

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 13 (132)

9 – 22 июля
2021 года



ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ

СОВЕТУЕТ ДОКТОР

СТР. 10–13

ЦИСТИТ

ПРАВДА И МИФЫ

СТР. 8

БЕГОМ ОТ ГЕМОРРОЯ

7 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

СТР. 9

ОТСУТСТВИЕ ЗУБА

КАК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

СТР. 14–15

КРЫЖОВНИК

КЛАДЕЗЬ ВКУСА И ПОЛЬЗЫ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 1772712 1986170 2 1 0 1 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

СОЛНЕЧНЫЙ
ОЖОГ – ЛЕЧИМ
ПРАВИЛЬНО

СТР. 17

ПИСАТЕЛЬ
ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА:

ПРОЖИВАЯ БОЛЕЗНЬ, МЫ
СТРОИМ МОСТИК ЧЕСТНОСТИ
ВГЛУБЬ САМОГО СЕБЯ

Фотограф: Евгения Павлова

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



23 июля
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

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 C, E и группы B.

МЫ С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ О ВАС, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ГОТОВИМ КАЖДЫЙ СВОЙ МАТЕРИАЛ. И ВОТ ЛЕТНИЙ, ЯРКИЙ, НАСЫЩЕННЫЙ ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ НОМЕР УЖЕ НА ПОДХОДЕ. ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- советы пульмонолога о том, как обуздать бронхиальную астму и задышать полной грудью;
- правила поведения в жару, если вы гипертоник;
- упражнения при загибе желчного пузыря и застое желчи;
- принципы диеты и рецепты вкусных, питательных блюд при трофических язвах.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 14 (133) 23 июля 2021 года

ЖАРА И ГИПЕРТОНИЯ
7 советов на каждый день

МИФЫ О ХОЛЕСТЕРИНЕ
НИКАКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

ЗАГИБ ЖЕЛЧНОГО
ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

ШАШЛЫК
МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА:
КАК ОБУЗДАТЬ БОЛЕЗНЬ И ЗАДЫШАТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ: ДИЕТА И РЕЦЕПТЫ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ПОДПИШНОЙ ИНДЕКС: В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

А ТАКЖЕ

мы развенчаем устоявшиеся мифы о холестерине, расскажем, как приготовить шашлык, чтобы насытить его максимальной пользой, поделимся рецептами снадобий из кукурузных рылец на разные случаи жизни. Для вас, дорогие читатели, захватывающая история любви, ценные советы из ваших писем и многое другое.

Читайте «Секреты здоровья» и делитесь с нами вашим ценным опытом!

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА ОСТЕОХОНДРОЗ

ПРОВЕРИМ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОТДЕЛ

1 СИМПТОМ НЕРИ

Лечь на спину на ровную поверхность, ноги выпрямить. Быстро наклонить голову вперед, постараться коснуться подбородком груди. Поясницу пронзила боль? Пришло время показаться ортопеду.



2 СИМПТОМ ДЕЖЕРИНА

При этом симптоме поясницу «простреливает» во время кашля или чихания. Стоит попробовать напрячь мышцы пресса, если и на это несложное упражнение поясница отвечает болью, это тоже повод не затягивать с походом к врачу.

3 «СИМПТОМ ЗВОНКА»

Нужно попробовать прощупать пояснично-крестцовый отдел слева, ощутимо надавливая пальцами на кожу. Если при надавливании на нервный корешок появляется резкая, простреливающая, точечная боль, велика вероятность наличия остеохондроза.

4 СИМПТОМ ЛАСЕГА

Лечь на спину на ровную поверхность. Правую ногу, не сгибая



в колене медленно поднять вверх. Получилось поднять до угла 90 градусов, и боль не появилась? Прекрасно! Если же боль пронзила поясницу раньше, чем упражнение удалось выполнить, плюс боль распространилась и по ходу седалищного нерва, следует сообщить об этом своему ортопеду. То же упражнение нужно выполнить левой ногой.

5 СИМПТОМ ЛАРРЕЯ

Лечь на спину на ровную поверхность, выпрямленные ноги вытянуть вперед. Сделать попытку сесть, стараясь не сгибать колени. Появилась боль по ходу седалищного нерва? Это может быть свидетельством травмирования нервных корешков поврежденными позвонками. Пора к врачу!

6 СИМПТОМ «ЗАПЕРТОЙ СПИНЫ»

Если при попытке поднять что-то тяжелое или в момент резкого наклона появляется резкий «прострел» в виде сильной поясничной боли или появились боль и жжение в пояснично-крестцовой области, не дающая разогнуться, срочно к врачу!

Любовь Анина

<p>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.</p>		<p>Икона Святой Целитель Шарбель На холсте. В рамке под стеклом. Ширина: Высота: Цена: 13см x 18см 1999р. 18см x 24см 2399р. 21см x 27см 2699р. Выполняется только под заказ!!!</p>		<p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целбная из камня обсидиан на тесемке цена: 399р.</p>	
<p>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ Цена одного изделия позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.</p>		<p>количество ограничено! на сайте: wolvesby.ru</p>		<p>количество ограничено! 699р. Святой Целитель Шарбель НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении</p>	
<p>Крестики: мужские, женские и детские. Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм</p>		<p>Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Аквамарин, Обсидиан, Лазурит.</p>		<p>«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень» «Аметист» «Малахит» Янтарь Бусы 2х видов: ВЕС: 15г. - 999р. 35г. - 1599р. Браслет: цена: 999р.</p>	
<p>Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН ИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 19/2</p>		<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.</p>		<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.</p>	
<p>Кольцо и серьги «реческая фантазия» Кольцо и серьги «Защита ангела» Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом</p>		<p>Серьги «Русский кокошник» Кольцо «Вера, Надежда, Любовь» Кольцо «Змейка»</p>		<p>«Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»</p>	
<p>Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» 16+ Святой Шарбель Новый взгляд 450 страниц + чудотворные образы! цена: 899р.</p>		<p>Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.</p>		<p>ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления цена: 499р.</p>	



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПРИ БРОНХИТЕ НЕЗАБУДКУ ЗАВАРИТЕ

По весне начала я сильно кашлять. Испугалась ужасно, думала, что подхватила тот вирус, которым все болеют. Вызвала поскорее врача, но оказалось, бронхит. Почти счастье в современных реалиях. Счастье-то, счастье, а грудь все равно заложило, температура, кашель, слабость. Полежала в свою тетрабочку заветную. Я туда все интересные рецепты записываю. Есть у меня там и отдельная главка по кашлю. Выбрала я рецепт настоя из незабудки. Простой совсем. Сил-то со сложными возиться не было. Приготовила себе снадобье. 1 ст. ложку сухой травы незабудки залила 200 мл кипятка и настояла 1 час, процедила. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день две недели. Кашель быстро смягчился, температура на нет сошла. Но я все равно две недели настой принимала, пока от кашля редкое покашливание не осталось. Но там уже и солнышко припекать начало, можно было хорошенько прогреться на улице.

Юлия Тимофеева, г. Пермь

✉ СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЧТОБ ПОСТРОИЛЕТЬ СКОРЕЕ

Хочу поделиться с читателями одним замечательным рецептом, который помог мне скинуть восемь килограмм к свадьбе сына. Не исключено, что, готовясь к такому знаменательному событию, я на почве переживаний и так бы похудела, но рецепт помог мне закрепить достигнутый результат и не поправиться после. Так и держу новый вес и очень этому рада. А весь секрет в высокой активности и совершенно необыкновенном супчике. Вот его рецептом-то я и хочу поделиться. Нам понадобится: 400 г стеблей сельдерея, 0,5 кг белокочанной капусты, 6 небольших луковиц, 3 средних свежих или консервированных помидора, 2 шт. сладкого зеленого перца, соль, черный перец. Овощи нарезать, залить 3 литрами воды, добавить соль по вкусу и немного черного молотого перца. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить 10 минут. После этого огонь сделать потише и продолжить варить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими.

Вот и весь секрет! После этого супчика такая легкость во всем теле, становишься бодрее, энергичнее. Не диета, а сплошное удовольствие. Суп я ем в обед, утром стараюсь завтракать плотно, делая акцент на белке и клетчатке, ужин легкий – рыба или мясо на пару, овощи. В качестве перекусов у меня сухофрукты, орехи, сезонные фрукты и ягоды. Всем бодрости, легкости и хорошего настроения!

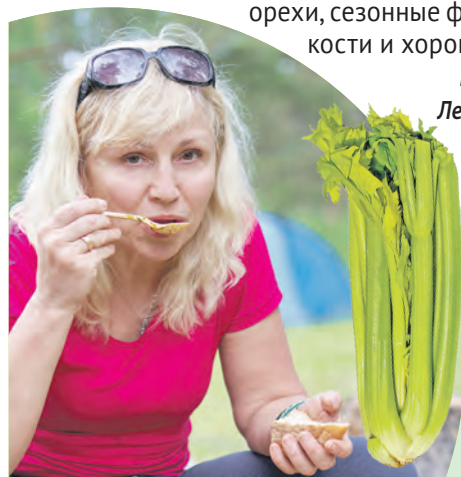
*Варвара Колбасова,
Ленинградская
обл.*

**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

ЕСЛИ НЕУДОБНО ЧИХАТЬ

Оказавшись в ситуации, когда чихать неудобно, а чихнуть хочется, постучите себя легонько по кончику носа. Иногда это помогает не разразиться громким чихом.

Жанна Огурцова, Московская обл.



✉ СУСТАВКА – ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА ТРАВКА

Возилась я тут в теплице, помидоры пасыновала, да как спину у меня прихватит! Еле до дачного домика доползла. Думала уж, что так и останусь лежать в этой те-

плице, пока муж с рыбалки не вернется. Остеохондроз-то у меня давненько, стараюсь держать себя в форме – зарядку делаю, массаж, ем полезные продукты и блюда. Холодец, желе себестряпаю. Но вот иногда заработаешься, как-то неудобно во сне повернешься, сумки тяжелые, и боль прихватывает. Я на такой случай всегда держу под рукой сабельник болотный, в народе его еще называют суставка или сухолом. Отвар и настой этой травушки боли помогают унять, лишние

соли из организма выводят. 1 ст. ложку сухого измельченного корня сабельника болотного залить 200 мл горячей воды, поместить на водяную баню на полчаса, процедить. Долить кипяченой воды до получения объема 1 стакана. Принимать необходимо 3 раза в день после еды по 1 ст. ложке. Вообще, хорошо бы такой отвар курсами пить. Недельки по три. Вот летом, когда огородные заботы. И зимой так легче холоду противостоять. Для позвоночника-то холод тоже не на пользу. Словом, хорошая травка, рекомендую. Помидоры допасыновала уже на следующий день. Но отвар пью пока – до окончания страдной поры еще далеко.

Елена Чижова, г. Рязань

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЭКОНОМИМ ВРЕМЯ

Если купить пару десятков плечиков и после стирки сразу вешать на них футболки и рубашки для просушки, то одежду потом можно будет не гладить. Она высохнет и распрямится под собственным весом. Хранить футболки и рубашки тоже лучше на плечиках.

Яна Уварова, г. Обнинск

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ХРУСТЯТ СУСТАВЫ? ЗАКИПЯТИТЕ ТРАВЫ!

Заметила я, что стали у меня суставы хрустеть – коленный, голеностопный. Не постоянно, а так, иногда. Боли нет, а хруст есть. Честно признаюсь, в больницу не пошла. В районе у нас хороших врачей днем с огнем не найдешь, а в область ехать мне тяжко. Надо просить кого-то, в глаза кому-то лезть, а я этого очень не люблю. Ре-



шила спасаться своими силами. От соседки слышала, что она свой артроз петрушкой и сельдереем лечит. Пошла к ней, поспросить, как да что приготовить. И вот что она мне рекомендовала. Нужно взять по 100 г петрушки и сельдерея – корневую и

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

надземную часть. Мелко все это нарезать, смешать, залить полулитром кипятка и проварить на малом огне 7 минут. Дать отвару остыть, добавить сок 1 лимона, 2 ст. ложки меда. Принимать в течение дня небольшими глотками. Пол-литра за день нужно выпить. И делать так 1–2 месяца. Хрустеть суставы и правда перестали. Но к врачу все равно нужно. Буду искать возможность попасть.

Евгения Никитовна Мошкина, Владимирская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВЕДИТЕ ЗАПИСИ

Запишите в блокноте все лекарства, которые вы принимаете, отправляясь к врачу по поводу другого заболевания. Это поможет доктору сориентироваться в назначениях и не выписать препараты, которые будут несовместимы с уже принимаемыми.

Юлия Суворова, Орловская обл.

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!

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



ВНИМАНИЕ! ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО до 9 августа 2021 ПРОМОКОД 1462

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

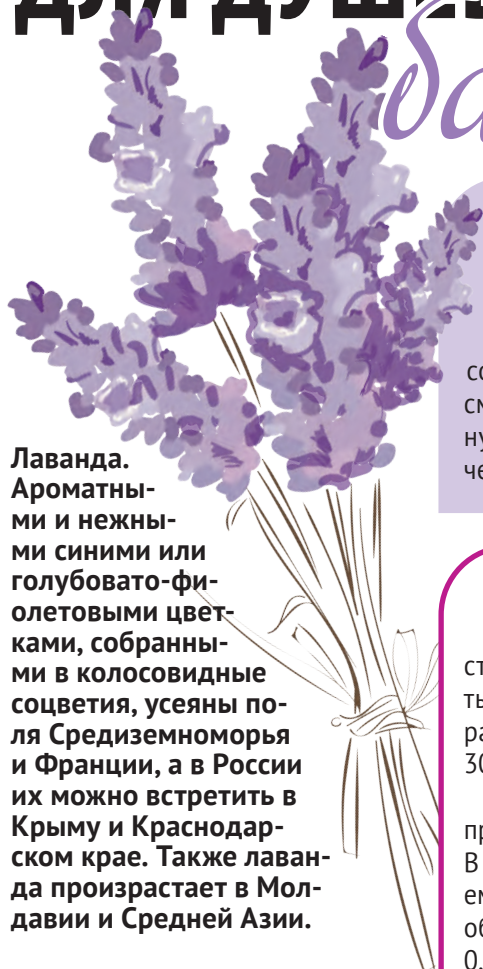
Компоненты в составе «Меланекс Сустолад»** способствуют:

- 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. ОГРНИП: 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

СИМВОЛ ПРОВАНСА – ДЛЯ ДУШЕВНОГО



Лаванда. Ароматными и нежными синими или голубовато-фиолетовыми цветками, собранными в колосовидные соцветия, усеяны поля Средиземноморья и Франции, а в России их можно встретить в Крыму и Краснодарском крае. Также лаванда произрастает в Молдавии и Средней Азии.

ПЬЯНЯЩИЙ АРОМАТ

Самым ценным продуктом из лаванды, является лавандовое эфирное масло, которое получают отгонкой водяным паром. Это прозрачная легкоподвижная жидкость желтого цвета с приятным запахом и горьковатым вкусом используется для приготовления духов, одеколонов, мыла и других парфюмерно-косметических товаров, а также в ароматерапии.

Сухие цветки используются для ароматизации ванн, постельного белья, травяных подушек, шерстяных и меховых вещей и ковров для предохранения их от порчи молью. Кулинары применяют лаванду для ароматизации кондитерских изделий, тортов, пирожных, джемов и варений.

БЕССОННИЦА, ПРОЩАЙ!

Лавандовое масло обеспечивает хороший сон. Перед сном можно смазать им виски или капнуть (3–5 капель) на кусочек сахара-рафинада и рассосать.



УСПОКОЙ-ТРАВА

Лаванда (в количестве 1 части) добавляется к основным сборам лекарственных растений, используемый при фитотерапии неврозов (в том числе у детей и подростков), если невроз проявляется состоянием угнетенности, снижением настроения, плаксивостью, депрессией.

Корень валерианы, трава лаванды, солома овса, трава мелиссы – поровну. 7 г сбора залить 1,5 стаканами кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 0,25 стакана 5 раз в день (последний раз на ночь – можно двойную дозу).

ЕСЛИ МИГРЕНЬ ПРЕСЛЕДУЕТ, КАК ТЕНЬ

Лаванда аптечная в составе успокаивающих сборов применяется как средство от сильной головной боли. Цветы лаванды, корень первоцвета, листья мяты перечной, листья розмарина, корень валерианы – поровну. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты в закрытой посуде, настаивать 30 минут. Принимать по 0,75 стакана вечером и перед сном (2 раза).

Сборы с лавандой пьют в момент возникновения приступов мигрени и в межприступный период курсами в течение 7–14 дней или более (индивидуально). В момент приступа дозу увеличивают в 3–4 раза. Фитосборы чередуют с приемом отваров и настоев аптечной лаванды. Настой и отвар лаванды (готовить обычным способом из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка) принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.

ЧТОБ ОСТЕОХОНДРОЗ НЕ ДОВЁЛ ДО СЛЁЗ

Лаванда применяется внутрь в составе сборов при фитотерапии остеохондроза позвоночника в период ремиссии. Также сборы пьют для профилактики обострений. Они улучшают минеральный обмен, обладают противовоспалительными, очищающими свойствами, регулируют деятельность нервной системы, улучшают кровообращение.

Трава лаванды, трава зверобоя, листья мяты, трава петрушки, почки сосны, листья березы, листья ореха лесного (лещины), корень крапивы, корень одуванчика – поровну. 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 1 час.

Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

ВАННА С ЛАВАНДОВЫМ МАСЛОМ

Ванны с добавлением эфирного масла лаванды предохраняют кожу от потери влаги, жировой смазки, кислой «мантии», которая делает кожу устойчивой к микробам. К 1 стакану оливкового или растительного масла добавить 1 ст. ложку шампуня и 0,5 чайной ложки эфирного масла лаванды. Смешать в стеклянной емкости. Для каждой ванны использовать 2–3 ст. ложки этой смеси.

ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «ИНФАРМА» ДЛЯ УХОДА ЗА ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ



ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА

- залог его правильного развития и роста. Имея более чем 25 летний опыт создания оздоровительной косметики, ООО «Инфарма 2000» создан комплекс наружных средств для ежедневного ухода за проблемной кожей: «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА». Эффективность их связана с составом (витамины А, Е, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, аминокислоты) и с особой технологией приготовления крема. 0+



от 100 руб.

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, сквозняки, стрессы, зачастую, провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» - косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Его компоненты **могут помочь ускорить восстановление внешнего вида губ и лица.** Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» направлено на защиту кожи губ, предупреждение повторения проблемы. С 3-х лет.



от 90 руб.

УХОД ЗА ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ

Сухость, шелушение и раздражение кожи могут быть вызваны, воздействием хлорированной воды, моющих средств, повышенной потливостью, нарушением диеты и др. Для защиты кожи необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Отечественное косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь защититься от этих проблем. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно. 0+



от 180 руб.

ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ для детей и взрослых

Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем для массажа «МУКОФИТИН» с согревающим эффектом. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие, создавая чувство тепла, уюта у взрослых и детей от 0+.



от 100 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ тел. 8 800 700-88-88, 8 800 250-24-26,

8 800 555-62-65 (звонок бесплатный), +7(937) 009-30-03 и НА САЙТАХ: www.apteka.ru¹, 003ms.ru², zdravcity.ru³, apteka-ot-sklada.ru⁴, apteki.su, poisklekarstv.ru и др.

СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 800 201-81-91 (звонок бесплатный). www.inpharma2000.ru

Косметическое средство. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. ¹ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен». ОГРН 1025403638875. Юр. адрес: 141402, Химки, Ватулинское шоссе, вл. 22. ² ООО «СПРАВМЕДИКА», ИНН 1650247430, ОГРН 1121650014650. Юр. адрес: 423800, респ. Татарстан, г. Набережные Челны, пр-т Набережночелнинский, 90/27, 309. ³ ООО «ПРОАПТЕКА». ОГРН 1167746723517. Юр. адрес: 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1. ⁴ ООО «АПТЕКА ОТ СКЛАДА 16». ОГРН 1145958085547. Юр. адрес: Пермский Край, г. Пермь, пр-т Парковый, д. 6, кв. 95.



Цистит: ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Цистит – одно из самых распространённых заболеваний мочевыделительной системы. С ним сталкивались наши мамы, бабушки и ещё много-много поколений представительниц прекрасной половины человечества. Неудивительно, что недуг за свою долгую историю существования оброс мифами и байками. Будем развенчивать.

МИФ 2

БРУСНИЧНИК – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЦИСТИТА

Лист и ягоды брусники, клюква – все это мощные природные антибиотики и, конечно, они способны в значительной степени ускорить выздоровление. Есть даже исследование зарубежных ученых, согласно которому употребление 300 мл брусничного сока ежедневно способно в разы снизить риск столкнуться с недугом. Но согласитесь, будь все так просто, мы бы давно справились с этим заболеванием. Все же не стоит пренебрегать назначенной врачом терапией, а народную медицину использовать лишь в качестве вспомогательного средства. К слову, в этот же список можно включить лист толокнянки и отвар ромашки. Но основным средством лечения должна оставаться антимикробная терапия.



Самый опасный и деморализующий миф! Цистит лечится, ме-

дики сегодня довольно неплохо научились справляться с недугом. Тут важно болезнь не запустить до хронической формы, занимаясь самолечением. Обычно врачи для лечения цистита назначают антибактериальную терапию, противовоспалительные препараты и урологические сборы. Тут-то как раз брусничный лист и будет кстати. Острый цистит предполагает назначение спазмолитиков и трав с мочегонным действием. А для более полной диагностики могут потребоваться УЗИ органов малого таза, общий анализ мочи, посев мочи на флору с определением чувствительности к антибиотикам, цистоскопия.

МИФ 3

ЕСЛИ ИММУНИТЕТ КРЕПКИЙ, ЦИСТИТ НЕ СТРАШЕН

Не совсем так. Хотя, конечно, крепкий иммунитет выставляет мощный барьер любым инфекциям. Но вот представьте, что женщина элементарно неправильно подмывается. Бактерии легко попадают в уретру и начинают чувствовать себя вольготно даже на фоне крепкого иммунитета. Помните, подмываться нужно водой, свободно падающей вниз – не душем. Причем струя воды при подмывании должна быть направлена спереди назад, равно в том же направлении следует и подмываться – не наоборот. Нижнее белье следует менять ежедневно, а при необходимости и дважды в день.

МИФ 1

ЗАМЁРЗ, ОТСЮДА И ЦИСТИТ

Холод сам по себе цистит не вызывает. Но для незакаленного организма переохлаждение – это фактор, могущий ослабить иммунитет. А значит, создать благоприятную среду для размножения болезнетворных бактерий. Поэтому одеваться все же лучше по погоде.

Однако это вовсе не означает, что можно принять за истину формулу «нет переохлаждения – не будет и цистита». Бактерии могут начать свою подрывную деятельность и без воздействия холода, под влиянием иных факторов.

МИФ 5

ЕСЛИ У МАМЫ БЫЛ ЦИСТИТ, БУДЕТ И У ДОЧЕРИ

Давно доказано, что инфекционный цистит ничего общего с наследственностью не имеет. Нельзя им заразиться воздушно-капельным или бытовым путем. Но по наследству могут передаваться анатомические особенности мочеполовой системы, повышающие вероятность возникновения цистита. Например, короткая и широкая уретра, близко расположенные анус и влагалище и др. От матери к дочери может передаваться и предрасположенность к циститу. Например, если иммунитет мамы снижается при переохлаждении и ослабевают защитные системы организма, то же может наблюдаться и у дочери.

В век гиподинамии и гастрономических соблазнов геморрой всё чаще становится неприятным спутником современного человека. Причём возраст тут имеет весьма опосредованное значение. Геморрой не выбирает, напасть может на любого. Будем давать «захватчику» отпор гимнастикой. Что, к слову, не отменяет похода к проктологу.

ЭТО ВАЖНО!

! Основной упор в упражнениях при геморрое делается на укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц и нижних конечностей.

! Противопоказано поднятие тяжестей и силовые тренировки.

! В острый период болезни разрешены только легкие анаэробные нагрузки.

! Выполнять комплекс упражнений нужно ежедневно.

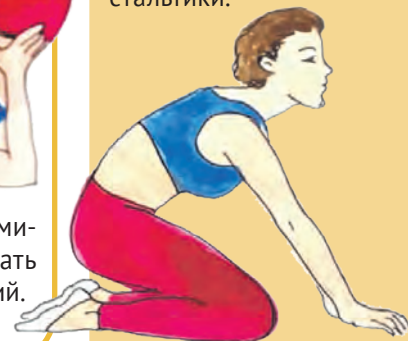
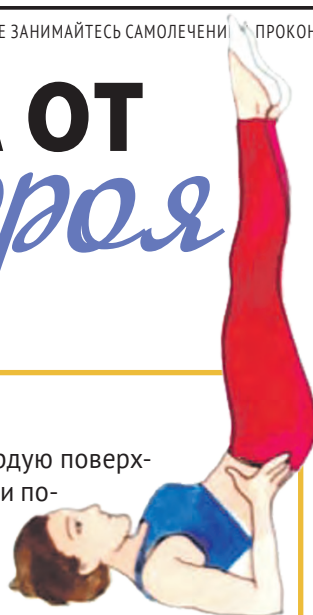
БЕРЁЗКА ОТ ГЕМОРРОЯ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1 «БЕРЁЗКА»

Лечь на спину на ровную твердую поверхность, локтями упереться в пол и постараться, поднимая ягодицы, вытянуть ноги вверх под прямым углом. Подбородок прижать к груди, это убережет от травмирования шеи. Конечная цель – простоять 1 минуту. Но начинать нужно с 10 секунд. Таз поддерживать руками, но при этом не допускать болевых ощущений.

! Упражнение противопоказано при гипертонии!



6 «ВПРИСЯДКУ»

Встать на четвереньки, опираясь на локти или на ладони. Присесть ягодицами на пятки поочередно – то на правую, то на левую сторону. Это упражнение также хорошо для улучшения перистальтики.

2 «ПОЛУМОСТИК»

Занять положение лежа, ноги согнуть в коленях, стопами упереться в пол. На вдохе высоко поднять таз, давя в пол руками, ягодицы плотно сжать, анус втянуть. На выдохе принять исходное положение, ягодицы расслабить. *Выполнить 10–15 повторов.*



7 «САМБА»

Приняв вертикальное положение, руки поместить на бедра и танцевать плавными движениями, вырисовывая бедрами восьмерку. Как только бедро достигает наивысшей точки, следует напрягать интимные мышцы.



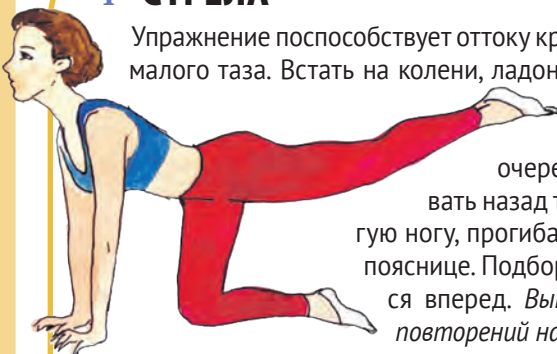
3 «ПОЗА ЭМБРИОНА»

Упражнение призвано помочь облегчить состояние при метеоризме. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, прижать их к груди, помогая себе руками. Зафиксировать положение на 2–3 секунды, затем ноги выпрямить, руки вытянуть вдоль туловища.



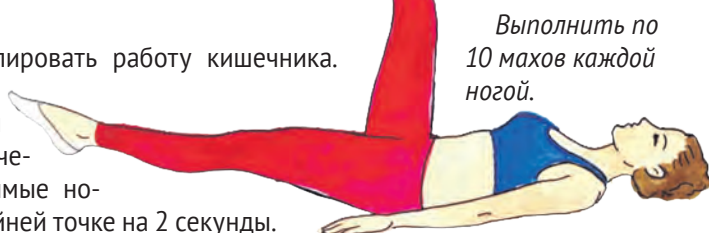
4 «СТРЕЛА»

Упражнение способствует оттоку крови от органов малого таза. Встать на колени, ладонями упереться в пол (руки прямые). Поочередно вытягивать назад то одну, то другую ногу, прогибаясь при этом в пояснице. Подбородком тянуться вперед. *Выполнить по 10 повторений на каждую ногу.*



5 «ВВЫСЬ ТЯНИСЬ»

Упражнение призвано стимулировать работу кишечника. Принять положение лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги. Фиксируя положение в крайней точке на 2 секунды.



Выполнить по 10 махов каждой ногой.

Стрессы, постоянное переутомление, вредные привычки, неверно подобранное бельё, неважное питание – причин возникновения заболеваний женской груди масса. Молочные железы чутко реагируют и на изменения гормонального фона. Любые его колебания могут сказаться на здоровье этого органа не самым лучшим образом.

ЗДОРОВЬЕ счастье



ЭКСПЕРТ



Как мы можем противостоять заболеваниям молочных желез и что делать, если недуги уже атаковали, мы спросили у нашего эксперта – **врача акушера-гинеколога Областного клинического перинатального центра Рязанской области Ирины ЮРК.**

МОЛОКО И ГОРМОНЫ

– **Ирина Николаевна, как устроены и как работают молочные железы?**

– Напомню, что молочная железа – это орган репродуктивной системы, а точнее – видоизмененные потовые железы. Их основная функция – это лактация, то есть выделение молока. Структура молочной железы представлена таким образом, что из желез, собранных в мелкие дольки, формируются крупные доли. В них то и вырабатывается молоко, которое по специальным протокам выделяется на поверхность соска.

Что касается формы и размера молочной железы,

то они индивидуальны для каждой представительницы прекрасного пола, и преимущественно – в 80–85%, их определяет жировая ткань.

– **Как гормональные процессы влияют на работу молочных желез?**

– Рост молочной железы начинается с 8–9 лет. Именно тогда в гипофизе начинают вырабатываться фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны (ФСГ и ЛГ). Они активизируют выработку яичниками эстрогенов, которые в свою очередь активизируют рост молочных желез.

С наступлением менструации, подключается и такой гормон, как прогестерон. Его еще называют «гормон бе-

ременности», так как в зоне его ответственности находится работа репродуктивной системы женщины. При наступлении беременности на молочные железы оказывает защитное влияние хорионический гонадотропин и пролактин, который стимулирует рост железистой ткани и лактации, а также увеличивает чувствительность железы к эстрогенам.

В случае, когда эстрогена и пролактина вне лактации становится больше, чем нужно, клетки эпителия неконтролируемо разрастаются, что может привести к различным проблемам – от кист и болей в молочных железах до рака груди.

Дело в том, что каждый цикл в груди происходит

подготовка к беременности. Клетки начинают активно формироваться и делиться. В случае, если беременность не наступила, происходит обратное развитие. Перед менструацией молочные железы отекают и происходит их нагрубание. Ну, а если меняется уровень эстрогена, то возникают еще и боли в груди.

Также на молочную железу оказывают влияние гормоны щитовидной железы, соматотропный гормон, кортикостероиды, андрогены, инсулин, недостаточная выработка которых может привести к нарушениям менструального цикла.

МАСТОПАТИЯ

– **Как «болеют» молочные железы?**

– Заболевания молочных желез можно разделить на доброкачественные диспла-

МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – каждой женщины!



зии молочных желез, воспалительные болезни, аномалии развития и онкологические заболевания.

Самое распространенное доброкачественное заболевание молочных желез – мастопатия. В тканях молочной железы происходит дисгормональный гиперпластический процесс. А вызывают его психоэмоциональные стрессы, воспалительные процессы органов малого таза, нарушения менструального цикла, бесплодие, эндометриоз, заболевания щитовидной железы, сахарный диабет. Когда женщина мало рождает, но делает много аборт, то она также провоцирует развитие этого заболевания.

– Как проявляется себя этот недуг?

– Во-первых, это масталгия или боль в молочной железе, различной интенсивности. Во-вторых, болезненность и уплотнения при

осмотре молочной железы, а при надавливании на соски – появление прозрачных, зеленоватых или желтоватых различных выделений, молозива.

Лечение зависит от формы заболевания. Это может быть коррекция диеты, нормализация стрессовых ситуаций, витаминотерапия, фитотерапия, а при необходимости гормональная терапия.

МАСТОДИНИЯ

– Какие еще недуги, помимо мастопатии, могут угрожать здоровью женской груди?

– Одно из часто встречаемых заболеваний, которое может быть, как самостоятельным недугом, так и симптомом различных заболеваний молочных желез – мастодиния или масталгия. А как мы ранее говорили – это боль в молочной железе. Подчеркну, это одна из

наиболее частых жалоб пациенток репродуктивного возраста.

Обычно она возникает во вторую фазу менструального цикла, а после менструации, как правило, проходит. А вызывают эти боли в молочных железах колебания уровня гормонов или патологические процессы в груди или других органах. Кроме болевых ощущений мастодиния проявляется повышенной чувствительностью и дискомфортом в области грудных желез, а также их нагрубанием. Для снятия боли используются нестероидные противовоспалительные и растительные препараты.

МАСТИТ

– А когда возникает мастит?

– Мастит – это острое воспалительное заболевание молочной железы, которое возникает чаще всего

при травме или застое молока в молочной железе при кормлении. Проявляется резкой болью, покраснением, повышением температуры тела до 38–39 градусов, а при прогрессировании заболевания – гнойными выделениями из соска.

Главная задача лечения – наладить отток молока, используя жаропонижающие и антибактериальные препараты. В случае формирования гноя придется прибегнуть к хирургическому лечению.

И СНОВА НЕТ КУРЕНИЮ!

– Почему с возрастом у некоторых женщин грудь увеличивается, а у некоторых – становится меньше? Можно ли как-то влиять на эти процессы, и от чего они зависят?

– С возрастом происходит процесс инволюции в молочной железе – количество железистой ткани уменьшается, а жировой и фиброзной увеличивается. Поэтому размер молочной железы зависит от количества жировой и фиброзной ткани в ней. На скорость этих процессов влияет общее состояние организма, генетика, количество кормлений и беременностей. На начало перемен большое влияние оказывает и образ жизни. Гормональные изменения могут быть ускорены алкоголем и курением, диетами и частыми перепадами веса.

**Читайте дальше
на стр. 12**



Продолжение.
Начало на стр. 10

ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ –

ОПАСНАЯ АСИММЕТРИЯ

– *Асимметрия груди – явление распространенное. Но если она появляется в зрелом возрасте, стоит ли волноваться?*

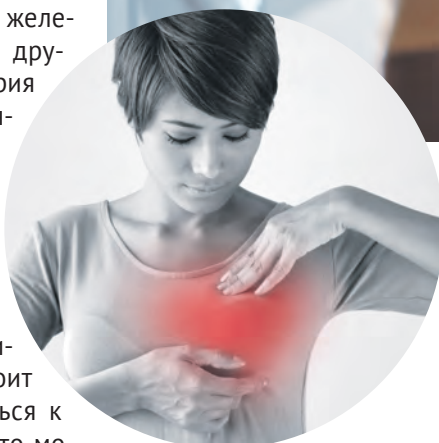
– Изначально асимметрия молочных желез – это физиологическое состояние. Практически у всех женщин одна молочная железа немного больше другой. Бывает асимметрия достаточно выраженная, тогда это можно скорректировать хирургическим путем. Но, если изначально молочные железы не были асимметричными, и вдруг этот признак появился, то стоит обязательно обратиться к маммологу, так как это может быть признаком заболевания молочной железы.

– *Несимметричная, частично втянутая область вокруг соска на одной груди – это тревожный симптом?*

– Да, несомненно, этот симптом требует немедленного обращения к маммологу, так как этот признак может быть симптомом развития воспалительных процессов молочной железы и более серьезных заболеваний молочной железы, включая онкологические.

– *Доброкачественные опухоли в груди могут переродиться в злокачественные?*

– Это может произойти менее чем в 1% случаев. При пролиферативных формах узловой мастопатии и редких формах неоплазий риск составляет от 2 до 8%.



ПЛАСТИКА И РАК

– *А пластика груди может спровоцировать онкологию?*

– Увеличение груди с использованием имплантатов действительно рассматривается как основная причина возникновения имплант-ассоциированной лимфомы – вариант онкологического заболевания иммунной системы. Но нужно понимать, что на миллионы выполненных операций зарегистрировано порядка 500–700 случаев заболевания, то есть, в целом, риск его развития очень и очень низкий.

Лечение лимфомы заключается в удалении имплантов, то есть, чтобы избавиться от заболевания, достаточно убрать его причину. Химио- или лучевая

терапия пациенткам требовалась в единичных случаях.

Исследования, которые проводились в разных странах мира, не выявили никакой взаимосвязи между маммопластикой и раком груди. Рак груди возникает вследствие изменений непосредственно в железистой ткани молочных желез. А импланты устанавливают, не затрагивая железистую ткань. Именно поэтому, маммопластика, в особенности, если она проведена правильно и с применением высококачественных имплантатов, не повышает риск развития этого заболевания.

ЗАГОРАТЬ ИЛИ НЕТ?

– *Опасно ли загорать топлес?*

– Кожа на груди тонкая и нежная, а подкожный жир не такой плотный, как на других частях тела. Из-за этого ультрафиолетовые лучи легко проникают во внутренние ткани молочной железы и могут вызвать ожог. Стоит отметить, что избыток

ультрафиолета провоцирует прогрессирование уже имеющихся заболеваний молочной железы, а это может привести к раку молочной железы.

Не будем забывать и о том, что длительное нахождение под солнцем может стать и причиной рака кожи. Поэтому женщинам, имеющим любые проблемы с молочными железами, категорически противопоказано загорать с голой грудью без предварительной консультации маммолога.

ЖИР ТУТ НИ ПРИ ЧЁМ

– *Если в молочных железах совсем нет жировой ткани, а только железистая, насколько высок риск онкологии? И можно ли закачать жир, чтобы снизить эти риски?*

– Существует довольно большая группа факторов риска развития рака молочной железы. Отсутствие жировой ткани, не входит в эту группу.

И, естественно, «закачка жира» не решит эту проблему.

СЧАСТЬЕ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ!

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

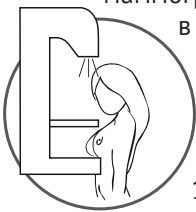
– Как часто нужно обследоваться?

Для профилактики необходимо проходить своевременное обследование, и делать это даже при отсутствии жалоб:



• **до 40 лет** – делать УЗИ молочных желез 1 раз в 2 года,

• **после 40 лет** – маммографию 1 раз в 2 года,



• **после 50 лет** – маммографию 1 раз в год.

Обследование лучше проводить с 5 по 12 дни цикла. При наличии жалоб обследоваться стоит чаще.

– Как правильно проводить самообследование груди?

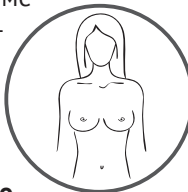
– Обследование лучше проводить ежемесячно в

один и тот же день менструального цикла, так как в течение месяца происходят изменения размера и структуры груди. Самое подходящее время – 5–6 день от начала менструаций, а при наступлении менопаузы выберите один и тот же день каждого календарного месяца. Проводите обследование при хорошем освещении и по возможности используйте большое зеркало. Делайте это в несколько этапов:

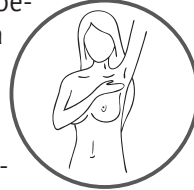
• **осмотр белья** – посмотрите, нет ли на нем следов выделений из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

• **общий осмотр желез** – обратите внимание на возможную асимметрию молочных желез, форму груди, общий вид сосков.

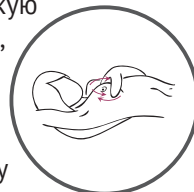
• **оцените состояние кожи** – ее цвет и тургор, а также появление новых складок.



• **обследуйте грудь в положении стоя** – это удобно делать во время приема душа или в комнате, но с использованием крема или лосьона. Проводите пальпацию подушечками пальцев, а не их кончиками. Для этого сомкните три или четыре пальца и начните ощупывать грудь круговыми проникающими движениями от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышечной линии, включая и область подмышек.

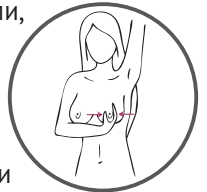


• **обследуйте грудь в положении лежа** – лягте на твердую, плоскую поверхность, подложите под грудь валик, вытяните руку вдоль туловища или заведите за голову. Ощупывание можно проводить как методом квадратов, когда вся поверхность передней грудной стенки от ключицы



до реберного края и молочная железа мысленно делятся на небольшие квадраты; так и методом спирали, когда обследование проводится по спирали, начиная от подмышки и доходя до соска.

• **обследование сосков** – прощупайте соски и область под сосками, обращайте внимание на их форму и цвет, втянутость и трещины.



Если вы полагаете, что с момента последнего осмотра произошли заметные изменения, стоит незамедлительно обратиться к врачу. Ни в коем случае не нужно пытаться поставить диагноз самостоятельно, а тем более назначать себе лечение. Знайте, что даже злокачественную опухоль можно победить, начав лечение на раннем этапе. Поэтому не откладывайте на потом посещение врача, и помните, что от этого может зависеть ваша жизнь!

Подготовила Наталья Киселёва



Реклама. 12+

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

КАК ДОБИТЬСЯ ПЫШНОГО ЦВЕТЕНИЯ РОЗ

От чего зависит, будут розы цвести скромно или пышно? Если подобрать идеальное время для посадки роз, с подходящей температурой и влажностью, по всем правилам подготовить почву, тщательно спланировать цветник, то можно быть уверенным, что розы отблагодарят роскошью цветов.

ЧТОБЫ ФЛОКСЫ НЕ МЕЛЬЧАЛИ

Мы, садоводы, часто ищем экзотику, забывая о том, что есть родные роскошные цветы. Среди них – флоксы. Какое множество растений имеет этот многолетник и какое разнообразие оттенков аромата! Единственный минус – болеет мучнистой росой, пятнистостью, а цветки мельчают. Поговорим о том, как сберечь здоровье флоксов.

ЦВЕТУЩИЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Посадить и забыть – мечта каждого садовода. Особенно начинающего или занятого. Что ж, осуществить эту мечту вполне реально, если посадить у себя растения, которые входят в список долгожителей. Они будут радовать вас, ваших детей, внуков.

В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮЛЯ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

Немногие люди задумываются о том, что отсутствие зуба – это не только эстетическое несовершенство. Мол, если широко не улыбаться, то и так сойдёт. Подумаешь, лишился зуба-другого. Но врачи-стоматологи заверяют: зияющие в ряду зубов промежутки могут принести немало проблем со здоровьем.

ЛИШИЛСЯ ЗУБА?



ЭКСПЕРТ

Что это за проблемы и почему не стоит откладывать протезирование зубов, мы спросили у нашего эксперта – к. м. н., преподавателя кафедры стоматологии РязГМУ, врача-стоматолога Николая СТРЕЛКОВА.

В ПУСТОТЕ

– *Николай Николаевич, почему мы теряем зубы?*

– Раньше был такой диагноз – адентия. Первичная – отсутствие зачатка зуба, когда он не был заложен природой и вообще не прорезался. И вторичная – потеря зубов по причине заболеваний: осложнения кариеса, различные воспалительные процессы, в том числе болезни десен и пародонта, а также кисты.

В настоящее время мы не ставим такой диагноз. Просто диагностируем полное либо частичное отсутствие зубов, когда не хватает от 1 до 14 зубов.

При полном их отсутствии происходит равномерная атрофия костной ткани. Ну, а если мы ставим диагноз «частичное отсутствие зубов», то нужно лечиться, и в этом нам помогают различные ортопедические конструкции.

– *А что будет, если не лечиться?*

– Есть такая поговорка – «свято место пусто не бывает». Она верна и в отношении здоровья зубов. Например, у пациента не хватает нижней шестерки, значит, пятерка и семерка начинают заполнять пустоту, смещаться. Организм пытается «восполнить пробел». Боковые зубы сдвинуть ближе друг к другу, нижние опустить. Зубы расшатываются, корни оголяются, повышается чувствительность. Увеличивается

расстояние между соседними зубами. В образовавшихся щелях между зубами могут скапливаться частички пищи, что способствует развитию воспаления десен и преддесневого кариеса. Нарушается контакт между верхними и нижними зубами. Возникают зоны излишнего давления, что способствует разрушению зубов.

В ДВИЖЕНИИ

– *Почему так происходит?*

– Все дело в выталкивающих силах пародонта – тканей, которые удерживают зубы. Нижние зубы всегда выталкиваются вверх, а верхние – вниз. Кость постоянно толкает зубы навстречу жевательному давлению. Пока все зубы на месте, они поддерживают друг друга бочками, но при наличии «пробелов» начинают с м е щ а т ь с я.

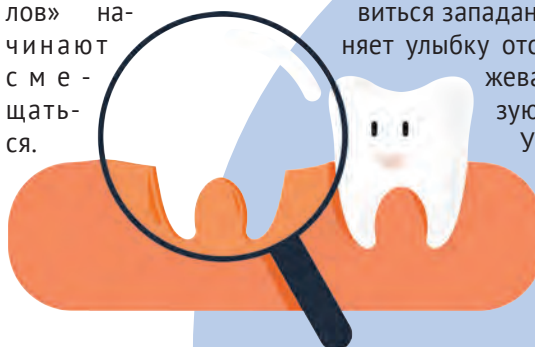
Если один зуб сместился вертикально, он цепляется за соседние, изменяя движения нижней челюсти относительно верхней. Из-за этого страдает височно-нижнечелюстной сустав – сочленение нижней челюсти с височной костью. Появляются боли, деформации. Конечно, это происходит не сразу. Иногда процесс длится годы. Но произойдет это обязательно. Вот только поправить дело будет уже ох как непросто. Плюс при отсутствии зуба или нескольких страдают функции жевания, открывания рта. Про эстетические проблемы и говорить не приходится.

БЫСТРОЕ СТАРЕНИЕ

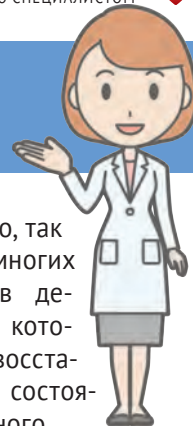
При отсутствии передних зубов может развиться западание губ. Не в лучшую сторону меняет улыбку отсутствие клыков. Стоит утратить жевательные зубы, быстрее образуются брыли, «плывет» овал лица.

Уголки рта провисают вниз, появляются носогубные складки.

Изменяется моторика мелких лицевых мышц, усугубляя имеющиеся и способствуя возникновению новых морщин.



СРОЧНО К ПРОТЕЗИСТУ!



В ЛАБИЛЬНОСТИ

– Когда страшнее терять зубы – в молодом или пожилом возрасте?

– Чем более реактивная челюстная кость, чем лучше она кровоснабжается, тем быстрее смещаются зубы. То есть в молодом и среднем возрасте этот процесс протекает быстрее. В пожилом и старческом возрасте это процесс может длиться десять лет.

Это как с брекетами, чем ты взрослее, тем дольше происходит желаемый процесс выравнивания зубов, потому что кость не такая лабильная. А

ВАЖНО!

При нарушении жевательной функции из-за отсутствия зубов и смещения зубного ряда могут развиваться функциональные расстройства ЖКТ: гастрит, панкреатит, холецистит.



на лабильности костной ткани как раз и основано явление

ортодонтического лечения. Чем старше человек, тем медленнее все это происходит.

Часто к нам приходят пациенты, у которых зубной ряд сместился на-

столько, что, по-хорошему, нужно было бы начать лечение лет пять назад. Нам приходится еще и ортодонтическую подготовку проводить: ставить брекететы, одни зубы задвигать назад, а наклонившиеся ставить на место.

– И как долго это может длиться?

– В основном, на выравнивание челюстей уходит один год. Могут делать так – полгода вы ходите с ортодонтическими выравнивающими аппаратами на одной челюсти, а потом полгода – на другой. А может произойти и так, что на одну челюсть может уйти год. А это значит, что лечение затягивается уже на годы. Вместо того, чтобы сразу сделать все быстро и хорошо, профилактировать смещение зубов, человек попадает на дополнительную ортодонтическую подготовку, потому что зубной ряд значительно искривился.

Напомню, что каждый зуб мы пытаемся сохранить максимальное количество времени, пока он может выдерживать жевательную нагрузку. Как только это становится невозможным, или зуб превращается в очаг хронической инфекции, его удаляют.

В ЛЕЧЕНИИ

– Какой именно вид протезирования выбрать, решает доктор?

– Абсолютно верно, так как это зависит от многих факторов: размеров дефекта, материалов, которые пригодны для восстановления и общего состояния организма больного.

Не будем забывать и про то, что имплантация имеет свои противопоказания – тяжелая форма сахарного диабета, нескорые онкологические заболевания, болезни костной и кровеносной системы. Даже низкий гемоглобин может стать противопоказанием. В любом случае, метод лечения определяет врач, исходя из ситуации, с которой пришел человек. А она всегда индивидуальная. Одинаковых и похожих пациентов у нас нет.

– А когда уже поздно вставлять зубы?

– Никогда! В любом случае врач найдет то решение, которое приемлемо. План лечения может быть большим, с ортодонтической и хирургической подготовкой. А может быть очень простым, когда человек готов к протезированию.

Повторюсь, никогда не поздно начать заниматься своими зубами, хоть в 100 лет. Просто план лечения будет своеобразным, многоходовым и многоэтажным и займет не один год.

Наталья Киселёва

Номер в продаже с 9 июля!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Долгожданный сезон овощей, фруктов и ягод на пороге! Поэтому мы собрали в нашем новом выпуске «Домашний повар. Консервирование» самые интересные и необычные рецепты для заготовки грядущего урожая. Просто удивительно, насколько широк простор для творчества в этом разделе кулинарии! Можно экспериментировать с количеством соли, сахара и уксуса, составом ингредиентов, набором специй. Потому что вкусы у всех нас разные. Одним нравятся хрустящие огурчики

с запахом укропа, другим — что-то остренькое, а третьим и вовсе подавай сладкие помидоры! Мы постарались учесть самые разнообразные предпочтения, поэтому в нашем сборнике вы найдете:

- Рецепты заготовок из огурцов, помидоров, кабачков, баклажанов, перца, а также фруктов и ягод.
- Идеи по удобной стерилизации банок.
- Советы по консервированию грибов.
- Рецепты самых разнообразных салатов со вкусом лета.

● Рекомендации по сладким заготовкам и выбору ингредиентов для них. Для вашего удобства в каждом рецепте указано примерное время, которое вы потратите на готовку, а также калорийность готового блюда. Плюс мы указали не количество порций, а количество и объем банок, которые понадобятся для консервирования.

ПУСТЬ ВАШЕ ЛЕТО
БУДЕТ ЯРКИМ И ВКУСНЫМ!
СОХРАНИТЕ ЕГО ВКУС
С ПОМОЩЬЮ НАШИХ РЕЦЕПТОВ!

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Реклама. 12+

ДОМАШНИЙ ПОВАР №7 / 2021

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ХАРАКТЕР ПО ФОРМЕ ГУБ?



Вот все знают, что глаза – зеркало души, а я слышала, что это в корне неверно, и чтобы узнать человека, нужно смотреть на его губы!

Ирина Д., г. Муром

Действительно, ученые-физиогномисты подтверждают: по форме губ, их размеру и другим параметрам можно судить о чертах характера человека. Например, люди с полными, пухлыми губами считаются более эмоциональными и чувственными, а обладатели тонких губ – более сдержанными и рассудительными. Имеют значение и контуры губ: ярко очерченные могут говорить о резкости, но и об остроумии своего обладателя, а губы с плавными и спокойными контурами говорят о простоте и бесхитрости человека. Приподнятые вверх уголки рта и ямочки в уголках губ и на щеках – признак оптимистичности и доброжелательности. Уголки рта, опущенные вниз, бывают у скептиков и у часто недовольных персон. Но помните одно – улыбающиеся губы всегда красивы, какой бы формы они ни были.



НУЖНО ЛИ ГЛАДИТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ?



Мама с детства меня приучила, что надо гладить постельное белье. Оно и выглядит эстетичнее, и спать на выглаженном приятнее. А бабушка моя вообще все постельное еще и крахмалила. Зато дочь сейчас говорит, что это все пережитки прошлого, и полезнее спать на неглаженном белье. Неужели она права?

Л. М. Насонова, г. Тобольск

К словам вашей дочери, на самом деле, стоит прислушаться. Постельное белье призвано впитывать пот и кожное сало, которое выделяет наша кожа, пока мы спим. Когда мы гладим постельное белье, его впитывающие качества ухудшаются. Ткань и структура ее волокон становится более плотной, хуже пропускает воздух и впитывает влагу, а это не может сказываться благотворно на коже нашего тела. Кроме того, современные материалы, из которого шьется постельное белье (сатин-жаккард, шелк, бязь) почти не мнутся, и гладить их не имеет особого смысла. Нужно просто аккуратно расправлять белье после стирки, сушить и раскладывать в аккуратные стопочки по комплектам, оно всегда будет иметь эстетичный вид, а сэкономленное от глажки время можно потратить на прогулку на свежем воздухе.



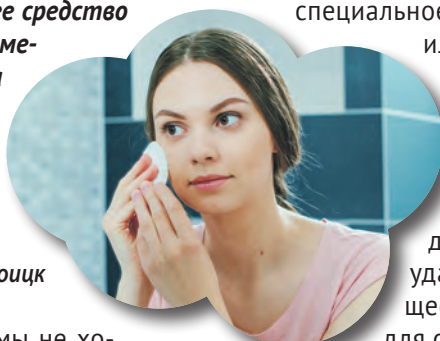
ЧЕМ ЛУЧШЕ СМЫВАТЬ МАКИЯЖ?



Всю жизнь считала, что лучшее средство для снятия макияжа – это косметическое молочко. А подруга недавно сказала, что это уже прошлый век, и есть более эффективные средства. Хотя кто-то вообще водой с мылом смывает и деньги не тратит. Может, и мне не заморачиваться?

Галина Петровна, г. Троицк

Вода и мыло исключаются, если мы не хотим приобрести дополнительные морщины, высушить кожу и приблизить старение. Молочко и пенка для умывания – неплохой вариант для тех, кто пользуется тональным кремом и пудрой. Также для удаления стойкого мейкапа, туши и подводки с глаз подходит



специальное масло для снятия макияжа, бальзам или двухфазное средство, в состав которого также входят масла и которое справится даже с водостойкой тушью. Для легкого дневного макияжа лучше всего подойдет мицеллярная вода, она не содержит спирт, подходит для любого типа кожи и бережно удаляет макияж, не высушивая кожу. Существуют также специальные салфетки для снятия макияжа, их удобно брать с собой в поездку, в поезд, в поход, когда других очищающих средств нет под рукой. Главное, помнить, что не стоит сильно тереть лицо салфетками, и стараться пользоваться ими не слишком часто, а только от случая к случаю.

Лето уже вовсю «поджаривает» наши спины и шеи палящими солнечными лучами. А значит, получить ожог можно на раз-два.

ОСТОРОЖНО, Солнце!



ЭКСПЕРТ

Как предотвратить неприятные последствия самого жаркого времени года и оказать первую помощь при солнечной атаке, рассказывает врач высшей категории, ассистент кафедры анатомии Рязанского государственного университета, заведующий ожоговым отделением Рязанской Областной клинической больницы Артём ВВЕДЕНСКИЙ.

Фото из личного архива Артёма Введенского



СОЛНЦЕ ЖЖЁТ

I степень

- несильная боль,
- покраснение кожи,
- легкое покалывание.

II степень

- сильная боль,
- интенсивное покраснение, а через неделю кожа начинает шелушиться и облезать,
- отеки и волдыри,
- головная боль,
- озноб,
- приступы тошноты и рвоты.

Необходимо обратиться к врачу для оказания грамотной помощи.

III степень

- сильная боль,
- интенсивное покраснение – повреждены глубокие слои кожи,
- отеки и волдыри,
- сильная головная боль,
- озноб,
- приступы тошноты и рвоты,
- повышенная температура тела,
- язвы и корки на коже,
- нарушение кровообращения и ухудшение работы органов и систем.

Необходимо обращение в ожоговый центр для оказания грамотной помощи.

Наталья Киселёва

МОЖНО ЛИ ПРОКАЛЫВАТЬ ПУЗЫРИ?

Самому лучше ничего не делать! Если вы вскроете один пузырек, то потом на его месте появятся еще 2–3 более крупных, что может привести к инфицированию раны. Потому лучше обращаться к специалистам в ожоговое отделение, чтобы там оценили площадь и степень поражения. Мы таких пациентов даже госпитализируем. Ведь здесь необходимы инфузии различных медикаментов и проведение дезинтоксикационной терапии. К слову, лидеры по обращениям – девушки с обширными ожогами от 40 до 50% кожи и с системными проявлениями.

КОГДА УФ-ЛУЧИ НАЧИНАЮТ ВРЕДИТЬ КОЖЕ?

Во-первых, когда неподготовленная светлая кожа человека встречается с агрессивными лучами солнца, а у него еще и первый фототип кожи. Это, как правило, блондины и рыжие, которые не загорают, а обгорают.

Во-вторых, когда люди сразу же стремятся получить красивый и ровный загар и активно «поджариваются» часы напролет под палящими лучами. Итог в обоих случаях одинаков – солнечный ожог.

ЧЕМ СТРАШЕН СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ?

Если ожоги кипятком и пламенем – локальные, то ожоги солнцем бывают большими по площади, что приводит к дестабилизации всех внутренних систем организма и появлению системных реакций, в виде тошноты, рвоты, головной боли, головокружения, психомоторного возбуждения. К тому же пациент не сразу понимает, что получил ожог – приходит домой с пляжа с покрасневшей кожей и ждет бронзового загара. А получает через непродолжительное время тошноту и рвоту, а через несколько часов на коже появляются мелкие пузырьки. К слову, пузырьки с прозрачным содержимым могут появиться не сразу, а спустя 2–3 дня, что нередко повергает пациента в шок.

КАК МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ?

Пейте как можно больше жидкости, например, сладкого чая или воды. Так вы снимете интоксикацию. Если состояние не улучшается, то лучше обратиться к врачу.

А СМЕТАНОЙ МОЖНО НАМАЗАТЬСЯ?

Намазаться-то можно, но, если человек обгорел практически полностью, это приведет к большому психомоторному возбуждению. К нам поступают пациенты все в сметане и пене, но тошнота, рвота, сильные головные боли, общее недомогание и потемнение цвета мочи заставило все-таки их обратиться в стационар. И замечу, с обращением к врачу лучше не затягивать!

«На ветке конфетки с начинкой медовой, а кожа на ветке поро- ды ежевой», – говорят в народе про крыжовник, ягоду-колючку, но при этом сладкую и сочную, как виноград. Не зря крыжовник нередко и сравнивают с этой ягодой и даже называют «северный виноград». А в Азербайджане его зовут «русская алыча» («рус алчасы»). Между тем, эта полезная и вкусная ягодка – прямая родственница всем известной смородины, ведь семейства они одного – крыжовниковые.

ЦАРСКИЙ ИЗУМРУД

Крыжовник был в почете у самой императрицы Екатерины Великой. Ее стряпуха сварила крыжовенное варенье, вкус которого покорила государыню, за это она подарила изобретательнице лакомства перстень с изумрудом. С тех пор варенье из крыжовника стали называть «изумрудным» и «царским».

Безусловно, варенье – не единственное кушанье, которое готовят из крыжовника. Из него изготавливают вкусные и полезные компоты, сиропы, соки, мармелад, пастилу, джемы, повидла и желе. Крыжовник солят и маринуют, готовят из него пикантные кисло-сладкие соусы к мясу и рыбе. Витаминные морсы и лимонады из ягоды рекомендованы для питания выздоравливающих от тяжелых болезней.

КРЫЖОВНИК КОЛЮЧ,

1 Кладезь витамина С. Чтобы покрыть суточную потребность организма взрослого человека в аскорбиновой кислоте, достаточно съесть всего стакан ягод крыжовника.



7 ДОСТОИНСТВ «СЕВЕРНОГО ВИНОГРАДА»

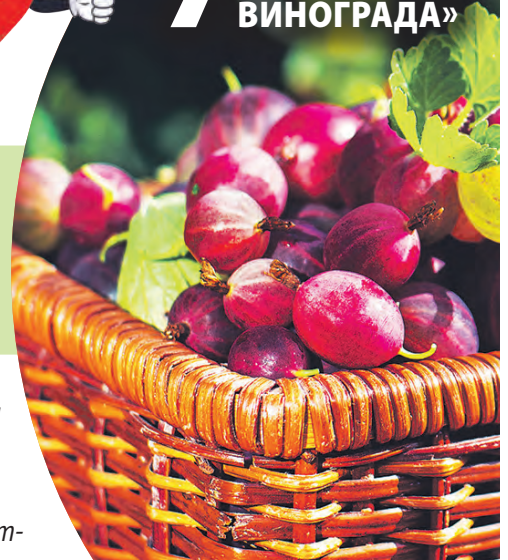
КСТАТИ

Витамином С крыжовник богаче, чем клюква, виноград, малина и красная смородина.

2 Помогает следить за фигурой и бороться с ожирением, способствует похудению. Калорийность – всего 44 ккал на 100 г.

3 Источник пищевых волокон, полезной клетчатки – стимулирует перистальтику кишечника, оказывает легкое слабительное и желчегонное действие, помогает нормализовать работу печени.

4 Плоды крыжовника на 89–90% состоят из воды, обладают выраженным мочегонным эффектом, помогают избавиться от отеков.



ОСТОРОЖНО!

- ✗ Язва желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения.
- ✗ Заболевания почек и мочевого пузыря в период обострения.
- ✗ Острые энтериты и колиты.
- ✗ Сахарный диабет (ягоды хоть и имеют низкий гликемический индекс, содержат много сахаров).
- ✗ Детский возраст до 3 лет.

КАК СЪЕСТЬ

Свежие ягоды в сезон сбора (июнь-август) полезнее всего употреблять в свежем виде. Самыми лучшими способами заготовки для витаминной ягоды остаются замораживание и сублимация (высушивание). В маринованном, засахаренном (сухое варенье) и соленом виде также сохраняется больше витаминов, чем при термической обработке. Помните, что длительное нагревание значительно сокращает количество витаминов и полезных веществ!



ДА ПОЛЬЗОЙ МОГУЧ



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Плоды крыжовника бывают зеленого, желтого или красного (пурпурного) цветов, с гладкой или волосистой кожицей. Самые сладкие – красноплодные сорта, но самым полезным считается зеленый крыжовник.



5 Содержит природные сахара, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, бета-каротин, антоцианы и флавоноиды, необходимые для отличного самочувствия и крепкого иммунитета.

КСТАТИ

Бета-каротин в крыжовнике больше, чем в цитрусовых.

6 Ягода богата полезными органическими кислотами: фолиевой, лимонной, яблочной, незаменимыми для женского здоровья.

ВАЖНО!

По содержанию фолиевой кислоты крыжовник опережает садовую землянику и черную смородину.

7 Является источником полезных микро- и макроэлементов, минеральных солей калия, кальция, фосфора, цинка, магния, алюминия, нужных для поддержания здоровья костной, мышечной и нервной тканей, здоровья и красоты кожи, волос и ногтей.

А ВЫ ЗНАЛИ?

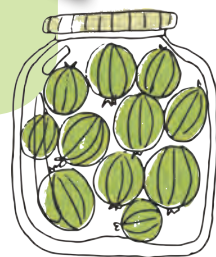
Больше всего каротина содержится в крыжовнике ярко-желтой окраски (например, в сортах «Золотой огонек», «Юбилейный»). Из него, как правило, готовят соки с мякотью.

РАЗНОСОЛЫ ДЛЯ ТРАПЕЗЫ ВЕСЁЛОЙ

Крыжовник соленый

Зрелые ягоды вымыть, уложить в эмалированную посуду слоем до 25 см, залить холодным рассолом (30–40 г соли на 1 л воды), положить гнет и поставить в холодное место. На 1 кг крыжовника – 1 л рассола. Через 1,5–2 месяца крыжовник можно употреблять с мясными и рыбными блюдами.

Крыжовник маринованный



Зрелые ягоды вымыть и наколоть зубочисткой. В пол-литровые банки уложить 3–4 шт. душистого перца, 0,5 г молотой корицы, 3 шт. гвоздики, затем плотно уложить ягоды крыжовника, залить горячим маринадом, накрыть крышками, простерилизовать 5–10 мин, закатать и охладить. Заливка: на 10 банок – 1,3 л воды, 850 г сахара, 200 мл уксуса.

Елена Васина

КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТОВ НА 100 Г

(в скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

30 мг С – аскорбиновая кислота (70–100 мг. Бессонница, депрессии, раннее старение).

0,56 мг вит. Е – токоферол (15–20 мг. Преждевременное старение, ломкость и выпадение волос, дряблость кожи).

0,01 мг вит. В1 – тиамин (1,7–2 мг. Головные боли, бессонница, депрессия).

0,02 мг вит. В2 – рибофлавин (2–3,5 мг. Усиленное выпадение волос, шелушение кожи).

0,25 мг вит. В3 – ниацин (20–25 мг. Вялость, рассеянность, головные боли).

0,03 мг вит. В6 – пиридоксин (2–3 мг. Себорея, шелушение кожи, отеки).

5 мкг вит. В9 – фолиевая кислота (0,4–0,6 мг. Усталость, подавленность, плохой сон).

260 мг К – калий (1,5–2,5 г. Мышечная усталость и слабость, судороги, сухость кожи).

22 мг Са – кальций (1,25–1,8 г. Риск развития остеопороза, хрупкость костей, болезненность десен).

28 мг Р – фосфор (1–2 г. Нарушение внимания, боли в мышцах).

9 мг Mg – магний (400–600 мг. Раздражительность, нервозность, спазмы и судороги).

2 мг Zn – цинк (12 мг. Усталость, выпадение волос, белые пятна на ногтях).

0,45 мг Mn – марганец (2 мг. Повышение уровня холестерина, нарушение зрения и слуха, тремор).

12 мг Si – кремний (20–40 мкг. Кариес и пародонтоз, ломкость ногтей и выпадение волос).

0,9 мкг Со – кобальт (20–50 мкг. Слабость, утомляемость, снижение памяти).



Распахнув дверцы гардероба, я придирчивым взглядом окинула нестройный ряд одежды. «Приличные женщины такое не носят», – сказала бы мама. Я бы с мамой согласилась – не носят. Но то приличные, а тут таких не водится. Поэтому, выудив из гардероба шёлковую юбку в мелкий цветочек и невосомую белую блузу, я изящно захлопнула его дверцы ножкой. Ну хорошо-хорошо, чуть не упала, неуклюже попытавшись выполнить этот манёвр.

А КАК ЖЕ СВАДЕБНОЕ ПЛАТЬЕ?

– Тебе белый не идет, не надевай больше подобные вещи, – Слава сказал это как бы между делом, подливая мне в бокал минералки.

«А как же свадебное платье?», – хотелось возопить мне. Но вопить в ресторане, столик в котором нужно заказывать за месяц, а одно блюдо стоит, как пара приличных туфель, не приветствовалось. Это я еще в холле поняла, когда наткнулась на притворно приветливый взгляд девушки-хостес, встречавшей нас, чтобы проводить к столику. И официант еще этот, я на него даже взглянуть боюсь, такое ощущение, что я попыталась лаптем кровати есть, сдобрив их как следует кетчупом.

Да и потом, свадьба – это несбыточная мечта. Слава женат. Давно и прочно. Безнадёжно влюбленная, я соглашалась на отношения с ним, ясно осознавая, что мужем моим он не будет



никогда. Но пометать-то, пометать ведь можно?

– Хорошо, не надену, – согласилась я, чувствуя, как душу острым осколком царапнула обида – мне хотелось понравиться Славе сегодня, хотелось, чтобы все было безупречно. – А какой цвет тебе нравится на мне? – я кокетливо прищурила глазки, попытавшись сгладить неприятную для себя ситуацию игривым настроением.

– Мне нравится на тебе никакой цвет, для этого я и завязал с тобой отношения, – Слава говорил это будничным, ничего не выражающим тоном, больше чувства было в его изящном разделывании морского караса. – Но для выхода в свет я пред-

И я надену

почел бы видеть тебя в платьях пастельной цветовой гаммы.

Пастельной гаммы, понятно. Я погрузилась в разглядывание морских гадов у себя на тарелке. Гады были гаже некуда, на душе тоже как-то несладко.

НИЧУТЬ НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ

Утром я бежала на работу расстроенная. Слава ушел от меня за полночь, я снова проспала, забыв завести будильник, а с утра начальница обещала вынести на совещание вопросы нарушения трудовой дисциплины. Обещая, она недвусмысленно смотрела в мою сторону. Эх, не задалось как-то утро. Да еще впопыхах надела белую рубашку с черными брюками. А вечером за мной обещал заехать Слава. Опять будет пенять на то, что не прислушиваюсь к его пожеланиям.

– Ух ты, – из-за угла офисного здания на меня вылетел взерошенный мужчина, я потеряла равновесие и, покачнувшись, ударилась о стену. – Извините... Ох, Света, ты?

Я потеряла ушибленную руку, подняла взгляд на топорыгу:

– Ромка! – обрадовалась я.

С Ромой мы работали в одном кафе, еще будучи студентами. Там и познакомились. Юные и азартные, мы много тогда чудили. Было у меня и романтическое босяком по теплому асфальту июльской ночью, и разудалое «у любви у нашей села батарейка» в парке, и шкодное «а слабо прыгнуть с моста на резинке?». И даже первый поцелуй тоже был именно тогда. Не с Ромкой, правда, с белобрысым сокурсником Мишей. А с Ромкой мы дружили, все-все могла ему рассказать. А он мне. И как это мы потеряли друг друга? Не помню...

– Ничуть не изменилась, все такая же красавица! – констатировал друг. – Выглядишь бомбически. И белый тебе идет, как невеста.

Я расхохоталась. Чмокнула друга в щеку, пообещала ему ужин, мы быстро обменялись номерами телефонов и разбежались по своим неотложным делам. Я – на ковер к начальнице, теперь уже безнадежно опоздав, а Ромка... куда-то еще. Я не спросила, куда.

СОВСЕМ ДРУГОЙ МУЖЧИНА

В тот вечер мы разругались со Славой. Мне хотелось побыть с ним подольше, сходить вместе на выставку, погулять,



Присылайте нам свои истории!

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

на свиданье белое

Настоящая близость обычно начинается издалека.
Владимир Жемчужников

сто повалиться на диване с попкорном и посмотреть хороший фильм. Но Слава спешил по своим семейным делам и задержаться никак не мог. Я вспыхнула, он тоже, наговорили друг другу кучу гадостей, и он уехал.

Сначала было я хотела поплакать. Позвонить подруге и выговориться, пожалеть себя. Но потом решила, что пожалеть себя всегда успею. Нашла номер Ромки, он же сказал «звони в любое время». Ну вот, «любое время» настало сейчас. И я решительно нажала кнопку вызова.

– А нет, это я не на работу утром торопился, – мы сидели с Ромкой в кофейне и уплетали наш любимый медовик – это была наша общая страсть. – Я в суд спешил, разводиться.

– Что так? – я даже жевать перестала. Есть какая-то сумасшедшая, которая с Ромкой разводится? С честным, добрым, веселым Ромкой? С моим другом Ромкой?

– Так получилось, – махнул рукой. – Я сам, дурак, виноват. Юля была беременна, когда я на ней женился. Не от меня, от другого. От моего друга. Но ему ни Юля, ни ребенок не были нужны. А Юлька сирота, ее защитить некому. Ну я и...

– Защитил, – выдохнула я. – Узнаю своего друга. Да, робингудство тебе присуще. И что же Юля? Передумала быть спасенной девой Мэриан?

– Вернулась к моему другу, – просто улыбнулся Рома. – Тот воспылил к ней и сыну любовью. Очень, знаешь

ли, удобно, когда ребенку уже шесть лет, позади две операции на маленьком сердечке, ночи в больнице, вылеченная от депрессии женщина, и все, в целом, прекрасно.

Я смотрела на друга, который старался «держать лицо», но голос, тон, глаза выдавали в нем бурю противоречивых эмоций. От горечи потери до обиды и злости.

– Ром, – я накрыла его ладонью своей ладошкой, погладила. – Все наладится. Я уверена. Уж ты-то как никто заслуживаешь быть счастливым.

В тот вечер Рома проводил меня домой. Мы долго гуляли... босиком по июльскому теплому асфальту. В одной руке я держала подаренный другом букет ва-

сильков, а другая испуганной птичкой замерла в руке Романа. Он не поцеловал меня тогда, не попросился на чай. Он просто был Ромкой, моим старым другом, которому можно рассказать все-все-все... И все-таки он был каким-то другим мужчиной. От его голоса бежали по спине мурашки, от взгляда трепетало сердце, а от комплиментов хотелось летать. Нет, он не поцеловал меня, но пригласил на свидание. И я непременно пойду, и надену белое платье, и вплету в косу васильки. А Славе я скажу, что мне разонравилась пастельная гамма, и что я больше не хочу выходить с ним в свет.

Светлана

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮЛЯ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ОСЕННИЕ ЗАБОТЫ НАЧИНАЮТСЯ ЛЕТОМ

К осени начинаем готовиться чуть ли не середины лета. В это время еще ничего не предвещает осеннего ненастья. Когда всю цветут одностолбчатые, распускаются пышные гортензии и розы пора подумать о подготовке цветников к будущему сезону.

ИЮЛЬ. ЖАРА. СЕЯТЬ РЕДЬКУ ПОРА

Не зря говорят: «Редька зла, да всем мила». Раньше ее ели круглый год. Особенно ценна она была во время Великого поста. Много в ней плюсов: долго хранится, целебная и неприхотливая. А в июле как раз самое время сеять зимние сорта

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОМАТНОЙ ФИТОФТОРОЙ?

Как бывает обидно: столько сил потратил на выращивание томатов, и вдруг с таким трудом выращенный урожай гибнет буквально на глазах. Плоды чернеют, есть их уже нельзя. Болезнь просыпается задолго до заморозков. Растению еще расти и расти... Причем опрыскивание не всегда дает нужный результат. Да и лить химию не хочется. Так что же делать? Закрывать все двери в теплице!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ СМОРОДИНЫ

Часто от дачников можно услышать, что черная смородина очень плохо плодоносит. Веток совсем мало, они почти голые и ягод чуть. Много кустов, пораженных махровостью. Расскажем, что делать, чтобы смородина не болела.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Ольга САВЕЛЬЕВА: “Я ВСЕГДА

Юмор – это спасательный круг на волнах жизни»

Вильгельм Раабе

У современной российской писательницы Ольги Савельевой запасных спасательных кругов с запасом. И даже когда самой ей приходилось дрейфовать во время жизненных штормов на волнах беды и растерянности, она не переставала шутить. Её тёплые рассказы, пропитанные любовью к жизни и добрым юмором, полюбили тысячи читателей. Мы попросили Ольгу поделиться секретом – как найти в себе внутренний ресурс и не отчаиваться, когда становится совсем трудно.

АНЕКДОТЫ ВМЕСТО СТИХОВ МАЯКОВСКОГО

– Теперь, Оля, вместо театра ты будешь посещать...

– Цирк? – обреченно уточнила я, радостно фиксируя в себе первые признаки сарказма...

– Ольга, расскажите, а когда вы поняли, что позитиву и юмору уже тесно в рамках вашего повседневного общения, и они вышли из берегов в виде блогерства и писательства?

– Я всегда была хохотушкой. Помню, лет в 16 я где-то вычитала – чтобы развивать память, надо учить стихи. В то время у меня была потребность чувствовать себя душой компании, и я вот представила, как посреди дружеской вечеринки встаю и... декламирую Маяковского. Опыта декламаций у ме-

ня было мало, но что-то мне подсказывало, что популярности мне это не добавит. Тогда я решила учить анекдоты. Через какое-то время я знала их сотни. Са-

мая частая фраза, которую я слышала тогда в свой адрес: «Как ты их все запоминаешь?!». А это было здорово! К каждой ситуации находил подходящий анекдот.

А потом появился в моей жизни Миша, мой будущий муж, и мы, что называется, совпали юмором. Я стала ощущать, что юмор множится. Когда один говорит, другой подхватывает. Если мы

оказывались вдвоем в одной компании, все настраивалось на что-то до слез смешное. Нашему сыну уже 11 лет, и я с удовольствием отмечаю, что и у него прекрасное чувство юмора.

ВНУТРЕННЯЯ ХИРОСИМА

– Наверно, моей дочери стоило оглохнуть, чтобы показать нам, какое громкое вокруг счастье...



– Фраза из вашего рассказа, заставляющая замедлить сердце любой матери. Ольга, как приняли вы новость о глухоте Катиши? Что помогло вам не сломаться, бороться?

– Инвалидность дочери была самой сложной в жизни ситуацией по накалу страстей. Это такая внутренняя Хиросима, когда ты не понимаешь, как дальше жить, дышать. Почему люди вокруг улыбаются, а ты живешь нервами наизнанку. Когда ты в колоде беды, вообще не шутится, юмор даже кажется каким-то кощунством.

Но время идет, и ты понимаешь, что жизнь-то у тебя одна, значит, нужно жить ее сквозь боль. Когда сделали Катише кохлеарную имплантацию, дочка стала слышать с помощью речевых процессоров, нас стало отпускать. И когда в жизнь вернулся юмор, аккуратно, по одной шуточке, стало понятно, что мы справляемся с ситуацией, что приходит принятие, ситуацию удалось взять под контроль.

Катя с папой любят вечером играть в активные игры, тогда дочка снимает свои

БЫЛА ХОХОТУШКОЙ

«ушки», чтобы не мешали. Ну, а без них она, конечно, ничего не слышит. И мы можем даже пошутить: «Ну, Катя, ну ты чего, глухая, что ли?». Но да, она глухая, и мы приняли это, и это часть нашей жизни. Но жизнь от этого менее счастливой не стала. Чуть изменилась, и все. Мы рады, что Катя тоже юморит, что она растет счастливым ребенком, который не знает, что с ним что-то не так.

САМОЕ СЛОЖНОЕ – БЫТЬ РЯДОМ

«*Депрессия – это когда человек живет в сумерках жизни и его все устраивает...*»

– Ваш муж Михаил не сразу смог вернуться в ресурсное состояние после борьбы за дочь. В книгах вы рассказывали, как боролись с его депрессией. Вместе. Расскажите, как помочь в такой ситуации дорогому человеку?

– Испытание депрессией – это, конечно, испытание для всей семьи. И тут важно понимать – решение лечиться человек должен принять сам. Не помогут ни крики, ни шантаж, ни угрозы, ни слезы, ни мольбы. Это не работает, потому что человек как бы живет на другой планете. И не потому, что он плохой, не потому, что он нас разлюбил. Он просто не видит, не слышит, иначе все воспринимает. Хорошая метафора, что депрессия – это лифт. Ты ехал-ехал и вдруг застрял. Но лифтер – это ты, не нужно никого ждать, на-

до просто в какой-то момент устать стоять и начать движение вновь. То есть пойти лечиться.

Что делала я? Разговаривала. Говорила мужу, что он не был таким, что он очень изменился, что с таким Мишей стало тяжело, и нужно что-то с этим делать. Но понимала, что решать все равно ему.

Депрессия, в том числе, испытание и для любви, потому что любить идеального, прекрасного человека легко. А ты вот такого люби, неидеального, который устает, болеет. Но все это преодолеваемо, если есть любовь, вера и мотивация жить.

БЛАГОДАРИ ЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

– *Ольга, что бы вы могли пожелать нашим читателям, кто в данный момент преодолевает какие-либо трудности?*

– Я убеждена, что все испытания посланы нам, чтобы мы стали сильнее, мудрее и

осознаннее. Важно каждое из них прожить, а прожив, стать новым человеком, с колоссальным опытом. Каждый такой опыт, каждое новое чувство добавляется в наше лукошечко мудрости. Так, любая болезнь делает нас намного отзывчивее, более открытыми для сочувствия. Проживая сложные жизненные ситуации, мы узнаем себя лучше. Это мостик честности вглубь самого себя. Я желаю всем, кто борется с трудностями, найти в себе точку опоры, проживать это осознанно, понимать, что жизнь – это не всегда счастье и радость. Это еще уроки и испытания. Помнить, что каждый день – это дар, и благодарить Бога за сегодня. И очень важно распорядиться этим сегодня с максимальной эффективностью.



ПОДРОБНОСТИ

СПОРТ ВШИТ В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

– *Ольга, вашей энергии можно только позавидовать. Семья, писательство, ведение блога, гастроли, частые перелеты, волонтерство. Как вы все успеваете?*

– Вопрос приоритетов. Просто я успеваю то, что я очень люблю. Но я живой человек, и, конечно, могу не успеть убраться, приготовить, могу пропустить какое-то мероприятие. На спорт вот у меня времени тоже не хватает. Но он для меня зашит в бытовые дела. Я каждый день пробегаю 10 000 шагов, но не специально, как многие. А как бы по ходу дел. Бегу на встречу, в магазин, в МФЦ. Словом, кручусь. Просто ношусь по жизни, а нужное количество шагов само нахаживается. Спорт в чистом виде никак не помещается в мой график. Но каждый день заполнен вдохновляющими меня событиями. В любой момент дня меня можно поставить на паузу и спросить, там ли я, где хочу быть. И я неизменно отвечаю, да, я делаю то, что хочу, и с тем, с кем хочу. Это самое ценное, и в этом очень много энергии.

Подготовила Любовь Алёшина

Кто они, 12 АПОСТОЛОВ ИИСУСА ХРИСТА

13 июля Православная Церковь чествует Собор славных и всехвалных 12 апостолов. Апостолы – ученики Христа, которые были им избраны для возвещения Благой вести – Евангелия и устройства Церкви на земле. Самый близкий круг учеников Спасителя состоял из 12 апостолов. Позже к ним стали причислять и Павла.

На пятиярусном иконостасе в храме чины располагаются по ярусам, строго в иерархической последовательности. Сразу над царскими вратами располагается главный ярус иконостаса – Деисус (моление). Основная тема этого ряда – второе пришествие Христа во славе и моление святых за человечество. В центре – Иисус Христос на престоле, а справа иконы молящихся Спасителю – Иоанна Предтечи, архангела Гавриила и апостола Петра, слева – Богородицы, архангела Михаила и апостола Павла. В этом ряду располагаются и иконы апостолов.

Кстати, Праздничный чин (иконы двенадцатых и великих праздников) и Деисус могут меняться местами.



В Собор 12 апостолов входят

Апостол Андрей Первозванный – первым стал учеником Иисуса Христа, последовал за учителем сразу, как Иоанн Креститель назвал Спасителя Агнцем Божиим.

Апостол Иоанн Богослов (Заведеев) – написал Евангелие, получил прозвание Богослов, так как в его «благой вести» много прямой речи Спасителя, Слова Бога. Был учеником Иоанна Крестителя до встречи с Христом. Он моложе всех, именно ему Иисус Христос завещал заботиться о Богородице.

Апостол Иаков Заведеев – брат апостола Иоанна, вместе с братом и Петром был свидетелем Преображения Господня на горе Фавор. Зовется Иаковом Старшим (есть среди апостолов и Иаков Младший).

Апостол Филипп – с этим учеником Спаситель держал совет, испытывая его, как накормить 5 хлебами и 2 рыбами пять тысяч человек, которые собрались на проповедь Иисуса Христа.

Апостол Варфоломей (Нафаниил) – родственник апостола Филиппа, который познакомил его со Спасителем. Господь был уверен, что он тот, в котором нет лукавства.

Апостол Фома – отказался верить в Воскресение Христово, пока не увидит сам воскресшего. И поверил, вложив палец в раны Господни. Он впервые исповедует Иисуса Христа Богом.

Апостол Матфей (Левий) – автор первого Евангелия, бывший сборщик налогов или мытарь. Это он озвучил важное завещание: если тебя зовет Спаситель, бросай все и иди к Нему. Ничего не бойся, если видишь Его.

Апостол Иаков Алфеев – брат Матфея, которого называли Иаков Меньший, первый апостол, мученик Церкви, которого убили в 44 году.

Апостол Симон Кананит (Зилот) – по преданию был сродником Христа и женихом на свадьбе в городе Кане, когда Иисус Христос превратил воду в вино.

Апостол Фаддей (Иуда Иаковлев или Леввей) – сын праведного Иосифа Обручника от первой жены.

Апостол Матфий – его выбрали по жребию вместо предателя Иуды Искаротиота.

Апостол Пётр – первый уверовал в то, что Иисус – Сын Бога Живого. Хотя он же и отрекся от Учителя три раза. Раскаяние пришло к Петру сразу. Был жестоко казнен за веру Христову.

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



КСТАТИ

Чтобы запомнить имена 12 апостолов, их можно заучить в виде рифмы:

Пётр – Симон – Андрей;
Филипп – Фома – Варфоломей;
Иаков – Иуда – Иоанн;
Иаков – Матфей – Матфий.



При строительстве домов на Руси учитывалось всё: от места строительства (дома ставились на высоких местах, холмах, вблизи рек, полей и лесов) до качества бревен (их заготавливали особенно тщательно). Дома строились «на века», поэтому имело значение и расположение жилой части избы, и окон по солнцу, и рубка дерева для строительства на прибывающей Луне, считалось, что тогда дом будет прочным, и брёвна не будут гнить.

БЕЗ ТОПОРА ИЗБЫ НЕ СРУБИШЬ

Лес начинали рубить с Николы Зимнего (19 декабря). Наилучшим временем для заготовки считались зимние месяцы (с декабря по январь), когда стоят морозы, и лишняя влага выходит из древесины. Это время было обусловлено отчасти и заботой о деревьях: наши предки верили, что зимой деревья «спят» и не чувствуют «боли», когда их рубят. Кроме того, зимняя рубка обеспечивала бревнам прочность, они спокойно «вылеживались» до весны и не рассыхались после постройки дома. Избы на Руси чаще всего строили из хвойных деревьев, сосен и елей. Эти породы деревьев считались более мягкими и податливыми для строительства, менее подверженными деформации и растрескиванию, а также имели приятный запах и создавали в доме нужную влажность и атмосферу, полезную для здоровья легких.

ИЗБА ХОДИТ – СЕНИ ГОВОРЯТ

Традиционный русский дом состоял из теплой избы и сеней. Сени отделяли



СТОИТ БЫЧИЦЕ – ПРОКЛЁВАНЫ БОЧИЦА

*Как была
устроена
русская
изба*



ном обряде, в ритуалах, означавших переход не-

тепло от холода, ведь дверь из теплой избы открывалась не сразу на улицу, а в сени, что не только сохраняло тепло, но и дополнительно увеличивало пространство теплой избы. В сенях хранили припасы, инструменты, различную утварь и одежду, использовали их как подсобное помещение. Летом в жару в сенях спали «в прохладе», а зимой даже устраивали вечерки и встречи молодежи. Избу от сеней отделяла широкая низкая одностворчатая дверь и высокий порог, перед которым принято было останавливаться, прежде чем войти в жилую дом, читать краткую молитву и кланяться.

ДОБРАЯ ТО РЕЧЬ, ЧТО В ИЗБЕ ЕСТЬ ПЕЧЬ

Слово «изба» происходит от старославянского слова «истьба» – «истопка, печь», именно постройка с печью называлась «избою» и являлась отопляемым, жилым помещением. Поэтому печь являлась центром избы и занимала основное его пространство. Не зря говорили в народе «Печь в дому, что алтарь в церкви». В печи пекли хлеб, готовили еду, стирали, мылись. На печи спали, грелись, лечились от хворей.

БАБЕ ДОРОГА – ОТ ПЕЧИ ДО ПОРОГА!

В древности печь имела особое значение в жизни русской семьи, например, участвовала в свадеб-

весты из своего рода в род мужа. Печи поклонялись как древнему священному месту жилища. Все важные дела начинали буквально «от печки». Чтобы сватовство было удачным, сваха старалась дотронуться до печи. У печного столба благословляли молодых. В доме мужа молодая трижды кланялась печи и только потом уже иконам. С приобщением невесты к новому очагу был связан обычай «марания»: утром после «бужения молодых» всем чернили лица сажей из печи.

ДОМАШНЯЯ ЦЕРКОВЬ

Центральной и парадной частью избы был красный угол, который, как правило, располагался по диагонали от печи. Этот угол считался «святым», «божьем» и всегда был хорошо освещен, поскольку обе стены, составляющие угол, имели окна. В нем располагались иконы с лампадкой, украшенные красиво вышитым, нарядным рушником, они стояли на специальной полочке, где хранилась святая вода, освященная верба, пасхальное яйцо и Евангелие. В красном углу молились, под образа в красный угол усаживали почетных гостей и молодоженов, вдоль стен красного угла шли лавки, покрытые чистыми половичками. Красный угол был сосредоточием мира и лады семьи, здесь проходили самые важные и значимые события в жизни обитателей дома.

Елена Васина

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ: какая диета поможет

«Жирная» печень, или жировая дистрофия – заболевание, которое может иметь под собой массу причин, от алкогольной неумеренности до наследственной предрасположенности. При лечении такого заболевания важной составляющей терапии является выверенная система питания, помогающая печени восстановиться и минимизирующая вредное воздействие на неё. Разберёмся, как можно помочь своему организму в процессе лечения.



ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

Научно доказано: снижение массы тела всего на 5–10% уже вызывает положительную динамику, и жировой гепатоз уменьшается.



а также сформировать запас гликогена – одной из основных форм запаса энергии в организме.

ЗАЧЕМ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Основной смысл ограничивающей диеты при жировом гепатозе – это налаживание печеночных функций и нормализация жирового обмена. Кроме того, грамотное питание поможет стимулировать выработку желчи для нормального пищеварения,

а также сформировать запас гликогена – одной из основных форм запаса энергии в организме.

Печень будет рада

Тыква, тыквенный сок, морковь, свекла, болгарский перец: богаты бета-каротином, легко усваиваются.

Артишок: понижает холестерин и нормализует отток желчи.

Шиповник: богат антиоксидантами, которые помогают остановить дальнейшее повреждение клеток печени и способствуют восстановительным процессам.

Растительные масла первого холодного отжима,

орехи: содержат полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е, которые защищают клетки от повреждения.

Натуральный мед: нормализует выработку желчи и способствует восстановлению гепатоцитов.

ПЕЧЕНЬ ХУДЕЕТ ВМЕСТЕ С НАМИ

Плавное избавление от жировых запасов приводит к регрессу жирового гепатоза. Однако тут есть нюанс: при диагнозе «жировой гепатоз» ни в коем случае нельзя сбрасывать вес резко и быстро, это может привести к развитию воспалительного процесса в печени. Поэтому ориентироваться нужно на то, чтобы снизить калорийность рациона на 500–700 кКал. При этом общая суточная калорийность должна составлять не менее 1500 кКал.

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

- Исключение из рациона твердых животных жиров, сокращение суточного количества жиров до 30%.
- насыщение рациона полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами, продуктами-пребиотиками.
- Сокращение продуктов с большим количеством холестерина.
- Ограничение простых углеводов.
- Применение только здоровых способов приготовления пищи (варка, тушение, запекание без корочки).
- Объем выпиваемой жидкости – не менее 2 л в сутки, это необходимо для выведения токсинов.

Планируем рацион

ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ (можно)



- Овощные бульоны и овощные супы с добавлением круп, вермишели.
- Подсушенный пшеничный хлеб, сухие галеты.
- Рыба нежирных сортов.
- Нежирные сорта мяса и птицы.
- Кисломолочные продукты пониженной жирности.
- Цельнозерновые каши.
- Овощи и зелень в любом виде.
- Некислые фрукты и ягоды.
- Мед, зефир, мармелад, пастила.
- Отвар шиповника, некрепкий чай, овощные соки.

ЖЁЛТЫЙ СВЕТ (ограничить)



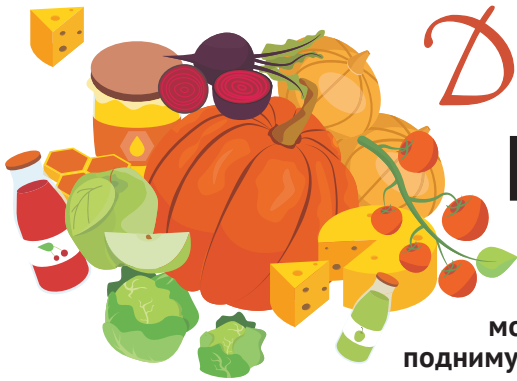
- Молоко и сметана – как добавка в готовые блюда.
- Ржаной хлеб, бисквит – только при хорошей переносимости.
- Яйца – до 3 раз в неделю.
- Растительное масло без термической обработки – только как добавка в готовые блюда.

КРАСНЫЙ СВЕТ (нельзя)



- Мясные и рыбные бульоны.
- Жирное мясо и рыба, утка и гусь, субпродукты.
- Копчености, колбасы, консервы, соленья, маринады.
- Продукты с содержанием консервантов, вкусовых добавок, кулинарного жира.
- Бобовые, продукты с щавелевой кислотой и грубая клетчатка (редька, редис, репа, капуста белокочанная, кислая квашеная капуста, щавель, чеснок, лук, шпинат).
- Острые специи, пряности, соусы.
- Кислые фрукты и ягоды.
- Алкоголь, газированные напитки.

Ольга Бельская



Для печени блюда – НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО

Строгие ограничения и изменение привычной схемы питания нередко становятся дополнительным стрессом для людей, страдающих заболеваниями печени и ЖКТ. А наши читатели знают – выход есть, можно в любой диете придумать прекрасные вкусные блюда, которые поднимут настроение и помогут в лечении.

☐ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 морковь • 2 шт. репчатого лука
- 1 корневая петрушка • 5–6 шт. картофеля
- 1 шт. цветной капусты (среднего размера)
- 1,5 л воды • 0,5 стакана сливок • 4 ст. ложки топленого сливочного масла • соль по вкусу, небольшой пучок зелени укропа и петрушки

Морковь, лук, петрушку очистить, нарезать тонкими полукружками. Разогреть на сковороде с топленным маслом, но не жарить. Картофель очистить, нарезать дольками. Цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду положить картофель, варить на среднем огне 10 минут, добавить коренья и цветную капусту и варить еще 10 минут. Выключить, посолить, влить подогретые сливки, перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Елена Краснова, г. Тверь

Энерг.
ценность
на 100 г –
28 ккал



☐ АРТИШОКИ С СОУСОМ

**Ингредиенты
на 2 порции:**

- 500 г артишоков
- 1 стакан молока
- 5 ст. ложек муки
- 2 ст. ложки оливкового масла
- соль по вкусу

Энерг.
ценность
на 100 г –
90 ккал

У артишоков срезать острые кончики листьев, а первые сухие листья удалить. Разложить в глубокой сковороде, залить 3 стаканами подсоленного кипятка, варить на среднем огне 5 минут. Артишоки аккуратно переложить в дуршлаг. Отвар слить, процедить. Взять 1,5 стакана отвара, довести до кипения. Взять 0,5 стакана остывшего отвара, развести в нем муку и тонкой струйкой влить в горячий отвар. Довести до кипения и поварить, постоянно помешивая, до загустения.

Добавить масло, молоко, соль по вкусу и немного прогреть, помешивая, не доводя до кипения. Артишоки залить соусом и подавать.

*Ольга Шахова,
Ярославская обл.*



☐ ГОЛУБЦЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г капусты белокочанной • 250 г нежирной отварной говядины
- 1 стакан отварного риса • 1 морковь • 3–5 веточек петрушки
- 1 ст. ложка муки • 3 ст. ложки сметаны • 1 ч. ложка сливочного масла
- 100 мл овощного бульона или воды

Энерг.
ценность
на 100 г –
76 ккал



Кочан капусты без кочерыжки сварить в подсоленной воде до готовности, разобрать на листья и с каждого листа срезать стебель. Морковь натереть на крупной терке, потушить в небольшом количестве воды. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с морковью, рисом и рубленой петрушкой, посолить, перемешать, разделить на части и завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю. Муку смешать со сметаной и влить кипящий овощной бульон или воду, поварить 5 минут, добавить сливочное масло. Залить соусом голубцы и запекать 20–30 минут при 180°C.

Маргарита Ненахова, г. Москва

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 На елке сидело 20 соек и 20 тетеревов. Охотник подстрелили одного тетерева. Сколько всего птиц осталось на дереве?

2 В магазине прибавили цену на кроссовки на 10%. А затем устроили распродажу и скинули цену на эти кроссовки – на 10%. Сколько стоит эта обувь в процентах относительно первоначальной цены?



ОТВЕТЫ

1 На елке сидело 20 соек и 20 тетеревов. Охотник подстрелили одного тетерева. Сколько всего птиц осталось на дереве?
2 В магазине прибавили цену на кроссовки на 10%. А затем устроили распродажу и скинули цену на эти кроссовки – на 10%. Сколько стоит эта обувь в процентах относительно первоначальной цены?



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 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)

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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, под-стаканники, 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 9–22 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды рекомендуют Овнам не пренебрегать своим самочувствием. Укрепляйте иммунную систему, модернизируйте диету, не забывайте про сон, больше гуляйте и делайте упражнения для подвижности хребта.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Астрологи советуют Близнецам при ощущении скованности мышц записаться на массаж. А от несильной головной боли лучше любых лекарств помогут прогулки и позитивные эмоции. Самое время найти увлекательное хобби.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Откажитесь от физической активности, кофе и алкоголя, если почувствуете недомогание в деятельности сердечно-сосудистой системы. По мнению звезд, лучше посетить доктора и узнать причины такого состояния.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Чтобы сердечно-сосудистая система Весов работала безупречно, им стоит перестать взваливать на себя и свои, и чужие обязательства. Больше общайтесь с близкими, в выходные отдыхайте, чаще бывайте на природе.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Дела, требующие повышенных физических или умственных нагрузок, Стрельцам удадутся на ура. Ваше здоровье сейчас на высоте, а энергия бьет ключом. Старайтесь сохранять это состояние как можно дольше.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит постараться не выматываться на работе, не вмешиваться в ссоры и быть осмотрительным при работе с электроникой. Ваш выбор должен пасть на полезное питание, активный образ жизни, позитивное общение.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды советуют обратить внимание на санаторно-курортное лечение. Оно зарядит энергией на целый год. Впереди у вас немало запоминающихся событий, долгожданных встреч и приятных новостей.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют пить больше воды, чтобы очистить организм от токсинов, и есть меньше выпечки, чтобы не нанести вред фигуре. И перестаньте нервничать по пустякам, если не хотите надолго застрять в меланхолии.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Умеренность во всем и новый распорядок дня позволит Девам поддержать физическую активность. Если решили сбросить вес, не увлекайтесь малокалорийными диетами, налегайте на свежие фрукты и зелень.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

По мнению звезд, здоровый распорядок дня, когда Скорпионы станут уделять достаточное время сну и не будут забывать вовремя поесть, повысит резервы организма и даст энергию для совершения новых, интересных дел!

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам, утратившим энтузиазм и жизненный азарт, стоит под иным углом посмотреть на свою жизнь. Быть может, чуть снизить физическую активность, записаться на прием к психологу, найти новое хобби.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит избегать стрессовых ситуаций. Впереди время повышенной активности. Больше отдыхайте в выходные. И еще астрологи считают, что сейчас лучше почитать любимую книгу, чем ставить спортивные рекорды.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



25 июня – 9 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

9–10 июля – убывающая Луна 4 фаза – отложите до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры, а лучше сядьте на диету. Противопоказаны стресс и переутомления, так как они могут сейчас понизить иммунитет.

10 июля – новолуние – планируйте поход к косметологу или врачу. Найдите подходящий салон красоты, ознакомьтесь с ценами на проводимые

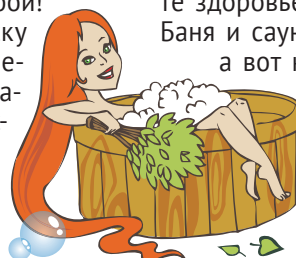


10 июля
НОВОЛУНИЕ

процедуры, но запишитесь на следующую лунную фазу.

11 июля – 17 июля – растущая Луна 1 фаза – начинайте ухаживать за собой!

Сделайте дома маску для лица и примите лечебную ванну. А в салоне красоты – массаж и процедуры по очищению лица и кожи. Можете начать избавляться от



11–23 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

вредных привычек и даже выводить бородавки.

18 июля – 22 июля – растущая Луна 2 фаза – улучшайте здоровье, но не внешность.

Баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом, но избегайте перенапряжения и диет.

«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:
© 000 «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. Святозерская,
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

№ 13 (132). Дата выхода:
09.07.2021

Подписано в печать: 05.07.2021
Номер заказа – 2021-02566
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 07.07.2021

Отпечатано в типографии
000 «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 196 800 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
000 «Издательская группа
«КАРДОС».



Золотая невестка

Как же я рада, что в моей любимой газете «Секреты здоровья» появилась такая замечательная рубрика «Душевный разговор», в которой можно поделиться сокровенным. Не смогла мимо пройти. Никогда в газеты не писала, а тут захотелось. Хочу вот таким необычным образом признаться в любви своей невестке.

Они с моим сыном уже двадцать два года женаты. Все за это время бывало. И ругались с ней, и мирились. Характеры у обеих вздорные, чужого мнения обе не терпим. А по первости и жили какое-то время вместе. Я, грешным делом, уж хотела, чтобы сын эту злючку и бросил, да троих детей нажили. Деток жалко. А тут еще горе случилось, попал мой сын под сокращение.

Жена третьим беременна была, а он, паразит, запил. Да как запил, мог и под балконом уснуть, до квартиры не добравшись. Уж как она, невестка, мучилась, родимая. Малой на руках, а тут муж не просыхает. Руку еще на нее поднимать стал. Я думала, уйдет, терпеть не станет. У нее работа хоро-



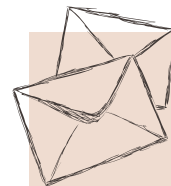
шая, сама из себя видная. На нее вон и сосед поглядывал, и с работы кто-то подвозил. Есть за что взгляду зацепиться.

А ведь не ушла. Вытянула. Мыкалась долго, все по врачам его таскала, кодировала, угаривала. Уж и не знаю, каким чудом, но удалось ей сделать так, что сын мой за воротник закладывать перестал. Сейчас дом строят, баньку, на море недавно всей семьей летали. И на меня за прошлое зла не держит. В гости зовет. Вот ведь и так в жизни бывает. Кажется, что люди – разного поля ягоды. А пооботрут, привыкнут, и самые что ни на есть родненькие становятся. Я на ее месте никого другого представить и не могу уже.

И не сломалась, улыбается, в дому у нее полная чаша, всегда прибрано и наготовлено, в огороде порядочек – любо-дорого. Золотая у меня невестка, жалко, что я не сразу разглядела. Вот и хочу сказать всем свекровям – не торопитесь, присмотритесь, дайте хозяйкой своей невестке побыть. Она, может, спасение для вашего сына, а он для нее. Так и спасаемся, живя бок о бок.

Всем мира и добра!

Маргарита Афиногенова, г. Суздаль

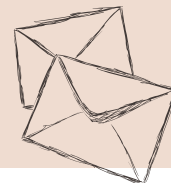


Ждем ваши стихи, истории и рассказы

Электронная почта:
sz@kardos.ru.

Адрес редакции:
127018, Россия,
г. Москва,
ул. Полковая,
д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



Мы ещё ого-го, можем!

В этом году моя внучка окончила школу. Хорошая девочка, целеустремленная, с золотой медалью из школы выпустилась. Только кокетка. Наряды меняет, красится. Как по мне, можно быть немного и поскромнее. Да у нее родители есть, уж пусть они и воспитывают. А моя, бабушкина, обязанность – любить да баловать.

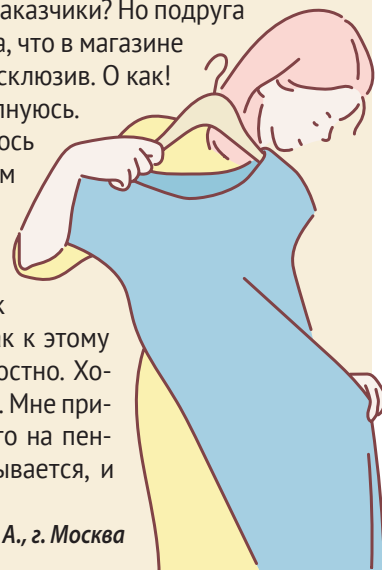
Вот пришла ко мне моя воображуля и новым платьем хвастается. А платье и вправду красивое. Из штапеля, в мелкий цветочек, с кружевным воротником. Я даже свою молодость вспомнила. Тоже в таких ходила. Да только шила сама, купить особенно не на что было, да и негде. Мы с мамой в деревне жили. А тут внучка меня еще и ценой огорошила. Половина моей пенсии. Ничего себе, наряд!

Решила я, что называется, стариной тряхнуть. Сняла с внучки мерки, расчехлила свою старенькую швейную машинку. Она раньше-то на ручном ходу была, да зять мне несколько лет назад к ней педаль и мотор приладил. Удобно! Из закров выудила ситец, штапель, сатин и принялась за работу. Через неделю у внучки появились обновки не хуже магазинной. Это она и сама так сказала, когда перед зерка-

лом крутилась. А несколько дней назад она ко мне подружку привела, та захотела заказать мне и для себя платье. Я даже опешила. Шить-то не училась, все по журналам да от мамы нахваталась. Какие мне заказчики? Но подружка внучкина уговорила. Сказала, что в магазине такого не купишь, что это эксклюзив. О как!

Вот шью, стараюсь, волнуясь. Сроду на заказ не приходилось шить. Хочется угодить. А там и соседка подтянулась, и ей платье охота. Вот так тряхнула я стариной! Нашла себе неожиданно приработок на пенсии. Пока не знаю, как к этому относиться, но на душе радостно. Хорошо быть кому-то полезной. Мне приятно. Так что, девочки, те, что на пенсии, – все возможно! Оказывается, и мы еще ого-го, можем!

Варвара Петровна А., г. Москва



						Килобайты под одним именем		Полотняный "теневик" на пляже		Пронумерованная строчка договора
Толстощекий полевой грызун	Знаменитый врач Вирхов из клиники Шарите		Ест глаза возле костра		Гостиничный номер для толстосумов					
					Колпак, которому все до лампочки		... обязательного медстрахования	Сонная ... - о вялом человеке		Там дрейфуют полярники
Обкат котлеты в сухарях		Вороний счетовод	Кровоостанавливающая ... из аптечки							
				Искусственная шерсть	Глава "клана" стерлядей и белуг					
Король и его команда		Прохладительный кефир джигита					Распахнет швейцар		Проигрыватель с антенной (устар.)	
				Сопровождающий туристов	Собранный урожай травы					
Его лечит офтальмолог		Дом из снежных "кирпичей"				Веселая песенка на Святки	За клешню его поймал рыбак			
					"Степень" дипломата					
Радость в стиле ретро	... дедушки Крылова	"Трофей" лягушки от Ивана-царевича				"Туфля" для подводного плавания		Рыба в салате "под шубой"		Комариное войско
	Центр вращения космических колец		"Сердцевина" органической клетки	Зеленый "ковер" на заросшем пруду						
					Чин Акакия Акакиевича	Объект трудов массажиста				
	Орел с точки зрения нумизмата		Баба-..., лесная жительница			Какое море чахнет ото дня?	Выражение собачьих эмоций			
					"Штурвал" пилота болида					
	Оздоровительный курорт на Кубани		Банкротство с вылетом в трубу				Орган слуха и равновесия			
					Зверь, лечящийся мухоморами					

Ч	С	О	Ш	А	Ш	А	Н	А
У	Х	А	Р	К	К	Ш	У	У
Р	Л	Л	Р	С	Р	С	Р	В
И	А	И	А	Л	В	Р	Л	Л
О	Л	Т	Н	Р	Л	С	А	Т
С	О	Р	С	С	О	С	С	О
И	В	О	Р	И	В	С	У	С
А	В	Л	О	К	И	Н	С	А
К	Р	А	Л	Л	И	К	К	А
И	Р	Е	В	Д	И	И	А	У
Т	Т	Н	Р	А	И	А	Л	Л
Д	В	О	Р	К	О	С	Е	Р
К	А	В	О	Ф	Л	С	А	В
Н	В	Ф	И	В	К	И	В	О
Р	Л	У	А	Б	А	Ж	У	Р
Ш	Н	Ф	Р	Л	Л	У	Л	Р