомендуется созерцание мягких голубых и сиреневых оттенков, которые благотворно воздействуют на нервную систему, способствуя релаксации и быстрому засыпанию.

4. Стресс и переутомление

Чтобы справиться с хронической усталостью и нервозностью, применяются природные оттенки зеленого и бирюзового. Они способны снижать напряжение, восстанавливать энергетический баланс и снимать симптомы физического истощения.

5. Гиперактивность и дефицит внимания

Детям с гиперактивностью и дефицитом внимания полезны занятия с использованием красного и оранжевого цветов. Эти оттенки стимулируют активность мозга, повышают сосредоточенность и концентрацию внимания.

6. Проблемы пищеварения

При расстройствах желудочно-кишечного тракта полезно воздействие зелеными и желтыми цветами. Например, сала-

товый цвет способствует нормализации аппетита, облегчению симптомов гастрита и колитов.

Ныряем в цвет

– *Расскажите, пожалуйста, как проходит сеанс цветотерапии? Можно ли провести его дома?*

– Чаще всего используется осветительная терапия, когда пациент подвергается воздействию ламп заданного спектра. Также применяются специальные очки или картинки определенных цветов. Человек при этом должен удобно сидеть в мягком кресле, можно включить тихую музыку. Под светом лампы нужно находиться недолго – 15–20 минут. Процедуру желательно повторять каждый день на протяжении нескольких недель, а иногда и месяцев.

Для усиления эффекта можно использовать ароматерапию с эфирными маслами соответствующих цветов или фито-цветотерапию – употребление продуктов питания, богатых пигментами нужного оттенка.

Цветотерапия вполне возможна и в домашних условиях, однако ее эффективность и безопасность значительно возрастут, если предварительно проконсультироваться со специалистом. Также не стоит забывать, что цветотерапия – это дополнение к вашему основному лечению. Она не заменит прием необходимых лекарственных препаратов.

И напоследок...

– *Юлия Александровна, спасибо за интересную беседу! Есть ли у вас пожелания для наших читателей?*

– Мне хотелось бы дать небольшой совет: не игнорируйте сигналы своего организма и сознания. Если вы заметили признаки постоянного раздражения, усталости или беспричинной грусти, постарайтесь разобраться в причинах этих ощущений. Не бойтесь обращаться за поддержкой к близким людям или специалистам. Забота о себе – это не эгоизм, а необходимость! Относитесь к себе бережнее и с любовью!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 23 ЯНВАРЯ

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



Видел я недавно по телевизору интервью одного модного доктора, он всю расхваливал добавку под названием лецитин. Но я слушал вполуха, особо не вникал. А через несколько дней захожу в аптеку за своими лекарствами от давления – а провизор мне тоже лецитин предлагает, по акции! Случайности не случайны? Вот, хочу спросить у своей любимой газеты: лецитин – действительно полезная добавка или очередная новомодная пустышка?

Фёдор Б., г. Санкт-Петербург

Больше, чем добавка

Лецитин – это ценное питательное вещество, природный жир, а точнее – комплекс из нескольких схожих по структуре жироподобных веществ, фосфолипидов.

Само слово происходит от греч. lekithos – «яичный желток», и это не случайно: желтки и правда чемпионы по содержанию лецитина. В каждом, в зависимости от размера, его может содержаться от 100 до 250 мг!

В организме человека эти самые фосфолипиды тоже присутствуют, более того – они жизненно нам необходимы! Вот целых 5 аргументов в пользу лецитина:

- 1 Является базовым строительным материалом всех клеточных мембран, обеспечивая их текучесть и проницаемость;
- 2 Участвует в переносе жиров и холестерина в кровотоке в составе липопротеинов, а также помогает переваривать и усваивать жиры в желудочно-кишечном тракте;

5 причин полюбить лецитин



- 3 Служит источником холина, предшественника ацетилхолина (важного нейромедиатора), а также формирует миелиновые оболочки – это что-то вроде «изоляции» для нервных волокон, передающих импульсы по всему телу;
- 4 Поддерживает целостность клеток печени, а также участвуют в синтезе сурфактанта легких – особого вещества, выстилающего изнутри легочные альвеолы и бронхиальное дерево;
- 5 Обладает антиоксидантными свойствами, предупреждает образование свободных радикалов, помогая сохранить молодость и предотвращая раковое перерождение клеток.

Больше всего фосфолипидов в теле человека содержится в печени, головном мозге, а также в нервных волокнах.

Кстати

Небольшое количество фосфолипидов организм синтезирует самостоятельно, но все же основную их часть мы должны получать из продуктов питания или добавок.

Сколько его надо?

Суточная потребность в лецитине зависит от возраста человека, его состояния здоровья и образа жизни. В среднем, взрослому человеку желательно получать от 2,4 до 7 г этого вещества.

В некоторых случаях потребность в лецитине повышается:

- У женщин – при беременности и кормлении грудью, а также в период менопаузы;
- При стрессах, повышенных физических или психоэмоциональных нагрузках;
- При болезнях кишечника, нарушениях в составе кишечной микрофлоры;
- При вегетарианском стиле питания;
- У женщин и мужчин в пожилом возрасте.

Важно!

Прежде чем начать принимать добавки, необходимо проконсультироваться с врачом. Передозировка лецитина, так же как и его дефицит, негативно сказывается на здоровье и может вызвать, например, тошноту, диарею, неприятный запах от кожи.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

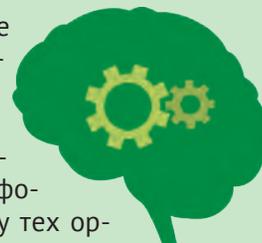
В каких продуктах его искать?

Помимо яичных желтков, лецитин содержится в таких продуктах, как:

- говяжья и куриная печень;
- рыбная икра;
- соевые бобы;
- растительные масла, особенно холодного отжима (подсолнечное, соевое, кукурузное, рапсовое);
- арахис, грецкие орехи, семена подсолнечника и льна;
- бобовые (горох, фасоль, чечевица и нут);
- жирные молочные продукты (цельное молоко, сливки, творог).

**Как понять, что не хватает лецитина?**

Как уже говорилось выше, наибольшая потребность в фосфолипидах – у тех органов человеческого тела, где жизнь «кипит» наиболее бурно: это мозг, нервная система, печень. И если лецитина не хватает, человек может ощущать себя так, будто бы этот самый огонь жизни изрядно «убавили»: начинаются проблемы с памятью и концентрацией, трудности с засыпанием, повышаются утомляемость и раздражительность...



Впрочем, в зимнее время этим никого не удивишь. Но у дефицита лецитина есть и другие проявления:

- Проблемы с усвоением жирной пищи (вздутие живота, частые диареи);
- Сухость кожи, ускорение ее старения (ввиду нехватки жиров и нарушения усвоения жирорастворимых витаминов А, D, Е, К);
- Ослабление иммунитета, частые простуды.

Полезно знать

Все указанные выше симптомы могут быть признаками разных заболеваний, поэтому не стоит заниматься самодиагностикой, нужно обратиться к врачу.

Чтобы подтвердить или исключить дефицит лецитина, специалист может назначить количественный анализ крови на фосфолипиды, а также расширенное биохимическое исследование крови, включая липидограмму и печеночные пробы.

Марина Чаленко

В промышленных масштабах

В промышленных масштабах лецитин производят, чаще всего, из соевого масла. Реже его добывают из масла подсолнечного и совсем уж нечасто – из яичных желтков (уж больно дорого обходится такая технология). На этикетках лецитин обозначен как пищевая добавка E322, и встретить его можно отнюдь не только в аптеках, в виде витаминных комплексов и прочих БАДов.

Дело в том, что лецитин – это еще и отличный эмульгатор! Это значит, что он может создавать стойкие смеси из разнородных веществ, которые без его помощи не смогли бы между собой «подружиться» (например, вода и жир). Поэтому лецитин широко используют для производства продуктов питания (хлебобулочных и кондитерских изделий, кетчупов и майонезов, паштетов и др.), а еще – в выпуске косметических средств и красок, комбикормов для животных, и даже... пластика и резины.

А на домашней кухне?

Лецитин как эмульгатор может пригодиться вам и в домашней выпечке:

- ✓ улучшит структуру сдобного и песочного теста, сделает его более пластичным и менее липким;
- ✓ поможет избежать прилипания теста к форме;
- ✓ замедлит очерствение готового изделия.

Порошок лецитина смешивают с мукой и другими сухими ингредиентами перед замесом. Но тут важно не переборщить: на 1 кг муки достаточно всего 5–10 г лецитина! Соответственно, если муки требуется меньше, уменьшаем и лецитин. Избыток фосфолипидов может ухудшить вкус выпечки и изменить ее цвет.



Молодо-красиво

Декоративная косметика – мощный инструмент красоты. Правильный макияж способен «омолодить» женщину не на один десяток лет, а неудачный – напротив, лишь прибавит возраст. Состав, текстура, даже оттенки кремов и помад – здесь всё имеет значение... Наша статья поможет составить идеальную «анти-возрастную» косметичку!



Тени для век

Оптимальный вариант – кремовые текстуры (легко наносятся, не скатываются) или пудровые с легким сатиновым свечением. Наносить тени лучше одним слоем, с мягкой растушевкой (четкие контрастные линии добавляют возраста).

Полезно знать

С возрастом кожа теряет упругость, на ней появляются морщины и пигментные пятна. Поэтому даже в декоративной косметике пригодятся ингредиенты, которые будут за ней ухаживать: **гиалуроновая кислота, пептиды, антиоксиданты, керамиды, ретинол (или его мягкий аналог – бакуциол), экстракты растений.**

Чего избегать: спиртов, крупных перламутровых частиц, тяжелых масел, которые могут забивать поры.

Тональный крем

Подойдут легкие, флюидные средства – без эффекта плотной «маски». Хорошо, если у крема увлажняющая основа, и он обеспечит не только сатиновое сияние (не матовое!), но и свежесть кожи.

Как наносить:

- Предварительно увлажните кожу сывороткой и кремом.
- Наносите крем тонким слоем, акцентируя внимание на зонах с покраснениями или пигментацией, но избегая плотного слоя в области морщин – это лишь подчеркнет их.

Ошибки, добавляющие возраст:

- Матовые, слишком плотные текстуры (подчеркнут заломы и морщины).
- Неверно выбранный тон, слишком светлый или темный (в обоих случаях лицо будет выглядеть неестественно).
- Крупные частицы перламутра (осядут в складках).

Помада

Лучшие «антивозрастные» текстуры – мягкие кремовые, с легким сиянием. Подойдут и жидкие помады с сатиновым финишем, а также питательные бальзамы с тонирующим эффектом.



Удачные оттенки:

- Для «теплых» тонов кожи – персиковые, коралловые;
- Для «холодных» тонов кожи – розово-пудровые, ягодные.

Как наносить:

- Предварительно отшелушите губы мягким скрабом и/или нанесите бальзам-основу – для гладкости.
- Если пользуетесь контурным карандашом – выбирайте его в тон помады и обводите губы, чуть выступая за их естественный край.

В центре губ добавьте каплю светлого блеска – это придаст объем.

Ошибки, добавляющие возраст:

- Матовые помады (сушат, подчеркивают шелушение кожи, делают губы «плоскими»).
- Яркие неоновые цвета и слишком темные холодные оттенки (визуально старят).
- Контурный карандаш контрастного цвета (выглядит неестественно, старомодно).

Удачные оттенки:

- Бежевый, шампань, светло-золотистый;
- Мягкие серо-коричневые оттенки;
- Нежные розовые или лавандовые (помогут освежить взгляд);
- Темно-серый (не черный!) – для подводки без резкости.



Ошибки, добавляющие возраст:

- Тени с крупными блестками (они оседают в морщинах).
- Яркие синие, зеленые, фиолетовые тени без нейтрального подтона (создают эффект воспаленных глаз).
- Металлический блеск, глиттер (делают взгляд утомленным).
- Серый или серо-черный классический smokey eyes (подчеркивает возрастные изменения).
- Черная подводка, особенно по нижнему веку (старит, зрительно уменьшает глаза).

Кожа на руках чаще, чем на других участках тела, подвергается разным воздействиям – воды, солнечных лучей, бытовой химии... Неслучайно именно на руках с возрастом чаще всего появляются пигментные пятна, создающие эффект «неравномерно окрашенной кожи».

Реально ли от них избавиться?

«Лентиго» – так называются характерные для людей пожилого возраста пигментные пятна, проявляющиеся с годами на руках, а также ногах и других частях тела.

Слово современной медицине

Косметические средства. Речь об «отбеливающих» кремах и сыворотках с кислотами (гликолевой, койевой, азелаиновой), витамином С, ретиноидами и прочими осветляющими компонентами. Могут быть эффективны на ранних стадиях образования пятен или после процедуры по их удалению – для закрепления результата.

Химический пилинг. Особые кислоты (гликолевая, молочная, трихлоруксусная и др.) разрушают и отшелушивают верхний слой кожи, стимулируя клеточное обновление. Заметного осветления пятен можно добиться курсом процедур, но важно, чтобы их проводил квалифицированный специалист.

Воздействие лазером. Излучение, проникая в глубокие слои кожи, избирательно поглощается клетками меланина – пигмента, отвечающего за цвет кожи. Пигмент нагревается и разрушается на микрочастицы, которые затем выводятся из организма через лимфоток и кровоток. Пятна светлеют уже после первого сеанса, а за несколько процедур, с интервалом в 2–4 недели, от них можно избавиться полностью. Но у метода есть ряд противопоказаний, в том числе сахарный диабет, онкология и др.

Как избавиться от пигментных пятен на руках



Важно!

Пигментные пятна чувствительны к ультрафиолету, и если вы решили от них избавиться, то имейте в виду: и во время курса лечения, и по его окончании придется тщательно оберегать кожу от солнца. Иначе пятна вернутся! Летом, когда УФ-излучение интенсивнее, необходимы самые мощные средства защиты (с SPF от 50 и выше), но и зимой в солнечные дни пригодятся кремы с УФ-фильтрами.

Домашние средства

Из плюсов – это совсем недорого, да и воздействие на кожу куда менее агрессивное. Но есть и минусы: например, придется запастись терпением, делая процедуры изо дня в день на протяжении нескольких недель. И не факт, что удастся полностью удалить пятна: возможно, просто получится сделать их не столь заметными и уменьшить размер.

● Кисломолочные продукты

Уложить на проблемное место компресс из простокваши, творога, натурального йогурта без добавок, а если кожа сухая – то из сметаны. Накрыть хлопковой тканью,



держать 15–20 минут. Смыть теплой водой, затем нанести питательный крем.

● Лимонный сок

Свежевыжатый сок развести водой в пропорции 1:10, пропитать марлю, уложить на руки на 10–15 минут. Смыть теплой водой, нанести крем.

● Зелень петрушки

Свежую зелень петрушки измельчить до состояния кашицы, добавить сметану и несколько капель лимонного сока. Нанести на кожу рук на 15–20 минут, затем смыть водой и нанести крем.

Сыпь-сыпь, не жалеи

К счастью, сегодня становится модным печь хлеб и прочую «ноздраватую» вкусноту из муки других зерновых культур. Или той же пшеничной, но цельнозерновой. Мы же предлагаем рассмотреть еще один вариант – подойти к процессу творчески и обойтись вообще без привычной муки. Ведь замен ей немало – и узнаваемых, и совсем необычных. Так или иначе, все они с уникальным вкусом и массой полезных свойств.

Для наглядности приведем конкретные рецепты, отталкиваясь от которых, вы сможете экспериментировать уже со своими любимыми ингредиентами.

Тыквенное печенье

Ингредиенты: 200 г тыквенного пюре, 1 куриное яйцо, 30 г овсяных хлопьев, 70 г овсяных отрубей.

Приготовление: вбить в тыквенное пюре яйцо и перемешать. Хлопья с отрубями перемолоть, переложить в подготовленную смесь и тщательно вымесить. Слепить печенье и отправить в духовку, разогретую до 180°C, на 25 минут.

Помимо множества разных микроэлементов и минералов, тыква – рекордсмен по содержанию бета-каротина, предшественника витамина А, который особенно важен для зрения, кожи и иммунитета.



Не мукой единой

Чем заменить привычный ингредиент в выпечке

Пшеничная мука – хорошо знакомый нашему организму продукт. Человечество употребляет её в пищу тысячи лет. Однако, в стремлении получить белоснежную привлекательность продукта, производители муки высшего сорта жертвуют зачастую витаминами, минералами и клетчаткой. На выходе мы получаем клейковину и крахмалы – углеводы в чистом виде. А ведь выпечка может быть вкусной и пышной и без этого всего. Разберёмся.



Печенье с семенами подсолнечника

Ингредиенты: 250 г очищенных семян подсолнечника, 30 г кокосовой стружки, 125 г измельченного миндаля, 125 г коричневого тростникового сахара, 1 куриное яйцо.

Приготовление: семечки, кокосовую стружку, измельченные орехи и сахар перемешать. В отдельной миске взбить яйцо (до пены) и отправить в подготовленную смесь. На противень постелить пергаментную бумагу и чайной ложкой разложить

на ней маленькие порции теста. Выпекать в духовке при 150°C 15–20 минут.

Семена подсолнуха богаты насыщенными жирными кислотами (в частности, омега-6), способных снижать уровень холестерина и укреплять сосуды. Витамин Е, которого здесь в избытке, это мощный антиоксидант, защищающий клетки от действия свободных радикалов и замедляющий старение.

Овсяное печенье

Ингредиенты: 350 г овсяных хлопьев, 300 мл кефира, 2 сладких яблока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка меда.

Приготовление: хлопья залить кефиром и дать настояться (минимум полчаса). Натереть яблоки на крупной терке и добавить к подготовленной смеси.



Туда же положить изюм и мед. Постелить на противень пергаментную бумагу и выложить порции будущего печенья большой ложкой.

Выпекать полчаса при 200°C.

Растворимая клетчатка овсяных хлопьев помогает снизить уровень холестерина в крови и нормализовать давление. Напомним: в цельнозерновых хлопьях и «Геркулесе» сохраняется больше полезных веществ.

Кекс из нута

Ингредиенты: 300 г нута, 2 куриных яйца, 1/2 стакана изюма, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста, цедра и сок двух лимонов.

Приготовление: нут замочить на ночь, затем варить 1 час (без соли). Отваренный нут пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Добавить к нему изюм, масло и разрыхлитель, перемешать. Влить яйца, предварительно взбитые с сахаром, цедру и сок лимонов, вымесить. Переложить в форму для запекания, печь при температуре 180°C 25 минут.

Незаменимые аминокислоты нута поддерживают обмен веществ, марганец необходим хрящевой ткани, а железо и фолиевая кислота предотвращают анемию. Обилие растительной клетчатки в этом продукте долго держит чувство сытости, белок облегчает набор мышечной массы.



Не только выпечка

Чтобы котлеты получились легкими и упругими, вместо белого хлеба, размоченного в молоке, используйте белокочанную капусту. Ее потребуется от 1/2 до полного объема взятого вами мяса, по вкусу. Не пугайтесь такого соотношения – при тушении капустный сок все равно уйдет. Прокрутите их вместе в мясорубке и дальше используйте уже этот фарш. Котлетки из него на редкость нежные.

С отрубями осторожней

Обилия отрубей не любит поджелудочная железа. Так что если вы решили заменять ими часть привычной муки, начните с совсем малой доли – не более 1/6.



Анекдот

– Маша, ты чего так странно хлеб режешь? То большими кусками, то маленькими?

– Ты же сам хотел разнообразия в пище!

Екатерина Пельменева

Творожная запеканка

Ингредиенты: 250 творога 5%, 100 мл молока, 2 куриных яйца, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка сока лимона, щепот ванили, соль – по вкусу, сливочное масло для смазывания формы.

Приготовление: отделить желтки от белков. Смешать творог, мед, мо-



локо и ванилин, добавить желтки и взбить. В белки добавить соль и лимонный сок, взбить до крепких пиков. Аккуратно добавить взбитый белок в смесь с творогом. Форму для выпекания смазать маслом и выложить тесто. Выпекать 30 минут при 170°C. Перед подачей дождаться полного остывания.

Журнал богато иллюстрирован. Представлены лучшие рецепты!

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов



- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

Номер в продаже с 23 января!
Спрашивайте в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.

12+ РЕКЛАМА

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



wb
wildberries.ru¹

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

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4



Ремонт сердца в сезон дождей



Третий день был ливень. На даче протекала крыша. Не просто капало, а прямо лилось в прихожей. Я в отчаянии позвонила в первую попавшуюся в газете контору. Мол, хоть кто-нибудь, хоть что-нибудь сделайте!

Через час приехал мужчина моего возраста, даже, пожалуй, чуть старше. Представился: «Михаил Семенович. Мне сказали, тут с кровлей беда». Слезил на чердак и сказал: «Временную заплатку поставлю изнутри. Хватит, чтобы дожить до ремонта. У вас есть кусок плотного полиэтилена и степлер?». Я нашла. И следующие полчаса, по-

давая ему инструмент, наблюдала, как его уверенные руки натягивают пленку. Капать перестало.

Мы пили чай на кухне. Разговор не клеился. Он был сдержан, я – смущена. Выяснилось, что Михаил Семёнович – не кровельщик вовсе, а профессор на пенсии. Иногда помогает брату, у которого фирма. «Зачем вам это?» – не удержалась я. «Чтобы не закиснуть. И чтобы руки помнили, что они могут не только книги листать».

И тут случилось то самое, что обычно бывает только в кино. В воздухе повисло что-то плотное, теплое, неожиданное и... неловкое. Он уехал, пообещав вернуться, когда пройдут дожди. А я чувствовала, как внутри все переворачивается. Это было щемящее, молодое влечение.

Он вернулся через неделю, в солнечный день. И я, вместо вопроса о крыше, спросила его какую-то глупость: «А вы верите, что такие встречи бывают не случайно?». Он серьезно ответил: «Да. Верю. В моем возрасте начинаешь верить не в случайность, а в необходимость. В то, что некоторые люди появляются не просто так, а потому, что без них твоя картина мира уже не будет полной».

Сейчас, когда я пишу это письмо, Миша в соседней комнате что-то мастерит. А в духовке печется кулебяка, которую я готовлю для мужа по воскресеньям. Вот так и дождь, и протекающая крыша могут оказаться самым счастливым стечением обстоятельств в жизни.

*Мария Викторовна,
г. Челябинск*



Аппендицит судьбы



Моя младшая сестра Вера – и в сорок бойкая и ветреная девица, познакомила меня со своим новым избранником. Аркадий был почти на двадцать лет ее старше, но энергии и апломба ему было не занимать. Бывший геолог, а ныне мастер по реставрации старых автомобилей, он был дерзкий и шумный балагур. Я, человек сдержанный, находила его утомительным и несерьезным, да и он ко мне симпатии не испытывал.

Однажды вечером на даче, после застолья с шашлыками, у Аркадия случился приступ острой боли. «Да ерунда, несварение!» –

отмахивался он, но мы все же вызвали «скорую». Острый аппендицит, срочная операция.

И тут возникла дилемма. У Веры сдача большого проекта, от которого зависела ее репутация. Взмолилась сестренка, как в детстве: «Лида, ты же у меня самая ответственная. Не могла бы ты... посидеть с ним пару дней?».

Так я волей обстоятельств стала его временной сиделкой в больничной палате. Я увидела совершенно другого человека. Не громкого весельчака, а уязвимого мужчину, смущенного своей беспомощностью. Он рассказывал, как в экспе-

дициях боялся темноты, как научиться выучил всего Пастернака и как по камню можно прочесть историю целой эпохи.

За Аркадием должна была приехать Вера, но... она не приехала. «Лидка, я влюбилась!» – вот в этом вся моя сестра. Его выписали, а я вернулась к себе, в свой уютный книжный мир. Который вдруг показался лишенным красок. Он не звонил и не писал. И я спустя две недели написала ему сообщение в мессенджере. «Аркадий, есть у вас книги о геологии для начинающих? С уважением, Лидия». Но... ответа не было.

А утром под моим окном стояла его винтажная «Волга», а рядом – он сам, что-то чинил под капотом. «Не заводится, – буркнул он. – Я тут подумал... лучший учебник по геологии – это карьеры за городом. Если, конечно, мой теоретик не побоится испачкать туфли». «Дайте мне пять минут переодеться, – сказала я. – Надену резиновые сапоги, а туфли возьму с собой...».

Лидия, Московская обл.



Пирог для ёжика



Я – мама четырех сорванцов. Лето мы проводили на даче, которую муж снял для нас, пока сам был на строительной вахте. Детям-аллергикам – польза, а мне... испытание на прочность. Но главным испытанием оказался не быт, а наш сосед.

Пётр Иванович, сухонький старичок, ходячее воплощение недовольства. Жил один, в ветхом домике, и угрюмость была его единственной компанией. Детям я объясняла: «Дедушка не злой. Он одинокий. А когда долго один, сердце иногда покрывается колючками, как у ежика». И мы начали «операцию «Ежик».

Я ему под калитку ставила сладкие пироги. Он выбрасывал их в компост (видела в окно!). Дети рисовали ему картинки и просовывали в калитку. Он их рвал. Но как-то раз я заметила, что один рисунок – синий кот – был аккуратно приколот гвоздиком на двери сарая.



Однажды после грозы у нас повалило старую яблоню, перегородив калитку. Я стояла в растерянности с пилой. Из-за забора раздался хриплый окрик: «Двиньтесь, женщина! Не ваше это дело». И Пётр Иванович молча, уверенными движениями, распилил и убрал дерево. Потом зашел попить чаю. Я и пирог ему подсунула. Он буркнул, глядя в пол: «Пироги у вас... ничего. Сахару бы поменьше».

С тех пор все изменилось. Он помогал чинить велосипеды, учил мальчишек забивать гвозди, приносил им морковку «для зрения». Оказалось, у него в сарае стоит старый токарный станок, и он вытачивал детям волчки. Мы пригла-

шали его к столу. Он отнекивался, но все чаще приходил, принося «вклад» – банку соленых огурцов или компот.

Когда пришла пора готовиться к отъезду, наш дедушка Петя сник. Гладил по головам детей, и только губы дрожали. Потом у него вырвалось: «Кроме вас, у меня никого нет. Не бросайте старика. Хоть приезжайте ко мне, место же есть». Тут уж все рыдать начали...

В этот момент к участку подъехала машина. Муж сюрпризом вернулся с вахты на неделю раньше! Увидев картину всеобщего плача и старика в центре, он остолбенел. «Дядя Петя?!»

Оказалось, Пётр Иванович – бывший муж покойной тетки моего мужа. Тот самый дядя Петя, который водил маленького пацана на рыбалку, учил его водить машину и азам строительства. Они потерялись много лет назад после смерти родственницы и ссоры в семье. Муж искал его, но безуспешно. А судьба, в лице моих озорных сыновей и яблочных пирогов, привела дедушку Петю прямо к нашему порогу.

*Мама Валентина
и сыновья Данила, Федя, Иван, Саша*



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



Справка

Стопа человека – сложная конструкция из 26 костей, соединенных суставами, скрепленных мышцами и связками. Одна из важнейших ее функций – это амортизация. Своды здоровой стопы, как пружины, гасят до 70% ударной нагрузки, приходящейся при ходьбе и беге на суставы и позвоночник. А вот если стопа перестает выполнять эту функцию, то нагрузка, увы, перераспределяется не в пользу позвоночника.

Причина № 1: плоскостопие

При плоскостопии своды стопы (продольный и/или поперечный) уплощаются, из-за чего она в буквальном смысле становится более «плоской» и хуже справляется с амортизацией. Причина боли же кроется в неправильном распределении нагрузки на кости и мышцы стопы и хроническом перенапряжении связок.

При поперечном плоскостопии возрастает давление на головки плюсневых костей, что вызывает не только боль, но и образование натоптышей. Продольное плоскостопие нередко сопровождается вальгусной деформацией большого пальца («косточкой»).

Лечение:

- ортопедическая обувь или стельки (строго по назначению врача);
- упражнения ЛФК для укрепления мышц стопы;
- массаж и физиотерапия (магнитотерапия, лазеротерапия).

А вы знали?

Среди возможных последствий плоскостопия:

- остеоартрит суставов коленей (из-за преждевременного износа хрящей);
- варикоз (из-за нарушения работы мышечно-венозной помпы голени и ухудшения оттока крови);
- искривление позвоночника и нарушение осанки (из-за неправильного распределения нагрузки).

5 причин болей в стопе... и как сказать им «Стоп!»

Как часто, шагая легко и свободно, мы даже не задумываемся о том, какое это счастье, и что может быть совсем иначе. Увы: с возрастом у многих людей при ходьбе возникают боли в стопах, и у этих болей могут быть десятки разных причин. В этой статье мы рассмотрим лишь самые распространённые из них... а также подскажем, как не допустить их развития.

Причина № 2: плантарный (пяточный) фасциит

Пяточная фасция – это пластинка из соединительной ткани, которая идет от пяточной кости и прикрепляется к головкам плюсневых костей. При повышенных нагрузках, избыточном весе, плоскостопии фасция регулярно растягивается и травмируется, что вызывает, в конце концов, ее хроническое воспаление и боль.

Особенность этой боли – в том, что она наиболее остро проявляется по утрам, при первых шагах после ночного отдыха, и умень-

шается по мере «расхаживания». Также боль обостряется при длительной ходьбе. Нередко фасциит сопровождается еще и формированием костного нароста в области пяточной кости – так называемой «пяточной шпору».

Лечение:

- ортопедические стельки для разгрузки пятки;
- нестероидные противовоспалительные препараты (по назначению врача) для снятия воспаления;
- физиотерапия (ударно-волновая терапия, лазер);
- пяточная шпора при необходимости удаляется хирургическими методами.



Причина № 3: неврома Мортона

Неврома Мортона – это доброкачественное утолщение оболочки подошвенного нерва в области плюсневых костей стопы (чаще между третьим и четвертым пальцами). Это не опухоль: утолщение возникает из-за хронического сдавливания нерва, вокруг которого постепенно разрастается соединительная ткань (как защитная оболочка).

Боль при образовании невромы Мортона – жгучая, стреляющая.

Она сопровождается онемением и чувством «комка» в передней части стопы.

Лечение:

- ношение широкой обуви на низком каблуке и разгружающих стопу стелек;
- физиопроцедуры или кортикостероидные инъекции в пораженную область;
- при необходимости – хирургическое удаление невромы.

Причина № 4: ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – это аутоиммунное заболевание: оно развивается из-за того, что иммунная система по какой-то причине начинает атаковать собственные суставы. «Гнев иммунитета» может обрушиться и на стопы, что приводит к воспалению, разрушению хрящей и деформации ее суставов.

Боль часто начинается с области прикрепления больших пальцев к стопе и может быть симметричной (в обоих стопах), но не всегда. Она может усиливаться после периода покоя (например, утром после сна), сопровождается скованностью и

со временем распространяется и на другие суставы.

Лечение:

- противовоспалительные препараты (НПВП) для снятия боли и воспаления;
- средства, замедляющие прогрессирование болезни и подавляющие иммунный ответ (при тяжелых формах);
- физиотерапия и ЛФК (для сохранения подвижности суставов);
- ортопедические приспособления (стельки, шины) для разгрузки стопы.

Причина № 5: подагрический артрит

Причина этой боли – нарушение обмена мочевой кислоты в организме, из-за чего происходит отложение ее кристаллов (уратов) в суставах. Как правило, поражаются мелкие суставы, в том числе стопы. Чаще всего страдает большой палец, но могут быть затронуты и другие суставы.

Боль при подагрическом артрите – острая, жгучая, часто возникает ночью или утром. Сопровождается отеком, покраснением в месте воспаления. Болевой приступ может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

Лечение:

- препараты, снижающие уровень мочевой кислоты и блокирующие образование уратов;
- сокращение в меню продуктов с высоким содержанием пуринов (мясо, рыба, алкоголь, грибы), обильное питье;
- контроль сопутствующих заболеваний (например, диабета или гипертонии);
- уменьшение нагрузки на стопу (снижение веса, удобная обувь, ортопедические стельки).

Можно ли избежать болей в стопе?

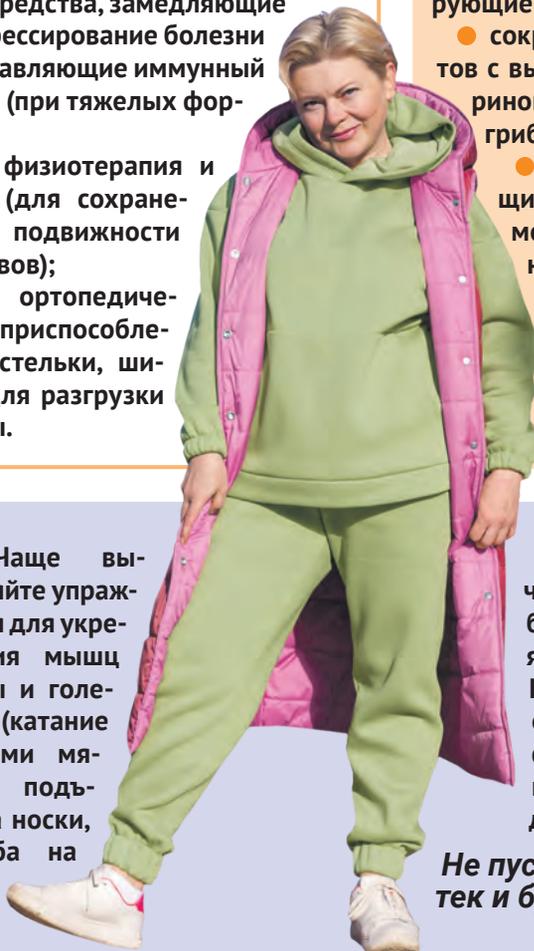
Увы, не на все причины мы в силах повлиять. Но есть советы, которые точно снизят риски развития многих патологий:

- ✓ Выбирайте обувь с широким носком, гибкой подошвой и каблуком не выше 4–5 см.
- ✓ Держите вес под контролем.

- ✓ Чаще выполняйте упражнения для укрепления мышц стопы и голени (катание стопами мячика, подъем на носки, ходьба на пятках).

- ✓ Посещайте врача-ортопеда при любых стойких проявлениях дискомфорта в стопе. Если он порекомендует особые стельки, обувь, физиопроцедуры – выполняйте его рекомендации.

Не пускайте боль на самотек и будьте здоровы!



Благословение на добрые дела

Кто имеет живую веру, тот имеет Божие благословение.

Святитель Тихон Задонский



Надо ли смешивать Крещенскую воду

? *На Крещение я запасуюсь святой водой. В этот раз мы с друзьями хотим набрать святую воду в разных храмах. Знакомые сказали, что если крещенскую воду из разных источников смешать, то благодати в ней будет больше. Так ли это?*

А. В., Московская обл.

Нет, не так. Святая вода – это церковная святыня, она – источник благодати Божией и требует к себе благоговейного отношения. Благодать святой воды зависит не от места, где она была взята (во всех храмах Крещенская вода имеет одинаковую благодать), а от веры вашей. Святитель Феофан Затворник писал, что вся благодать, идущая от Бога через святую воду, имеет силу лишь для тех, кто достоин этой благодати через покаянные молитвы и другие добродетели христианские. «Но если нет их, то эта благодать не спасет, она не действует автоматически, как талисман, и бесполезна для нечестивых и мнимых христиан (без добродетелей)».

Можно ли писать свое имя в записке

? *Я в записке «О здравии» перечислила своих родных и написала свое имя. А мама сказала, что это грех, и самого себя писать не надо. Какому святому помолиться, чтобы избавиться от такого греха гордыни?*

Владислава, г. Тамбов

Еще апостол Павел в своем послании к Ефесянам написал: «Молитесь всякое время о всех святых и о мне». Это не из гордости, а потому, что Павел понимал, как важна эта поддержка – молитва других. Как разъяснил святитель Феофан Затворник, апостол знал, насколько сильна молитва всей Церкви. В записке мы испрашиваем у Спасителя помощи и благословения. Человек, который стремится быть со Спасителем, через Церковь просит у Господа благословение на свои дела. Но в знак смирения перед Господом пишите свое имя в записке последним.

О традиции и Таинстве

? *Можно ли считать себя крещеным, если окунулся в прорубь в ночь на праздник Крещения?*

Константин, г. Москва

Нет. Купание в проруби в крещенскую ночь – это всего лишь старинная традиция. Крещение же, посвящение в христианскую веру, является одним из главных Таинств в христианстве и совершается священником. Он нужен, чтобы засвидетельствовать свершение Таинства Крещения, само Таинство имеет сугубую благодать. Если вы желаете креститься, вам следует прийти в храм и обратиться к священнику. Он ответит на все ваши вопросы, связанные с этим Таинством.

Можно ли исповедоваться перед иконой

? *Моя бабушка сказала мне, что можно молиться и исповедоваться перед иконой Спасителя. Считается ли такая исповедь правильной?*

Олеся, г. Воронеж

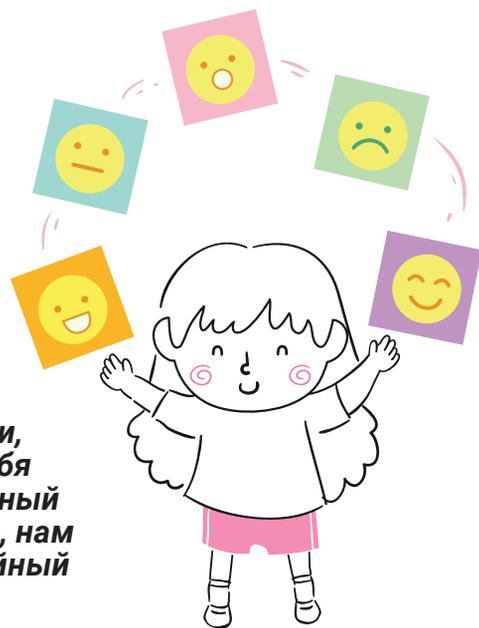
Наша ежедневная искренняя молитва перед святым образом всегда радует Господа. И хорошо, если в этом обращении к Богу есть признание своих ошибок, слова покаяния. Но домашнюю молитву нельзя считать исповедью. Мы должны приступать к Таинству исповеди после специальной молитвы в храме в присутствии священника. Рассказывая ему о своих грехах, мы исповедуемся Господу в них и просим у Него прощения. Когда мы каемся в грехе священнику, нам бывает стыдно проговаривать содеянное, но озвученное раскаяние позволяет преодолеть давление греха, останавливает желание повторить. Да, были особые случаи, например, святой праведный Иоанн Кронштадтский имел дар молитвы – когда он согрешал по немощи, то молил Бога до тех пор, пока не получал от Него уверение, что его грех прощен. Но мы такого дара не имеем. Поэтому в нашем случае совершать Таинство исповеди может только священник, который является свидетелем нашего искреннего покаяния перед Господом.

Помогаем малышу созреть... ЭМОЦИОНАЛЬНО

Фото из личного архива Ксении Симоновой



Эмоциональный или социальный интеллект – это умение понимать свои чувства (да и чужие тоже), грамотно их выражать, уметь управлять ими и, соответственно, адекватно вести себя в социуме. Согласитесь, весьма полезный навык. Как помочь ребёнку развить его, нам рассказала кризисный психолог и семейный терапевт Ксения СИМОНОВА.



С чего начать?

Маленькие дети эмоции выражают криком, и здесь поможет правило «словами через рот». Покажите пример, проговаривайте вслух: «Мне больно», «Я устала», «Мне грустно», «Я злюсь» ... Так вы дадите разрешение и ребёнку на все его чувства.

Дошкольники могут путаться в эмоциях. Помогите им их называть, при этом присядьте, чтобы ваше общение проходило глаза в глаза. Ребенок упал – скажите ему: «Тебе больно, можно плакать, иди я тебя обниму». Отняли игрушку – «Тебе обидно, ты злишься, я бы чувствовал то же самое». Испугался – «Тебе страшно, всем людям иногда бывает страшно».

Стройте доверительные отношения с малышом, никогда не обесценивайте его чувств и не запрещай-

Важно

Неразвитость эмоционального интеллекта приводит к сложностям с адаптацией в обществе, построением близких отношений, пониманием чувств и поступков других людей. Если не выразить вовремя свои эмоции, они уйдут внутрь, станут накапливаться, что приведет к развитию психосоматических заболеваний.

те их. «Мужчины не плачут», «Женщина должна быть сильной», «Не реви», «Не будь мямлей» – забудьте эти фразы, даже если сами росли на них.

Слушаем активно

С подростками и даже со взрослыми хорошо работает метод активного слушания. Например, ребенок пришел из школы. Вместо «Как дела?» задайте другие вопросы: «Ты устал?», «Ты расстроен?», «Прои-

зошло что-то неприятное?». Когда ваш вопрос станет триггером, подросток сам расскажет о том, что его волнует, при условии, что вы будете слушать и спрашивать о его чувствах: «Ты огорчился?», «Тебя это задело?», «Тебе было неловко в этой ситуации?».

Еще один инструмент для развития эмоционального интеллекта – дневник эмоций, где описывается произошедшая ситуация, испытанные чувства и дальнейшие действия. Ежедневные записи помогают глубже осмыслить произошедшее, разобраться в собственных ощущениях. Можно отслеживать повторяющиеся ситуации и со временем менять свою реакцию и действия.

Эмоциональный интеллект важен, чтобы понимать суть взаимоотношений с людьми и правильно встраиваться в социум, быть там, где ты хочешь, где сможешь занять более выгодную позицию и быть счастливым.

Зачем психолог маме и папе?

Нередко бывает, что родители и сами эмоционально незрелы. Помочь эмоционально выразиться своему чаду они, скорее всего, не смогут. Малыш будет считывать деструктивные программы, его чувства будут храниться глубоко внутри нераспакованными, что приведет к неправильному восприятию окружающего мира. На помощь в такой ситуации и приходят грамотные психологи. Совсем не обязательно – платные, за большие деньги. При многих районных поликлиниках и психоневрологических диспансерах сейчас можно получить бесплатную психологическую помощь, не стоит бояться обращаться туда.

Елена Пухова



Случилась диарея?

Наши читатели знают, что приготовить!

Сюрпризы желудка – дело, увы, нередкое. То после праздников организм взбунтовался, то дети вирус из детского сада принесли, то лекарство так подействовало. И вот уже планы рушатся, а сил нет. Но у наших читателей есть кулинарный ответ на этот деликатный случай!

Десерт как лекарство



Летом на даче эта проблема случается часто – руки не всегда идеально чистые, да и продукты с грядки бывают чересчур «свежими». Однажды так прихватило, что до аптеки добраться не было шанса – не могла от дома отойти, ну вы понимаете. Но, к счастью, дома были яблоки – а это мой с юности проверенный способ.

Ольга Борисовна, увлеченная дачница

Беру:

- 2–3 крупных сладких яблока
- чуть-чуть воды

Готовлю:

Яблоки мою, вырезаю сердцевину и накалываю плоды вилкой. Кладу в посуду с толстым дном, добавляю 2–3 ст. ложки воды. И либо ставлю в духовку при 180°C, либо на плиту под крышкой на самый тихий огонь. Готовлю до полного размягчения (минут 20). Из готовых яблок ложкой выедаю мякоть, которая должна стать как нежнейшее пюре. Ем понемногу в течение дня. И если осталась жидкость, ею запиваю этот чудесный десерт. А вот кожуру есть не стоит, пока не наладится пищеварение.



Отвар для острого периода



Я вырастила троих детей и пятерых внуков. С диареей у нас в семье всегда боролись не таблетками, а едой. Даже фармацевт в нашей местной аптеке всегда мне говорит: «Ваш отварчик – лучше любого порошка!». Главное – обволакивающее, теплое и без грубых волокон.

Анна Петровна, 67 лет

Беру:

- полстакана белого риса (не пропаренного!)
- литр чистой воды
- щепотку соли.

Готовлю:

Промытый рис заливаю холодной водой 4 : 1, доведу до кипения. Убавляю огонь до самого малого и томлю под крышкой минут 40–50, пока рис полностью не разварится. Получается жидкая рисовая каша-слизь. Процеживаю через сито. Полученный рисовый отвар – то, что нужно при диарее. Пью его теплым по полчашки каждые 3–4 часа. Он крепит и восполняет потери жидкости. Оставшийся разваренный рис можно немного присолить и съесть – чуть позже, когда полегчает.

Просто и сытно



Привет коллективу! Я сам себе хозяин, готовлю без заморочек. Недавно меня тут прихватило после «позавчерашней» селедочки с лучком, вот я и вспомнил, как нас в армии от расстройства лечили. Делаю то, что там называли «кирзовая каша» – она же овсянка.

Василий Семенович, 70 лет

Беру:

- горсть овсяных хлопьев «Геркулес» (но не быстрого приготовления!)
- воду ● сухарики из белого батона

Готовлю:

Хлопья заливаю водой в пропорции 1:3. Варю на медленном огне, помешивая, минут 15–20, пока не получится однородная, склизкая масса. Никакого масла, молока или сахара! Соль – малюсенькая щепотка. Выливаю в глубокую тарелку, сверху крошу горсть сухариков. Сухарики делаю просто в тостере или на сухой сковородке. Съел такую порцию – и живот успокоился, и чувство сытости появилось.



Морковный крем-суп

30 лет я проработала в поликлинике. Не единожды выписывала этот рецепт мамочкам для малышей, ну и для себя, конечно, применяла. При обезвоживании и слабости после диареи главное – восстановить баланс. Домашний морковно-рисовый супчик – подчас не хуже аптечных растворов, особенно для детей.



Ольга Николаевна Р., г. Калуга

Беру:

- 1 среднюю морковь
- 1 небольшую картофелину
- 2 ст. ложки круглозерного риса
- немного соли

Готовлю:

Морковь и картофель очищаю, тру на мелкой терке. Рис промываю. В кипящую воду (около 1 литра) бросаю рис, через 10 минут – тертые овощи. Варю до полного разваривания риса. В конце немного солю. Суп получается густой, кремовой текстуры, без кусочков. Он насыщает, дает витамины и уменьшает раздражение кишечника.

Кисель, как в детском саду



Я всю жизнь работала в детском саду. И помню, как наша повар Тонечка всегда говорила: «При расстройстве – первым делом кисель!». Она им и нас, сотрудниц, поила, если что, говоря: «Это же еда и питье в одной кружке». Так что, если внук или я сама приболели, сразу достаю свой старенький синий ковшик – для киселя.

Людмила Фёдоровна, Самарская обл.

Беру:

- 2 ст. ложки картофельного крахмала (без горки)
- 1 л воды
- стакан замороженной черники или черной смородины (можно и сушеной)
- 1 ч. ложку сахара

Готовлю:

Ягоды заливаю водой и варю 10-15 минут. Отвар процеживаю через сито, ягоды выбрасываю. В ягодный отвар добавляю самую малость сахара. 1 чашку холодной воды смешиваю с крахмалом до однородности. Довожу отвар до кипения и тонкой струйкой, активно помешивая, вливаю разведенный крахмал. Выключаю огонь сразу, как только кисель загустеет и на поверхности появятся пузырьки. Пью теплым, по полчашки, несколько раз в день.

Суп для восстановления сил

Мой муж – рыбак со стажем. Уезжают группой на водохранилище на несколько дней. И нередко возвращается весь зеленый – маялся расстройством из-за их мужской «полевой кухни». А есть-то хочется! Но жареную котлету, понятное дело, рано. Я ему готовлю тогда «бронепойный» суп, после которого силы возвращаются буквально на глазах.

Марина Науменко, г. Зубцов

Беру:

- 2 куриных бедра
- небольшую луковицу и маленькую морковку
- горсть вермишели-«паутинки»
- соль

Готовлю:

Бедра хорошо промываю, заливаю холодной водой (1,5 л), довожу до кипения. Первый бульон сливаю. Заливаю мясо чистой горячей водой, добавляю целую очищенную луковицу и морковку, варю на медленном огне около часа. Мясо вынимаю, бульон процеживаю. Морковку тру на мелкой терке, мясо разбираю на волокна, луковицу выбрасываю. Процеженный бульон снова ставлю на огонь, довожу до кипения, забрасываю туда тертую морковь и вермишель. Варю 3–5 минут, в самом конце возвращаю куриное мясо и чуть солю.

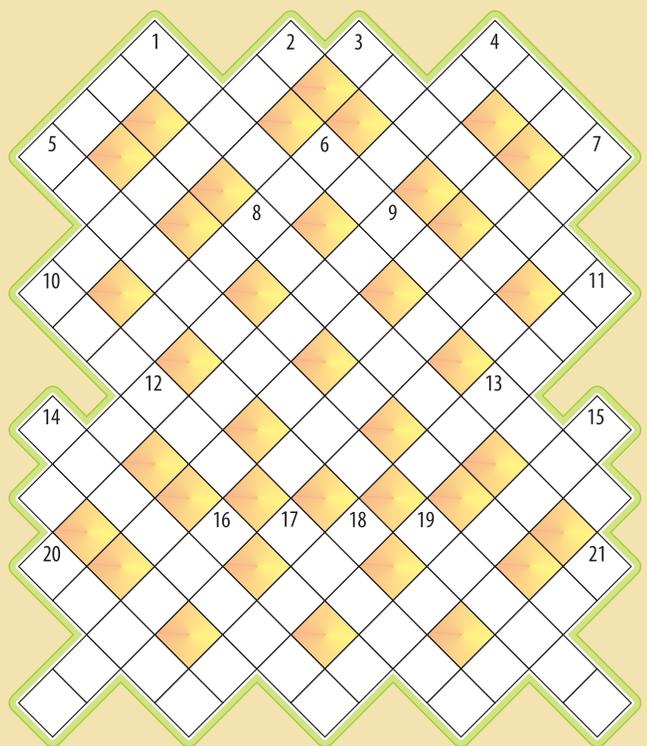
От редакции

В первые сутки расстройства желудка идеально теплое жидкое питание – это рисовый и овсяный отвар, чай с минимальным количеством сахара или без него, компот из сухофруктов (без ягод!), вода, регидратирующий аптечный раствор. А в дальнейшем – никакого насилия над собой! Если после нескольких ложек супа или каши есть отторжение – не заставляйте себя. Лучше продолжайте дробно пить. Appetit вернется с улучшением состояния.



Диагональ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. Одноколесный «грузовик» дачника. 3. Клейкое смолистое вещество, вырабатываемое пчелами для обмазывания стенок улья и заделки щелей. 4. «Полумесяц» для жатвы. 5. Деятельность, энергичность. 6. Химическая «аббревиатура» воды. 8. Всемирно известная метода Станиславского. 10. Блинчик размером с ладошку. 13. Судно с косыми парусами. 14. Хирургическое ... в больнице. 17. Керамзит в цветочных горшках. 19. Лес колючих деревьев с лапами. 20. Посещение высоких гостей.

Справа-вниз-налево: 1. Непроглядность ночи. 2. «Приложение» к имени, унаследованное ребенком от папы. 4. Его просят на собрании. 6. Распределение по пакетам. 7. Умение змей перемещаться без ног. 9. «Автомобиль не ..., а средство передвижения» – говорил Остап Бендер. 11. Антипод силача. 12. Малое и неразумное. 15. Раскол партии булыжников. 16. Жидкая часть крови. 18. Зернистый красный плод. 21. Богатый витаминами корм – сохраняемая в герметизированных хранилищах провяленная трава.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Тачка. 3. Прополис. 4. Серп. 5. Актив-дегенце. 6. Формула. 8. Сусетма. 10. Оладья. 13. Барк. 14. Ом-ночь. 17. Дренаж. 19. Ельнич. 20. Визит.
Справа-вниз-налево: 1. Тьма. 2. Отчество. 4. Слово. 6. Фасов-ка. 7. Ползучесть. 9. Раскошь. 11. Слабак. 12. Дуля. 15. Дро-жлепце. 16. Лязма. 18. Грант. 21. Сенаж.

Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Логические загадки

1. Каждое утро она выходит из дома и идет по своим делам, оставаясь при этом дома. Кто это?
2. Где достижение находится перед мечтой, стремлением и упорством?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Улитка. 2. В словаре.
Задача «Найдите 5 отличий»: верх мешочка слева вверху, дат на зеленой коробочке, розовый шарик в центре, размер голубого шарика справа, конфета справа.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ✓ **Ежедневный аванс: ДО 750 РУБЛЕЙ**
- ✓ **Бесплатное общежитие, заселение в день обращения**
- ✓ **Место работы: киоски в разных районах Москвы**
- ✓ **Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!**



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

**ХОТИТЕ
РАЗМЕСТИТЬ
РЕКЛАМУ**

**в журнале
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?**

**ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН
РЕКЛАМНОЙ
СЛУЖБЫ:**

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

В середине января Овнам скучать не придется: одних закрутит вихрь рабочих задач, других позовут творческие проекты, а кого-то поманит любовь...

- 13 января – «да» квашеной капусте
- 18 января – приятная находка
- 20 января – начните день с зарядки



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы будут излишне импульсивны. Сказанные «на эмоциях» слова или спонтанно совершенные действия могут серьезно повлиять на жизнь.

- 9 января – неожиданная встреча
- 15 января – массаж, баня или сауна
- 21 января – блюда из фасоли или чечевицы



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Начальство или родные Близнецов могут не выполнить взятых на себя обещаний. Стоит отнестись к происходящему философски, не принимая близко к сердцу.

- 10 января – зарядка для суставов или йога
- 17 января – «нет» крепкому кофе
- 22 января – покупка косметики или БАДов



РАК ● 21 июня – 22 июля

Раки успешно достигнут поставленных целей, если будут двигаться к ним плавно, не форсируя события. Стоит также избегать переедания и алкоголя.

- 12 января – держите ноги в тепле
- 13 января – салат с зеленью и авокадо
- 19 января – силовая тренировка



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

В первую же рабочую неделю года Львы столкнутся с непростой ситуацией, которая потребует знаний и умения решать задачи быстро. Все получится!

- 11 января – ванна с ароматными травами
- 14 января – больше гуляйте пешком
- 18 января – «да» жирной морской рыбе



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Январь откроет перед Девами возможности, о которых многие представители знака даже не думали. Вам понадобятся только смелость и вера в свои силы.

- 9 января – вкусное домашнее рагу
- 16 января – увлекательный шопинг
- 17 января – хорошая музыка или книга



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

В целом, благоприятный для Весов период. Особенно если вы сумеете сохранить теплый и радостный праздничный настрой в душе, вернувшись в трудовые будни.

- 10 января – гимнастика для шеи и спины
- 15 января – блюда из трески или минтая
- 20 января – разговор по душам



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам придется разобраться в сложных для них вопросах, изучать новую информацию. Но полученные знания пригодятся, и уже очень скоро!

- 11 января – скрабы, питание кожи
- 19 января – плановое обследование
- 22 января – «да» салатам из свеклы



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов ждут интересные события, круг знакомых, возможно, заметно расширится. Но стоит бережнее относиться к здоровью, не злоупотреблять сладостями.

- 12 января – «да» блюдам из морепродуктов
- 18 января – маникюр, уход за волосами
- 21 января – общине с домашними питомцами



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам в январе придется отстаивать свои интересы в кругу семьи или на работе, но делать это лучше тактично, без резких высказываний.

- 13 января – «нет» импульсивным покупкам
- 16 января – танец или энергичная разминка
- 20 января – объятия повышают серотонин



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Плодотворный период – особенно для тех Водолеев, кто готов целиком отдавать себя любимому делу. Бывшие недруги могут стать вашими союзниками.

- 10 января – дыхательная гимнастика
- 14 января – напитки из брусники и клюквы
- 17 января – сон в полной темноте



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Звезды благоволят Рыбам-творцам. Кто-то из новых знакомых может заставить ваше сердце биться чаще... Возможно, к его ритмам стоит прислушаться!

- 11 января – «да» запеканке из творога
- 15 января – занятия на мелкую моторику
- 16 января – встреча с друзьями или свидание

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

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

Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор: АЛЕШИНА Л. М.

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: ДАНДЫКИНА 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

№ 1 (240). Дата выхода: 09.01.2026

Подписано в печать: 26.12.2025
Номер заказа – 719
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата изготовления: 06.01.2026
Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии ООО «РОСПРЕСС» 606034, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Циолковского, д. 66, кв. 26

Тираж 188 500 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

ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ РАЗБОЛЕЛИСЬ СУСТАВЫ – ЗА ТАБЛЕТКАМИ?

А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ?

Промелькнули праздничные дни, наступил новый год, впереди – будни, работа, быт. И вроде бы пора вставать в привычную колею, но последствия обильных застолий, долгих прогулок по холоду или, наоборот, снижения двигательной активности не оставляют человека, вызывая обострение хронических заболеваний.

После новогодних праздников нередко бастует желудочно-кишечный тракт – нагрузка на него в это время колоссальная, немудрено, что многим приходится восстанавливать работу пищеварительной системы аж до 23 февраля. Может страдать и сердечно-сосудистая система – также, во многом, по причине излишеств.

А если к этому добавляется воспаление суставов или боли в спине? Ведь обострение некоторых заболеваний, например, подагры напрямую зависит от нарушения режима питания; остеоартрит способен поднять голову по причине переохлаждения или падения на льду; остеохондроз поджидает в засаде любителей как поваляться целый день на диване перед телевизором, так и поборников лыжи и катка!

И тут возникает терапевтический тупик: для снятия воспаления суставов или позвоночника нередко назначаются нестероидные противовоспалительные препараты, прием которых не всегда хорошо сочетается не только с обострением заболеваний ЖКТ, но и прочих систем организма. Есть ли выход из патовой ситуации?

К счастью, варианты существуют: при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата все чаще может быть рекомендована домашняя физиотерапия, ведь некоторые портативные аппараты разрешено использовать уже во время обострения как раз для избавления от боли!

ШАГ ВПЕРЕД – БЕЗ БОЛИ

Собственный научно-технический центр компании ЕЛАМЕД (АО «ЕПЗ») – база современных актуальных идей, в дальнейшем воплощающихся в физиотерапевтических аппаратах, как для лечебных учреждений, так и для домашнего использования.

Например, аппарат АЛМАГ+ производства компании оснащен **противовоспалительным и обезболивающим режимом**. Терапия импульсным магнитным полем дает возможность устрани-

нить болевой синдром, не превышая количества обезболивающих препаратов и сокращая временной период их применения.

А если во время новогодних гуляний была получена травма – на горке, лыже, катке или просто на скользком тротуаре? Надо выходить на работу, вливаться в повседневный ритм, а приходится делать это хромя, согнувшись, претерпевая боль!

Как только получен ушиб или растяжение, можно начинать сеансы АЛМАГом+. Он работает даже через гипсовые повязки, поэтому по рекомендации специалиста можно не подбирать способы посещения процедур и не тратить время для походов на них, а пройти полный курс в спокойных домашних условиях.

Кстати, если в семье есть дети, пострадавшие во время активных зимних забав на льду, АЛМАГ+ также пригодится, поскольку оснащен **педиатрическим режимом** с мягкими щадящими параметрами магнитного поля! Этот режим подходит даже для лечения малышей, начиная с 1 месяца жизни, если вдруг диагностированы проблемы с опорно-двигательным аппаратом ребенка.

Суставные заболевания требуют постоянного контроля, профилактических мероприятий, поэтому магнитотерапия должна стать постоянным спутником пациента.

Основной режим работы АЛМАГ+ отлично подходит для профилактики и лечения хронических заболеваний суставов и позвоночника. Его параметры способствуют нормализации местного кровообращения, лучшему усвоению лекарственных препаратов, а в целом – достижению длительной ремиссии при артрите, артрозе, остеохондрозе.

Исследования подтвердили, что регулярные курсы магнитотерапии способны влиять на причину заболевания – разрушение хрящевой ткани суставов и позвоночника, останавливая его!

Для успешного симбиоза медикаментозного лечения и физиотерапии существует понятие «**комплексное лечение**». Убери из комплекса что-то одно, и гармония мягкого, но действенного лечения исчезнет, а ведь под вопросом ни много ни мало – здоровье и дальнейшая судьба человека.

В 2024 году странно лечиться средствами века ушедшего: спиртовыми компрессами (химические ожоги), ядреными пахучими мазями (аллергические



реакции) и наложением условного капустного листа (полная бесполезность и упущенное время). Специалисты современности возлагают большие надежды на сочетание фармако- и физиотерапии, идущих рука об руку, взаимодополняющих и усиливающих действие друг друга при минимальном негативном влиянии на организм медикаментозных препаратов.

Аппарат АЛМАГ+ производства компании ЕЛАМЕД способен доказать, что будущее в области лечения суставов и позвоночника уже наступило. Использование домашней физиотерапии для всей семьи доступно и прогрессивно!

АЛМАГ+. Здоровье в доме
Приобретайте
АЛМАГ+ в аптеках,
магазинах медтехники
и на маркетплейсах.

¹ «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры» №5 2021 г. «Эффективность и безопасность применения магнитотерапии с помощью портативного аппарата при лечении остеоартрита коленных суставов. Результаты двойного слепого 55-недельного исследования» Каратеев Д.Е., Макевнина А.В., Лучихина Е.Л., Бодрова Р.А., Тангиева А.Р.

Заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: www.elamed.com ОГРН 1026200861620

Бесплатный телефон завода:
8-800-200-01-13

РЗН 2017/6194 Реклама 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ