

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 24 (215)

20 декабря  
2024 года –  
9 января  
2025 года



## МАССАЖ ЕЛОВОЙ ЛАПОЙ

ДЛЯ КОЖИ, НЕРВОВ И СУСТАВОВ

СТР. 8

## БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД

ВЫБИРАЕМ ЁЛКУ И ГИРЛЯНДЫ

СТР. 16-17

## АПЕЛЬСИНОВЫЕ ЦУКАТЫ

ВИРУСАМ ШАХ И МАТ

СТР. 4

## ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ,

КОТОРЫМ ПЕЧЕНЬ БУДЕТ РАДА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4 0 2 4

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КИСТЬ И КРАСКИ ВМЕСТО  
АНТИДЕПРЕССАНТОВ:

КАК РАБОТАЕТ АРТ-ТЕРАПИЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**20 декабря**

Убывающая Луна в Деве

- + разгрузочный день, лечение зубов
- интенсивные тренировки, копчености

**21 декабря** Убывающая Луна в Деве

- + «ревизия» в холодильнике, баня
- крепкий кофе, залипание в соцсетях

**22 декабря** Убывающая Луна в Весах

- + уборка в доме, авокадо в меню
- тесная одежда, сплетни и ссоры

**23 декабря** Луна в Весах, последняя четверть

- + массаж шеи и плеч, цитрусовые
- отказ от прогулки, чипсы и картофель фри

**24 декабря** Убывающая Луна в Весах

- + ванна с морской солью, крепкий сон
- переохлаждение, обувь не по размеру

**25 декабря**

Убывающая Луна в Скорпионе

- + смена постельного белья, черника в меню
- самолечение боли в животе, спешка

**26 декабря**

Убывающая Луна в Скорпионе

- + массаж спины, физиотерапия, чай с мятой
- нагрузка на суставы, крепкие бульоны

**27 декабря**

Убывающая Луна в Стрельце

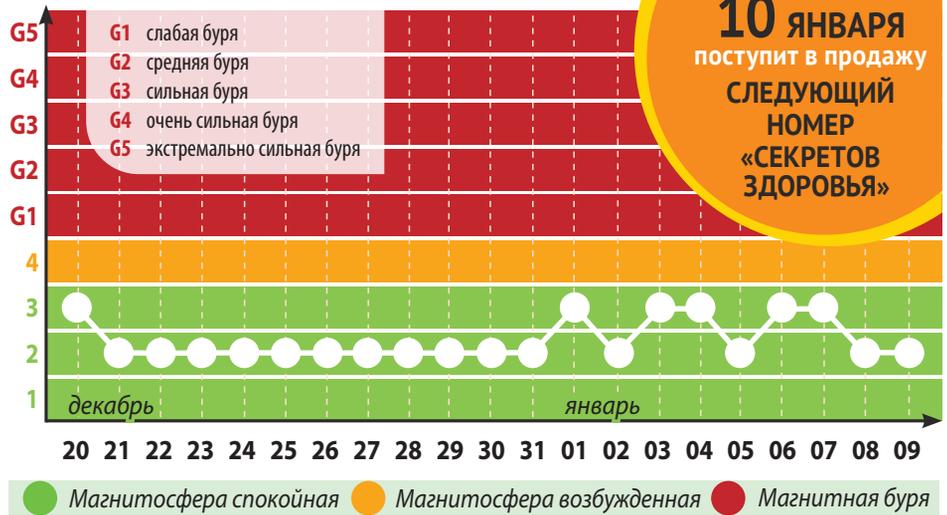
- + ужин при свечах, домашняя выпечка
- спонтанные покупки, гиподинамия

**28 декабря**

Убывающая Луна в Стрельце

- + лимфодренажный массаж, морепродукты
- ссоры с соседями, избыток соли

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**29 декабря**

Убывающая Луна в Стрельце

- + утренняя зарядка, блюда из тыквы

- эпиляция воском, пережаренная пища

**30 декабря**

Убывающая Луна в Козероге

- + встречи с друзьями, покупки для дома
- работа с химикатами, горчица и чеснок

**31 декабря**

Луна в Козероге, новолуние

- + позитивные эмоции, танцы, свежая зелень
- пустая суэта, злоупотребление спиртным

**1 января** Растущая Луна в Водолее

- + вода, прогулка или спорт на свежем воздухе
- жирная пища, самолечение лекарств

**2 января** Растущая Луна в Водолее

- + просроченные продукты, дешевая косметика
- недосып, залипание в сериалы, переедание

**3 января** Растущая Луна в Водолее

- + аромаванна, прогулка в парке
- чтение в сумерках, крепкий кофе

**4 января** Растущая Луна в Рыбах

- + расслабляющий массаж, мандарины
- горячая парная, жирные соусы

**5 января** Растущая Луна в Рыбах

- + простая пища, контрастный душ
- сдобная выпечка, промокшие ноги

**6 января** Растущая Луна в Овне

- + доброе кино, массаж головы, киви
- нагрузка на колени, сквозняки

**7 января**

Луна в Овне, первая четверть

- + дневной сон, дыхательная гимнастика
- костлявая рыба, тугая шапка

**8 января** Растущая Луна в Тельце

- + рисование, кислородный коктейль
- отказ от прогулки, залипание в телешоу

**9 января** Растущая Луна в Тельце

- + зарядка для суставов, йогурты

- беспричинная хандра, крепкий кофе



## БЕНГАЛЬСКИЕ ОГНИ: СЪЕДОБНОЕ ИЛИ НЕСЪЕДОБНОЕ?



*Вот уже несколько лет мы отмечаем Новый год в доме у родственников мужа, и у нас сложилась традиция: за столом, под бой курантов, зажигать бенгальские огни. Пока они горят, все загадывают желания. Но потом я замечаю частички пепла от этих самых огней в праздничных блюдах. Не опасно ли это?*

*Людия М., г. Люберцы*



**Б**енгальские огни – это, по сути, нанесенная на тонкий металлический стержень пиротехническая смесь.

Среди ее компонентов – порошок алюминия или магния, селитра, оксидированные железные или стальные опилки (они нужны для образования красивых искр). А чтобы придать искрам тот или иной цвет, используют хлориды и нитраты металлов.

«Съедобными» эти компоненты не назовешь, а соли металлов могут обладать и токсичными свойствами. Конечно, объем пепла, оседающего на продуктах один раз в год, ничтожно мал, и эта доза вряд ли опасна для здоровья. Но если вас это смущает, то лучше выйти из-за стола всей компанией, чтобы зажечь огни.

### Дорогие читатели,

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



## СКОЛЬКО ХРАНИТСЯ САЛАТ «ОЛИВЬЕ»?



*Грядущий Новый год мне, скорее всего, придется отмечать в чужом городе и в одиночестве, без родных. Салат «Оливье» я себе, конечно же, приготавливаю. Но вряд ли съем все за один раз. А сколько можно хранить это блюдо?*

*Ирина Т., г. Воронеж*

**И**рина, срок хранения заправленного салата «Оливье» при комнатной тем-

пературе – всего 6, а в холодильнике – 12 часов. Дело в том, что майонез в комбинации с вареными овощами и колбасой – это просто «комбо» идеальных условий для размножения бактерий.

Если же хранить нарезанные ингредиенты без майонеза при температуре от +2 °С до +6 °С, а заправлять непосредственно перед подачей на стол, то свежесть блюда можно продлить до 18 часов.



## МОЖНО ЛИ ЗА ОДНУ НОЧЬ «ПРЕВРАТИТЬСЯ В ТЫКВУ»?



*Вот уже два месяца как я на диете: так мне захотелось на Новый год быть красивой и всех удивить! Результаты есть: я похудела на целых 5 кило, и молния на том самом платье, наконец-то, застегнулась! Но теперь меня тревожит сама мысль о праздничном застолье. Там будет много вкусной еды, от которой я не смогу отказаться. Неужели моя фигура снова «превратится в тыкву»?*

*Таисия Алексеевна, г. Липецк*

**У**важаемая Таисия Алексеевна, тревожиться точно не нужно, ведь праздники – повод радоваться и веселиться! К тому же, процессы отложения жира в человеческом теле происходят не так уж быстро. Ученые про-

водили на этот счет исследования и выяснили, что если объесться всего один раз – пусть даже от души, на несколько тысяч кКал сверх нормы, – то организм сумеет запасти всего от 100 до 400 г жира.

Конечно, если встать на весы сразу после новогодней ночи, то прибавка будет гораздо больше. Но это будет не жир! Просто задержка жидкости в организме – на фоне употребления алкоголя, сладостей и солений. Плюс – та пища, которую ваш организм еще не успел переварить.

Словом, разовый новогодний банкет вряд ли превратит вашу постройневшую фигуру в «тыкву». Но вот если праздника растянутся на неделю-другую, и каждый день вы будете «отмечать» майонезными салатами, мясом и тортами, то возвращения лишнего жира, конечно, не избежать.



## НАМ ПОНАДОБИТСЯ

- Апельсиновая корочка с трех апельсинов (около 120 г)
- Сахар – 170 г
- Вода для сиропа – 100 мл



# АПЕЛЬСИНОВЫЕ ЦУКАТЫ:

**И ВКУСОМ,  
И ПОЛЬЗОЙ БОГАТЫ**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсины помыть, разрезать на дольки, снять кожуру и нарезать ее длинными тонкими полосками.

Поместить корочки в кастрюлю с толстым дном и, вскипятив чайник, залить кипятком – так, чтобы вода покрывала их полностью. Подержать кастрюлю на небольшом огне 5–7 минут, затем слить всю воду.

Залить кожуру новой порцией кипятка, снова подержать на огне в течение 5–7 минут, слить. Наконец, повторить ту же самую процедуру в третий раз. Это нужно для того, чтобы из апельсиновых корок ушла вся горечь.

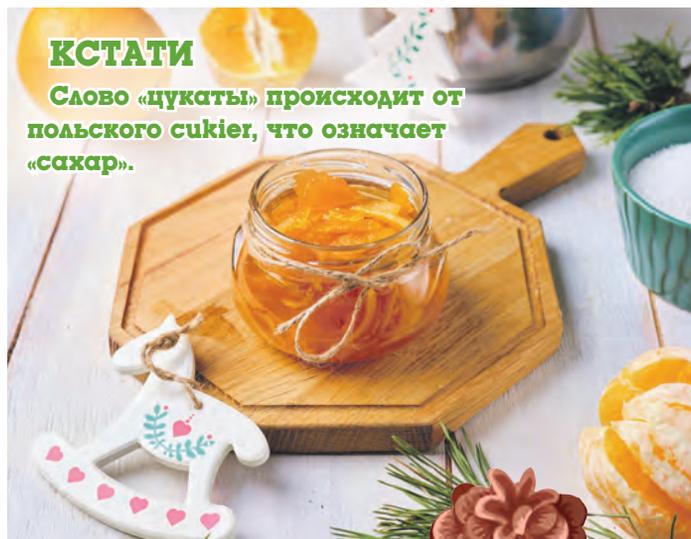
В отдельной посуде 170 г сахара залить 100 мл кипятка и размешать до полного растворения.

Залить полученным сиропом апельсиновые корочки и варить на самом маленьком огне, без крышки, до полного выпаривания жидкости, периодически перемешивая. В среднем процесс должен занять 20–30 минут, хотя многое зависит от силы огня и толщины дна и стенок кастрюли. В любом случае важно не упустить момент и не допустить пригорания и прилипания корочек ко дну!

Сваренные корочки выложить по одной на противень или поднос, застеленный пергаментом, оставляя между ними небольшое расстояние. Оставить сушиться при комнатной температуре на 1–2 дня.

Цукаты – это кусочки фруктов, ягод или корнеплодов, сваренные в сахарном сиропе и высушенные. Одни люди добавляют их в выпечку (например, в рождественский кекс), каши и йогурты, другие – едят прикуску с чаем. А знаете ли вы, что цукаты можно не только купить, но и приготовить на своей домашней кухне? Так вы точно будете уверены в их составе.

Сегодня расскажем, как приготовить цукаты из апельсиновых корочек. Это лакомство наполнит ваше жилище праздничным цитрусовым ароматом.



### КСТАТИ

Слово «цукаты» происходит от польского *sukieć*, что означает «сахар».

### НА ЗАМЕТКУ

Готовые цукаты из апельсиновых корок нужно хранить в плотно закрытой стеклянной банке, в холодильнике. В таких условиях срок их хранения может достигать до 12 месяцев, без потери вкуса и аромата. Впрочем, мы уверены, что они у вас не залежатся!

### АНЕКДОТ В ТЕМУ

- Будешь апельсин?
- Нет.
- А если почищу?
- Да.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Один из флавоноидов в составе апельсинов – нарингенин – позитивным образом влияет на состояние кожи человека. Так что хоть целлюлит и называют «апельсиновой коркой», по факту, любители этого фрукта имеют хорошие шансы дольше сохранять молодость кожи.



## ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

- 1 Цукаты содержат клетчатку, которая помогает стимулировать работу желудочно-кишечного тракта и предотвращать запоры.
- 2 Витамины группы В (рибофлавин, никотиновая кислота, тиамин) в составе апельсиновой цедры участвуют во многих обменных процессах.
- 3 В составе цукатов есть и антиоксиданты (флавоноиды), которые помогают предотвратить преждевременное старение клеток.
- 4 Наконец, домашние цукаты – это источник энергии и хороший перекус для тех, кто ведет активный образ жизни, занят интенсивным умственным или физическим трудом.

## ОДНАКО

Все же не стоит забывать, что цукаты – достаточно калорийный продукт, поэтому употреблять их лучше в умеренных количествах.



## ВЫ СТАЛИ ПЛОХО ВИДЕТЬ, ПОЯВИЛИСЬ БОЛЕЗНИ ГЛАЗ? ВОЗМОЖНО, ВАШИМ ГЛАЗАМ НЕ ХВАТАЕТ «ТОПЛИВА»

Российские ученые установили, что для хорошего зрения необходимы каротины. Эти вещества не только могут помочь повысить четкость зрения, но и защитить глаза от излучения экранов, ультрафиолета и прочих вредных факторов, провоцирующих болезни глаз. Ученые прозвали каротины «глазным топливом».

### ГДЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО КАРОТИНОВ?

Последние исследования показали, что больше всего каротинов в дикой сибирской чернике. В ее ягодах присутствует более 100 мкг каротинов, благодаря чему она обеспечивает полноценное питание глаз. Особенно полезна дикая сибирская черника. Она растет в девственно чистых лесах Горной Сибири и в ней в разы больше каротинов, чем в чернике, растущей в других регионах. Именно эта черника была использована для приготовления капель «Офталюкс» и ампул «Лимозор».

### КАК ДЕЙСТВУЕТ КОМПЛЕКС «ОФТАЛЮКС» И «ЛИМОЗОР»?

Капли «Офталюкс» действуют снаружи. Помимо сибирской черники, они содержат экстракт арники по Филатову, жимолости тибетской, серебро коллоидное и другие компоненты. Капли способствуют очищению хрусталика, нормализации слезоотделения, устранению дискомфорта, и восстановлению поверхности глаза. Ампулы «Лимозор» – продукт для внутреннего применения. Они содержат экстракты сибирской черники, очанки, гибискуса, софоры японской, лимонника и способствуют улучшению работы глазных сосудов, нервов и мышц. Вместе комплекс может помочь восстановить четкое зрение, избавиться от «тумана» и «мушек», нормализовать внутриглазное давление, победить заболевания глаз и вновь ясно увидеть окружающий мир.



### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

**ПОДАРОК\*** – «Лимозор» и «Офталюкс»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **2244**

2. **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** получите Ваш **ПОДАРОК\*** – «Лимозор» и «Офталюкс»

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!** Доставка за счет производителя!

**\* АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ С 20 ДЕКАБРЯ 2024 Г. ПО 20 ФЕВРАЛЯ 2025 Г.**

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.**

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, д/я 5. Срок проведения акции с 20 декабря 2024 г. по 20 февраля 2025 г. \*С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.



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



## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### СОБАЧЬЯ БЕДА СЧАСТЬЕ НАЙТИ ПОМОГЛА

Может, это не про людей, но мой пес для меня – тоже человек. Это случилось на предпоследнем курсе института. Я жила отдельно, и однажды, чтобы доказать свою самостоятельность, взяла щенка из приюта. Это было в декабре. Улицы щедро посыпали реагентами от гололеда. Лапы пса начали кровить и трескаться. Увидев кровь на полу, я чуть сознание не потеряла. Вечером побежала с собакой в ветеринарку. Сама себя ругаю, вот, мол, хотела всем показать, что могу позаботиться о ком-то, а сама... Прибежала вся в слезах. В руке последнее 500 рублей, на которые еще пару дней до стипендии жить. А там закрыто! Только мальчик чуть постарше меня дежурит. Видя мое отчаяние, принял нас. Аккуратно состриг псу длинную шерсть между пальцев (так нужно делать зимой). Сказал, что ранки на лапах от реагента. Глядя на мои деньги, посоветовал самой сделать мазь. Взять листик алоэ, срезать шипы, вынуть мякоть, смешать с парой ложек кокосового масла. Мазать лапки перед выходом на улицу. Средство помогло! А вместо оплаты «собачий доктор» пригласил меня на свидание! Сразу после Нового года нас ждет первая годовщина свадьбы.

*Марина Друнина, г. Ступино*

#### Наша справка:

*Алоэ содержит множество полезных веществ и минералов, которые способствуют быстрой регенерации тканей и заживлению ран, а также обладает противовоспалительным эффектом. Масло кокоса является мощным увлажняющим средством, которое бережет кожу от зимнего пересушивания и обморожения.*



### ДЕД МОРОЗА ПОДЛЕЧУ И К СЕБЕ ЗАЛУЧУ

Под Новый год случилась со мной история поистине чудесная. Я поссорилась с подругой, которая в последний момент решила отмечать праздник с парнем, а не со мной. Рыдаю от обиды. Слышу стук в окошко. Сказать, что испугалась – ничего не сказать. Четвертый этаж, на минуточку! Подошла к окну, а там – Дед Мороз! Болтается на веревке, борода на боку. Сипит: «Я не пьяный, пустите отогреться. Застрял тут!». Сама не знаю, как сил хватило, открыла окно, затащила бедолагу внутрь. А он совсем околел. Шубу красную с него стащила, завернула в плед, в котором картошка стояла, и кастрюлю сверху поставила – для тепла. Вместо чая дала ему бабушкин сбор: сухую малину, ромашку, цветы липы и подорожник в равных частях (по 1 ч. ложке) заливаю стаканом кипятка, настаиваю в термосе минут 20 (если без термоса, то в два раза дольше). Пить как чай 2–3 раза в день. А Саша рассказал мне свою историю. Пришел из армии раньше, хотел подругу сюрпризом удивить – спуститься с крыши в костюме Деда Мороза. Но сюрприз ожидал его – девушка обнималась и целовалась с другим. Подняться на крышу не вышло. Наблюдать за изменой не хотелось, решил спуститься ниже и просить помощи. Так и встречали Новый год два расстроенных чело-

века. Оставила его ночевать на кресле. Побаивалась, конечно. А потом еще целый день болтали, как родные. А когда на третий день появилась моя подруга с другом, я представила ей Сашу как своего парня. История эта произошла семь лет назад, но до сих пор на вопрос «Откуда я такого мужа взяла?», я отвечаю «С неба свалился!».

*Валентина Р., г. Раменское*

#### Наша справка:

*Малина богата витамином С, который повышает иммунитет и помогает бороться с вирусами. Она также обладает потогонным эффектом. Цветки и листья ромашки аптечной богаты фитонцидами – они подавляют рост болезнетворных бактерий, помогают организму бороться с воспалительными процессами. Цветки липы обладают противовоспалительным, потогонным, успокаивающим, жаропонижающим и мочегонным действием. Помогают справиться с простудой, уменьшают воспаление в горле. Лист подорожника положительно влияет на органы дыхания, помогает снизить воспалительные процессы и отводить мокроту.*

#### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Если нет новогоднего настроения, я покупаю смолистую сосновую ветку и ставлю в вазу, а на батарею раскладываю кожуру апельсинов. Дом наполняется ароматом праздника. А сосна еще и очищает воздух от болезнетворных микроорганизмов.

*Екатерина Ш., г. Можайск*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ В ЧАЙ ИГОЛКИ С НОВОГОДНЕЙ ЁЛКИ

Год назад я пережила предательство человека, с которым хотела прожить всю жизнь. Муж ушел в канун Нового года, и это казалось еще большим ударом. Я так ревела, что заболело горло. Говорить не могла – только сипела. Я и рада была уйти на больничный, чтоб не видеть сочувствующих взглядов коллег. Закрылась дома, решила разобрать все углы, чтобы ничего от предателя не осталось.



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ИГРАТЬ С ЕДОЙ

На Новый год можно нарушить правило «нельзя играть с едой». Пеку печенья с дырочками, нанизываю на ленточку. А потом завязываю детям или гостям глаза. Нужно съесть печенье без помощи глаз и рук. Это очень весело!

Оксана Д., г. Иваново

На антресоли квартиры нашла коробку с письмами и фото прабабушки. И ушла с головой. Бабушка санитаркой ушла на фронт. Совсем девочкой. Они были в окружении, один шанс был спастись во время авианалета – бежать в лес, где врага можно обхитрить. Молодой лейтенант не пользовался авторитетом у бойцов. Ему пришлось так кричать, чтобы его слушали, что сорвал голос. Он был ранен, но солдат спас. Бабушка обрабатывала рану и лечила его тем, что было под рукой. По шепотке семян аниса, еловые иглы, одно порезанное яблоко залить водой, прокипятить в малом количестве воды. Настоять, процедить, добавить мед. Принимать по чайной ложке через каждые полчаса. Врач посмеивался над молодой сестричкой. А бабушкины травки помогли! Они потом с дедушкой-лейтенантом всю войну вместе прошли. Я смотрела на их фото, и ко

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

мне возвращалась вера в людей и в любовь. А на кухне кипели в ковшике анис, яблоки и иголки с новогодней елки.

Антонина Гаврилова, г. Звенигород

### Наша справка:

*Анис обладает мощным дезинфицирующим действием, бывает полезен при лечении ларингитов и восстановлении голоса. В хвое большое содержание витамина С, который поддерживает иммунитет и не дает болезни развиваться. Яблоки помогают бороться и быстрее восстанавливаться после болезней дыхательных путей, улучшают отхождение мокроты. Мед поддерживает иммунитет, смягчает воспаленное горло.*

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.



## 🇩🇪 ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Источник коллагена

## Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации: **8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **+7 (495) 220-76-76**

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия 🌐 [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Если вы любите баню, то Новый год для вас – не только время подарков, мандаринов и ожидания чуда, но ещё и отличный повод попариться с веничком из хвойных веток. Чудесное настроение после такой процедуры обеспечено, ведь зимой в хвойных ветках аккумулируются полезные эфирные масла и смолы.

### САМ СЕБЕ ВЯЗАЛЬЩИК

Заготавливать хвойные веники рекомендуют после первых морозов. Выбирать лучше молодые ветки сосны, ели или пихты длиной около 50–70 см. Они должны быть гибкими, легко гнуться, а главное – иметь мягкие иголки, чтобы не сильно кололись во время массажа.

Нижние концы срезанных ветвей нужно очистить от хвои и лишних веточек примерно на 10–15 см: это будет рука будущего веника. Ветки собрать в пучок, так, чтобы в серединке были более длинные, а по краям – самые короткие и тонкие. Так как еловые ветки имеют плоскую форму, правильно собранный веник по форме похож на опахало.

Теперь предварительно очищенную ручку нужно плотно обернуть куском хлопковой или льняной ткани, а поверх крепко обмотать бечевой или толстой нитью. Такая защита нужна, чтобы в бане не испачкать руки в смоле, которая может выделяться из ветвей при нагревании.

# Хвоя



## ОТ ЛЮБОЙ ХВОРИ

### ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА БАНЬКА С ЕЛОВЫМИ ВЕНИКАМИ

#### КАК ЗАПАРИТЬ

Перед использованием хвойный веник нужно сначала опустить в таз с прохладной водой на 10–15 минут, а затем, слив ее, залить горячей (около 80–90°C) и оставить на 30 минут. Это сделает ветви и иголки более мягкими и податливыми. Кстати, процедуру запаривания лучше всего проводить непосредственно в парной, чтобы помещение наполнил чудесный еловый аромат.

#### КАК ПРИМЕНЯТЬ

Перед массажем еловым веником нужно как следует разогреть тело в парной. Это поможет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к необычному воздействию.

Начинать следует с легких поглаживающих движений, затем переходить к похлопываниям, наращивая темп и интенсивность. Следующий этап – растирания. Держа веник за ручку, с нажимом проведите им вдоль всего тела, начиная от ног и заканчивая плечами. Растирайте кожу круговыми движениями, слегка нажимая на веник.

Завершить массаж также следует похлопываниями по всему телу, постепенно снижая их интенсивность, чтобы успокоить кожу.

#### НА ЗАМЕТКУ

**Готовые веники хранят, подвесив в сухом прохладном месте – вдали от прямых солнечных лучей. Для сбережения аромата и полезных свойств их следует завернуть в бумагу или ткань.**

### ЧЕМ ЭТО ПОЛЕЗНО

Еловая хвоя содержит эфирные масла, витамины и фитонциды, которые благотворно влияют на кожу, дыхательную систему и общее самочувствие.

✓ **Для кожи.** Воздействие хвойными иголочками стимулирует кровообращение и обмен веществ, помогает бороться с целлюлитом. А биологически активные вещества питают, тонизируют кожу, замедляют процессы старения.

✓ **Для суставов.** Массаж хвойным веником помогает улучшить обменные процессы в суставах, а значит улучшает их подвижность, снимает боль и воспаление.

✓ **Для нервной системы.** Аромат хвой оказывает успокаивающее действие, помогает расслабиться и снять стресс. А необычные тактильные ощущения стимулируют определенные зоны головного мозга и помогают укрепить когнитивные способности.

### ВАЖНО!

Баннный массаж еловым веником противопоказан при чувствительной коже, аллергии на хвойные и непереносимости банных процедур.



# Улыбка «ПОД КЛЮЧ»,

**ИЛИ ВОЗМОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ИМПЛАНТАЦИЮ ЗУБОВ ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ?**

Многие стоматологические клиники сегодня обещают установить импланты и новые зубы всего за один день. Но возможно ли такое на самом деле? Что стоит за этим маркетинговым обещанием и чем отличаются разные методы имплантации, – мы выяснили вместе с ведущим хирургом-имплантологом сети научных стоматологий «Дантистофф» Илия ЦИЦУАШВИЛИ.



Фото из личного архива Илия ЦИЦУАШВИЛИ



## 45 МИНУТ – И ВУАЛЯ!

– Илия Давидович, давайте разберемся: что значит «одномоментная имплантация», и правда ли, что за один визит к стоматологу можно обзавестись крепким и полноценным имплантом?

– Одномоментная имплантация – это когда сразу после удаления зуба, в это же посещение, пациенту в лунку устанавливается имплант. Оговорюсь, что такое возможно не всегда, нужны определенные условия: отсутствие серьезных воспалительных очагов под зубом и достаточный объем костной ткани.

Сама по себе процедура установки импланта, действительно, занимает не так много времени – всего 45–60 минут, причем большая часть времени уходит на тщательное удаление зуба. Но важно понимать другое: то, что понимают под «имплантацией за один день», подразумевает всего

лишь установку временной коронки на имплант. Иными словами, это отнюдь не финал лечения.

Просто нередко бывает так, что пациент требует уйти с зубом в тот же день, и тогда доктор изготавливает временную коронку прямо в кресле. Хотя, если есть возможность подождать несколько дней, то я бы рекомендовал сделать лабораторную коронку – она более эстетичная, функциональная и прочная.

## ТОРОПИТЬСЯ НЕ СТОИТ

– То есть, при одномоментной имплантации, в любом случае, нельзя сразу же поставить постоянную коронку?

– Совершенно верно! Дело в том, что после

любого хирургического вмешательства появляется отек тканей. И если изготовить постоянную коронку сразу, то через несколько недель, когда этот отек спадет, у пациента появится щель между коронкой и десной.

– Сколько же времени на самом деле нужно, чтобы обзавестись постоянным имплантом взамен утраченного зуба?

– Полноценная реабилитация, после которой можно ставить на имплант постоянную коронку, занимает от трех до четырех месяцев. За это время происходит приживание импланта, после чего можно изготавливать постоянную коронку. Если проводится костная пластика, то срок увеличивается до 6–7 месяцев.

## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

За изобретение первых зубных имплантов – прообразов тех, что используются в наши дни, – мы должны сказать спасибо шведскому ученому Ингвару Бранемарку. В 1950-х годах профессор обнаружил удивительные свойства титана – биоинертность этого металла и его способность прочно соединяться с костной тканью.

Бранемарк изготовил первые титановые импланты, вживил их в челюсть пациенту и зафиксировал на них зубные протезы. Пациент, прежде имевший большие проблемы с зубами, остался доволен: конструкция прослужила ему несколько десятков лет. В наши дни стоматологи всего мира также применяют титановые штифты для установки искусственных зубов.



## АНЕКДОТ В ТЕМУ

«Не все зубы мне родные, некоторые приемные. Но люблю и чищу всех одинаково».

Оксана Калашникова

# ЛЕЧЕНИЕ ИСКУССТВОМ НА ЧТО СПОСОБНА АРТ-ТЕРАПИЯ?



Марк Шагал когда-то сказал: «Искусство – это прежде всего состояние души».

И современная психология не смеет этого опровергать.

В 1938 году во время работы с туберкулёзными больными художник Адриан Хилл ввёл в медицинский лексикон и практику такое понятие, как «арт-терапия». В дальнейшем его методы использовали для реабилитации детей, вывезенных из нацистских лагерей во время Второй мировой войны. Так, арт-терапия закрепила за собой статус действенного способа восстановить психическое благополучие человека.

О том, что из себя представляет арт-терапия, кому она может помочь и как правильно ею заниматься, рассказала кандидат психологических наук, психолог, арт-терапевт Ирина Владимировна БАКОВА (г. Рязань).



Фото из личного архива Ирины Баковой

## ПУТЬ К СЕБЕ

– Ирина Владимировна, расскажите, пожалуйста, что же это такое, арт-терапия?

– Арт-терапия, в широком смысле, – это лечение искусством. Практикующие психологи и психотерапевты часто используют в своей работе арт-терапевтические техники. Как правило, под арт-терапией понимают метод, предлагающий выразить свои чувства, переживания, мысли, свой внутренний мир через изобразительное искусство: рисование, лепку, создание коллажей, кукол, фотографий и т.д. Но к арт-терапии относятся и песочная терапия, и сказкотерапия, и музыкотерапия... Она многогранна, как и само творчество.

Арт-терапия – очень мягкий и «экологичный» способ психологической помощи. Ведь между клиентом и психологом есть еще и некий арт-объект. Он играет роль своеобразного буфера, островка безопасности. Это помогает человеку раскрыться, лучше по-

нять себя и окружающий мир. Искусство становится «мостиком» между разумом, чувствами и реальностью. В руках грамотного специалиста оно позволяет найти внутренний баланс, осознать свою роль в событиях, принять действительность и адаптироваться к ней.

## СО ВКУСОМ ДЕТСТВА

– Я знаю, что в основном вы в своей практике используете арт-терапию через изобразительное искусство. Почему вы выбрали именно этот метод?

– Да, в своей психологической работе я большое внимание уделяю именно изотерапии – терапии изобразительным творчеством. Ведь в процессе рисования, лепки, создания коллажей создается особая атмосфера эмоциональной теплоты и доброжелательности. Мне нравится изотерапия тем, что она не имеет противопоказаний и подходит практически всем.

Арт-терапия и, в частности, изотерапия помогает людям преодолеть пси-

хологические и эмоциональные трудности, улучшает настроение, повышает креативность, вызывает чувство радости и успеха. Ведь в процессе терапии мы даем возможность взрослому человеку ненадолго почувствовать себя ребенком. Я вижу, с каким интересом и удовольствием работают клиенты на занятиях по арт-терапии. И мы стараемся это поддерживать широким ассортиментом материалов, какие можно использовать для самовыражения. Это и гуашь, и акварель, и мелки, и уголь, и разнообразная бумага, и стекло, ткани, перья, блестки... Ведь там, где фантазия, красота и искусство, там и удовольствие. Уже после первого занятия клиент начинает лучше понимать себя, обнаруживает свои скрытые ресурсы, учится вырабатывать более эффективные стратегии поведения.

## КЛЮЧ К ПОДСОЗНАНИЮ

– Ирина Владимировна, а кому бы вы посоветовали начать арт-терапию? В каких случаях она помогает?



– Арт-терапия применяется для решения очень широкого круга проблем: от тяжелых клинических случаев, например, депрессия или посттравматическое стрессовое расстройство, до рядовых ситуаций – снижение самооценки, проблемы с близкими, чувство одиночества, эмоциональная неустойчивость, эмоциональное выгорание, состояние, когда сложно сделать правильный выбор и т.д.

Арт-терапия в большей степени направлена на работу с бессознательным. С тем, о чем человек может и не догадываться. А также с чувствами и эмоциями, которые сложно озвучить. Метод позволяет легче пережить то, что долго пряталось глубоко внутри, и наконец-то расстаться с этим тяжелым грузом. Ведь с помощью творчества трудно осознаваемые мысли и чувства получается раскрыть намного шире и глубже. Кроме этого, арт-терапия помогает обнаружить и развить творческие способности и креативность человека, позволяет им развернуться и войти в разные сферы жизни.

Кстати, арт-терапия эффективна не только в индивидуальной работе, но и в групповом формате. Это мощное средство сближения людей. Метод подходит людям, которым трудно или стыдно выражать свои мысли словами или тем, кто сейчас находится в тяжелой ситуации, когда трудно говорить. Например, детям, людям с ограниченными возможностями, пожилым



**Арт-терапевта вообще не интересует качество рисунка. Куда важнее, что человек вкладывает в эти цвета и формы, что он чувствует в данный момент, что происходит с его телом. Основной принцип арт-терапии: низкое мастерство – высокая чувствительность.**

людям, лицам, переживающим горе, столкнувшимся с насилием или психологической травмой, зависимым и созависимым людям.

### УМЕНИЕ – НЕ ГЛАВНОЕ

– *А что если у человека нет никаких способностей к рисованию и он стесняется что-то изображать на бумаге?*

– Вы знаете, когда я предлагаю клиентам что-то нарисовать, то ча-

сто слышу: «Я не умею», «С детства не рисовал(а)», «А зачем? Я ужасно рисую». И я их очень понимаю. Нам в школе часто ставили тройки по рисованию, и это было очень обидно. Многие думают, что арт-терапия – это терапия рисованием. И людям, не владеющим художественными навыками, нечего там делать. Но это в корне не верно! Арт-терапия подходит человеку с любым уровнем образования и творческим опытом.

**Читайте дальше на стр. 12**



**НАЧАЛО НОВОГО ГОДА – ЭТО ВСЕГДА ТАК РАДОСТНО И ВОЛНИТЕЛЬНО! ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ НА ЭТОТ РАЗ УЖ НАВЕРНЯКА ВСЕ ТРЕВОГИ И ГОРЕСТИ ОСТАЛИСЬ В ПРОШЛОМ И ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЯ, НАКОНЕЦ, НАЧАЛИ СБЫВАТЬСЯ! ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ ТОЖЕ ВАМ ЭТОГО ИСКРЕННЕ ЖЕЛАЕМ!**

**А В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЖЕМ:**

- **какие травяные чаи помогут снизить тревогу и успокоят;**
- **почему полезно почаще налегать на грушу «конференция»;**
- **как отказать в просьбе и не мучиться потом чувством вины;**
- **как правильно поступить, если ваш ребенок серьезно провинился.**



### А ТАКЖЕ

вместе с травматологом-ортопедом Андреем Коноваловым поговорим о разных причинах болей в ногах. Расскажем о редкой болезни Бехтерева и о том, кто в зоне риска. И как всегда, для вас – простые и вкусные рецепты блюд, гороскоп и лунный календарь, секреты народной медицины и сканворд.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 10 ЯНВАРЯ!**



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ЛЕЧЕНИЕ ИСКУССТВОМ.

Признаюсь вам, арт-терапевта вообще не интересует качество рисунка. Куда важнее, что человек вкладывает в эти цвета и формы, что он чувствует в данный момент, что происходит с его телом. Основной принцип арт-терапии: низкое мастерство – высокая чувствительность. То есть для того, чтобы исцеляться с помощью рисования, совсем не нужно уметь рисовать.

### А МОЖЕМ САМИ?

– Можно ли заниматься арт-терапией дома самостоятельно? Без участия арт-терапевта?

– В повседневной жизни арт-терапию часто путают с домашним творчеством. Соглашусь, и арт-терапия и домашнее творчество связаны с искусством. Но они существенно различаются в целях, подходах и результатах. Если вы рисуете самостоятельно, в домашней обстановке, вы получите массу удовольствия, отвлечетесь от забот, проблем и рутины. Рисование снизит накопившееся напряжение, улучшит настроение и позволит вам расслабиться. Это, несомненно, очень полезно для психи-

ческого и эмоционального здоровья. Но домашнее творчество не предполагает решения внутренних проблем и вывода их на тот уровень, который обеспечивается в профессиональной арт-терапии.

Арт-терапия сильно отличается от домашнего творчества прежде всего наличием специалиста – психолога или психотерапевта, который обладает определенными знаниями, компетенцией и опытом оказания психологической помощи. Психолог призван создать безопасное пространство, оказывать бережную поддержку, подбирать техники, которые будут наилучшим образом соответствовать проблеме и запросу клиента, помогать найти выход из сложившейся ситуации и направлять клиента к раскрытию своего потенциала. Конечно, самостоятельно заниматься творчеством, например, рисованием, вязанием или вышиванием, очень полезно. Эта деятельность обладает огромным ресурсом, делает жизнь интереснее, красочнее, позволяет сохранить душевное равновесие в нашем мире, полном стрессов и напряжения. Но за психологической помощью необходимо идти к специалисту.

**Арт-терапия сильно отличается от домашнего творчества прежде всего наличием специалиста – психолога или психотерапевта, который обладает определенными знаниями, компетенцией и опытом оказания психологической помощи.**



**А что насчет людей искусства? Позволяет ли им творчество поддерживать душевную гармонию? Об этом мы спросили у автора музыки и текстов, артиста Рязанского областного музыкального театра Антона СВИРКИНА.**

Фото из личного архива Антона Свиркина



### ВОЗДУХ ВОКРУГ ДОЛЖЕН ИСКРИТЬ

– Антон, считаете ли вы, что поэзия и музыка сохраняют ваш внутренний баланс? Или, наоборот, это способ вывести себя из равновесия и устроить «внутренний раздрей»? Как вы это чувствуете?

– Мне кажется, что в момент рождения музыки и поэзии гармонии не может быть в принципе. Это похоже на внутренний поток, который не отпустит тебя до тех пор, пока ты не сядешь и не реализуешь появившиеся идеи. Еще один момент – после появления новой песни или нового стихотворения тебя самого может швырять из стороны в сторону – то кажется, что это лучшее из созданного тобой, миром и человечеством, то кажется, что это настолько плохо, насколько вообще возможно было бы написать. Потом эти эмоции проходят, и уже можно смотреть на вещь спокойным взглядом. Но, честно говоря, сложно представить человека, который спокойно и гармонично записывал бы пришедшие идеи. Воздух вокруг должен искриться так, что окружающие могут это почувствовать!



## НА ЧТО СПОСОБНА АРТ-ТЕРАПИЯ?

### МУЗЫКА ДЛЯ МЕНЯ – САМА ЖИЗНЬ

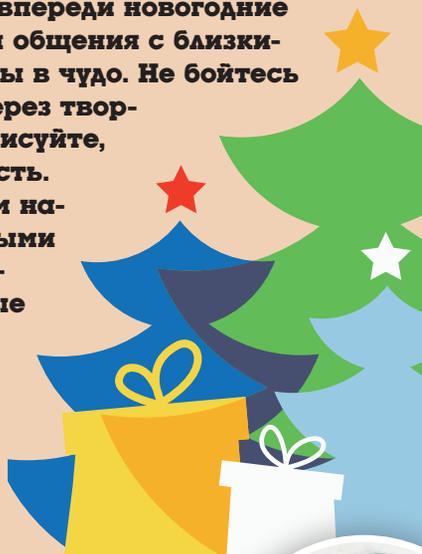
*– Вот это да! Получается, творчество – это отличная возможность разрядиться. Помогает ли такая разрядка проживать какие-то значимые события? Обращаетесь ли вы к музыке и поэзии, когда вам плохо?*

– В какой-то степени, видимо, помогают. Из некоторых ситуаций начинаешь видеть выход. Что-то впоследствии легче себе объяснить, что-то предстает в совершенно ином свете. Ситуации, конечно, тоже разные бывают. Насчет проживания событий – скорее не через творчество, а благодаря творчеству. Я его воспринимаю как один из способов познания мира. Ну а если говорить о том, когда я обращаюсь к музыке или поэзии, или другому какому-либо творчеству – на самом деле это происходит постоянно, независимо от того, плохо или хорошо. Для меня музыка и искусство вообще – уже сама жизнь, ее органичное продолжение.

*– И последний вопрос. Как вы думаете, для души полезнее сочинять самому или воспринимать то, что создали другие?*

– Весьма полезно для души воспринимать то, что сделано другими. Это помогает тебе самому накопить внутреннюю энергию. И когда придет время – сочинить что-то свое и отдать это миру. А отдавать – не менее полезно для души, чем накопить.

**Дорогие друзья, впереди новогодние каникулы – время общения с близкими, теплоты и веры в чудо. Не бойтесь выражать себя через творчество. Пишите, рисуйте, вяжите себе радость. Делитесь хорошим настроением с родными и друзьями, устраивайте совместные творческие вечера музыки и поэзии. Ведь творчество – это интересный путь. Путь к познанию себя и этого мира, путь к духовному росту и душевному спокойствию.**



*С Новым годом и Рождеством вас, дорогие!*

Вообрази себе, что ты один  
И не отягощен безмерно этим,  
Что сам себе сейчас ты господин,  
И нет ни рамок, ни границ на свете.

Твой мир – твой дом, и в нем горит свеча.  
Он пуст и сладкой тишиной наполнен,  
Лишь только тени пляшут, трепеща  
Пред царственным таинственным безмолвьем.

Перед которым не исчезнет свет,  
Перед которым время отступает.  
Оно и есть, и как бы его нет,  
То появляется, то снова исчезает.

В нем возникают странные дары,  
Картины мира, головокруженье  
Тому, кто принял правила игры,  
Застигнутый врасплох воображеньем.

И, как потерянный, слонялся по углам,  
Не ведая, что то, что с ним творится,  
Есть величайший и прекрасный дар  
Прикосновенья ангельской десницы.

И вот когда ты это все поймешь,  
Твори и представляй другим во благо,  
И на столе свеча горит – ну что ж,  
Пусть ты не Пастернак и не Живаго,

Но все ж вообрази себе, услышь  
Ту музыку, которая внутри  
Играет тихо... Так шуршит камыш,  
Так по весне смеются соловьи.

Представь как кружевное полотно  
Своих фантазий облачную даль,  
Вообрази себе – ведь ты давно  
Мечтал о ней, искал тот дивный край.

Представь себе, что ты уже вблизи,  
Восторженно воскликни: «Я лечу!»  
И новый мир вокруг вообрази.  
Вообрази... Затем задуй свечу.

Антон Свиркин

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

Есть немало людей, недовольных своим весом. Лишние, по их мнению, килограммы скрадывают их привлекательность. Но если жир заметнее всего скапливается в области живота – внимание! Тут речь идёт не только об эстетике, но и о возрастающих рисках развития опасных заболеваний.

**К**ак возникает абдоминальное ожирение и можно ли от него избавиться? Разбирались вместе с врачом-эндокринологом поликлиники филиала №4 ФГБУ НМИЦ ВМТ им. А. А. Вишневого» МО России Ангелиной КАЦ.



Фото из личного архива Ангелины Кац

## НАША СПРАВКА

Абдоминальное ожирение (от латинского слова *abdomen* – «живот») – это накопление избыточного жира в области туловища, в том числе – в брюшной полости, вокруг внутренних органов. Форма тела человека с абдоминальным ожирением часто напоминает яблоко. Этим оно и отличается от других типов ожирения – когда отложения формируются, в основном, в области бедер и ягодиц либо равномерно распределяются по разным частям тела.

## ЭХ, ЯБЛОЧКО...

– Ангелина Александровна, каковы основные причины развития абдоминального ожирения?

– Тут можно упомянуть о генетической предрасположенности – когда человеку по наследству передаются особенности телосложения, обменных процессов и склонность к развитию метаболического синдрома. Существует также вторичное абдоминальное ожирение – оно развивается на фоне эндокринных расстройств, приема некоторых препаратов и т.п. Но все же чаще всего у людей развивается первичное абдоминальное ожирение – на фоне нерационального питания. Это, пожалуй, и есть главные причины.

В рационе у таких людей часто присутствует избыток жирной пищи и быстрых углеводов, имеется привычка плотно и сытно есть на ночь. Если вдобавок ведется малоподвижный образ жизни, то избыточная энергия из пищи не растрачивается на физическую активность, а перерабатывается и откладывается в жировые депо.

Сюда же, в список причин, можно добавить хроническое переутомление и стрессы, которые многие люди стремятся «заесть» – обычно чем-то сладким.

– Есть примеры, когда человек в целом производит впечатление худощавого, но при этом имеет выпирающий живот. Почему так?

– Живот при худощавости может выпирать по



разным причинам: это, например, диастаз прямых мышц живота или гиперлордоз (избыточный прогиб позвоночника в области поясницы). Но все же самая распространенная причина – это жировые отложения. Про худощавых от природы людей нередко говорят, что они «могут есть, что хотят, и не толстеть». Но это опасное заблуждение. При регулярном, нездоровом переедании у них тоже снижается восприимчивость тканей к действию инсулина, растет уровень глюкозы в крови, развивается метаболический синдром. Это провоцирует отложения висцерального жира в брюшной полости, вокруг внутренних органов, что, в свою очередь, еще более усугубляет негативное влияние на гормональный фон.

## ВАЖНО!

**Абдоминальное ожирение и ассоциированные с ним метаболические нарушения (дислипидемия, гиперинсулинемия и др.) грозят развитием ряда тяжелых заболеваний. В их числе – сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, остеопорозы.**

## СЧЁТ ИДЁТ НА САНТИМЕТРЫ

– Можно ли в домашних условиях проверить, есть ли риск абдоминального ожирения?

– Для этого достаточно измерить окружность талии с помощью сантиметровой ленты. Если результат превышает 94 см у муж-

# ЖИР: ЕГО ЛЕГКО НАБРАТЬ, СЛОЖНО НЕ ЗАМЕТИТЬ И ОЧЕНЬ ТРУДНО ИЗБАВИТЬСЯ...

чины и 80 см у женщины (не беременной), то это уже является диагностическим критерием абдоминального ожирения. В этом случае не стоит откладывать визит к врачу.

**– Какие анализы и обследования в этом случае может назначить врач?**

– Для врача очень важен сбор анамнеза, клиническая картина, осмотр пациента, измерение его роста и веса с дальнейшим перерасчетом на ИМТ (индекс массы тела). В списке анализов будут фигурировать: ТТГ, глюкоза, ОХС, ЛПНП, ЛПВП, ТГ, уровень креатинина и мочевины, АЛТ, АСТ, ГГТ, свободного и связанного билирубина, общего тестостерона, ЛГ, ФСГ, ГСПГ. Также пона-

добятся инструментальные обследования: ультразвуковое исследование органов брюшной полости и электрокардиография, чтобы

иметь представление о состоянии сердечно-сосудистой системы.

## КАК СБРОСИТЬ «СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ»?

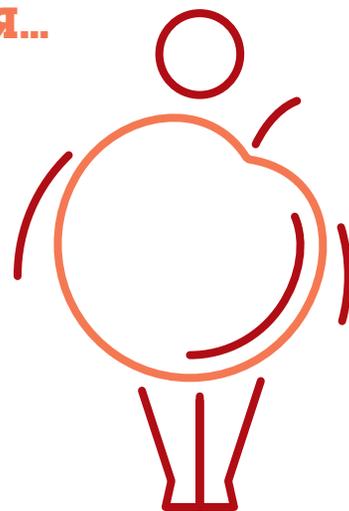
**– Можно ли избавиться от абдоминального жира, и если да, то как?**

– Да, это возможно. В первую очередь необходимо добиться снижения массы тела, поэтому главные инструменты в борьбе с абдоминальным ожирением связаны с изменением образа

жизни: коррекцией питания, повышением физических нагрузок.

Обычно пациенту рекомендуется здоровая гипокалорийная диета, с дефицитом 500–700 ккал от его физиологической потребности (которую, в свою очередь, врач рассчитывает с учетом массы тела, возраста и пола). Состав рациона имеет большое значение, как и время приема пищи. Систематическое соблюдение рекомендаций врача может приводить к уменьшению массы тела на 0,5–1 кг в неделю в течение 3–6 месяцев.

Кроме того, всем людям с избыточной массой тела и ожирением на этапе снижения веса показаны регулярные аэробные физические упражнения продолжительностью не менее 150 минут в неделю, что эквивалентно тренировкам примерно по



30 минут в большинство из дней.

## НА ЗАМЕТКУ

**Голодание пациентам с избыточной массой тела не рекомендуется – в связи с отсутствием данных о его эффективности и безопасности при лечении ожирения в долгосрочном прогнозе.**

Оксана Калашникова

## ВСЁ ИНДИВИДУАЛЬНО

**– А есть ли «волшебная таблетка» от абдоминального жира?**

– Существуют лекарственные препараты для лечения ожирения, их могут назначать пациентам, которым не удается достичь клинически значимого снижения массы тела на фоне немедикаментозных методов лечения и/или на этапе удержания достигнутого результата.

При наличии хотя бы одного осложнения, ассоциированного с ожирением средней или тяжелой стадии, назначение фармакотерапии показано сразу же – на фоне немедикаментозных методов лечения.

**– Можно ли решить проблему хирургическим путем?**

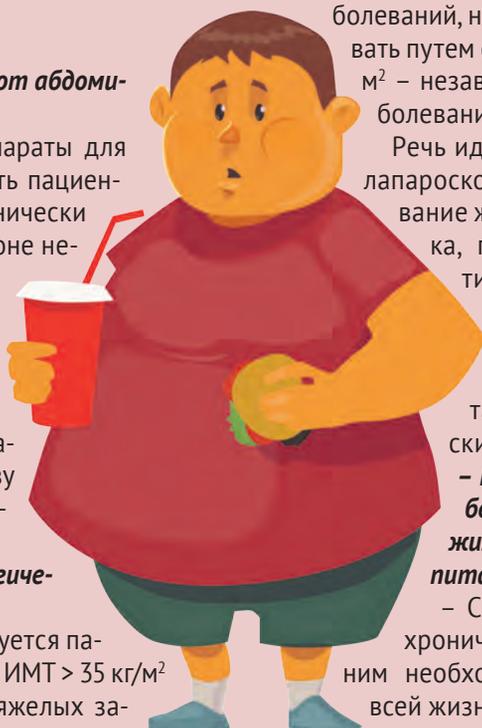
– Хирургическое лечение рекомендуется пациентам с морбидным ожирением. При ИМТ > 35 кг/м<sup>2</sup> операция проводится при наличии тяжелых за-

болеваний, на течение которых можно воздействовать путем снижения массы тела, при ИМТ > 40 кг/м<sup>2</sup> – независимо от наличия сопутствующих заболеваний.

Речь идет о таких видах вмешательства, как лапароскопическое регулируемое бандажирование желудка, продольная резекция желудка, гастрощунтирование, билиопанкреатическое шунтирование с выключением двенадцатиперстной кишки. Вид операции выбирается с учетом многих факторов: возраст пациента, степень ожирения, возможные риски и т.д.

**– Правда ли, что для того, чтобы избежать рецидивов, человеку до конца жизни придется контролировать свое питание, физические нагрузки и т.д.?**

– С учетом того, что ожирение является хроническим заболеванием, контроль над ним необходимо осуществлять на протяжении всей жизни.



Новый год, несомненно, любимый праздник многих. Мы очарованы магией снега, любимых фильмов, запахами горячего какао, имбирного печенья и мандаринов... А чтобы любимый праздник ничем не был омрачен, расскажем, как правильно выбрать его главные атрибуты.

## ДЕРЕВЯННЫЙ ПАРОВОЗ И СТЕКЛЯННЫЙ ДЕД МОРОЗ

Выбираем елочные украшения:

### Пластиковые игрушки

+ большой выбор, бюджетность, прочность

- могут быть токсичны

Перед покупкой пластиковые елочные игрушки нужно нюхать, а также уточнять у продавца наличие сертификата качества.

### Игрушки из стекла

+ эффектно смотрятся на елке, красиво подсвечиваются гирляндой, издают нежный перезвон при прикосновении друг к другу

- хрупкость, требуют к себе бережного отношения

Перед покупкой следует обращать внимание на качество лакокрасочного слоя, на вес игрушки – она должна быть легкой (иначе может упасть с ветки и разбиться).

### Деревянные украшения

+ экологичны, аутентичны, долговечны и безопасны

- уступают стеклянным в изяществе, могут быть тяжелыми

# В ЛЕСУ НЕ РОСЛА,

## КАК ВЫБРАТЬ БЕЗОПАСНОЕ НОВОГОДНЕЕ УБРАНСТВО



Итак, при выборе елочных игрушек прежде всего следует обращать внимание на экологичность и качество, прочность креплений и вес игрушки, так как украшения, имеющие большой вес, могут некрасиво отягивать ветви вниз. Игрушки не должны неприятно пахнуть и оставлять краску или блески на руках – это может быть признаком низкого качества и содержания токсичных веществ.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Первые новогодние ели появляются в русских домах в 1840-х годах. Самыми популярными украшениями в то время служили орехи в золотых обертках, конфеты, яблоки... Первоначально елочные игрушки символизировали евангельский сюжет. На верхушке ели – Вифлеемская звезда, ангелочки – божьи посланники, яблоки – символ познания и спасения. Знаком церкви, Христа и веры выступали свечи.

## ЁЛОЧКА, ГОРИ!

Выбираем электрогирлянду – что учесть при покупке и использовании:

✓ Исключаем риск возгорания. Чаще всего оно случается из-за короткого замыкания. Поэтому при покупке обращаем внимание на мощность гирлянды – она не должна превышать 50 ватт, а площадь сечения проводов должна быть не менее 0,5 мм<sup>2</sup>. Не упускаем из виду возможные внешние признаки поломки – неприятный запах, мигание отдельных лампочек.

✓ Чтобы праздник не превратился в катастрофу, гирлянда не должна находиться в легком доступе для детей и домашних животных – велик риск повреждения проводов и удара током.

✓ Перед сном и при выходе из дома обязательно выключайте новогоднее украшение. Сократите время работы мигающего режима. Такой свет провоцирует усталость глаз, а также может вызывать приступы эпилепсии у склонных к ней людей.

✓ Обращайте внимание на наличие сертификата качества. Дешевая и некачественная гирлянда при нагревании может выделять ядовитые вещества, а тонкие провода быстро изнашиваются и, как следствие, представляют опасность возгорания и короткого замыкания. Самыми безопасными гирляндами считаются низковольтные световые.

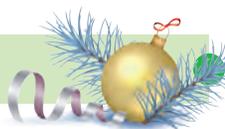


Идут две блондинки по лесу за елкой. Час идут, второй, третий... Одной надоело, и она говорит:

– Все, Машка! Сейчас срубам первую попавшуюся елку, даже если она не наряжена!



Ты тренировался весь год, распутывая наушники, теперь я вижу, что ты готов к самому главному испытанию. Вот, держи, это новогодняя гирлянда.



# А ПРАЗДНИК ПРИНЕСЛА

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Мы все слышали о плюсах светодиодных ламп: они потребляют мало электроэнергии, долговечны и позволяют экономить. К тому же офтальмологи уверены – гирлянды, изготовленные по ГОСТу, вполне безопасны для здоровья глаз. Однако стоит обратить внимание на свет лампочек. **Синий и фиолетовый** считаются наиболее вредными для зрения. Они относятся к той части спектра, которая замедляет реакцию зрачка на свет. При длительном воздействии такого света на глаза наносится вред сетчатке. **Красный и зеленый** цвета наиболее привычны для человеческих глаз. В **белых** светодиодах присутствует синяя составляющая, поэтому предпочтение отдаем теплоту, естественному свету.

## ЕЛЬ ИСКУССТВЕННАЯ, А РАДОСТЬ НАСТОЯЩАЯ

Все чаще живые новогодние ели стали уступать место искусственным. Что не удивительно, учитывая их возможные преимущества перед лесной красавицей:

- **Экологичность.** Искусственные ели спасают от незаконной вырубки множество живых, молодых деревьев.

- **Долговечность.** Искусственные елочки будут приносить праздничную атмосферу и уют в ваш дом не один год.

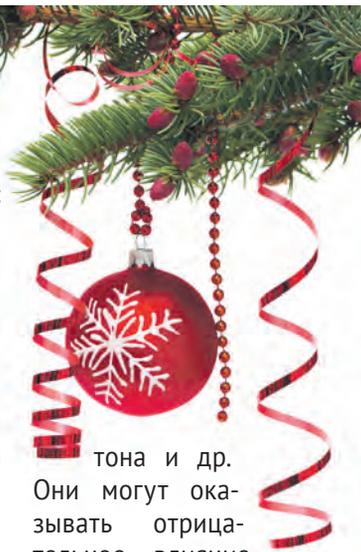
- **Чистота в доме.** Один из самых больших плюсов искусственных елей – они не осыпаются. Соответственно, после новогодних праздников уборки будет меньше.

Однако, несмотря на все плюсы, искусственные елки требуют пристального внимания

при выборе. Дешевые «деревья», особенно заказанные «вслепую» в интернет-магазинах, могут быть шаткими и неустойчивыми. Об этом следует помнить, если в доме есть маленькие дети и животные.

Большое преимущество качественных искусственных елей – использованные в их составе материалы при контакте с огнем медленно плавятся, но не вспыхивают. Дешевые елки таким качеством зачастую блеснуть не могут – горят они будь здоров.

Перед покупкой убедитесь, что материалы, из которых сделана елочка, не содержат вредных веществ – фенола, формальдегида, ацетальдегида, аце-



тона и др. Они могут оказывать отрицательное влияние на дыхательные пути, слизистые оболочки, вызывать интоксикацию, головокружение и даже мутацию клеток. Качественное дерево не должно издавать неприятный «химический» запах, его хвоинки не должны растягиваться и рваться.

Самыми безопасными материалами для новогодней красавицы считаются леска, полиэтилен, ПВХ.

Пришел кот из комнаты и сообщил мне, что елка потеряла сознание.



**Выбирайте с умом, пользуйтесь с удовольствием, празднуйте на радость!**

Алиса Кисловодская

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

### Дорогие друзья!

Информационный марафон, посвященный здоровью, в этом году завершается тройкой журналов, охватывающей весьма обширный круг тем.

✓ Мы будем говорить с вами о гепатитах. В первую очередь о том, как защититься от них, что сделать, чтобы уже выявленная инфекция не перешла в хроническую форму. Как попасть в те 80% исцелившихся, у кого диагноз «гепатит С» снят. А также, как выстроить свою жизнь, пока продолжается борьба с заболеванием.

✓ Из журнала «Боли в ногах» вы сможете узнать о неочевидных причинах болей и дискомфорта. С помощью нехитрого теста и пояснений к нему расскажем, как по изменению походки заподозрить у себя или близкого человека те или иные изменения в состоянии здоровья. Поговорим о плоскостопии, разрыве мениска, травмах, пяточной шпоре и многом другом.



✓ В справочнике «Боли в спине и суставах» поведем о том, как стресс влияет на наш позвоночник; расскажем, чем могут быть опасны грыжи и протрузии и сориентируем в отношении их лечения;

научим, как отличить торакалгию от сердечного приступа; разложим по полочкам информацию об опасном инфекционном заболевании позвоночника и суставов – остеомиелите...

**ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



# НОВОГОДНИЕ САЛАТЫ:

Новый год – традиционное время щедрых, обильных застолий. Мы едим и пьем от души, радуемся и веселимся. А вот печени нашей в это время может быть совсем не весело, ведь нагрузка на неё возрастает многократно. Почему так происходит и чем можно действительно «порадовать» печень на Новый год – давайте разбираться!

## ЗАСТОЛЬЕ «ГЛАЗАМИ ПЕЧЕНИ»

Печень – уникальный орган, она отвечает за множество важных процессов в организме одновременно. В том числе, участвует в переработке питательных веществ и фильтрует кровь от токсинов. За новогодним столом мы, как правило, едим гораздо больше жирной пищи, чем обычно. Запеченное мясо, колбасы и сыры, бутерброды с маслом и икрой, щедро сдобренные майонезом салаты, – все это тяжким грузом ложится на печень. Прибавьте к этому алкоголь...

Словом, все то, что мы воспринимаем как «праздник живота», для печени может стать причиной «черного дня в календаре». Здоровый орган еще сумеет как-то это пережить и даже восстановиться спустя время, а вот печень, уже изрядно «потрепанная жизнью», может потом долго ныть и болеть. А в долгосрочной перспективе такие застолья могут аукнуться воспалительными процессами, стеатозом (ожирением органа) и даже циррозом.

Если же, составляя меню для праздничного стола, подумать не только о себе, но и о печени, то она будет вам бесконечно благодарна.

## САЛАТ «ЗЕЛЁНЫЙ НОВЫЙ ГОД»

### Ингредиенты:

- 200 г листового шпината
- 1 зрелый крупный авокадо
- 1 длинный огурец
- 1 средний помидор
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Промыть и обсушить шпинат.

Авокадо, огурец и помидор нарезать кубиками. В отдельной миске взбить оливковое масло с лимонным соком, солью и перцем. Перемешать все ингредиенты, заправить соусом и сразу подавать на стол.



## САЛАТ «ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Яркий цвет этого блюда символизирует радость и энергию, а его компоненты весьма способствуют очищению организма и поддержке работы печени.

### Ингредиенты:

- 2 средних моркови
- 1 небольшая свекла
- 1 апельсин
- 50 г очищенных сушеных тыквенных семечек
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1–2 ч. ложки меда
- 1 ч. ложка лимонного сока
- соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Очистить апельсин, разделить на дольки. Каждую дольку аккуратно разрезать поперек на несколько кусочков. Выложить морковь, свеклу и апельсины в миску, добавить тыквенные семечки. Для заправки смешать оливковое масло, мед, лимонный сок, соль и перец. Полить салат заправкой, аккуратно перемешать и сразу подавать на стол.



## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПЕЧЕНЬ «НЕ ЛЮБИТ»:

- ✗ жирные майонезные соусы;
- ✗ пережаренные блюда (с коричневой корочкой);
- ✗ копчености;
- ✗ продукты, богатые животными жирами (жирная свинина, колбасы, масляный крем на торте и т.п.);
- ✗ продукты, богатые пищевыми красителями, усилителями вкуса, уксусом, солью, консервантами и т.д.;
- ✗ острые приправы и специи;
- ✗ грибы;
- ✗ острые, соленые и копченые сыры;
- ✗ алкоголь, пакетированные соки, сладкие газировки.



## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖАТ ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ:

- ✓ овощи (особенно авокадо, свекла, морковь);
- ✓ листовые овощи и зелень;
- ✓ ягоды темно-красного и синего цвета;
- ✓ бурый рис;
- ✓ оливковое масло;
- ✓ грецкие орехи, миндаль (в умеренном количестве);
- ✓ жирные сорта рыбы (скумбрия, лосось, форель, сардина, сайра, сельдь и т.п.).



# ВАША ПЕЧЕНЬ БУДЕТ РАДА!

## СЕКРЕТЫ «ЗДОРОВОГО» ОЛИВЬЕ

### ● Совет № 1. Колбасу — долой!

Колбаса – один из «нелюбимых» печенью продуктов: она жирная и содержит много добавок. Заменить колбасу в оливье можно отварным говяжьим языком либо нежирной отварной говядиной, телятиной, филе индейки или курицы, креветками или консервированным в собственном соку тунцом.

● **Совет № 2. Свежие огурцы — лучше соленых.** Да, для многих людей вкус любимого оливье связан именно с этой, солено-маринованной огуречной ноткой. Но если врачи настаивают, что соленые огурцы вам нельзя – их в салате можно заменить свежими.

● **Совет № 3. Вместо картофеля — авокадо.** Сам по себе отварной картофель не представляет угрозы для печени, но авокадо существенно выигрывает по составу: в нем содержатся ценные жирные кислоты и много витаминов.

● **Совет № 4. Правильный соус.** Чем заменить майонез в оливье? Попробуйте густой соус с горчицей и желтками! Он придает салату идеальную консистенцию и подчеркивает вкус всех ингредиентов.

### Ингредиенты соуса:

- 200 мл сметаны (10–15% жирности)
- 2–3 отварных яйца
- 1–2 ч. ложки горчицы
- 1 ч. ложка лимонного сока
- соль по вкусу

### Приготовление:

У яиц отделить белки – они пойдут в сам салат оливье. Желтки растереть с щепоткой соли, соединить со сметаной, горчицей и лимонным соком, взбить блендером. Перед тем, как использовать этот соус для заправки, его нужно оставить в холодильнике на 1–2 часа, чтобы он загустел.



## САЛАТ «ГРЕЧЕСКИЙ»

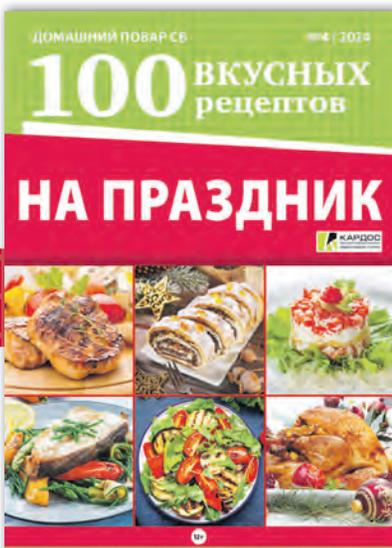
### Ингредиенты:

- 10–15 шт. помидоров черри
- 2 средних огурца
- 1 болгарский перец
- 1/2 красной луковицы
- 100 г маслин без косточек
- 100 г сыра фета
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка сушеного орегано
- соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Помидоры разрезать на половинки; огурцы нарезать полукружками, лук – тонкими полукольцами. Перец очистить от семян и нарезать полосками. Оливки нарезать колечками (или, по желанию, можно оставить целыми). Фету нарезать кубиками. Выложить в миску все овощи и фету. Для заправки смешать оливковое масло, лимонный сок, орегано, соль и перец. Заправить салат и аккуратно перемешать, перед подачей охладить.

Оксана Черных



## ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве порций и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

## ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

### ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



wb  
wildberries.ru<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



**Полька обиженно надула губы и отвернулась к окну. Сестра пришла ко мне поделиться счастьем, а я накинулась на неё с нравоучениями. Вот ведь дурной характер!**

### А ЧТО У МЕНЯ?

– Поль, – обняла я сестру сзади за плечи, – ну прости, я не права. Зря я так...

– Лиза, тебе не понять, – Поля всхлипнула и подняла на меня полные тоски глаза, – твой Максим – мужик что надо, на руках тебя носит. А что у меня? Бревно, которое на диване уже четыре года лежит. В душе тьма непроглядная, кажется, ничего хорошего уже не будет. И тут Сашка. Молодой, полный жизни, готовый увезти меня из этого мрака в солнечную Италию, а ты заладила – «это не по-христиански, у тебя долг перед мужем».

– Но ты ведь этого Алессандро своего даже толком не знаешь. Может, он жиголо какой. Да и потом, – я замолчала, подбирая слова, – что же без тебя тут будет с Колей?

– А что Коля? – зло посмотрела на меня сестра. – Коля инвалид. И в этом виноват он сам. Никто не просил его после взрыва в цеху лезть в пекло. Он принял решение, за которое теперь расплачивается. Но я-то тут причём?

– Ты его жена, Поль, – осторожно напомнила я.

– Да? Жена? – выкрикнула сестра. – А думал он, что у него жена, когда кинулся вытаскивать из пожара своего напарника? Вспомнил, что жена беременна? Не-е-ет! Решил проявить героизм. Он сейчас лежит дома, в потолок смотрит, и я не уверена даже, понял ли, что я потеряла на нервной почве нашего сына. Что четыре года за ним горшки выношу. Думал он, что так будет, когда, когда...

Полька зашлась в рыданиях, прислонившись лбом к холодному оконному стеклу.

# ОН СМОТРЕЛ



### ДА КТО Я, ЧТОБЫ СУДИТЬ?

Всю ночь я не спала. Думала, уткнувшись взглядом в неясные тени на потолке. Рядом тихо всхрапнул муж. Я повернулась, посмотрела на укрытое одеялом Максимово плечо. А как бы я поступила, если бы мой муж?..

Я вспомнила, как тяжело от неизлечимой болезни умирала мама. Как папка, исхудавший и ссутулившийся, ухаживал за ней полтора года. И ни разу не посетовал, не пожаловался. До самого маминого ухода смотрел на нее влюбленными глазами и ласково называл «моя Ладушка». Я тогда думала, что вот только так и надо, только так правильно. Да что там, и сегодня утром, когда ко мне пришла Полька, чтобы рассказать о своем интернет-романе с итальянцем Алессандро, так думала. А вот теперь...

Поля познакомилась с Николаем в Сочи. Она отдыхала там с подругой в пансионате, а Николай приехал на конференцию. Помню, как восторжен-

ная сестра рассказывала о своем романе. О том, как красиво ухаживает за ней Коля, как он обходителен и галантен. Ребята быстро поженились, уже через полгода. И оба выглядели такими счастливыми, такими окрыленными. А потом случилась эта трагедия, после которой Коля оказался прикованным к кровати. Четыре года Полька была рядом с мужем, четыре года... Да кто я такая, чтобы судить ее за желание быть счастливой? Она безропотно несла свой крест все это время. А где была я? Рожала детей, ездила на дачу, варила борщи, встречалась с подругами.

Я всхлипнула и, повернувшись к спящему мужу, уткнулась мокрым от слез носом ему в щеку.

### ВСЁ У НАС ПОЛУЧИТСЯ

Мы с Полиной толком не общались уже больше трех месяцев. Пара ничего не значащих фраз по телефону: «как дела?», «все хорошо», «давай я приеду, помогу», «не нужно, я справляюсь»...

А в канун Нового года я не выдержала:

– Максим, давай съездим к Поле, – попросила я у мужа. – Я подарки купила, и мы не виделись давно.

Но Полины дома не оказалось. Не было и сиделки, которая время от времени помогала Поле с Николаем.



*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

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



# МНЕ ПРЯМО В ГЛАЗА

Дверь вообще никто не открыл, а в окнах квартиры не горел свет.

– Полька, ты где? – орала я не своим голосом в трубку, встревоженная и на грани истерики.

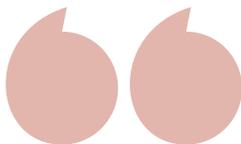
– Я в Германии, Лиз, – я с удивлением поняла, что сестра улыбается.

– Ты же в Италию собиралась. А Коля где? Почему мне не сообщила? – я никак не могла сосредоточиться и сыпала вопросами, не дождавшись ответа.

– А я с Колей, – огорошила меня сестра. – Мы в клинике, и знаешь...

Сестра замолчала, а у меня настолько пересохло в горле, что никак не могла ни ответить, ни задать вопрос. Какое-то время мы обе просто молчали.

– Помнишь тот вечер, когда мы поссорились? – Полька первой прервала молчание. – Я тогда вызвала такси, чтобы домой от тебя ехать, но на полдороге попросила водителя отвезти меня в



У любви тысячи аспектов, и в каждом из них — свой свет, своя печаль, свое счастье и свое благоухание.

Константин Паустовский

храм. Я ведь и не ходила туда никогда, ты знаешь. А тут стою, плачу и даже не пойму, что мне делать. Ко мне батюшка подошел, и мы долго-долго разговаривали. А потом я приехала домой и позвонила Алессандро. Все ему рассказала – и про Колю, и про выкидыш, про все. Попрошачься хотела. А он, представляешь, сказал, что у него бывшая жена в Германии работает, нейрохирургом. И вот мы здесь, и три дня назад Коле сделали первую операцию. И он, Лиза, он сегодня на меня так смотрел... он мне прямо в глаза смотрел. Понимаешь, как тогда, когда мы только познакомились. Лиз, мне и правда будет нуж-

на твоя помощь. Я квартиру нашу с Колей на продажу выставила, нам сейчас много денег нужно будет. Очень много. Ты поможешь мне с продажей?

Мы с Максимом не только активно взялись помогать Поле с продажей квартиры, но и подключили всех друзей Коли и Полины к поиску необходимых средств для лечения и реабилитации Николая. А на Рождество я тоже пошла в храм. И тоже плакала, молилась за маму, просила здоровья Коле, сил Полюшке. И у меня отлегло от сердца. Все у нас получится, у Коли все получится непременно.

Елизавета

16+

**ПОДПИСКА**  
**НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА!**

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ  
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ  
2025 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
99,46 руб.	198,92 руб.
на 3 месяца	на 4 месяца
298,38 руб.	397,84 руб.
на 5 месяцев	на 6 месяцев
497,30 руб.	596,76 руб.

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

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

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

## ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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



# «СМЕНИЛА ГАРДЕРОБ —

Шутка про женский гардероб, в котором «и места нет, и надеть нечего», – зачастую не шутка, а реальное положение дел. На полках мёртвым грузом лежат вещи, происхождение которых мы и сами затрудняемся объяснить, а активно – и в пир, и в мир, – используются всего 2–3 проверенных комплекта...

**М**ожет, настало время провести в шкафу тотальную ревизию? По мнению психолога **Анны ЛЕВЧЕНКО** (г. Мытищи), подчеркивая те или иные особенности характера с помощью одежды, мы вполне можем привлечь в жизнь и нужные нам перемены.

## ПОЧЕМУ МЫ ТАК ОДЕВАЕМСЯ?

При желании сейчас можно найти вещь любого фасона и цвета, хоть с перламутровыми пуговицами, хоть без. А вы задумывались, почему мимо одной одежды проходите равнодушно, а другая заставляет сердечко биться сильнее, а руки словно сами тянутся к кошельку?

О, на это влияет очень много факторов! Даже то, какие вещи носила когда-то ваша мама и какая мода была в эпоху вашей юности. Добавим сюда же влияние профессии и образа жизни, советы подружек, рекомендации из соцсетей, общие тенденции моды... Ну и, конечно, маркетинг – куда без него?



Фото из личного архива Анны Левченко

Немудрено, что вещи в гардеробе бывает так сложно «подружить» между собой. Но никогда не поздно, отследив все эти факторы, сменить стратегию!

## ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ

1. Покупать под влиянием эмоционального порыва, «потому что сейчас захотелось». Эмоция пройдет, а вещь остается в гардеробе, и будет непонятно, как ее обыграть и с чем носить.
2. Покупать, «потому что такая скидка!» – а дальше см. пункт 1.
3. Покупать на случай, «если вдруг похудею». А если нет?..
4. Покупать красивую, но явно неудобную одежду и обувь. Скорее всего, они останутся невостребованы и будут лишь напоминать о потраченных зря деньгах.

## А КАК НАДО?

Прежде чем заниматься составлением нового гардероба, психолог советует... заглянуть в себя. Важно понять, какие черты характера вам присущи в целом (тут важно быть предельно честной). Следующий шаг – подумать, какие из этих черт вы хотите подчеркнуть с помощью одежды. Так, чтобы окружающие тоже обратили на них внимание.

К примеру, легкость и романтичность природы можно «усилить» кружевами и изящными туфельками, а более властный и сильный характер – четкими линиями, плотными фактурами, массивными украшениями.

Важно соотносить тот образ, который вы хотите транслировать миру, с вашим реальным образом жизни. Если вы – «воздушная» романтическая особа, но на работу вам добираться с тремя пересадками и до ближай-

шей остановки двадцать минут пешком, то каблуки, возможно, – не лучшая идея. И может, лучше поискать другие идеи, чтобы подчеркнуть «воздушность»: пастельные расцветки, украшения, романтические прически.

Если вы в душе – *femme fatale* (роковая женщина), но работаете в офисе, вам не обязательно носить красные платья с декольте. Алые ногти и маленькая красная сумочка тоже расскажут о вашем темпераменте и умении постоять за себя.

## КСТАТИ

Заметные изменения в гардеробе нередко совпадают с важными переменами в нашей жизни, и это, конечно, не просто совпадение. Одежда может «поддерживать» нас во многих новых начинаниях. Например, стали больше двигаться, увлеклись спортом, – и, скорее всего, начали выбирать более комфортную обувь и одежду в спортивном стиле. А если из рядового сотрудника вас повысили до руководителя отдела, – то вжиться в новый статус может быть проще, если примерить одежду в деловом стиле (юбку-карандаш, пиджак и т.д.), – даже если раньше вы такое не носили.

## НА ЗАМЕТКУ

**В выборе стиля на каждый день важно быть честным с собой. Окружающие быстро считывают фальшь и попытки выдать себя за того, кем вы не являетесь.**



# ВЫШЛА ЗАМУЖ!»

## А ЕСЛИ НАОБОРОТ?

– Анна, а можно ли сначала «переодеться» – и тем самым как-то повлиять на свой характер или образ жизни?

– Вопрос неоднозначный. Многие помнят рассказ Тэффи «Жизнь и воротник», где девушка сначала купила новый воротничок, потом к нему – кофточку, потом ей потребовалась новая мебель, а в итоге она рассталась с мужем. В жизни тоже бывает, что в гардеробе появляется какая-то интересная вещь, а уже потом, следом, приходят идеи, в какие новые места в этой вещи пойти. Но тут, как говорится, никаких гарантий. Нередко бывает, что новая вещь покупается, но висит в гардеробе и «не работает»: допустим, человек покупает форму, но до спортзала так и не доходит.

Я бы сказала, что вещи, скорее, могут откликаться на наш импульс к изменени-

ям, но только если он назрел изнутри. Раз уж мы сами захотели сменить гардероб, значит, у нас уже сформировалась какая-то внутренняя потребность, стремление что-то сделать со своей жизнью.

Вещи в этом плане – наши помощники, однако сами по себе они не могут за нас поменять работу, познакомиться с интересными людьми или начать заниматься спортом.

## ПЕРЕОДЕТЬСЯ – И ПОЗНАКОМИТЬСЯ

Итак, примерить новое платье и в итоге проснуться новой личностью, скорее всего, не получится. Но никто не мешает, акцентируя с помощью одежды те или иные присущие вам свойства, «усиливать» их и обращать на себя внимание определенных людей. А там, глядишь, и жизнь начнет меняться!

– К примеру, вы хотите найти себе мужа – надежного, сильного, чтобы быть

за ним, как за каменной стеной, – приводит пример Анна Левченко. – Надо задуматься: а какая женщина может заинтересовать такого мужчину? Вряд ли «сильная и независимая». Скорее, наоборот – стоит постараться подчеркнуть в себе женственность, хрупкость, даже незащищенность. Но, повторюсь: нет смысла изображать из себя нечто, чем вы абсолютно не являетесь. Если вы – самостоятельная, пробивная девушка, способная за себя постоять, то, возможно, вам нужен другой мужчина, более мягкий. И тут нужен уже другой гардероб: яркой, энергичной девушки, ведущей активный образ жизни.

Стоит добавить: образ, конечно же, составляется не один раз и на всю жизнь, его можно менять по настроению. Речь именно о том, какая одежда может помочь привлечь в жизнь нужного вам мужчину.

? **Как научиться составлять образы по характеру, выбирать и сочетать подходящую одежду?**

– Я бы посоветовала изучать архетипы, черты характера и то, как они проявляются в одежде. Чаще обращать внимание на фактуры и ткани. В целом, тренировать насмотренность: внешний образ человека и его «содержание».

Это можно делать не только в реальной жизни, но и через фильмы и сериалы. Костюмеры всегда одевают актеров в соответствии с их типажам. Есть, к примеру, известные «женские» сериалы, где у главных героинь – разные характеры и, соответственно, очень разные стили. Попробуйте обратиться на это внимание!

Оксана

Калашикова



# МЕШОК сканвордов



ЖУРНАЛ  
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- В каждом номере собрано более 250 сканвордов, кроссвордов, кейвордов, чайнвордов, различных sudoku, филвордов, анаграмм, фотокроссвордов. Помимо различных головоломок в номере помещены блиц-тест «Найди 10 отличий» и японский сканворд.
- Кроме этого, страницы сборника подарят читателям много удивительных открытий. Например, наверняка многим будет интересно узнать, почему кетчуп продавали как лекарство, кто озвучивает динозавров в кино, есть ли реки в Антарктиде и многое другое.
- Каждый выпуск будет знакомить читателей с историей создания любимых фильмов. Мы узнаем, почему каскадеры используют в трюках сахарное стекло, что добавляют в волшебный омолаживающий грим и много других любопытных фактов о вещах, которые обычно остаются за кадром.
- Также в журнале читателей ждут советы на каждый день! Мы расскажем, как обычная пластиковая бутылка может спасти от комаров, из каких цветов делают вкуснейшие котлеты и многое другое.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON  
ozon.ru<sup>1</sup>



wb  
wildberries.ru<sup>2</sup>



Я Market  
market.yandex.ru<sup>3</sup>

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

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

<sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

<sup>3</sup> ООО «ЯНДЕКС». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д.16. ОГРН 1027700229193.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



# Православный

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**2 января.** Прав. Иоанна Кронштадтского. **6 января.** Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник). **7 января.** Рождество Христово. **7–17 января.** Святки. **14 января.** Обрезание Господне. Свт. Василия Великого. **18 января.** Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). **19 января.** Крещение Господне. Богоявление. **25 января.** Мц. Татианы.

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**2 мая.** Блж. Матроны Московской. **6 мая.** Вмч. Георгия Победоносца. **8 мая.** Апостола и евангелиста Марка. **9 мая.** Поминование усопших воинов. **21 мая.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **22 мая.** Свт. Николая Чудотворца. **24 мая.** Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских. **29 мая.** Вознесение Господне.

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**11 сентября.** Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Постный день. **14 сентября.** Начало индикта – церковное новолетие. **21 сентября.** Рождество Пресвятой Богородицы. **27 сентября.** Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня. Постный день. **30 сентября.** Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**6 февраля.** Блж. Ксении Петербургской. **9 февраля.** Собор новомучеников и исповедников Церкви Русской. Поминование пострадавших в годину гонений за веру Христову. **9–15 февраля.** Седмица сплошная. **15 февраля.** Сретение Господне. **22 февраля.** Вселенская родительская (мясопустная) суббота. **24 февраля – 2 марта.** Седмица сырная (масленица) – сплошная.

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**6 июня.** Блж. Ксении Петербургской. **7 июня.** Троицкая родительская суббота. **8 июня.** День Святой Троицы. Пятидесятница. **8–14 июня.** Троицкая седмица – сплошная. **9 июня.** День Святого Духа. **16 июня – 11 июля.** Петров пост.

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**8 октября.** Прп. Сергия, игумена Радонежского. **9 октября.** Апостола и евангелиста Иоанна Богослова. **14 октября.** Покров Пресвятой Богородицы. **19 октября.** Апостола Фомы. **30 октября.** Поминование всех православных христиан, безвинно боготорцами убиенных или безвинно пребывавших в заключении. **31 октября.** Апостола и евангелиста Луки.

**Церковном календаре.** В богослужебной практике Русская Православная Церковь пользуется юлианским календарем (старый стиль). Для удобства же пользования церковным календарем даты старого стиля пересчитываются на новый стиль, то есть принятый с 1918 года в гражданской жизни и в быту григорианский календарь. Разница между старым и новым стилем в XXI столетии составляет 13 дней. Праздничные дни приводятся по новому стилю.

# КАЛЕНДАРЬ НА 2025 ГОД

**МАРТ**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**2 марта.** Прощеное воскресенье. **3 марта – 19 апреля.** Великий пост. **15 марта.** Поминование усопших (суббота 2-й седмицы Великого поста). **29 марта.** Поминование усопших (суббота 4-й седмицы Великого поста).

**ИЮЛЬ**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**7 июля.** Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. **8 июля.** Блгвв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских. **12 июля.** Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла. **21 июля.** Казанской иконы Божией Матери. **24 июля.** Равноап. Ольги, вел. кн. Российской. **28 июля.** Равноап. вел. кн. Владимира.

**НОЯБРЬ**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**1 ноября.** Димитриевская родительская суббота. **4 ноября.** Казанской иконы Божией Матери. **21 ноября.** Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. **26 ноября.** Свт. Иоанна Златоустого. **27 ноября.** Апостола Филиппа. **28 ноября – 6 января 2026 года.** Рождественский (Филиппов) пост. **29 ноября.** Апостола и евангелиста Матфея.

**АПРЕЛЬ**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**7 апреля.** Благовещение Пресвятой Богородицы. **12 апреля.** Лазарева суббота. **13 апреля.** Вход Господень в Иерусалим. **14–19 апреля.** Страстная седмица. **20 апреля.** **СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.** **20–26 апреля.** Пасхальная (Светлая) седмица – сплошная. **27 апреля.** Антипасха. **29 апреля.** Радоница, поминовение усопших.

**АВГУСТ**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**2 августа.** Пророка Илии. **9 августа.** Вмч. и целителя Пантелеимона. **14 августа.** Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. **14–27 августа.** Успенский пост. **19 августа.** Преображение Господне. **28 августа.** Успение Пресвятой Богородицы. **29 августа.** Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

**ДЕКАБРЬ**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**4 декабря.** Введение во храм Пресвятой Богородицы. **6 декабря.** Блгв. вел. кн. Александра Невского. **13 декабря.** Апостола Андрея Первозванного. **19 декабря.** Свт. Николая Чудотворца. **25 декабря.** Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского.

**УСЛОВНЫЕ  
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

□ Дни особого поминовения усопших

■ Дванадцатые праздники

■ Великие праздники

□ Сплошные седмицы

□ Сырная седмица

□ Однодневные посты

□ Многодневные посты

20

**20 апреля  
Светлое Христово  
Воскресение. Пасха.**



# ГРАДУС ВЕСЕЛЬЯ ПОВЫШАЕТСЯ: ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ АЛКОГОЛЬ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

Празднование Нового года традиционно ассоциируется с шумными застольями и неизменным бокалом игристого в руках. Но что если в этом году попробовать что-то новое – провести праздник без алкоголя? Возможно, это звучит неожиданно, но такой подход имеет массу преимуществ. Давайте разберёмся, как организовать незабываемый Новый год без капли спиртного.

## ОТ КЛАССИКИ ДО НЕОЖИДАННОСТЕЙ

### 1. «Детское» шампанское

Самый очевидный выбор – безалкогольное игристое вино. Оно выглядит как классическое шампанское, сохраняет знакомую праздничную атмосферу, но при этом лишено спирта. В магазинах сегодня представлен большой выбор брендов с разными вкусами – от сухого до сладкого. Чтобы не разочароваться, нужно внимательно читать этикетку и выбирать настоящее игристое вино, из которого удалили спирт, а не газированный напиток, имитирующий вкус шампанского.

### 2. Безалкогольные коктейли

Вот где открывается настоящий простор для фантазии! Можно воссоздать практически любой рецепт коктейля, если заменить алкоголь на обычную газированную воду, содовую с горчинкой, гранатовый, виноградный или вишневый сок.

### 3. Глинтвейн на основе сока

Прекрасный зимний напиток, который легко приготовить без алкоголя. За основу берем вишневый или яблочный сок, добавляем пряности, кусочки цитрусовых, мед. Подогреваем до 70–80°C, и аромат зимней сказки мгновенно наполняет дом.

### 4. Чайные эксперименты

Ароматный горячий чай – отличный вариант, если праздник происходит на улице. Смеси с ягодами, травами или специями могут удивить не меньше, чем экзотические коктейли. Например, попробуйте каркаде с мятой и медом, зеленый чай с жасмином и косточками граната, иван-чай с сушеными летними ягодами и цукатами.

### 5. Домашние лимонады

Лимонад – универсальный выбор для любого застолья. Соедините газированную воду с соками цитрусовых, добавьте немного сиропа и украсьте веточками розмарина, мяты, базилика. Получится освежающе и элегантно.

## БОНУСЫ БЕЗАЛКОГОЛЬНОГО ПРАЗДНИКА

Решение отказаться от алкоголя может изменить вашу привычную новогоднюю ночь в лучшую сторону. Вот лишь несколько очевидных и неожиданных плюсов:

### ● Свежее начало года

Вместо тяжелого пробуждения и борьбы с последствиями вчерашнего веселья вы начнете новый год бодрым и энергичным. Это отличная возможность встретить первый день года активно, например, прогулкой или катанием на лыжах. И надо ли говорить о том, что отказ от алкоголя убережет от обезвоживания и переедания, сохранит красоту и прекрасное самочувствие.

### ● И стар и млад

Безалкогольные напитки подходят как взрослым, так и детям. Люди, которым нельзя употреблять спиртное, не будут чувствовать себя ущемленными. Кроме того, взрослые смогут наглядно подать детям пример, что для веселого праздника алкоголь вовсе не нужен. Еще один бонус для тех, кто водит машину – в любой момент можно поехать на дачу, на горку или просто кататься по городу.

### ● Креативный подход

Праздник без алкоголя – это вызов, который стимулирует ваше воображение. Вы откроете для себя новые рецепты и сочетания вкусов, оформите напитки необычным образом и удивите гостей.

## СОЗДАЕМ АТМОСФЕРУ

В отсутствие горячительных напитков особенно важно продумать праздник так, чтобы никто не скучал. Настольные игры, караоке или квесты, карнавальные переодевания, домашние конкурсы обеспечат хорошее настроение и приятные воспоминания. Например, можно организовать «школу бармена» и собрать на отдельном столике разнообразные ингредиенты для безалкогольных коктейлей, шейкер и фужеры, чтобы каждый участник праздника мог вволю поэкспериментировать. А конкурс по самой красивой подаче напитка разбудит творческую жилку.

Безалкогольный Новый год может стать началом новой семейной традиции. Наверняка вы обнаружите, что атмосфера праздника становится более легкой, искренней и веселой. Ведь на самом деле важно не то, что в вашем бокале, а кто рядом с вами и какое настроение царит в воздухе.

## РЕЦЕПТЫ БЕЗАЛКО-КОКТЕЙЛЕЙ

### «ЗА ОКНОМ НОЛЬ ГРАДУСОВ»

#### Ингредиенты на 2 порции:

- 300 мл крепкого кофе
- 1 ст. ложка какао-порошка
- 200 мл 20%-ных сливок
- 2 ст. ложки шоколадного сиропа
- 200 г льда в кубиках

Кофе заварить и охладить до комнатной температуры. В блендере взбить сливки с сиропом и какао, не прекращая взбивать, влить кофе. Коктейль разлить по бокалам, в которые предварительно разложить лед. Посыпать напиток тертым шоколадом, украсить миндальными лепестками и шоколадными чипсами.

Коктейль разлить по бокалам, в которые предварительно разложить лед. Посыпать напиток тертым шоколадом, украсить миндальными лепестками и шоколадными чипсами.

### «СНЕГУРОЧКА ЗА РУЛЁМ»

#### Ингредиенты на 2 порции:

- 400 г замороженной клубники
- 200 мл апельсинового сока
- сок из двух лаймов
- 2–3 ст. ложки сахарного сиропа
- лед

У лаймов отрезать 2–3 тонкие дольки, из остального отжать сок. В блендере сначала измельчить лед в мелкую крошку, добавить замороженную клубнику, апельсиновый и лаймовый соки, сахарный сироп. Взбить до однородной консистенции. Кромки бокалов протереть лаймом и обмакнуть их в блюдечко с сахаром, чтобы получилась сахарная кромка. Перелить коктейль в бокалы и украсить тонкими дольками лайма.

### «ДЕД МОРОЗ ЕДЕТ В ОТПУСК»

#### Ингредиенты на 2 порции:

- 1 банка консервированных ананасов
- 300 мл кокосового молока (17–19% жирности)
- 100 г сливочного пломбира

Ананасы при необходимости порезать на кусочки и измельчить блендером. Добавить ананасовый сок из банки, кокосовое молоко и мороженое. Взбить до однородности. Разлить по высоким бокалам, украсить долькой ананаса, присыпать кокосовой стружкой.

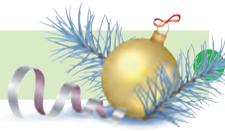
### «РАССВЕТ 1 ЯНВАРЯ»

#### Ингредиенты на 2 порции:

- 300 мл апельсинового сока
- 50 мл гранатового сиропа (гренадина)
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 100 мл газированной воды
- лед

Высокий бокал заполнить льдом. Влить апельсиновый и лимонный сок. Воду влить по желанию, если нужен более легкий вкус. Затем аккуратно в центр бокала влить гренадин, чтобы он осел на дно и создал красивый эффект «рассвета». Украсить бокал долькой апельсина и вишенкой.





ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

МЕДИЦИНА

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

Цифровые и аналоговые, внутри-ушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация.

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

График: 4 дня в неделю

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

Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

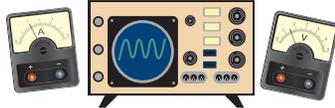
**8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09** Антон Юрьевич



АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-915-033-00-01** Куплю измерительные приборы времён СССР: осциллографы, частотомеры, генераторы, анализаторы и т.д. Состояние любое. Радиодетали. Дорого. 8-915-033-00-01



**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?**

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:  
**ЗВОНИТЕ 8-495-792-47-73**

**СУДОКУ**

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



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

## Овен

● 20 марта – 19 апреля

2025 год по восточному календарю пройдет под знаком Зеленой Деревянной Змеи, которой приписывают мудрый нрав и стремление к развитию. Овнам, желающим изменить жизнь к лучшему, в этом году может улыбнуться удача.

В январе-феврале откроются новые возможности для заработка и карьеры либо новые сферы, в которых захочется расти и развиваться. Весна станет временем выстраивания новых отношений либо «реанимации» старых связей. Осенью будьте особенно внимательны к своему давлению, берегите сердце и сосуды!



# ГОРОСКОП на 2025 год

## Рак

● 21 июня – 22 июля

У кого-то из Раков в новом году могут возникнуть сложности в близких отношениях. Сильные переживания могут спровоцировать стресс и обострение хронических заболеваний. Берегите себя! Лучшее решение – освоить новый вид активности по душе: йога, танцы, бег, пешие или велопогулки... Движение в любом случае пойдет на пользу.

В конце весны и летом остерегайтесь спонтанных дорогих покупок, можете сильно прогадать. Это касается гаджетов, предметов бытовой техники, транспортных средств. Осенью возможны новые полезные знакомства.



## Телец

● 20 апреля – 20 мая

Тельцам следует больше доверять интуиции в решении важных вопросов, особенно в выстраивании близких отношений. От этого может зависеть то, как сложится ваша дальнейшая личная жизнь.

Не оставляйте без внимания сферу здоровья. Даже если ничего не беспокоит, своевременно проходите диспансеризацию и другие плановые обследования. Летом или в начале осени, если будет возможность, обязательно подарите себе полноценный отдых в каком-нибудь живописном месте, вдали от шума и городской суеты.



## Лев

● 23 июля – 22 августа

Кому-то из Львов, привыкших ни в чем себе не отказывать, в начале года придется менять привычки и переходить в «режим экономии» в связи с сокращением доходов. Январь-февраль – также не лучший период для серьезных изменений внешности (вроде липосакции или установки имплантатов).

Весной следует ждать светлой полосы. Те проблемы, которые раньше казались непроходимыми, в апреле и мае получится решить играючи. Июль, август – хорошее время для новых проектов, а также для романтических встреч.



## Близнецы

● 21 мая – 20 июня

Начало года сулит успех Близнецам, у которых работа или хобби так или иначе связаны с творчеством. Ваши проекты привлекут внимание окружающих, что может сказаться и на росте благосостояния.

Весна – ответственный период для тех, кто учится, осваивает новую специальность. Стоит приложить максимум усилий в этом направлении и не сдаваться, даже если не все получается сразу. В конце года могут произойти события, которые позволят пересмотреть взгляды на жизнь, начать бережнее относиться к себе и к самым близким людям.



## Дева

● 23 августа – 22 сентября

Для многих Дев год Зеленой Змеи станет периодом раскрытия внутреннего потенциала и достижения давно намеченных целей. Это касается как профессиональной, так и личной сферы. Оптимальный период для значимых перемен и смелых начинаний – май-июнь.

Если у вас есть хронические заболевания, обязательно проходите все плановые обследования и соблюдайте рекомендации врачей. Это поможет избежать обострений и не выпасть из строя в самый неподходящий момент. Ешьте больше свежих фруктов и чаще улыбайтесь!



## Весы

● 23 сентября – 22 октября

Начало года может оказаться непростым: кого-то из Весов настигнет упадок сил, сезонная апатия. Возможно, подведет кто-то из коллег или знакомых. Здесь будет очень важна поддержка друзей, близких, единомышленников.

К весне, скорее всего, ситуация выправится. Удача повернется к вам лицом, энергии прибавится. Теперь вы и сами сможете помочь тем, кто в этом нуждается. Лето и осень – хороший период для ремонта в жилище, смены интерьера или переезда. Но постарайтесь не перенапрягаться, берегите спину и суставы.



## Скорпион

● 23 октября – 21 ноября

«Учиться и еще раз учиться!» – девиз Скорпионов в новом году. Если представится возможность освоить новую специальность, обязательно ею воспользуйтесь.

В начале лета могут наметиться серьезные перемены в личной жизни. Но прежде чем сжигать за собой мосты, убедитесь в надежности новых конструкций, иначе рискуете оказаться в гордом одиночестве.

Следите за питанием: налегайте на овощи и рыбу, умерьте страсть к жирному и жареному. Это пойдет вам только на пользу.



## Стрелец

● 22 ноября – 21 декабря

Некоторые проблемы, которые сейчас беспокоят Стрельцов, к началу нового года должны разрешиться.

Вас ждет относительно спокойная весна, когда можно навести порядок в делах, заняться своим здоровьем. Главное – проявить благоразумие в денежных вопросах, стараться избегать импульсивных трат.

Вторая половина года бросит новые вызовы и, возможно, заставит поволноваться. Справляться с эмоциями при помощи крепких напитков – не лучшее решение. Помогут ведение дневника, любимое хобби, долгие спокойные прогулки.



## Козерог

● 22 декабря – 20 января

В зимние месяцы Козерогам не стоит спешить с крупными покупками и серьезными финансовыми вложениями: они, скорее всего, не оправдают ожиданий. Тем более не стоит залезать в кредиты.

В конце весны и начале лета вероятны знакомства с интересными людьми. Среди них может оказаться и тот (та), кто оставит самый глубокий след в вашем сердце.

Осенью звезды советуют проявлять разумную осторожность в любых поездках и вообще на дорогах, чтобы избежать случайных травм.



## Водолей

● 21 января – 18 февраля

В новом году самочувствие Водолеев будет зависеть во многом от них самих.

При склонности к лишнему весу и диабету следует взять, наконец, свое питание под контроль, чтобы потом не пришлось контролировать сахар в крови. Больше ходите пешком, заведите абонемент в спортзал, и тогда многие недуги обойдут вас стороной.

В апреле-мае кого-то из представителей знака ждет интересное путешествие, а кто-то совсем переедет в новую квартиру или город. Ближе к концу года финансовые дела должны прийти в норму.



## Рыбы

● 19 февраля – 19 марта

Рыбам в начале года не стоит ждать от себя каких-то глобальных свершений или перемен в образе жизни: их проще внедрять поэтапно, небольшими порциями. Главное – не останавливаться на пути изменений к лучшему.

Весной, возможно, придется решать проблемы и вообще принимать участие в жизни кого-то из родственников. Старайтесь при этом

меньше вовлекаться эмоционально, чтобы поберечь собственные нервы. Обратите внимание на натуральные растительные средства для улучшения качества сна.



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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 24 (215). Дата выхода:  
20.12.2024

Подписано в печать: 13.12.2024  
Номер заказа – 2024-04480  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 18.12.2024

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

Тираж 203 500 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено.

В современном мире, где многие из нас принимают различные лекарства – от витаминов до рецептурных препаратов – организация приема становится настоящей необходимостью. Именно здесь на помощь приходят таблетницы BRADEX – незаменимый инструмент для поддержания порядка, удобства и контроля над своим здоровьем.

Их польза далеко выходит за рамки простого хранения таблеток!

1. Забывчивость – распространенная проблема, особенно для людей, принимающих несколько лекарств в разное время суток. Контейнеры для таблеток с ячейками на каждый день недели (или даже на каждый прием) позволяют визуально отслеживать принятие лекарств, **минимизируя риск пропусков** и повышая приверженность лечению. Это особенно важно при хронических заболеваниях, где регулярность приема препаратов критически важна для эффективности терапии.



НЕДЕЛЬКА

НЕДЕЛЬКА  
МУЛЬТИКОЛОР



ВЕЛНЕС

Коллекция таблетниц от компании BRADEX разнообразна: контейнер для таблеток **ВЕЛНЕС**, контейнер для таблеток **НЕДЕЛЬКА МУЛЬТИКОЛОР**, контейнер для таблеток **НЕДЕЛЬКА**.

✓  
Повышают  
уровень  
ответственности

✓  
Улучшают  
общее  
самочувствие

✓  
Способствуют  
семейному  
контролю

Выбор правильного контейнера для таблеток – это инвестиция в ваше здоровье и благополучие. Это не просто удобное средство хранения лекарств, а важный инструмент для поддержания здоровья и улучшения качества жизни. Они обеспечивают порядок, безопасность и контроль над приемом лекарственных препаратов, повышая эффективность лечения и общее самочувствие.

РЕКЛАМА



ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва,  
ул. Варшавское шоссе 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002  
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ.