

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 14 (133)

23 июля –  
5 августа  
2021 года



## ЖАРА И ГИПЕРТОНИЯ

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СТР. 9

## МИФЫ О ХОЛЕСТЕРИНЕ

НИКАКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

СТР. 6

## ЗАГИБ ЖЕЛЧНОГО

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

СТР. 7

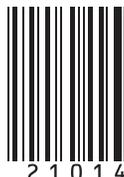
## ШАШЛЫК

МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 1014

ТРОФИЧЕСКИЕ  
ЯЗВЫ: ДИЕТА  
+ РЕЦЕПТЫ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА:**

**КАК ОБУЗДАТЬ БОЛЕЗНЬ  
И ЗАДЫШАТЬ ПОЛНОЙ  
ГРУДЬЮ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

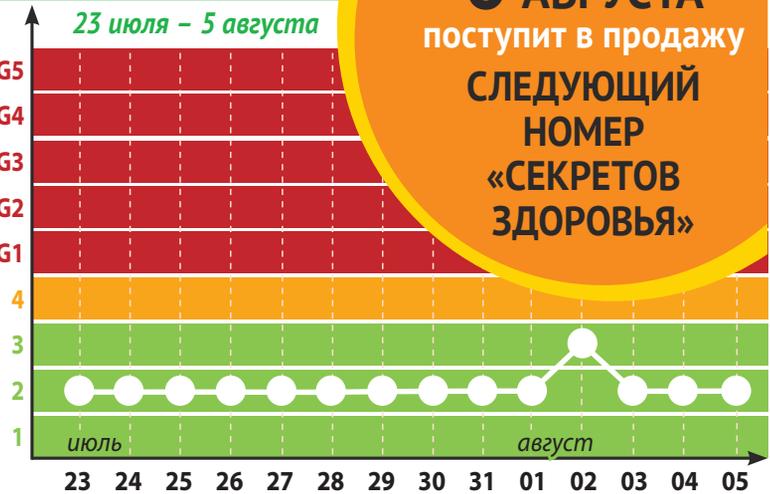
# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



- G1 слабая буря
- G2 средняя буря
- G3 сильная буря
- G4 очень сильная буря
- G5 экстремально сильная буря



**6 АВГУСТА** поступит в продажу **СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»**

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

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

**Животворящее масло Шарбеля для миллионов!**  
**НАБОР «Исцеляющий Шарбель»**  
 1. Чудотворный образ.  
 2. Молитва.  
 3. Животворящее масло.  
 4. Освященная вода.  
 5. Образец письма.  
 цена: **1299р.**  
 При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
 целебная из камня обсидиан  
 на тесемке  
 цена: **399р.**  
 «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ**  
**wolvesby.ru**  
 Крестики: мужские, женские и детские  
 Обручальные кольца: размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм  
 Кольцо и серьги «Неделька»  
 Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм  
 позолота 24к.: 999р., серебро: 699р.  
**КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН**  
 «Благородный слон»  
 Символ долговлетия, мудрости и гармонии.  
 Животворящая икона на холсте. В рамке под стеклом «Земли Русской в одной иконе». Размер: 28см. x 28см. Цена: 2499р. Цена со скидкой: 1999р.  
 Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Розовый кварц, Неврит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит, Обсидиан.  
**«Красная нить»**  
 Защитные браслеты для детей и взрослых  
 цена: 399р.

**Животворящая икона**  
 «Розовая мечта»  
 «Измуродный глаз»  
 «Морская волна»  
 «Зимняя вишня»  
 «Измуродный глаз»  
 «Изысканный алмаз»  
 «Божественность»  
 Уникальное тройное кольцо

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
 на тесемке  
 из камня обсидиан  
 помогает в исцелении

**Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»**  
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.  
 450 страниц + чудотворные образы!  
 цена: **899р.**  
**Цепочка и браслет «Вьюнок»**  
 мужские и женские; позолота 24к. и серебро; Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.  
**ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ**  
 Для поддержания давления  
 цена: **499р.**

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



**СТОЛИЧНАЯ  
СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ  
КОМПАНИЯ**

кредитный потребительский кооператив

**ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ: КАК  
ПОЛУЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ  
ДОХОД ОТ СБЕРЕЖЕНИЙ?**

Годовых

**\* до 11%**

**ДОХОД ПО СБЕРЕЖЕНИЯМ**

**Пенсионеры и люди старшего возраста решают очень важный для себя вопрос: где и как выгодно разместить свои сбережения, чтобы быть уверенными в их сохранности и при этом получать от них стабильный доход?**

*За 5 лет работы «Столичная Сберегательная Компания» уже знакома многим москвичам и жителям Подмосковья и зарекомендовала себя надежным финансовым партнером.*

**ЗА СЧЕТ ЧЕГО ВЫ  
ОБЕСПЕЧИВАЕТЕ ТАКИЕ  
ВЫСОКИЕ ПРОЦЕНТЫ?**

Проценты обеспечиваются за счет выдачи займов физическим и юридическим лицам. Займы выдаются только под залог жилой и высоколиквидной недвижимости, максимальный размер займа до 60% от рыночной стоимости. Кооператив (займодавец/кредитор) застрахован от невозврата по договорам займов за счет стоимости имущества находящегося у него в залоге.

**КАК ГОСУДАРСТВО  
КОНТРОЛИРУЕТ ВАШУ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ? СБЕРЕЖЕНИЯ?**

Во время нестабильной экономической ситуации многие из вас задаются вопросом: как сохранить сбережения? Наш Кооператив предлагает вам не только сохранить, но и приумножить ваши на-

копления, разместив их у нас под 11% годовых. Доверив нам свои сбережения, вы можете получать ежемесячный стабильный доход, а также быть уверенными в их сохранности, поскольку Кооператив застраховал риск ответственности за неисполнение своих обязательств в НКО МОВС (лицензия ЦБ РФ – ВС № 4349). Мы работаем под строгим контролем со стороны Центрального Банка, осуществляем свою деятельность на основании Федерального закона от 18.07.2009 года № 190 – ФЗ «О кредитной кооперации». Наш Кооператив состоит в Государственном реестре кредитных потребительских кооперативов (информацию можно найти на официальном сайте ЦБ РФ) и в реестре Ассоциации «Саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов «Кооперативные Финансы» под №710.

**КАК РАЗМЕСТИТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ,  
ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ДОХОД?**

Для этого вам необходимо посетить наш уютный офис, расположенный в центре Москвы, стать нашим пайщиком, внести единовременный взнос в размере 300



**Председатель Правления КПК «ССК»  
Савинов Максим Михайлович**

рублей и оформить договор передачи личных сбережений. Максимальный размер процентов за использование Кооперативом привлечённых денежных средств складывается из значения двух ключевых ставок, которое установлено Банком России на дату заключения договора передачи личных сбережений. Грамотные специалисты всегда с радостью подберут оптимальный для вас вид сбережения и ответят на все интересные вопросы.

**Сроки договоров от 3 до 60 месяцев. Минимальная сумма размещения 10 000 руб.**

**(495) 225-4554**

г. Москва, м. Белорусская, м. Менделеевская,  
м. Маяковская, ул. Чайнова, д. 10, стр. 1.  
Сайт: [www.maximum.sberkom.ru](http://www.maximum.sberkom.ru)

\* Кредитный Потребительский Кооператив «Столичная Сберегательная Компания» действует на основании закона от 18.07.2009 № 190-ФЗ «О кредитной кооперации». ОГРН 1167746637409, ИНН 9718016719. Свидетельство СРО «Кооперативные Финансы» (№ 710). Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 10 000 руб. до 50 млн., от 3 % до 11 %, сроком от 3 до 60 мес. Предложение действует только для пайщиков КПК «Столичная Сберегательная Компания» старше 18 лет. Подробности уточняйте по телефону.



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ТРАВЫ ЗАВАРИТЬ, ЧТОБЫ ЯЗВУ ПРОМЫТЬ

У меня диабетическая стопа. Крайне неприятная проблема, даже опасная. До язв стараюсь не доводить, лечить вовремя, но иногда все-таки случается такая неприятность. В такой ситуации к медикаментозному лечению я всегда подключаю проверенные средства народной медицины. Для промывания язвы готовлю отвар. Беру в равных количествах сухие травы зверобоя, череды и подорожника. Столовую ложку смеси завариваю 250 мл крутого кипятка. А затем, накрыв крышкой, запариваю на водяной бане около 20 минут. Даю остыть до комнатной температуры и процеживаю. Этим настоем промываю пораженные участки. А параллельно пью курсом в 30 дней настой из черничных листьев. В заварной чайничек кладу 6 листиков черники и заливаю 250 мл кипящей воды. Накрываю крышкой и даю настояться два часа. Принимаю по половине стакана трижды в день после еды, а также съедаю вместе с таким чаем по паре столовых ложек черники. Если после такого курса ноги все еще не в порядке, делаю перерыв в неделю и курс повторяю.

Ульяна Р., г. Владимир

### ✉ КЕФИР, ЧТОБЫ РЕГУЛЯРНЫМ СТУЛ БЫЛ

После операции на кишечнике появились у меня проблемы со стулом. Я, было, за слабительное, а жена отговорила. Мол, привыкнешь, так уже без таблеток и не сможешь. Стали с ней думать, как дело поправить. Рецепты всякие собирать по закрамам. И вот один мне очень по душе пришелся. И вкусный, и работает отлично. В глиняный горшочек жена заливает кефир или простоквашу (главное, чтобы посуда не металлическая была). Емкость нужно поместить на водяную баню, и огонь слабый-слабый. Вот только чтобы томилось, а не кипело. Когда масса створожится и комом всплывет наверх, в ней нужно сделать отверстие ложкой и аккуратно засыпать в него мелко нарезанные петрушку, укроп, сельдерей (зелень), пастернак, капусту кочанную, морковь, лук, можно редис в сезон. Ну так, как вы засыпаете в суп. Через 10 минут «бульон» снять с плиты и дать настояться еще минут 10–15. Сыворотку аккуратно слить в отдельную емкость. Ее-то и пить в течение дня за полчаса до еды. Вы знаете, и это ведь довольно вкусно, привыкаешь быстро. И легкость какая-то даже во всем теле, и ешь меньше. Я стал больше двигаться, делать зарядку, и наладилось со стулом.

Юрий Кузюмов,  
Новгородская обл.

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ЗАМОРОЗЬТЕ МОЛОКО

Замороженное кубиками молоко – прекрасное решение для тех, кто не любит обжигаться чаем или кофе. Бросил 4–5 кубиков в чашку с огненным напитком, и вуаля, напиток нужной температуры.

Евгения Туманова, г. Тула

### ✉ ЗИЗИФОРА ОТ ГАЗОВ И ЗАПОРА

О травке зизифоре я узнала случайно. Отдыхала в Железноводске, подлечивала свой желудок. Там и познакомилась с травницей одной.

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ВАРИСЬ, КАРТОШЕЧКА, БЫСТРЕЕ

Если вам нужно, чтобы картошка в мундире сварилась побыстрее, одну из картофелин очистите. Так вода закипит в более короткие сроки.

Дина Ромашкина, Московская обл.

Она порасспросила, что меня мучает. Ну и я поведала ей, что кишечник у меня «ленится» работать, запоры измотали да повышенное газообразование. Как съем чего, так сразу живот пучит да болит, бурлит там все. И ведь диету соблюдаю, таблетки пью, а недуг нет-нет, да и возвращается. Вот и приехала на курорт, думала, хоть тут полегчает, но легче что-то не становится. Тогда-то мне травница про зизифору и поведа-



ла, да рассказала, как заварить ее правильно, чтобы кишечник «завести» и от газов избавиться. Понадобится взять 3 ст. ложки сухой травы зизифоры клиноповидной и заварить кипятком в количестве пол-литра. Укутав, настаивать 2–3 часа. Принимать по 2 ст. ложки за 15–20 минут до еды трижды в день в течение трех недель. Кстати, настой оказался очень вкусным, ароматным. Пить его приятно. И ведь легче мне. И как это я раньше про эту травушку не разузнала ничего?

Арина Петрова, г. Москва

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ОТ АНЕМИИ НАТУРОПАТИЯ

Дочка моя решила после прошлогодней самоизоляции на диету сесть. Выдумала себе, что у нее лишний вес. Не знаю, какой там лишний, как по мне, худящая, кормить и кормить. Но нет же, посмотрят на селедок с экрана и давай себя мучить голодовками. Ну и домучилась, еле ноги таскает, волосы полезли. Сдала анализы – анемия. Начала препараты железа пить, стала чесаться вся. Пришлось бросить. А гемоглобин-то



м а т ь  
н а д о .  
Двое детей у нее, им здоровая мать нужна, сильная, а не вечно сонная доходяга. Стала я ей печенку говяжью жарить, гранатовым соком поить. Но того ж мало. Дай, думаю, одно средство опробую. Мне про него на днях соседка нашептывала, которая своему маленькому внучку так анемию лечила. Для него свежая смородина черная нужна. Когда свежей нет, можно и мороженую взять. Пробила блендером ягоды смородины

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**

**8 (499) 399 36 78**

с медом, смешала с гречневой мукой в пропорции 1:1. Дочери давала трижды в день по 2 ст. ложки перед едой в течение месяца. И пополз, пополз гемоглобин вверх. Зарумянилась, приободрилась моя доча. Но я ей строго-настрого приказала, еще надумает худеть, не посмотрю, что она сама уже красота им все мало. А она в сердце, красота-то, в душе, а не на бедрах и животе. Так-то вот.

*Валентина Пономарева, г. Екатеринбург*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ОТ ПЯТЕН ПОТА

Чтобы на белых футболках не оставалось пятен пота после стирки, я замачиваю их на час-полтора вместе с парой кружочков лимона.

*Софья Кружкина, г. Астрахань*

# СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ? СЛОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ? ДИСКОМФОРТ В СУСТАВАХ?

В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»\* КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ

**2 УПАКОВКИ «МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД»\*\***  
**СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.**

Просто позвоните, назовите промокод программы, и мы вышлем Вам посылку!



**ВНИМАНИЕ! ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО**

**до 23 августа 2021 ПРОМОКОД 1463**

**КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО, ВЫДАЕТСЯ СТРОГО НЕ БОЛЬШЕ 2 УПАКОВОК В ОДНИ РУКИ.**

Новый усиленный природный комплекс «Меланекс Сустолад»\*\* разработан для здоровья костей и суставов из природного сырья высшего качества ведущими технологами Алтая!

Компоненты в составе «Меланекс Сустолад»\*\* способствуют:

- ✓ облегчению движений;
- ✓ улучшению циркуляции крови;
- ✓ комфорту в спине и суставах.

ИП Фатахова М. В. Юр. адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет октября, д. 2, кв. 2. ОГРН/ИП: 319595800079759 от 01.07.2019 г. Реклама только для жителей РФ. \*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8-800-301-22-04. Melanex Sustolad\*\*

Реклама

Телефон горячей линии:

**8-800-301-22-04**

Звонок бесплатный

Холестерин многим из нас сегодня представляется чуть ли не самым опасным врагом человечества. И мы редко задумываемся, что он присутствует в организме большинства живых существ. Да что там, он наличествует даже в цитоплазме бактерий. Но зачем, раз он такой вредный? А, может, всё не так однозначно? Будем развенчивать мифы.

# ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О холестерине

ЗАБЛУЖДЕНИЯМ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО



МИФ 1

## ХОЛЕСТЕРИН – ЗЛО, И ТОЧКА

Начнем с того, что 80% холестерина синтезируется нашей печенью. Плюс он в больших количествах обнаруживается в защитных оболочках любых клеток организма. В клетках головного мозга в особенности. Ну и еще один факт в защиту – из холестерина синтезируются многие важные гормоны и витамин D, он важен для пищеварения. Выходит, холестерин нам необходим. И тут важно понимать, что наш организм приспособлен к временному повышению уровня холестерина в крови, и природой предусмотрен механизм эффективного избавления от его излишков. Только иногда организму нужно немного помочь. Ввести в меню как можно больше растительной клетчатки (овощи, зелень, фрукты), лакто- и бифидобактерий (кисломолочные продукты). И то, и другое способствует выведению из кишечника жирных кислот, из которых печень и синтезирует холестерин. Уровень его выравнивается. Плюс зелень – это источник антиоксидантов, предотвращающих окисление холестерина. Случись это, и организм начинает воспринимать холестерин, как чужеродный агент, старается его обезвредить. Такой холестерин захватывается иммунными клетками из крови и транспортируется в стенки сосудов, где затем возникает соответствующая реакция иммунного воспаления, приводящая к уменьшению просвета сосудов и нарушению кровотока. А это и есть первая стадия атеросклероза. Ну и в помощь организму орехи и зерна – богатейший источник растительных жиров (фосфолипидов), которые выполняют функцию переносчиков лишнего холестерина.

✓ Помогаем организму



МИФ 3

## ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИЯ НЕ ЛЕЧИТСЯ

Увеличение концентрации холестерина (гиперхолестеринемия) лечится! Даже если это семейный анамнез. На вооружении современных медиков статины, фибраты – специальные липидосодержащие препараты, способные уменьшать концентрацию холестерина в крови. А значит, снижать риск осложнений, наиболее часто встречающихся при атеросклерозе. Также вы всегда должны помнить о разумной физической нагрузке, мы не устанем повторять, что движение – это жизнь. И о грамотной диете, нормализации веса и профилактики ожирения. Ну и, конечно, раз и навсегда стоит дать отпор таким вредным привычкам, как табакокурение и пристрастие к алкоголю.

МИФ 2

## ЯЙЦА, МОЛОКО, МЯСО – ОТ НИХ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ



Один из самых распространенных мифов. Мол, если не есть продукты, содержащие холестерин, то и проблем с его переизбытком не будет. Напомним, наш организм сам синтезирует холестерин и исправно поставляет его в кровь. А потому избавление от его излишков и предотвращение окисления – вопрос по-прежнему актуальный. Перестать есть яйца и пить молоко, но налегать на жареную картошечку – не выход. Просто во всем нужно знать меру. Если показатели холестерина зашкаливают, то абсолютный запрет распространяется на жирную свинину, мясные субпродукты и жареные блюда. А вот нежирные сорта мяса, птицы, запеченные в рукаве и съеденные без корочки, приготовленные на пару рыбка или котлеты в сочетании с доброй порцией овощного салата и зелени глобальным образом на уровень холестерина не повлияют. Равно как и чашка чая с молоком, и утренний омлет с помидорами.

Любовь Анина

При сбоях в работе желчный болит, и болит порой нестерпимо. Лекарственная терапия тут, бесспорно, важна. Гастроэнтеролог точно знает, как облегчить состояние пациента. Но помочь себе можно, делая специальную гимнастику параллельно с приёмом лекарств.

**Ц**ель лечебной физкультуры при дискинезии желчевыводящих путей – восстановить нормальную моторику кишечника, желчного пузыря и протоков, улучшить кровоснабжение «барахлящих» органов.

**СТОП-ТРЕНИРОВКА!**

Гимнастика противопоказана, если у вас:

- ✗ Острая вирусная инфекция, температура.
- ✗ Осложнения после удаления желчного пузыря.
- ✗ Острая фаза заболевания ЖКТ.
- ✗ Поражения сердца и сосудов.
- ✗ Острый период холецистита: боль, тошнота, слабость, нарушения стула.
- ✗ Калькулезный холецистит.

Все противопоказания необходимо обсудить с лечащим врачом. Помните, выполнение упражнений без разрешения специалиста может только ухудшить состояние.

# Застой ЖЕЛЧИ – ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ



**ВАЖНО!**

● Заниматься лечебной физкультурой разрешается только в период стойкой

ремиссии, при отсутствии ярких симптомов заболевания.

● Выполнять упражнения лучше за час до еды, ежедневно.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**Исходное положение:** лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. По очереди отводить ноги вбок. Амплитуда выбирается максимально доступная, но так, чтобы ощущалась работа мышц брюшного пресса. Позвоночник при этом прижат к полу. *Повторить 5–6 раз каждой ногой.*



1

2

**Исходное положение:** лежа на спине, руки на поясе. Слегка приподнять корпус, посмотреть на носки ног. Подняв голову и плечи, сделать вдох. Вернуться в исходное положение. *Выполнить 10 раз.*



3

**Исходное положение:** лежа на левом боку, правая рука на поясе, левая – поддерживает голову. На вдохе обе ноги отвести назад. Затем ноги согнуть в коленях и тазобедренных суставах и прижать их максимально близко к груди. *Выполнить 6–7 повторов.*



4

**Исходное положение:** стоя на четвереньках, спина прямая. Поочередно поднимать колени к локтям противоположных рук. *На каждую ногу выполнить по 5–6 повторов. Темп выбирается максимально комфортный.*



**САМОМАССАЖ**

1

**Исходное положение:** лежа на спине. Ладонь положить на живот по центру и выполнять в течение минуты круговые движения влево-вправо, слегка надавливая на брюшную стенку.



Простые приемы самомассажа призваны облегчить боль, снять спазмы, улучшить моторику кишечника.

2

**Исходное положение:** лежа на спине. Необходимо выполнить массаж периферических отделов. Для этого руку положить между тазом и пупком с правой стороны. Выполнить круговые движения, немного смещая ладонь вверх. Выполнять упражнение не менее минуты. Если захочется в туалет, это нормально.

Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

Любовь Анина

Рисунки: Светлана Данилова

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**



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

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

РУ 00111АТ58 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## КАК ВЫГЛЯДЯТ?

Мужские цветки находятся в метелках, женские цветки – в початках, откуда свешиваются длинные нитевидные зеленые или вишнево-коричневые колоски.

## КОГДА СОБИРАТЬ И КАК ХРАНИТЬ?

Заготавливают в период массового цветения растений, в июле-августе. Собирают в стадии молочно-восковой спелости початков, сушат в тени, хранят в сухом месте.

### ВАЖНО!

Сырость при хранении кукурузных рылец недопустима, поскольку от сырости их мочегонное действие снижается и переходит в слабительное.

# РЫЛЬЦА КУКУРУЗНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ И *вкусные*

Рыльца кукурузы широко применяются в народной медицине различных стран. Используются при заболеваниях печени, желтухе, кровотечениях, отеках, ожирении, почечнокаменной болезни, а также для снижения аппетита. Препараты из них обладают противодиабетическим действием.



## ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Водный настой кукурузных рылец обладает выраженным кровоостанавливающим свойством, используется при кровотечениях и воспалительных процессах придатков матки, а также при климактерических кровотечениях. 10 г кукурузных рылец залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3–4 часа перед едой.

## ПЕЙ СКОРЕЙ ОТВАР ОТ КАМНЕЙ

Известно, что экстракт и настой рылец имеют свойство растворять почечные камни. Для профилактики камнеобразования при уратном варианте мочекаменной болезни в периоды ремиссии может пригодиться настой рылец: 2–3 ст. ложки на стакан кипятка, варить 30 минут, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

## ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ, ПРОЩАЙ

При симптоматической фитотерапии псориаза с целью достижения и длительного поддержания противовоспалительного и дерматологического эффектов применяется такой сбор. Цветы бузины черной, кукурузные рыльца, корень девясила, листья брусники, трава хвоща полевого – по 2 части, трава чистотела – 1 часть, трава череды, трава зверобоя, корень аира – по 3 части. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, настаивать полчаса. Принимать по полстакана утром и вечером через полчаса-час после еды.

## ОТВАР – ПО НЕФРИТУ УДАР

Фитотерапию следует проводить на фоне бессолевой диеты и ограничения потребляемой жидкости. Рыльца помогают восстанавливать мочеотделение, увеличивают выведение азотистых шлаков, способствуют расширению сосудов, снижая артериальное давление. Отвар из кукурузных рылец готовится так: 1 десертную ложку сырья залить стаканом воды, варить на малом огне 30 минут, через 10 минут процедить, принимать по 2 ст. ложки через 3 часа все количество. Иной способ: 2 ст. ложки на 0,5 л воды, кипятить 3–5 минут, настаивать 2 часа, принимать по 30 минут 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Травяные сборы, содержащие в своем составе кукурузные рыльца, помогают поддерживать стабильное состояние при хроническом гломерулонефрите вне фазы обострения. Кукурузные рыльца, цветы василька, трава хвоща полевого – по 1 ч. ложке, листья толокнянки, листья или почки березы – по 1,5 ч. ложки. 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, варить на малом огне 2–3 минуты, настаивать в термосе полчаса. Принимать по 1 л настоя в течение дня в 3–4 приема за 40–60 минут до еды.





Летний зной всегда испытывает на прочность людей с хроническими недугами. А те из нас, кто в анамнезе имеет сердечно-сосудистые заболевания, в жаркий сезон уязвимы особенно.

**Н**ри повышении температуры воздуха ускоряются сердечные сокращения, учащается дыхание. Человек может начать волноваться, жить в ожидании ухудшения самочувствия. Конечно, тут и до приступа гипертонии недалеко. Возьмем себя в руки и выработаем алгоритм действий на такой случай.

### ЛЕКАРСТВА

**1** Всегда должны быть под рукой, где бы вы ни находились, лекарственные препараты, которые ранее назначил врач, а также препараты экстренной помощи.

**2** Принимать лекарства нужно регулярно, без пропусков, по назначенной схеме.

**3** В летние месяцы, как правило, если столбик уличного термометра не опускается ниже 27 градусов, врач пересматривает дозировку медикаментозных препаратов, кратность их приема, чтобы повысить качество жизни пациента в летнее время. Только для этого до врача нужно прийти и рассказать ему о своих жалобах и опасениях.

**4** Бывают ситуации, когда на фоне гипертонии во время жары у гипертоников обнаруживается повышенная вязкость крови. В такой ситуации доктор назначает препараты для разжижения крови, которые предотвращают образование тромбов.

# Блокной ГИПЕРТОНИКА: ЛЕТНИЙ ЗНОЙ И ДАВЛЕНИЕ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ В ЖАРУ

### ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

**1** Дома, в дороге, на прогулке, при посещении поликлиники и других учреждений всегда в доступе должно быть достаточное количество чистой воды. Держите под рукой бутылочку живительной влаги.

**2** Воду необходимо употреблять с умом. Слишком большое количество жидкости может привести к отечности нижних конечностей, одышке. А если пить воды мало, повышается вязкость крови, вероятность тромбообразования увеличивается, равно как и риск инфаркта и инсульта. 2–2,5 литра в жаркий день – оптимальная норма.

**3** Первые блюда, компоты, окрошка, соки, чай, кофе, минералка – все это тоже жидкость. Учитывайте это, рассчитывая потребление воды. Чем больше в меню жидких блюд и напитков, тем меньше организму требуется воды.

### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Гипертоника на период жарких дней стоит исключить из своей жизни тяжелые физические нагрузки и изнурительную работу в саду. Ходьба должна быть медленной и размеренной, дыхание ровным, места для прогулок, да и вообще для любых передвижений лучше выбирать тенивые. А о занятиях спортом на солнцепеке, прополке грядок, тем более в позе «вниз головой», и во все говорить не стоит – это категорически запрещено!

### ПРОГУЛКИ, РАБОТА НА ВОЗДУХЕ

**1** Не находите под палящим солнцем долго, особенно в обеденное время. Идеальное время для прогулки – до 11 утра и после 17 вечера.

**2** Следите за прогнозом погоды. Температуру 27 градусов и выше лучше переждать дома. Оптимальными условиями для больных гипертонией является температура воздуха 21–26 градусов. Старайтесь поддерживать и дома температуру не выше этих отметок.

**3** Избегайте резких перепадов температур. Например, не стоит принимать после прогулки по жаркой улице холодный душ. И наоборот, выходить из помещения с кондиционером сразу на знойную улицу.

### ПИТАНИЕ

Необходимо исключить из рациона питания любые алкогольные напитки, жареные и копченые блюда, жирную пищу. Отдавайте предпочтение свежим сочным фруктам, овощам, ягодам, прохладным фруктовым напиткам, домашним лимонадам без газа.



### ОДЕЖДА

Летом рекомендуется носить одежду светлых оттенков, из натуральных, «дышащих», легких тканей. Обязательно надевать головной убор.

**Б**удьте внимательны к себе и своему здоровью!  
Любовь Анина

# БРОНХИАЛЬНАЯ

Около 10% жителей планеты страдают от «тяжёлого дыхания». Именно так переводится с древнегреческого языка название одного из самых распространённых заболеваний в мире – бронхиальной астмы. Точная причина её возникновения до сих пор неизвестна, а поставить диагноз бывает непросто, ведь болезнь ловко маскируется под респираторные, неврологические или сердечно-сосудистые заболевания.

## ЭКСПЕРТ

Что же это за недуг и как с ним ужиться, рассказывает **К. М. Н., главный внештатный пульмонолог Рязанской области, доцент кафедры факультетской терапии РязГМУ Людмила КОРШУНОВА.**



Фото из личного архива Людмилы Коршуновой

### МНОГОЛИКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

– Людмила Владимировна, мы привыкли думать, что астма – это приступы удушья, а если их нет, то нет и астмы, так ли это?

– Бронхиальная астма – заболевание аллергического характера разной этиологической направленности. И проявляется недуг не всегда приступами удушья, как мы привыкли думать. Это может быть и сильный сухой кашель, длящийся в течение длительного периода времени, возникающий больше в ночные часы; и сочетание астмы с поллинозом, когда аллергические риниты и конъюнктивиты

сопровождаются кашлем в весенние, летние и осенние периоды. Это многоликое заболевание, и проявляется оно по-разному.

– Влияет ли на развитие заболевания наследственность?

– Да, она имеет значение, но астма не наследственное заболевание. Наследуются всего два гена: ген атопии или аллергии и ген бронхиальной гиперреактивности – повышенная чувствительность бронхиального дерева к разным раздражителям.

Если оба родителя страдают бронхиальной астмой, то вероятность рождения у них ребенка с астмой – 65%; если болен один родитель –

50% вероятность. Но, в то же время, никто не исключает, что у здоровых родителей может родиться больной ребенок, а у страдающих астмой – здоровый.

К тому же, ген атопии может сопровождать человека всю жизнь и так никогда и не проявить себя. Но все может измениться при попадании человека в какие-то неблагоприятные условия, когда одновременно встретятся несколько аллергенов. И именно тогда этот ген проявится в виде кашля, атопических дерматитов, аллергических ринитов и конъюнктивитов. И возраст здесь не помеха. У нас бывают больные, у которых астма дебютировала в 70 лет.

### ДОВЕРЬ ДИАГНОСТИКУ ВРАЧУ

– Когда заболевание чаще всего впервые проявляет себя?

– Это первая половина жизни, но заболевание также может возникнуть и в зрелом возрасте. По эпидемиологическим данным все-таки больший процент заболевших – это дети и молодежь. Стоит отметить, что течение болезни в детском возрасте может быть достаточно тяжелым. Однако в подростковом возрасте, когда у ребенка меняется гормональный фон, бронхиальная астма может либо «уйти» в ремиссию, либо наоборот обостриться.

Вообще же, это заболевание на всю жизнь. Бывают пациенты, у которых астма «молчала» по 50–60 лет, просто не было контакта с аллергеном. Так, один наш больной, у которого астма возникла в детском возрасте в Рязани, длительное время прожил в Казахстане,

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Не каждый человек рожден аллергиком. За возникновение аллергической реакции отвечают особые иммунные клетки, которые «бросаются на амбразуру», если в организм попадает какой-либо аллерген, считая его опасностью. Таким образом, неверно утверждение, что у людей с астмой слабый иммунитет, наоборот, он чересчур сильный – пытается оградить организм хозяина от любого вторжения. Именно поэтому назначение иммуностимуляторов «аллергикам» и «астматикам» абсолютно не нужно.

# АСТМА: как принять болезнь и научиться с ней жить



## КОТЫ, ПЫЛЬ И БЕРЕЗА

– Так что же может выступить в роли аллергена?

– Напомню, что в основе бронхиальной астмы лежит повышенная чувствительность бронхов к разным раздражителям. Их очень много, и делятся они на несколько групп:

- домашние аллергены: перо подушки, домашняя пыль, пылевой клещ, тараканы, библиотечная пыль;



- лекарственные: могут быть как аллергены – препараты, которые запускают аллергическую реакцию, так и триггеры – препараты, которые раздражают бронхиальное дерево. А так как бронх у больного, страдающего астмой, гиперреактивный, то на любой триггер он отвечает бронхоспазмом;

- пыльцевые аллергены: клиника возникает в период

цветения определенных трав, цветов и растений. Все начинается в апреле, чаще всего с цветения березы, а заканчивается в августе-сентябре цветением сорных трав;

- эпидермальные аллергены: шерсть, пух, перо, перхоть, экскременты, слюна разнообразных животных и насекомых. Все думают, что если животное будет лысым, то у них не будет аллергической реакции, но это ошибка. Обычно аллергию вызывает слюна и экскременты животных. Даже волосы человека, что, правда, бывает крайне редко, могут вызывать аллергию;



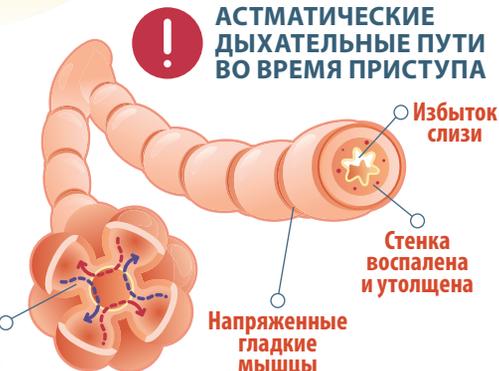
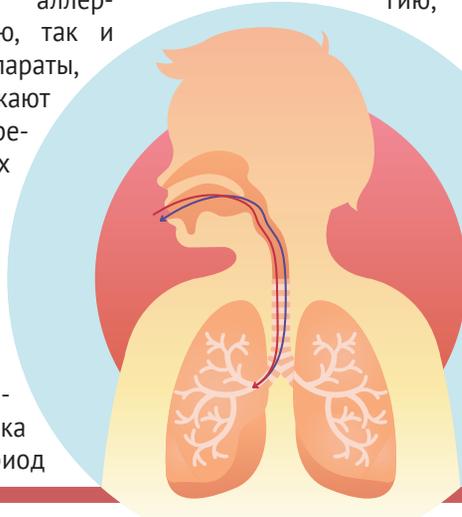
## ПРОФИЛАКТИКА АСТМЫ

- Уменьшайте, а лучше и вовсе избавьтесь от воздействия активного и пассивного курения и бытовых аллергенов.
- Своевременно лечите острый и хронический бронхит, пневмонию, острые респираторно-вирусные инфекции, поллиноз и аллергический ринит.
- Ведите здоровый образ жизни.
- Не забывайте о разумной физической активности.
- Чаще бывайте на загородных прогулках, особенно при наследственной предрасположенности к астме.

### ВАЖНО!

Любой пациент, страдающий аллергическим ринитом, обязан регулярно обследоваться на наличие астмы.

Читайте дальше на стр. 12





# БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА: КАК ПРИНЯТЬ

Продолжение.

Начало на стр. 10



- пищевые аллергены: их очень много, и результатом их действия

становится астма пищевого генеза или нутритивная пищевая бронхиальная астма. Как правило, она развивается в детстве и связана с повышением чувствительности организма к воздействию белков коровьего молока, рыбы, яйцам и цитрусовым.

## АСТМА И АДЕНОИДЫ

– **Аденоиды – преграда для бронхиальной астмы?**

– Миндалины – это защитный барьер на пути любой инфекции, и когда их удаляют, то у человека может возникнуть склонность к частым инфекциям дыхательных путей, что является фактором риска как для возникновения бронхиальной астмы, так и обострения уже имеющегося заболевания. Однако патологически

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

во время приступа астмы



- Если приступ астмы возник у человека впервые, обязательно надо вызвать скорую помощь.
- До приезда медиков человека надо усадить на стул и обеспечить приток свежего воздуха – открыть окно.
- Успокаивайте человека, говорите, что его дыхание сейчас придет в норму.
- Помочь прийти в себя человеку может точечный массаж фаланг больших пальцев на руках. Своими ногтями надавливайте на кожу возле линии ногтей пациента.

### ВАЖНО!

Дыхание астматика – дыхание с длинным, затрудненным выдохом и со свистом.

разросшиеся аденоиды принято считать фактором, провоцирующим астму, но 100% связи здесь нет. Как известно, вирусные инфекции провоцируют бронхиальную астму – вирус вызывает нарушение подвижности ресничек бронхального дерева, а именно они благодаря своим непрерывным колебаниям удаляют оттуда бактерии и вирусы. Это защитный механизм, и когда происходит парез ресничек, то возбудитель напрямую попадает в бронхиальное дерево, а потом и в альвеолы, что является фактором риска для развития пневмонии и астмы.

## ВИШНИ, ЯБЛОКИ, КРАСИТЕЛЬ

– **Когда астматику тяжелее – летом или осенью?**

– Все глубоко индивидуально и зависит от аллергенов. Но не будем забывать и про то, что астма бывает не только аллергическая. Существует такое понятие, как аспириновая бронхиальная астма, когда налицо триада симптомов: клиника бронхиальной астмы – кашель с плохо отходящей, вязкой мокротой и свистящими хрипами; полипы в носу либо риносинусопатия и непереносимость нестероидных противовоспалительных препаратов. И у этих больных существует непереносимость всех косточковых, то есть, когда они употребляют в пищу сливы или вишни, у них могут возникать приступы удушья. Или «холодовая астма», когда сужение бронхов происходит из-за изменения температуры. Так что приступы астмы, если и зависят

от времени года, то относительно того фактора, который, собственно, вызывает бронхоспазмы.

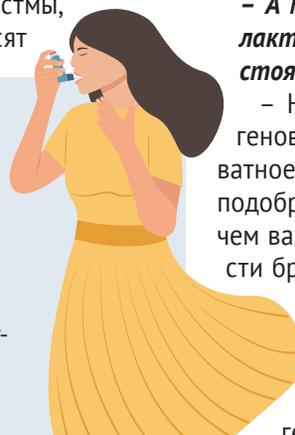
– **А какие еще продукты могут вызывать приступы астмы?**

– И это не только вишня, слива персик, абрикос, черешня, алыча и терн, но и все продукты, где присутствует тератогенный краситель, а он есть практически везде, в том числе в сырокопченых колбасах и всех консервах. Интересно, что аллергия на яблоки часто сочетается с аллергией на цветение березы. Причем не имеет значения, какие это яблоки – красные или зеленые. В любом случае, будет и поллиноз, и приступы удушья или сухой приступообразный кашель.

## ПОД КОНТРОЛЕМ

– **А можно как-то профилактировать такое состояние?**

– Надо избегать аллергенов и проводить адекватное лечение. Главное, подобрать терапию. Причем важна не степень тяжести бронхиальной астмы, а уровень ее контроля. Когда болезнь контролируется, то, даже попав в аллергенную среду, человек



## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

- В основном, заболевание диагностируется в детстве у мальчиков, а во взрослом возрасте – у женщин.
- Наибольшее количество страдающих от астмы, по статистике, проживает в Шотландии.
- Жители городов болеют астмой чаще, чем жители деревень.
- Высокий уровень гигиены и снижение воздействия инфекций в раннем детстве может привести к возникновению аллергии и астмы.
- Риск астмы у ребенка меньше при наличии в доме собаки!

# БОЛЕЗНЬ И НАУЧИТЬСЯ С НЕЙ ЖИТЬ

не испытает серьезного дискомфорта. Но если болезнь не контролируемая, то такая встреча может закончиться статусом астматика. Это крайнее проявление бронхиальной астмы, выражающееся отеком бронхов, накоплением в них густой мокроты, что ведет к нарастанию удушья и гипоксии, и это может привести даже к летальному исходу.

## – Как же контролировать астму?

– Достичь контроля астмы можно, используя постоянное базисное лечение, которое должно быть назначено терапевтом или пульмонологом. Сегодня мы имеем 5 групп базисных препаратов, основной из которых являются ингаляционные кортикостероиды.

Напомню, что существуют препараты, которые купируют аллергическое воспаление, а есть препараты, которые облегчают дыхание ежедневно. Но они очень часто приводят к серьезным побочным эффектам. У нас 40 лет для снятия приступа уду-

## СОВЕТЫ

*от доктора Коршуновой:*

- найти своего врача и подобрать адекватную терапию,
- быть приверженным лечению и соблюдать все рекомендации врача,
- помнить, что лучше профилактировать удушье, чем потом его лечить,
- жить, ни в чем себя не ограничивая, не забывая о правильной тактике лечения.



шья использовались бета-2-агонисты короткого действия, но они усиливают нарушения сердечного ритма, особенно у тяжелых больных. Поэтому в последние годы произошла революция в лечении – изменился подход к снятию приступов удушья. Теперь мы не разрешаем больным пользоваться только бета-2-агонистами короткого действия. С ними вместе обязательно нужно принимать ингаляционный кортикостероид.

Кроме того, у нас есть три группы препаратов контроля, которые дают возможность держать бронх открытым как минимум

12 часов – бета-2-агонисты пролонгированного действия. Если приступ затянулся, и он не снимается этим ингаляторами, то лучше вызвать скорую помощь.

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

*– Как правило, люди, страдающие астмой, опасаются серьезных физических нагрузок, так как те могут спровоцировать приступ. Может ли физкультура оказаться важным терапевтическим фактором для таких больных?*

– Это ложное понятие, что если у человека астма, то ему вредят физические на-

грузки. Астма же не мешает профессиональным спортсменам и олимпийским чемпионам занимать призовые места. Эти люди испытывают огромные физические нагрузки, но, тем не менее, находясь на базисной терапии, они чувствуют себя хорошо и добиваются успехов.

Повторюсь, астма – это не тяжелое заболевание, и при адекватном лечении оно не влияет на качество жизни больного. Жить надо, ни в чем себя не ограничивая, а это возможно, если пациент привержен терапии, которая была назначена ему лечащим врачом.

*Наталья Киселёва*

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НА ПОДХОДЕ СВЕЖЕНЬКИЙ НОМЕР С МАССОЙ КРАСОЧНЫХ, МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫХ И ИНТЕРЕСНЫХ МАТЕРИАЛОВ.**

**С ДУШЕВНЫМ ТЕПЛОМ И ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС СТАТЬИ:**

● о кожных проблемах зрелого возраста: опытный врач-дерматолог расскажет о бородавках, ксантелазме, гемангиоме и грамотном уходе за кожей в возрасте 50+;

● о температуре: расскажем, нужно ли сбивать высокую температуру, можно ли мыться при лихорадке и чем опасны обтирания;

● о лимфадените: терапевт назовет симптомы заболевания и расскажет о том, как лечить этот опасный недуг.

## А ТАКЖЕ

Для вас «вкусный» материал о пользе сочных персиков, статья о том, как действовать, если в ухо залетела мушка или заполз таракан, комплекс несложных упражнений при такой проблеме, как шелкающая чешуля. Также вас ждет новая история любви, рецепты народной медицины из ваших писем и описание питательных и здоровых блюд. Будьте с нами и не болейте!

# КАК РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Часто бывает, что после долгой работы за компьютером, наши глаза устают от пребывания в постоянном напряжении. Появляется не только дискомфорт и раздражение, но и ощущение «песка», боль и даже жжение при моргании. Всё дело в усталости глазных мышц. Так появляется «компьютерный зрительный синдром» и «синдром сухого глаза».



## ЭКСПЕРТ

Как их избежать, рассказывает  
к. м. н., врач офтальмолог высшей  
категории, офтальмохирург Алла  
АНИКИНА.

## СБИЛИСЬ НАСТРОЙКИ

Наши глаза устроены так, что для них естественно смотреть вдаль. А когда мы смотрим вблизи, что и происходит при работе за компьютером, пролистывании новостных лент в телефоне, да даже долгом вязании или, например, работе с бисером, наши глазные мышцы напрягаются. Время проходит, и они уже не могут как следует расслабиться. Вот и получается, что глаз остается в состоянии «настройки» на ближнее видение – так у человека появляется спазм accommodation.

## МЕЛОЧЕЙ НЕ БЫВАЕТ

В напряжении – чем дольше человек работает за монитором, тем сильнее портится его зрение. Однако все зависит и от того, что он делает. Так, нагрузка от чтения и отрисовки чертежей в пять раз выше, чем при просмотре фильма, даже на

близком расстоянии от работающего монитора.

А причина в том, что при чтении и рисовании взгляд в течение долгого времени фокусируется на одной точке, что и вызывает повышенное напряжение на мышцы глаз. Возникает усталость и боль, а в конечном итоге ухудшение зрения. Слабое освещение рабочего места,

бликующий, плохо настроенный экран, а точнее, контраст и яркость монитора – вот вам и зрительный дискомфорт.

Изображение, которому недостает четкости и контраста печатного текста, способно повлиять на наше зрение. Удержание на нем взгляда и фокусировка да-

ется зрительному аппарату сложнее, чем при обычном чтении.

Неудобный для восприятия интерфейс компьютера может сильно утомить глаза. А именно, неудачные шрифты, цвета и верстка могут вызывать головную боль или серьезный зрительный дискомфорт.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Как известно, человек моргает не менее 11 тыс. раз за день, то есть каждые пять секунд. Но при работе за компьютером это происходит почти в пять раз реже. А причина в том, что перед нами непрерывное мерцание экрана, и для того, чтобы увидеть изображение, глаза приходится напрягать. Это и есть основная причина, по которой наше зрение становится хуже.

Шанс получить близорукость при работе за компьютером в разы выше у детей. Ведь их органы зрения лишь формируются. И если каждый день в течение долгого времени фиксировать взгляд на расположенных вблизи картинках, то появляются все возможности для получения прогрессирующей миопии.

## КАК ЧАСТО НУЖНО ПОСЕЩАТЬ ОФТАЛЬМОЛОГА?

- Здоровый человек – раз в 1–2 года для профилактического осмотра.
- Дети дошкольного возраста – раз в год.
- Люди, страдающие близорукостью или дальнозоркостью, миопией или астигматизмом – минимум 1–2 раза в год.
- Пациенты с сахарным диабетом – 1 раз в 4–6 месяцев.
- Пациенты с сахарным диабетом и выраженной диабетической ретинопатией – раз в 3 месяца.
- При глаукоме – измерение внутриглазного давления каждые 2–3 месяца, осмотр 1 раз в полгода.

# ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ ... И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

## ЗАПОМНИ!

Допустимая суточная нагрузка при работе за компьютером составляет

**4 часа для ребенка,  
6 часов для взрослого**



### ДЕРЖИМ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Хотите сохранить зрение, даже работая за компьютером большую часть дня, прислушайтесь к советам офтальмологов.

✓ **Больше гуляйте на улице** – старайтесь ежедневно прогуливаться на природе и любоваться ландшафтами, смотреть вдаль.

✓ **Чаще моргайте** – при работе за компьютером мы переводим взгляд с экрана на клавиатуру, а мозг воспринимает это как моргание. Но достаточного очищения и увлажнения глаза не получают. Поэтому моргайте чаще! Если вы носите очки или линзы, стоит использовать специальные капли, чей состав схож с естественной слезой, для дополнительного увлажнения.

✓ **Используйте компьютерные очки** – они устраняют блики монитора и повышают контрастность изо-

бражения. Дело в том, что линзы в этих очках, но только в качественных, имеют особые фильтры. Они не пропускают голубой свет, который излучает экран монитора. А он-то и вредит сетчатке глаза, и снижает резкость зрения.

✓ **Запомните, качественные линзы должны иметь коричневый оттенок, а их поверхность – антибликовое покрытие.** Но лучше подбор линз доверить офтальмологу.

✓ **Устанавливайте монитор правильно** – во-первых, он не должен находиться напротив окна, не завешанного шторами. Отсутствие штор способствует возникновению разницы между яркостью экрана и пространства, которое находится позади него. Это вызывает зрительный дискомфорт, усталость, перенапряжение глаз и головную боль. Во-вторых, важное

значение имеет и направление взгляда. Хотите защитить глаза и уменьшить негативное влияние экрана, расположите компьютер так, чтобы монитор был на 10 сантиметров выше уровня ваших глаз.

✓ **Соблюдайте гигиену зрения** – не работайте в темноте или полумраке, не лазьте в глаза грязными руками и тем более не пытайтесь что-то оттуда достать, не читайте на слишком близком расстоянии от монитора, помните про правильную осанку.

✓ **Устраивайте регулярные перерывы в работе** – отводите взгляд от экрана компьютера каждые 20 минут и смотрите вдаль в течение 30 секунд. А небольшой комплекс упражнений для глаз снимет напряжение, расслабит мышцы и повысит кровоснабжение глаз.

✓ **Подпитывайте глаза** – полезно принимать антиок-

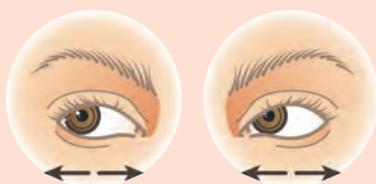
сиданты, поливитамины и препараты с черникой. Выбор препаратов лучше доверить офтальмологу. Он же назначит специальные увлажняющие капли, в случае развития синдрома сухого глаза.

✓ **Регулярно проходите офтальмологические осмотры** – они помогут выявить появившиеся нарушения зрения, а доктор назначит средства коррекции и даст полезные рекомендации. Если вы будете делать это регулярно, то сможете предупредить развитие многих заболеваний глаз и сохранить зрение.

Наталья Киселёва

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Рекомендуется повторять каждое упражнение не менее 10 раз



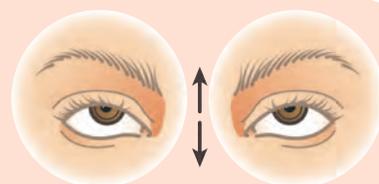
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево

Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



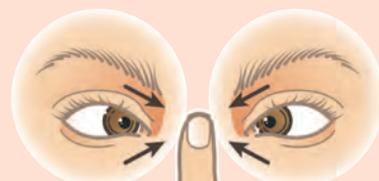
Движение глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении

Частое моргание глазами



Движения глазами вертикально: вверх-вниз

Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся»



## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ДЕГТЯРНОЕ МЫЛО?

**?** Недавно в супермаркете взглядом зацепилась за дегтярное мыло. Была удивлена, что его сейчас продают. Знаю, что раньше наши бабушки часто его использовали. Хотелось бы знать, что с ним делают и как применяют?

Татьяна Климай, г. Тюмень

**О**дин из компонентов дегтярного мыла – деготь, продукт, получаемый из древесной смолы. Известно, что березовый деготь активно использовался нашими предками в народной медицине. Сегодня дегтярное мыло – полезный натуральный косметический и медицинский продукт, который применяется как для гигиены лица и тела, так и в лечебных целях, например, для лечения псориаза, дерматитов, воспалительных и гнойничковых заболеваний кожи, угревой сыпи. Дегтярное мыло обладает противовоспалительным, антисептическим, антибактериальным, обезболивающим, подсушивающим и противопаразитарным действием. Часто дегтярное мыло используется как средство против вшей.



## ЛЕПЕСТКИ БАРХАТЦЕВ ЕДЯТ?

**?** Заказали с мужем в ресторане изысканный десерт. Нам принесли действительно очень нарядное, красиво оформленное пирожное, которое было украшено лепестками бархатцев. У меня такие цветы на даче растут. Я смутилась: неужели они съедобные?

Людмила Красина, г. Самара

**Н**екотрые сорта бархатцев действительно являются съедобными, их используют как для декорирования блюд, так и для придания еде новых оттенков цвета и вкуса. Такие сорта, как «Лемон Джем» и «Мандарин джем», обладают ярким цитрусовым вкусом и характерным ароматом, поэтому их лепестки часто используют для приготовления блюд из рыбы и курицы, добавляют в выпечку, напитки и десерты. Кстати, на Кавказе ароматную пряность песочного цвета, получаемую из бархатцев, гордо называют «имеретинским шафраном» и используют как пищевую краситель, а также как вкусовую добавку к салатам, маринадам, блюдам грузинской кухни, харчо, саживи и др. Промытые и высушенные лепестки бархатцев иногда добавляют в известную приправу «Хмели-сунели».



## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШЕРСТИ НА МЕБЕЛИ?

**?** Я сама не кошатница, а вот мама уже замучилась чистить квартиру от шерсти своей Маркизы. Что бы мне ей посоветовать?

Юлия К., г. Красноармейск

**О**дним из популярных приспособлений, с помощью которых удаляют шерсть животных с ковров и мягкой мебели, является моющий пылесос или пылесос с турбо-щеткой, на которую наматываются даже самые мелкие шерстинки. Но такие пылесосы есть далеко не у каждого, поэтому на помощь придут «помощники» подешевле. С ковров и паласов можно попробовать удалить шерсть с помощью скребка, предназначенного для чистки окон. Такие скребки имеют гибкий прорезиненный край и эффективно собирают с ковров шерсть,



после чего пол можно пропылесосить обычным пылесосом, не забыв предварительно оросить поверхность из пульверизатора содовым раствором или простой водой. Мягкую мебель хорошо очищает от шерсти тряпка из микрофибры, липкий ролик для одежды или ваша рука, на которую надета обычная плотная резиновая перчатка для уборки помещений, при необходимости ее также можно немного предварительно смочить. Также интересным лайфхаком является надутый воздушный шарик, немного смоченный водой. Им можно удалять шерсть с одежды (даже с самых деликатных тканей), поскольку благодаря статическому электричеству он отлично собирает на себя шерсть и пыль.

Электрический ожог считается самой сложной ожоговой травмой. У взрослых это связано, как правило, с профессиональным риском, а у детей – с неаккуратным использованием домашних электроприборов. Ещё интересный факт из наблюдений докторов – интересно, что чаще всего подобные травмы случаются в августе.

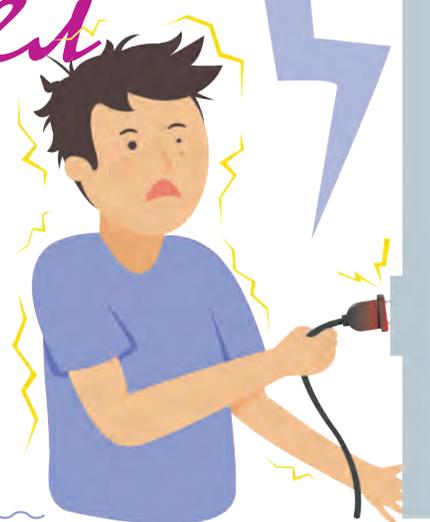
# ЧТОБЫ УДАР ТОКОМ НЕ ВЫШЕЛ ДОКОМ

## ЭКСПЕРТ



Как же грамотно вести себя при ударе током, рассказал **врач высшей категории, ассистент кафедры анатомии РязГМУ, заведующий ожоговым отделением Рязанской Областной клинической больницы Артём ВВЕДЕНСКИЙ.**

● **ЭЛЕКТРОТРАВМА** – это травма, полученная в результате воздействия на организм электрического тока, вызывающего анатомо-функциональные нарушения, которые сопровождаются общей и местной реакцией организма.



## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ОЖОГ?

Возникает электрический ожог, когда пострадавший оказывается вовлеченным в цепь прохождения тока. Это бывает при несоблюдении техники безопасности, когда люди ремонтируют розетки, например, или пытаются поправить электрический щиток.

Попавший под напряжение человек замыкает цепь и получает не только ожоги кожи в месте входа и выхода тока, но и внутренние повреждения тканей, сосудов и органов. Это страшно тем, что петли тока могут проходить через сердце и вызывать нарушение сердечной и дыхательной деятельности, вплоть до летального исхода.

К тому же в результате воздействия тока появляются обширные рваные раны на месте выхода электрического тока и чуть меньше – на входе. Это требует проведения достаточно обширных оперативных вмешательств, вплоть до ампутации сегментов поврежденных конечностей.

## ЕСЛИ ВОСПЛАМЕНИЛАСЬ ОДЕЖДА

При присоединении термического ожога из-за воспламенения одежды действовать нужно по такой схеме: если ожог небольшой, то его не надо перевязывать, а если его размер с пол-ладони – наложить стерильную повязку с антисептиком, чтобы изолировать поврежденный участок от окружающих тканей, которые могут способствовать его инфицированию.

## КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ?

- 1 По возможности немедленно отключите электроустановку, до которой дотронулся пострадавший, чтобы прекратить воздействие на него тока.
- 2 Если отключить установку нет возможности, а пострадавший держится за оголенный край кабеля или провода, кабель можно отрубить топором.

**ВАЖНО!** У топора должна быть изолированная ручка – деревянная или пластиковая, и непременно сухая!

- 3 Чтобы оттянуть человека от источника тока, можно использовать сухие деревянные палки, доски, сухие канаты. Если у пострадавшего сухая одежда, можно потянуть и за нее. Помните, прикасаться к самому человеку, его коже голыми руками или металлическими предметами нельзя!
- 4 Если установка выше 1000 Вольт, спасая человека, нужно надеть резиновые перчатки, резиновые сапоги или галоши, пользоваться изолирующими штангами и щипцами.
- 5 Немедленно вызвать бригаду скорой помощи.

## ЗАЧЕМ ИДТИ К ВРАЧУ?

Бывают ситуации, когда пациент получает удар, находясь в зоне действия электрического поля. При этом визуальные ожоги отсутствуют или они минимальны. Как правило, на пальцах вскакивает два пузырька. Но пострадавший не обращает на это никакого внимания и продолжает работать дальше. Он совершенно не думает, что петля тока уже прошла через его организм! Как правило, такие пациенты, чувствуя себя нехорошо, обращаются к терапевту спустя 2–3 дня. Ему делают ЭКГ, и там обнаруживаются изменения, которые говорят о том, что петля тока прошла через его сердце.

Поэтому так важно вовремя обратиться к доктору независимо от наличия или отсутствия термических ожогов кожных покровов. Обычно мы таких пациентов госпитализируем, проводим мониторинг ЭКГ в течение трех дней подряд и консультации с кардиологами. При отсутствии изменений пациента выписывают.

## 5 ФАКТОВ О ЖАРЕНОМ НА УГЛЯХ МЯСЕ

Мясо – древнейший пищевой продукт, используемый человеком. Его широкое кулинарное применение насчитывает столько же тысячелетий, сколько и использование огня.

Шашлык – одно из старейших блюд в истории человечества. Историки склоняются к мнению, что это блюдо появилось раньше, чем хлеб.

Слово «шашлык» (на крымско-татарском «шишлик») произошло от тюркского «шиш» – вертел, копье. Наши предки жарили на вертелах туши животных и дичь. Верченными на углях куропатками и зайцами любил лакомиться сам Иван Грозный.

Шашлык считается традиционным кавказским блюдом, однако его готовят разные народы, но по-своему. Общим и неизменным остается лишь принцип приготовления – везде шашлык готовят, подвесив над углями.

Блюдами-побратимами шашлыка являются японский яки-тори, восточный кебаб и американское барбекю. Если в России и на Кавказе принято готовить шашлык на мангале, то в странах Азии для жарки шашлыков используется шарообразная жаровня – тандыр.

# ПОЛЬЗА ШАШЛЫКА –

С началом летнего сезона аппетитные ароматы жареного мяса и дымка периодически витают почти над каждым дачным участком. Весёлые и дружные компании собираются вокруг мангалов, чтобы пообщаться и насладиться всеми любимым, вкусным и сочным блюдом под названием шашлык. О вкусе этого народного фаворита трудно спорить, а вот насколько он полезен? И что нужно знать, чтобы летняя трапеза на природе не только доставила удовольствие, но и не навредила здоровью?

## КАК СДЕЛАТЬ ШАШЛЫК БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМ?

Нарезать мясо для шашлыка небольшими кусочками, чтобы они лучше прожаривались.

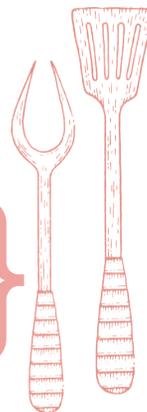
Жарить шашлык не над раскаленными, а над теплыми углями.

**Почему важно?** Огонь и дым – источники бензапирена, из-за которого в мясе образуются вредные полиароматические углеводороды, имеющие канцерогенные свойства. Чем меньше мясо зажаривается, тем меньше в нем образуется канцерогенных веществ.



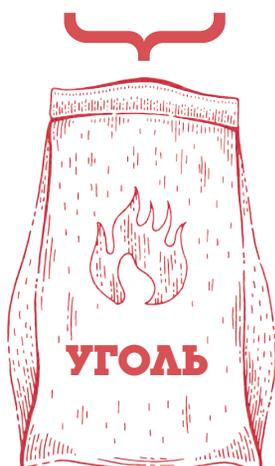
Регулярно переворачивать шампуры, не давая мясу чрезмерно зажариваться.

Готовить шашлык самостоятельно. Использовать правильный, низкокалорийный маринад.



Использовать качественный мангал из твердой стали без большого количества отверстий (дырочки в мангале мешают контролировать горение и поддерживать постоянную внутри мангала температуру).

Использовать вертикальный мангал, который снижает риски канцерогенного воздействия на продукт.



Покупать качественные угли. Некачественные, сырые или трухлявые угли плохо горят, дают неравномерный нагрев, могут дымить. **Важно помнить!** Угли для жарки шашлыка должны быть остывающими, а не раскаленными и красными. Огонь и чрезмерный жар – главные враги хорошего шашлыка.



Использовать для маринада мяса пряности с антиканцерогенными свойствами: чеснок, черный перец, гвоздику, корицу и розмарин.



# МАЛА ИЛИ ВЕЛИКА?

5 «ДА!»  
В ПОЛЬЗУ  
БЛЮДА

**1 «ДА!»** Является богатым источником животного белка.

**2 «ДА!»** Мясо содержит много легкоусвояемого железа и витаминов группы В.

**3 «ДА!»** Шашлык менее калориен, чем мясо, жареное на сковороде и впитывающее дополнительный жир, поэтому зачастую полезнее котлет и стейков.

**Кстати, правильный шашлык по калорийности сравним с вареным мясом.**

**4 «ДА!»** Когда шашлык готовится, из него вытапливается жир и уходят вредные экстрактивные вещества.

**5 «ДА!»** Быстро готовится. Особенно, если хорошо промаринован и нарезан небольшими кусочками.

**ОДНО «НО!»**

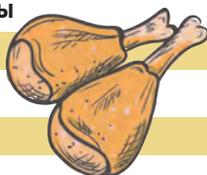
С точки зрения диетологии шашлык – очень неоднозначное блюдо. Не секрет, что приготовление на открытом огне и горящих углях таит в себе риск накопления в продукте вредных канцерогенных веществ, которые отрицательно воздействуют на организм и могут приводить к онкологическим заболеваниям.

Однако это не повод вовсе отказываться от употребления шашлыка! Важно знать способы предотвращения образования опасных веществ при жарке на углях, чтобы минимизировать вред и увеличить пользу.

## ВКУСНО, СЫТНО, КАЛОРИЙНО (ККАЛ/100Г)



Шашлык из куриной грудки	100–120 ккал
Шашлык из мякоти баранины	340 ккал
Шашлык из бараньей корейки	255 ккал
Шашлык из свиной шеи	320 ккал
Шашлык из свиной вырезки	155 ккал
Шашлык из говядины	240–270 ккал
Шашлык из индейки	150–200 ккал
Шашлык из кролика	150–160 ккал
Шашлык из семги	165–170 ккал
Шашлык из горбуши	195–200 ккал



## В КАКИХ СТРАНАХ ГОТОВЯТ

- ✓ Россия, Кавказ, Закавказье
- ✓ Страны Ближнего Востока
- ✓ Южная Африка
- ✓ Япония
- ✓ Китай
- ✓ Таиланд
- ✓ Индонезия
- ✓ Испания
- ✓ Куба
- ✓ Монголия
- ✓ Индия
- ✓ Пакистан
- ✓ Мексика
- ✓ США

## ВСЁ СЕКРЕТ — В МАРИНАДЕ!

Известный кулинар Вильям Похлёбкин говорил: «Мясная пища может быть лишена своих отрицательных свойств, если мясо как исходный продукт подвергается правильной обработке, не снижающей его качество». Маринование – чисто кулинарный прием улучшения мяса, о котором важно помнить при приготовлении шашлыка. Средний срок маринования мяса для жарки на углях составляет 6–12 часов.

Лучшим маринадом диетологи называют **минеральную или газированную воду**, а также **квас**. В этих напитках содержится углекислота, которая раздвигает волокна мяса, делает его более нежным и помогает ему быстрее приготавливаться изнутри. Также можно использовать маринад на основе **кефира или натурального йогурта** (молочная кислота также размягчает мясо), но таким образом мариновать мясо можно недолго и только в холодильнике. Также размягчающим свойством обладает горчица, потому что кулинары ее часто добавляют при мариновании шашлыка.

### Кстати

Знатоки и гурманы предлагают использовать для маринада крепкий солодовый квас с небольшим количеством топленой карамели, так как он придает мясу дополнительные оттенки вкуса и аромата.

### А как же уксус?

Вопреки распространенному мнению, уксусный маринад считается менее удачным, он делает мясо менее рыхлым и более жестким.



## ШАШЛЫЧОК ПОД ОГУРЧИК И КАБАЧОК!

Самым полезным и вкусным гарниром к шашлыку, бесспорно, являются свежие овощи и зелень. Они богаты витаминами, клетчаткой, а также оказывают антиканцерогенный эффект, то есть частично нейтрализуют вредные вещества, образующиеся при жарке.

Елена Васина



*Брак не может быть счастливым, если супруги до вступления в союз не узнали в совершенстве нравы, привычки и характеры друг друга.*

Оноре де Бальзак

**Шмыгнув носом, я вытерла рукавом слёзы и принялась снова чистить рыбу. Кучу, гору, целый пятнадцатилитровый таз мелких, костлявых, пахнущих илом карасей. И всё бы ничего, если бы не жуткая аллергия на рыбу и угрозы мужа заставить меня всё это съесть, если я откажусь её чистить и готовить.**

## ИЗ ОГНЯ ДА В ПОЛЫМЯ

– И нечего мне на Сашу жаловаться, – осадил меня в моих попытках найти толику поддержки свекровь. – Во-первых, видела, за кого замуж выходила. А во-вторых, такого мужика еще поискать. Хозяйственный, все в дом, не бьет тебя, в доме все порядком – нигде не каплет, не искрит, все починено. Рыбак вон знатный, – свекровь кивнула на злосчастный таз.

Глупо было надеяться на ее сочувствие, это верно. Она сама всю жизнь прожила под гнетом деспотичного мужа, считала это нормой. Но вот как меня угораздило попасть в эту семью? Почему я не разглядела за Сашкиной гиперопекой и мнимой заботой желание контролировать каждый мой шаг, руководить каждым действием и унижать по любому поводу? Как могла принять чувство собственности за любовь?

– Когда уж ты замуж-то выйдешь и дашь мне вздохнуть свободно? – чуть не пять раз в день с чувством вопрошала моя матушка, едва мне исполнилось пятнадцать. – И зачем я тебя только родила на свою голову? Ни личную жизнь устроить после развода из-за тебя не смогла, ни карьеру сделать. А все ты. На дно меня тянула.

Вот почему я поспешила принять ухаживания Сашки и согласилась на брак с ним, не разобравшись, что он за человек. Хотела освободить матушку от гнета заботы о себе. Да из огня в полымя попала.

## ВОЗЬМИ, МАРИШКА, ШОКОЛАДКУ

– Маришка, чего опять такая хмурая? – на предрей-

совый медицинский осмотр ко мне в кабинет забежал Виктор – инструктор по вождению в автошколе.

– Устала немного, – улыбнулась я мужчине.

Я была рада его видеть. Всегда веселый, он был напичкан шутками и анекдотами по самую маковку. Добрый и улыбочивый, он всегда подмечал мое настроение и старался развеселить. После общения с ним жизнь уже не казалась такой тоскливой и мутной. Если бы когда-нибудь решила научиться водить машину, то хотела бы, чтобы моим инструктором был именно он. Но даже заикнуться об этом мужу я не могла. Любое проявление воли каралось презрительной ухмылкой и жестким запретом. Свекровь

# Душа

права, муж никогда не бил меня. Физически. Зато морально избивал постоянно.

– А вот на-ка, Маришка, шоколадку, – Виктор, словно фокусник, выудил ароматную плитку прямо из воздуха.

– Ой, – обрадовалась я фокусу как ребенок. Чуть в ладоши от восторга не захлопала.

– Вот так и улыбайся, – подмигнул мне задорно мужчина, – ты красавица, и тебе очень идет улыбка.

Я так и проулыбалась до вечера... пока не пришла домой.

## НЕ МОГУ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

Как я оказалась в кризисном центре, помню смутно. Не единожды только благодарил бога, что телефон этой нужной организации заучила наизусть еще пару лет назад.

– Марина, нужно написать заявление, – уговаривала меня тамошний психолог, трясущуюся, бледную, плачущую.

– И что я укажу в заявлении, Наталья Александровна? Что муж угрожал мне ножом? Что обзывал последними словами? Что обещал обрить наголо? Это все ничем не подкрепленные слова. Мои слова против его.

*...Надо учиться любить себя – любовью здоровой и святой, чтобы оставаться верным себе и не терять себя. И поистине это вовсе не заповедь на сегодня и на завтра – учиться любить себя. Напротив, из всех искусств это самое тонкое, самое мудрое, самое высшее и требующее наибольшего терпения.*

# Урелась о нежность

– Марина, это не имеет значения, – не соглашалась психолог. – Заявление – это мера юридического воздействия. Твой муж должен почувствовать, что ты сможешь за себя постоять.

Я снова заплакала. Да не могу, не могу я постоять за себя. Мне жить сейчас не хочется. Идти некуда, матери я не нужна, своей квартиры нет, друзей тоже. Их мой муж искоренил еще в самом начале наших отношений. Да и навязываться им я бы точно не стала, даже если бы те были.

– Марина, ну хорошо, – сказала мою ладошку психолог. – Давайте вы отдохнете, поспите, успокойтесь. А завтра будем решать по

обстоятельствам. Хорошо? Знайте только, что вас тут наедине с бедой не оставят. Вы в безопасности.

## НАЧИНАЮ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Как ни странно, но сон действительно пошел мне на пользу. Утром пришло спокойное осознание действительности. Я не дорога мужу, не нужна матери, но я нужна себе. Нужна здоровая, сильная и уверенно смотрящая в будущее. У меня нет квартиры, да. Но есть профессия. Я врач.

– Маришка, вы от нас уходите? – Виктор заглянул ко мне в кабинет после работы.

– Да, Вить, – улыбнулась я старому знакомому. – Меня

давно звали в областную больницу. Ну и хочу еще в платной клинике подработку взять. Мне нужно квартиру снять. Начинаю новую жизнь.

Я кинула в коробку блокнот, карандаш, сунула благодарственное письмо в рамке от руководства.

– Хм, – Виктор уже весь просочился в кабинет. На стол передо мной лег букетик незабудок, бережно перевязанный травинкой осоки. – Я тут слышал, ты разводишься. Не хочу лезть в душу и беречь больное, поэтому просто приглашаю тебя поужинать. Обещаю на раны не капать.

Я впервые видела смешливого балагура таким смущенным.

Большая часть мужчин требует от своих жен достоинств, которых сами они не стоят.

Лев Толстой

– Улыбнись, Вить, – вернула я ему его же пожелание вместе с приветливой улыбкой. – Конечно, давай поужинаем.

Поднесла к лицу букет незабудок. Мне никто никогда не дарил цветов. В носу защипало. А может быть, я нужна не только себе? Посмотрела на Виктора, тот широко улыбался и немножечко краснел. Я за компанию зарделась тоже. Почувствовала, как душа греется о нежность и застенчивость Виктора.

Хорошо, все непременно будет хорошо. Я нужна себе... а, быть может, и еще кому-то.

Марина

## ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 года!

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 июля по 20 августа 2021 г. «Почта России» проводит **ДОСРОЧНУЮ ПОДПИСКУ** на 1-е полугодие 2022 года.

Успейте подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» **ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость **ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ** на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
66,53 ₽*	133,06 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
199,59 ₽*	266,12 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
332,65 ₽*	399,18 ₽*

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

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

**Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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



**преимущества онлайн-подписки**

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

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

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

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

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб.237)

# Выбираем ИДЕАЛЬНУЮ РАСЧЁСКУ

А выбрать есть из чего. Существует огромное количество форм и размеров расчёсок, материалов, из которых те изготовлены. Плюс каждый день нашим помощницам в наведении красоты приходится справляться со множеством разных задач. Кроме того, для каждого типа волос существуют свои идеальные расчёски. Давайте разбираться.



## ГРЕБЕНЬ

Этот тип расчесок изготавливают из пластмассы, дерева, металла и других материалов (силикон, эбонит, карбон и др.). Такая расческа будет отличной помощницей, если потребуется сделать пробор, нанести маску или начесать челку. Она подойдет для тонких, в меру густых прямых волос. А вот густой кудрявой копне волос гребень не помощник.



## БРАШИНГ

Это расческа цилиндрической формы с зубьями или щетинками по всему радиусу. Может быть пластмассовой, деревянной или металлической. Брашинги бывают термоустойчивыми (с отверстиями для лучшего проникновения воздуха) или обычными. Их различают по типу щетины: натуральная, нейлоновая или комбинированная. Такую расческу можно использовать как для расчесывания волос, так и для укладки при помощи фена. Выбирая диаметр расчески, учитывайте такие критерии, как длина волос и желаемый размер локонов. Но брашинг также необходимо чистить и промывать как можно чаще, особенно если вы пользуетесь уходовыми средствами для волос (мусс, пенка, гель).



## МАССАЖНАЯ РАСЧЁСКА



В основном, расчески такого типа производят из пластика или дерева. Основание с зубчиками может иметь как овальную, так и прямоугольную форму со скругленными углами. Такая расческа подойдет для волос любой длины. Благодаря своей форме, массажная расческа улучшает кровообращение в коже головы, что ускоряет рост волос. Но есть у этих трудяг и слабое звено: они быстро пачкаются (пылятся, накапливают кожное сало), поэтому чистить и мыть их следует как можно чаще.

## ЩЁТКА



Показана обладательницам густых и длинных волос. Она сможет аккуратно прочесать каждую прядь, при этом не повреждая ни единого волоска. И к коже головы отнесется очень бережно, обеспечив ей мягкий массаж. Неоспоримым ее преимуществом является то, что ее можно использовать для мокрых волос. Щетки бывают и с натуральными, и с искусственными зубчиками.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Чаще всего для изготовления расчесок с натуральной щетиной, используется щетина дикого кабана, конский волос, китовый ус или свиная щетина.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- Если волосы жесткие и густые, то рекомендовано использовать расчески из твердых материалов. Для тонких или ослабленных волос подойдут более щадящие материалы: силикон, каучук и др.

- Для поврежденных волос, которые ломаются, секутся, или очень сухих волос используйте расческу с редкими зубьями.

Натуральные материалы всегда полезнее синтетических.

- Металлические расчески лучше использовать для

укладки или распутывания волос, а вот для полноценного ежедневного расчесывания их лучше не применять, т.к. они царапают кожу головы, а волосы секутся и электризуются.

Исходя из вышесказанного, отводя итоги, отметим, что выбирать расческу следует исходя из того,

- ✓ какого типа у вас волосы,
- ✓ для чего вы хотите ее использовать (для расчесывания или укладки),
- ✓ из какого материала она изготовлена (натуральный или синтетический).

Однажды выбрав «правильную» расческу, вы надолго получите отличного помощника в создании самой лучшей прически.

«Для чего организовывать документы дома?», – спросите вы. Лежат они и лежат. А нужно это для того, чтобы сил, времени и нервов на поиск нужных бумаг затрачивалось минимум. Кроме того, это убережёт важные документы от посягательств юных художников и поможет расхламить открытые полки. Согласитесь, весьма приятные бонусы от однажды проведённой систематизации.

## 1. ОЦЕНИВАЕМ ОБЪЁМ РАБОТЫ

Для начала собираем все имеющиеся дома документы. Затем разделяем их на 2 группы: действующие и просроченные.

**Д**ействующие документы следует организовать по следующим категориям:

- Те, которые хранятся постоянно и периодически требуются (паспорт, СНИЛС, ИНН).
- Те, которые хранятся бессрочно (документы на имущество).
- Документы, имеющие определённые сроки хранения (квитанции об оплате, обычно хранятся 3 года).
- Документы на транспорт (хранятся, пока не продали автомобиль).
- Документы на покупки (талоны, чеки) хранятся до дальнейшей перепродажи или до окончания срока действия гарантии.
- Документы на детей (свидетельство о рождении, СНИЛС, документы о регистрации и др.).

*На этом этапе нелишним будет сделать по копии самых важных документов и сложить их в одну папку. Оригиналы можно отсортировать по наиболее удобному признаку или, например, по членам семьи.*

# КАЖДОЙ БУМАЖКЕ свое место



## ОРГАНИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ ДОМА

### НА ЗАМЕТКУ

Документы не следует хранить в солнечных или влажных местах, на неутепленных балконах и на антресолях (если там тоже влажно).

### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ДОКУМЕНТОВ:

**как только у вас появился документ, сразу определить для него место!**

## 3. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ХЛАМА

**Ч**тобы очистить рабочий стол, скорее всего, нужно будет расстаться со следующими категориями бумаг:

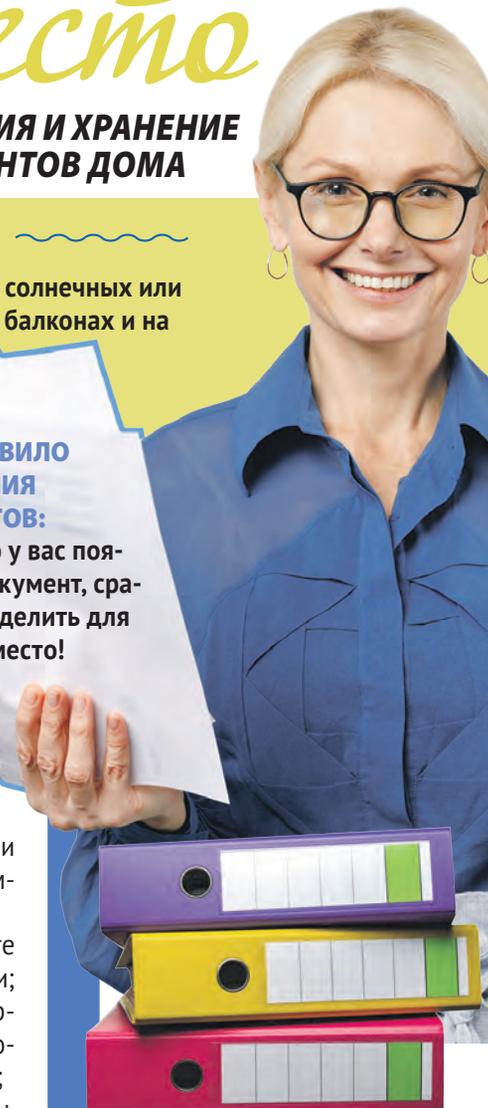
- визитки (нужные контакты можно сфотографировать и хранить в телефоне или на компьютере);
- чеки и квитанции об оплате с окончанным сроком давности;
- договоры аренды на квартиры, в которых вы раньше проживали (при наличии таковых);
- старые письма, конверты, открытки. Если вы очень ими дорожите, то можно их также перевести в цифровой формат, сфотографировав и отправив на диск в компьютере. Либо хранить в специально отведенном месте в оригинальном виде.

*На этом этапе также будет очень уместно удалить лишние документы из памяти компьютера.*

## 4. ВЫБИРАЕМ СПОСОБ ХРАНЕНИЯ

**В**се способы хранения очень индивидуальны. Одним людям удобно использовать папки-портфели, другим систему цветных папок и стикеров для выделения категории документов. Кто-то использует полки с перегородками. Все зависит от площади квартиры и личных предпочтений.

Что касается места хранения, то лучше, если личные документы будут скрыты от посторонних глаз. Иногда для этого используются самые верхние или самые нижние полки или ящики. Если у вас есть маленькие дети, то лучше под документы отвести все же верхние полки.



## 2. СОРТИРУЕМ ДОКУМЕНТЫ

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

**А вы знаете, что некоторые магазины используют такую хитрость, как печать чеков на бумаге, которая за пару месяцев выцветает, чтобы нельзя было воспользоваться гарантией? Поэтому обязательно делайте копии чеков и гарантийных талонов (особенно при дорогостоящих покупках).**

*Екатерина Счастливая*

# ДЕЛАЕМ ШАГИ к духовной жизни

Уяснив свои недостатки, станем мало-помалу исправлять их, определим для себя исправить в этом месяце один недостаток, в следующем – другой, потом – третий. Так и будем восходить, как по ступеням...

Святитель Иоанн Златоуст

## КАК ЧАСТО ХОДИТЬ В ХРАМ

**?** Хочу покаяться, в храм хожу только по великим праздникам, если какие проблемы возникают: заболевает кто – записочку подам, важное дело какое начинаем – свечку поставлю. Поймала себя на мысли, что вроде как мне надо – я и иду. А как часто надо ходить в церковь?

А. В., г. Павловск

Еще со времен Апостолов у христиан сложилось правило собираться каждую неделю в храм для совместной молитвы – литургии. В переводе с греческого литургия означает совместное дело. Верующие собираются в храм для того, чтобы вместе «едиными устами и единым сердцем» прославить Бога и причаститься Святых Христовых Тайн. Согласно благочестивой традиции христианин посещает храм каждую неделю – в выходной день. А также в церковные праздники, если они выпадают на другие дни недели. Присутствие на службе в храме, коллективная молитва необходимы для нашего спасения, учат нас вере, смирению, пробуждают в сердце любовь. Как дополнение молитвы можно читать и дома. Не случайно в Доме Божиим звучат слова: «миром Господу помолимся».

## КОМУ МОЛИТЬСЯ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО БОЛЕН

**?** Племянница серьезно больна. Болезнь передалась по наследству, и хочется ее поддержать. Кому надо молиться, если в семье кто-то болен?

Марина К., Тула

Как считал преподобный старец Ефрем Сирин: «Твердо уповай на единого Бога, потому что уповающие на Него будут блаженны и в этом, и в будущем веке». И не отступать, как советует святитель Василий Великий: «Получаем ли скорее или медленнее, будем благодарны Господу, потому что все, что делает Владыка, содействует наше-

му спасению, если только из малодушия мы не прекратим просить». Можно прочесть канон за болящего – он есть почти в каждом православном молитвослове, или помолиться великомученику и целителю Пантелеймону, или обратиться к образу Божией Матери Целительницы.

## СМОТРЕТЬСЯ ЛИ В ЗЕРКАЛО

**?** Когда возвращаешься за забытой вещью, бабушка советует посмотреть в зеркало, а то пути не будет. Правильно ли это? Слышала, что вера в приметы – это суеверие. Как быть?

Ефремова Т., г. Брянск

Конечно же, суеверие. Точно такое же, как и присесть на дорожку. Если придется вернуться, можно перекреститься и помолиться: «Господи, на все воля Твоя».

## КОГДА НАДО ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ

**?** Я всегда подавала милостыню при входе в храм, а говорят, что надо при выходе, когда идешь после службы. Как же правильно поступать, когда лучше?

Татьяна Ильина, г. Москва

Можно подавать милостыню в обоих случаях. Когда вы желаете, тогда и делайте. Можно подать молча, а можно сказать: «Возьмите, Христа ради». Когда у вас просят милостыню – слушайте свое сердце и не придумывайте себе какие-то правила.

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

## О СВЯТОЙ ВОДЕ, УРОЖАЕ И МОЛИТВЕ

– Вспоминаю нашу бабушку. Она время от времени кропила святой водой некоторые посадки. При этом обязательно читала молитву. Сейчас бабули с нами нет. Она ушла в мир иной. А ее молитву на урожай я не знаю. Можно ли святой водой кропить уже посаженную рассаду в грунт? И подскажите, есть ли молитва для урожая?

Татьяна Филипповна,  
Московская область

Окропить святой водой посадки можно. И всякое дело хорошо начинать с молитвы. Молитвы можно найти в молитвенниках, которые можно приобрести в храме.

## МОЖНО ЛИ ДОБАВЛЯТЬ СВЯТУЮ ВОДУ В ЧАЙ

– Нам на работе клиентка подарила бутылочку святой воды. Можно добавлять ее в чай, когда мы пьем его на работе? Или следует пить только в чистом виде?

Евгения Николаевна,  
Воронежская область

Добавлять в напитки можно по несколько капель. Святую воду можно добавлять в еду, но обычно ее пьют натощак утром или окропляются.





# Символы здоровья И ИХ ИСТОРИЯ

Трудно представить более распространённый и узнаваемый символ медицины, чем чаша со змеей. И у этого символа врачевания глубокая история, ведь образ змеи, как и образ чаши, можно встретить в истории древнейших цивилизаций, от Древнего Египта и Греции до Древнего Востока, хотя они и существовали часто отдельно друг от друга. Но почему именно они? И какие ещё символы «засветились» в медицине? Давайте узнаем.

## ЧАША

Является древним символом жизни и врачевания. Она издревле была сосудом для воды, без которой невозможна жизнь и существование всего живого, а также чашей, хранящей в себе лекарства и целебные зелья. Со значением этого символа связаны выражения «испить чашу до дна», «чаша страдания», «чаша терпения» и другие, несущие в себе противоречия, ведь символ чаши был неоднозначен. Чтобы выздороветь, больной должен был выпить из чаши, но в то же время чаша могла содержать яд, ведь она была сосудом и для яда, и для противоядия.

Считается, что непосредственно саму медицинскую эмблему «чаша со змеей» придумал в XVI веке философ и алхимик эпохи Возрождения Парацельс, а Пётр I, которому она позже приглянулась, привез ее в Россию и сделал символом представителей медицины. Знак «змея, обвивающая чашу», напоминал врачам о том, что они должны быть мудрыми, как змеи, и постоянно учиться, и совершенствоваться, черпая знания из чаши вечного познания природы. Древнегреческая богиня Гигея, дочь Асклепия, часто изображается со змеей, которую она кормит из чаши. Поэтому современный символ медицины иногда называют «сосудом Гигеи».



## ЗМЕЯ

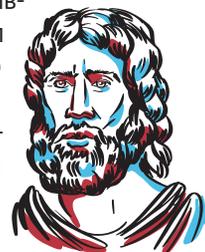
С древности была двойственным символом: она олицетворяла мудрость, могущество, молодость и исцеление от болезней и в то же время считалась воплощением хитрости и коварства. Первобытный человек испытывал не только уважение и восхищение к этой рептилии, но и страх. Преклонение перед змеиной мудростью граничило со страхом смерти, боязнью ядовитого укуса змеи и ужасом перед старостью. Наши предки верили, что змея, периодически сбрасывающая кожу, сбрасывает с себя старость, поэтому считали ее символом вечной молодости и бессмертия. Об этом свидетельствует древнегреческий миф о знаменитом целителе Асклепии, который, следуя во дворец критского царя Миноса с целью воскресить его умершего сына, увидел на своем посохе змею, испугался и убил ее. Не успев облегченно вздохнуть, он с удивлением увидел, как появилась еще одна змея с неизвестной травой во рту, с помощью которой она мгновенно оживила первую. Обе змеи уползли, а мудрый Асклепий, воспользовавшись чудесной травой, воскресил царского сына и прославился.

## ПОСОХ БОГА ВРАЧЕВАНИЯ



Посох, вокруг которого обвивается змея, также является древним символом медицины, который уходит своими корнями опять же к целителю Асклепию, почитаемый как врачеватель, дарующий бессмертие. Он же олицетворяет собой дорожную палку, с которой странствовали древние врачеватели. Посох как атрибут опытного и мудрого целителя, исходившего множество дорог и излечившего множество людей, был залогом доверия к врачу: тот, кто много странствовал и много лечил, имеет связь с землей и дар возвращать людям здоровье.

Сегодня посох, обвитый змеей, изображенный на фоне земного шара, окаймленного лавровыми ветвями, является эмблемой Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).



## ТРЕНОЖНИК АПОЛЛОНА

В храмах, воздвигнутых в честь Асклепия, стояли треножки, которые назывались треножниками Аполлона, в свое время считавшегося покровителем медицинских знаний. По преданию в святилище Аполлона на золотом треножнике восседала жрица Пифия, которая общалась с богами и изрекала пророчества. Изображения треножника Аполлона сохранились на древнегреческих амфорах и старинных монетах, а легенды гласят о том, что с помощью своего треножника Аполлон летал по небу. Также история медицины хранит сведения о том, что некие треножки существовали в Древнем Китае. В бронзовых треножниках варили лечебные снадобья, исцеляющие от недугов и дающие бессмертие.





# В диете перемены, КОГДА «БОЛЕЮТ» ВЕНЫ

## ПРОДУКТЫ-ПОМОЩНИКИ

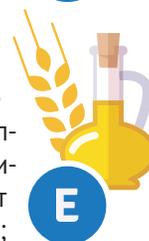
При всех формах варикозной болезни в рацион следует ввести на ежедневной основе:

✓ цитрусовые, киви, сладкий перец, черную и красную смородину, облепиху, шиповник, квашеную капусту и другие продукты, содержащие **витамин С**. Он пригодится для разжижения крови, восстановления тканей и системного укрепления стенок сосудов;

✓ нерафинированные растительные масла, овсянку, натуральные молочные продукты, яичный желток, зеленый салат, орехи – все они богаты **витамином Е**, который, кстати, наиболее эффективен не в капсулах, а в натуральной форме. Этот незаменимый нутриент способствует эластичности сосудов, омолаживает ткани и регулирует нормальную свертываемость крови;

✓ помидоры, белокочанная капуста, морская капуста, морепродукты, виноград, шиповник, зеленый чай содержат **витамин Р, или рутин**. Этот нутриент является мощным антиоксидантом, нормализует давление, способствует уменьшению отеков и укрепляет стенки сосудов и капилляров. Важно также, что в присутствии рутина более полно усваивается витамин С.

Кроме того, следим за питьевым режимом: прием не менее 1,5 литров воды в сутки, причем 2/3 объема воды должны приходиться на первую половину дня. Вода очень важна для нормального состава и плотности крови, а также в качестве профилактики тромбообразования.



Варикоз, тромбофлебит и самый неприятный вариант развития болезней вен нижних конечностей – трофические язвы. Летом эти заболевания особенно часто напоминают нам о себе болями, отеками, воспалениями. Оставлять без внимания проблемы с венами нельзя – даже на ранних стадиях требуется врачебная помощь. А уж если дело дошло до язв, то стоит настроиваться на длительное терпеливое лечение. И немаловажным фактором успешной терапии будет правильно подобранное питание.

## ЗАЧЕМ МЕНЯТЬ РАЦИОН?

У грамотного рациона на самом деле мощные возможности, которые мы привычно недооцениваем. Нужные вещества из натуральной пищи организм возьмет в полном объеме столько, сколько ему нужно. Поэтому подбираем диету так, чтобы дать телу максимум необходимого. А задачи при варикозе стоят такие:

1. Снижение массы тела, если она избыточна.
2. Снижение отеков, профилактика запоров.
3. Укрепление сосудов и венозных стенок, разжижение крови.
4. насыщение витаминами и микроэлементами.

## ЗАЧЕМ ХУДЕТЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ?

Избавившись от лишних килограммов, мы поможем крови быстрее пройти путь по кровеносной системе и вернуться к сердцу. А значит, застойные явления в нижних конечностях уменьшатся.



## ПРОДУКТЫ-НЕДРУГИ

✗ Продукты с высоким содержанием витамина К, который повышает свертываемость крови, следует ограничить до 2–3 раз в неделю. Это шпинат, зеленый салат, репчатый лук, цветная капуста, огурцы.

✗ Все жареное, копченое, острое, а также жирное мясо загущает кровь.

✗ Соль провоцирует отеки, причем главным образом в нижних конечностях. Если совсем отказаться не получится, то хотя бы сократить до 5 г в сутки.

✗ Крепкий кофе и черный чай способствуют загущению крови и тромбообразованию, провоцируют высокое давление.

## ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ

Питаться нужно небольшими порциями и часто, чтобы не провоцировать скачок сахара в крови. Из рациона следует полностью исключить соленые блюда, специи, пряности и все острое. Основа рациона – рыба, морепродукты, растительное масло, свежие овощи.



# ВКУСНЫЙ РАЦИОН для красивых ножек

В жаркую пору проблемные вены и сосуды не дают забыть о себе. Но именно в знойную, плодоносную пору проще всего соблюдать правильную диету, готовя вкусные и питательные блюда. А наши читатели щедро делятся с нами рецептами своих витаминных шедевров.

## ☒ ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ С ГРИБАМИ

*Ингредиенты на 6 порций:*

- 6 шт. крупного сладкого перца
- 500 г отварного риса
- 1 луковица
- 1 морковь
- 500 г отварных грибов
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 10 шт. черного перца горошком
- 2 лавровых листа
- соль – по вкусу

Перец разрезать пополам, удалить семячки и плодоножку. Измельчить лук и морковь и поджарить на растительном масле в глубокой большой сковороде. Смешать овощи с рисом и мелко нарезанными грибами, посолить. Плотно нафаршировать половинки перцев. В сковородку, где жарился лук, добавить еще масла, слегка поджарить томатную пасту. Влить 1–1,5 стакана горячей воды, довести до кипения, положить специи и немного соли. Аккуратно выложить перцы, накрыть крышкой и тушить на тихом огне около 40 минут, периодически поливая перцы жидкостью. Следить, чтобы соус не выпарился полностью, подливать воду при необходимости.

*Анна Фёдоровна Травина, Иркутская обл.*



*Энерг. ценность на 100 г – 176 ккал*

## ☒ ЖЕЛЕ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ

*Ингредиенты на 4 порции:*

- 1,5 стакана черной смородины
  - 20 г желатина
  - 3 ст. ложки сахара
  - 2,5 стакана воды
- Желатин замочить в 100 мл холодной воды. В двух стаканах горячей воды развести сахар, остудить до комнатной температуры. 1 стакан ягод продавить толкушкой, смешать с подслащенной водой и процедить через двухслойную марлю. Желатин аккуратно подогреть на водяной бане, постоянно помешивая, до полного растворения. Процеженный смородиновый морс смешать с желатиновым раствором. На дно прозрачных стаканов разложить оставшиеся ягоды, залить их смесью и убрать в холодильник до полного застывания.

*Екатерина Гульченко, г. Москва*



*Энерг. ценность на 100 г – 166 ккал*

## ☒ ОВОЩНЫЕ КОНВЕРТИКИ

*Ингредиенты на 4 порции:*

- 1 крупная морковь
- 2 разноцветных сладких перца
- 200 г белокачанной молодой капусты
- 2 огурца
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки соли
- 4–6 больших листьев зеленого салата
- 4–6 длинных пера зеленого лука
- 2 зубчика чеснока



*Энерг. ценность на 100 г – 128 ккал*

Морковь, перец, капусту, чеснок натереть на крупной терке. Добавить к ним 2 огурца, нарезанных тонкой соломкой. Перемешать и оставить на 15–20 минут, чтобы овощи дали сок. Сделать заправку: лимонный сок соединить с маслом, добавить сахар и соль. Заправить овощную смесь. Крупные нехрустящие листья салата вымыть и обсушить. Положить на каждый лист по 2–3 ст. ложки овощей и завернуть конвертиком, перевязать конвертик зеленым луком.

*Ольга Шушарина, Новгородская обл.*

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**



**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru) или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ



**По кольцам:** 4. Совокупность доводов для правильных выводов. 12. Десятая часть морской мили. 17. Материал внутреннего покрытия домика моллюска. 18. Метод обезболивания, называемый в народе «заморозкой». 19. Известный авантюрист с титулом графа. 20. Антивирусный защитник организма. 21. Отечественный кинорежиссер, снявший фильм «Не стреляйте в белых лебедях» (1980). 22. Встарь на Руси это слово означало и страдания, и взимание пошлины. 23. Ночлежка для авто «в шашечку». 24. Какой материал укрощает плотник? 25. Магазин на колесах. 26. Шрифт размером 6 пунктов = 2,25 мм.

**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. «Зубчик» каймы на отделке платья. 2. Второе имя реки Ковы, что в Нижегородской области. 3. Процесс, производимый над снежным городом на известном полотне Василия Сурикова. 4. Осадок на дне стакана с натуральным соком. 5. Селедка-лилипут. 6. Блюдо с гарниром по номеру. 7. Соль лимонной кислоты. 8. Она носит кимоно. 9. «Городские цветы, городские цветы, вот опять я кричу вам сквозь ... и дым. Городские цветы, городские цветы, навсегда завладели вы сердцем моим». 10. Операция на дереве, после которой оно легко заваливается руками. 11. «Барометр» в человеке, который ноет на погоду. 12. Что можно назвать сильно покосившейся правдой? 13. После ДТП он находится в сильном смятении. 14. Обуюдоострый хирургический ножичек. 15. Игра в падающие «с неба» фигурки. 16. «Простыня» для рисования стенгазеты.

## ОТВЕТЫ

**По кольцам:** 4. Мотивация. 12. Кабельная. 17. Перламутр. 18. Анестезия. 19. Капюшон. 20. Иммунист. 21. Нахалство. 22. Мытарство. 23. Таксопарк. 24. Древесина. 25. Автолавка. 26. Нонарель.  
**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Фестон. 2. Спарка. 3. Взятие. 4. Мякоть. 5. Тюлька. 6. Второе. 7. Цитрат. 8. Яножа. 9. Прохом. 10. Надил. 11. Суть. 12. Кувда. 13. Ватер. 14. Лансет. 15. Темис. 16. Ватман.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

**1** Сократ совершал это «в целях обострения мысли». Сенека тоже оценил это занятие для эффективности мышления. Гораций таким способом вылечился от болезни. Суворов тоже часто так поступал. Любили заниматься этим и А.С. Пушкин и Л.Н. Толстой, они находили в этом колоссальную пользу для ума и тела. Что же они все делали?

**2** Обладателем самого большого рога является белый носорог (рог может достигать 160 см). А знаете ли вы, у какого животного самые мягкие рога?



## ОТВЕТЫ

**Загадки «Найдите 5 отличий»:** ленточный носорог, якорь на штурвале, якорь вверх справа, логические загадки: 1. Ходил босиком. 2. Улыбка.

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

## МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
- ♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу, часы.
- ♦ Монеты, значки, автографы.
- ♦ Картины, соцреализм.
- ♦ Старинную мебель.
- ♦ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
**8-925-403-68-83**

■ **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.



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

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА  
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**  
☎ 8-495-792-47-73  
м. «Марьино Роща»

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

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

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

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

**АРБ «АДАЛЕТ»**  
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».  
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:  
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;  
Казань; Екатеринбург  
☎ 8-800-505-00-15  
(звонок бесплатный)

## ГОРОСКОП НА 23 ИЮЛЯ – 5 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Свежие овощи, фрукты, ягоды и солнышко помогут Овнам справиться с дефицитом витаминов и повысить иммунитет в июле. Отличное время для закаливания, путешествий, нового хобби и благотворительности.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Работа в саду и на огороде, ремонт, перестановка – Близнецам показана полезная для хозяйства активность. Это уберезит от эмоциональных качелей и желания поскандалить. Ешьте ягоды, пейте воду и наслаждайтесь летом!

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют быть собраннее и внимательнее. Во-первых, это поможет избежать ошибок в принятии решений, а во-вторых, не упустить шанс изменить свою жизнь к лучшему. Спорт в это лучшее входит тоже.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам, заботящимся о своем физическом и эмоциональном комфорте, стоит подумать о качественном досуге. А несложная диета и физкультура пойдут на пользу телу и даже помогут повысить самооценку.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит поменьше «общаться» с гаджетами, это ограничение благотворно повлияет на зрение. Важно также не переедать и быть аккуратнее с незнакомыми блюдами. Лето! Все самое свежее – с грядки!

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют не забывать об утренней зарядке и активнее бороться с недосыпом. Лаванда, ромашка и мята вместо кофе на ночь, прогулки перед сном и хорошая книга – верные помощники в этом деле.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам не стоит нервничать понапрасну. Больше позитива и меньше перфекционизма! Позвольте себе хоть иногда лениться, делать то, что радует, а не то, что нужно. Самое время для теплого общения с близкими.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Астрологи рекомендуют Ракам отправиться в непродолжительный отпуск, хотя бы на выходные. И помните, вам весьма показан спорт на свежем воздухе. Не только для фигуры польза, но и для легких тренировок.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы, улыбайтесь! Это главный совет от звезд, который поможет преобразить весь мир вокруг. Не исключены интересные знакомства и долгожданные встречи. И самое время заняться здоровьем позвоночника.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам, которые никак не могут выспаться или трудно засыпают, стоит обратить внимание, сколько чашек кофе выпивается за день. Травяные чаи и морсы – прекрасная альтернатива кофеину. И на воздух, на природу!

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам стоит соблюдать умеренность в еде. Иначе рискуете поправиться на пару кило. Не бойтесь обращаться к терапевту, если чувствуете недомогание. Ерунды в вопросах здоровья не бывает. Любите себя!

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды предлагают Рыбам немного изменить их ежедневный рацион. Замените жареную картошку на винегрет, мучные изделия – на фрукты и ягоды, пейте чай без сахара и откажитесь от алкоголя и высококалорийных блюд.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



11–23 июля  
РАСТУЩАЯ ЛУНА



24 июля  
ПОЛНОЛУНИЕ



25 июля – 7 августа  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

**23 июля – растущая Луна 2 фаза** – хорошее время для укрепления здоровья, но не для совершенствования внешности. Пользу принесут лишь баня и сауна. День отлично подходит для спорта, а вот с диетами лучше пока повременить.

**24 июля – полнолуние** – период загадочности и тайны. Идеален для проведения любых косметических процедур. Стрижка, маникюр, педикюр, макияж или депиляция подарят удовольствие и гармонию.

**25 июля – 31 июля – убывающая Луна 3 фаза** – косметические процедуры, домашние маски, уход за волосами – любимые процедуры красоты все еще в фаворе у небесного светила. На время можно забыть про диету, главное, не переедать и не злоупотреблять алкоголем.

**1–5 августа – убывающая Луна 4 фаза** – отложите до следующей фазы все косметические и оздоровительные процедуры. Время отлично подходит для диет и детокса. Противопоказаны стресс и переутомление, так как они могут понизить иммунитет.

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.  
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:  
ГРИШИНА И. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора  
департамента рекламы:  
ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры  
отдела рекламы:  
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 14 (133). Дата выхода:  
23.07.2021

Подписано в печать: 19.07.2021  
Номер заказа – 2021-02836  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 21.07.2021

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 196 300 экз.  
Розничная цена свободная  
Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели.  
Объем 2 п. л.

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

Сайт газеты kardos.media  
Редакция имеет право  
публиковать любые присланные  
в свой адрес 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».

## Серия специальных выпусков журналов о здоровье

*Хотите знать, как сохранить здоровье на долгие годы? Как помочь себе и своим близким чувствовать себя активным, бодрым и ощущать полноту жизни, независимо от возраста? ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ.*



Благодаря доступному и актуальному справочному материалу, собранному в изданиях, каждый сумеет разобраться в том, как устроен организм, почему тот или иной орган может дать сбой и каким образом наши привычки вливают на здоровье. Это настоящая энциклопедия для всей семьи, где каждый сумеет найти для себя актуальные ответы на повседневные вопросы о самочувствии, образе жизни, физиологии и советы по сохранению собственного здоровья и здоровья своих близких.

### НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- подробное описание симптомов того или иного заболевания;
- рекомендации, как действовать в случае обострения недуга;
- советы по режиму питания при том или ином заболевании;
- информацию о физической активности при тех или иных недугах и для их профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!

**ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ**

16+ Реклама

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

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести все выпуски\* можно по адресу: г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00).

\* При наличии их на складе

"Отдача" мяча от стенки						Дипломат с бумагами		Огнеупорная глина		Его герой ловил лечебных пиявок
Они бывают и лечебными		Летом нередко от воды и фастфуда	"За Родину!", несущееся над полем боя		Детский киножурнал					
					"Волость" у бурят и калмыков	Между чувством и расставновкой		Пушкин размер		Бесприданница Островского
Победитель мрака		Объем потока данных в интернете	Ограда из вставших вплотную бревен							
				Древнее плуга	Трава в пору второй молодости					
На портрете Че в берете		Царь, вскормленный волчицей					Продукция Гуттенберга		"..., ко мне!" (Матроскин)	
					Затихание бума					
Какой ягодой славится Крым?		Телефон, "выплюнувший" документ				Просто бездна всего	Тембр голоса			
					Ария перед вступлением хора					
Знак его - тройной лампас		Самый умный в Цветочном городе				Кольцо, скрепившее бочку		Крупногабаритная щетка для розжига		Богатый азиатский скотовод
	Актер Страхов		Нашла на камень и затупила	Родной остров Одиссея						
					Верен жене - первой и последней	Что покидает тело после смерти?				
	Процесс извлечения молока		"Ручеек" из ионов в проводах			Рудник на старинный лад	Лечебный иван-...			
					"Сменка" для стен					
	Она устраивает браки		"Отсек" в спальном вагоне				"Лекарство" от гиподинамии			
					Что на шприц надевают?					

С	В	А	И	Л	Л	И	А	Х	В	В	С
А	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	А
Д	О	Б	О	В	О	И	О	И	О	И	Д
И	А	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	И
Д	В	Л	И	И	И	И	И	И	И	Д	В
А	Э	О	Д	О	Д	О	Д	О	Д	О	А
Е	С	А	С	А	С	А	С	А	С	Е	С
К	З	И	К	З	И	К	З	И	К	К	З
К	В	А	К	В	А	К	В	А	К	К	В
Н	И	И	Н	И	И	Н	И	И	Н	Н	И
Л	Е	В	А	Л	Е	В	А	Л	Е	Л	Е
Л	Р	М	Л	М	Л	М	Л	М	Л	Л	Р
В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	В
С	В	Е	Т	И	О	Т	А	В	А	С	В
Л	О	К	О	Л	О	К	О	Л	О	Л	О
А	С	Т	А	С	Т	А	С	Т	А	А	С
И	М	С	И	М	С	И	М	С	И	И	М
Т	И	Е	Р	А	Л	Т	И	Е	Р	Т	И
Б	Ш	К	О	К	О	К	О	К	О	Б	Ш