

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 24 (239)
19 декабря
2025 года –
8 января
2026 года



В СНЕЖНЫЙ ЛЕС

ЗА ЛЕКАРСТВЕННЫМИ РАСТЕНИЯМИ

СТР. 8

БЬЁТ ХОЛОД ПО СУСТАВАМ?

НАЙДЁМ НА БОЛЬ УПРАВУ!

СТР. 22–23

НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ

СЕРДЦУ НА ПОЛЬЗУ

СТР. 14–15

ПРЯНИК ИМБИРНЫЙ

ПОЛЕЗНЫЙ, ВКУСНЫЙ, ДИВНЫЙ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



25024

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДиС – В ЯЙЦЕ
и ГОЛУБЦЕ?

БЕЗ КАКИХ ВИТАМИНОВ
НЕ ОБОЙТИСЬ ЗИМОЙ
И ГДЕ ИХ ДОБЫТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

19 декабря

Убывающая Луна в Стрельце

- + отдых на природе, рыба в меню
- недосып, ссоры на ровном месте

20 декабря

Луна в Стрельце, новолуние

- + грелка для ног, массаж спины
- непрожаренное мясо, гиподинамия

21-22 декабря

Растущая Луна в Козероге

- + уход за кожей, какао в меню
- игнорирование болей в животе

23-25 декабря

Растущая Луна в Водолее

- + травяные чаи, растирания сухой щеткой
- кардионагрузки, острые специи

26 декабря Растущая Луна в Рыbach

- + покупка БАДов, средств для волос
- жирная пища, ингаляции горячим паром

27 декабря

Луна в Рыбах, первая четверть

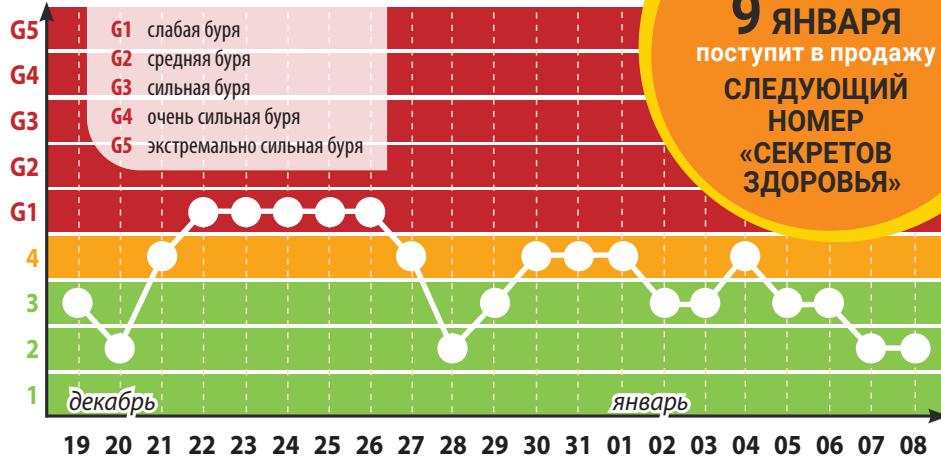
- + овощные салаты, минеральная вода
- самоназначение антибиотиков, парная

28-29 декабря

Растущая Луна в Овне

- + упражнения на растяжку, чечевица

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

– поднятие тяжестей, работа на сквозняке

30-31 декабря

Растущая Луна в Тельце

- + кулинарные эксперименты, объятия
- избыток алкоголя, зависть, сплетни

1 января

Растущая Луна в Близнецах

- + общение с друзьями, прогулка
- переедание, засиживание в гаджетах

2 января

Растущая Луна в Близнецах

- + домашний бульон, хороший фильм
- подстригание ногтей, крепкий кофе

3 января Луна в Раке, полнолуние

- + ревизия в холодильнике и аптечке

9 ЯНВАРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

– напитки со льдом, нагрузки на поясницу

4 января Убывающая Луна в Раке

- + скандинавская ходьба, клюквенный морс

– избыток сладкого, синтетика в одежде

5-6 января

Убывающая Луна во Льве

- + домашняя выпечка, бассейн

– просроченные продукты, тяжелый парфюм

7-8 января

Убывающая Луна в Деве

- + душевые разговоры, свекла в меню

– самолечение кашля, тесное нижнее белье

ДРАГОЦЕННЫЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! КОЛЛЕКТИВ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ОТ ВСЕГО СЕРДЦА ПОЗДРАВЛЯЕТ ВАС С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ! ЖЕЛАЕТ СЧАСТЬЯ, БОДРОСТИ, ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ! ПОД БОЙ КУРАНТОВ МЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАГАДЕМ ВСТРЕТИТЬСЯ С ВАМИ СНОВА – УЖЕ В 2026-М!

И В ПЕРВОМ ЖЕ НОВОГОДНЕМ НОМЕРЕ МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- отвары каких трав помогут при застое желчи;
- какая гимнастика для рук эффективна при артрите;
- как порадовать себя выпечкой, даже если вы отказались от муки;
- что за чудо-вещество – лецитин, и какая от него польза.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ПРИ АРТРИТЕ РУК
ГИМНАСТИКА – НАШ ДРУГ

ЖЕЛЧЬ ЗАСТОЯЛСЯ?
Травы спешат на помощь

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СТОПЫ
И ЧЕМ СПАСУТ ДЕЛАЧИ

ВЫПЕЧКА БЕЗ МУКИ
А ЧТО ТАК МОЖНО БЫЛО?

ISBN 2712-9891



4745012302443

4745012302443

Подпись индекс в каталоге «Почта России» 12961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

ПРИ АРТРИТЕ РУК
ГИМНАСТИКА – НАШ ДРУГ

ЖЕЛЧЬ ЗАСТОЯЛСЯ?
Травы спешат на помощь

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СТОПЫ
И ЧЕМ СПАСУТ ДЕЛАЧИ

ВЫПЕЧКА БЕЗ МУКИ
А ЧТО ТАК МОЖНО БЫЛО?

ISBN 2712-9891



4745012302443

4745012302443

Подпись индекс в каталоге «Почта России» 12961

А ЕЩЁ

мы поговорим о том, как современные врачи относятся к цветотерапии; разберемся, почему болят стопы и как избавиться от этой боли. И, наконец, составим щадящее меню – для тех, кого так некстати зацепила диарея.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 9 ЯНВАРЯ!**

ЛЕЧИТ ЛИ ЁЛКА С РЫНКА?

?

Когда-то вычитала в газете, что живая елка, купленная на Новый год, может потом принести еще немало пользы для здоровья, и очень впечатлилась. Можно делать ванны с хвойным отваром – для укрепления сосудов, можно заваривать и настаивать иголочки, как чай – для укрепления иммунитета... А тут разговорилась с соседкой, и та поведала: выставленные на продажу елки для оздоровления не подходят, ведь их в процессе роста обрабатывают разной химией. Неужели это правда?

Мария Семилетова, г. Рыбное

Eсли речь идет о хвойных деревцах, выращиваемых к Новому году в специальных питомниках, то да. Там действительно могут применять химические вещества, в частности – гербициды для защиты елочек от сорняков, вредителей и болезней. Остатки этих веществ могут оставаться в хвое, и такой отвар – не самое полезное средство для здоровья. Скорее, наоборот.

Можно, конечно, попытаться выяснить у продавца елок информацию о конкретных препаратах, используемых в их питомнике, и сроках их применения. Но если есть возможность, то лучше попросить несколько еловых или сосновых веток «для лечебных целей» у знакомых владельцев приусадебных участков, если там растут эти деревья. Как вариант, можно использовать хвою и препараты из нее, продаваемые в аптеках: это сырье точно проходит контроль качества.



СКОЛЬКО МАНДАРИНОВ МОЖНО СЪЕСТЬ ЗА РАЗ?



Обожаю Новый год и все традиционные угощения, связанные с этим праздником: салат оливье, селедку под шубой... А мандарины – это вообще моя слабость: я готова истреблять их килограммами! А мама говорит, что это вредно для здоровья.

Кристина П., Ленинградская обл.

Mандарин – фрукт не только вкусный, но еще и весьма полезный: источник витаминов, минералов, а также природных антисептиков – фитонцидов и эфирных масел, которые успокаивают и улучшают сон. Однако диетологи все же советуют употреблять мандарины в умеренных количествах, 2–3 штуки за раз и до 5 в день. Детям лучше ограничить потребление до 1–2 мандаринов в день, а малышам до 3 лет цитрусовые вообще не рекомендуются.

Переедание мандаринами может аукнуться аллергическими реакциями – с кожными высыпаниями и зудом. Также весьма кислый сок этих фруктов может спровоцировать обострение хронического гастрита, язвы или колита. А такие «развлечения» на

Новый год, согласитесь, нам ни к чему.



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

sz@kardos.ru

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

СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ

✉ Ёлку семье, лекарство – себе

Жена очень любит на Новый год именно сосновое дерево. И иголок меньше, и свято верит, что запах сосны убивает микробы. За «елкой» мы ездим в питомник недалеко от города. В тот раз с погодой не задалось. В поездку взял младшего сына – очень ему хотелось. А на улице не то дождь, не то снег колючий хлещет. Вымокли мы знатно и прогорли. Уже на подъезде к дому сын поник. И я почувствовал первые признаки недомогания.

Ёлку затащили, установили, лишние веточки срезали, но сил вынести их уже не хватило. Жена решила, что нам нужно пропотеть, чтоб не заболеть. Набрала она иголок с лишних веточек сосны, мелко порезала, добавила теплой воды, немного сахара, оставила на ночь. Утром долила воды, чтоб увеличить объем в три раза, варила сироп этот минут 20. Выключила, засыпала горсть малины сушеной. Дала настояться под крышкой, малину размяла, процедила. Мы с сыном чашки по 4 за день этого зелья выпили, помимо просто теплой воды и чаев. Весь день потели. И действительно, на утро следующего дня были как огурчики! Так что Новый год отмечали полным семейным составом.

Андрей Н., г. Нижний Новгород

★ Советы, рецепты

✉ Шефа подбодрить и премию получить

Начинала я работать секретарем у очень важной дамы. Она была директором крупного предприятия, всех подчиненных держала в железных руках. Боялись ее все поголовно. От настроения и самочувствия шефии зависело буквально все. Но, при всей ее «вредности», никто на нее не жаловался: она и квартиры сотрудникам вне очереди выбивала, и на лечение в лучшие санатории отправляла.

Я же пришла под самый Новый год, когда ее прежняя секретарь Клавдия Васильевна, доработав до пенсии, попала накануне праздника в больницу. Но даже оттуда давала мне четкие указания, что и когда делать. Представляете, у нее был даже календарь «этих дней» нашей начальницы! «Она не скажет, но в ПМС у нее жутко болит голова, повышается давление, устает сильнее, – с нежностью говорила Клавдия Васильевна о нашей «железной леди». – Чтобы ей помочь, дня за три я начинаю ей заваривать имбирный чай.

Н и ч е г о

сложного: 2 ч. ложки сухого имбиря заварить 1,5 стаканами кипятка, настоять минут 10 под салфеткой и подать в белой чашке с золотым ободком».

Время Х выпало на неделю, когда подписывали бумаги о 13-й зарплате и праздничной премии. Я четко следовала инструкции, хотя и волновалась, входя в кабинет. Все прошло благополучно, всем выписали премию, и даже мне, хоть и проработала я всего месяц. А перед праздниками шефина мне сказала: «Премия тебе – это аванс за внимание к мелочам и желание помочь. Я знаю, что со мной тяжело. Но и я тащу на себе 378 человек с их заботами и семьями, не говоря о заводе. Иногда не успеваю позаботиться о себе. Надеюсь на твою поддержку!». Как я гордилась собой тогда! Уже семь лет прошло, живем с моей «железной леди» в мире и гармонии. Два филиала открыли в других городах.

Екатерина П., г. Воронеж



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Настроение в банке

Для праздничного настроения создаю уютные подсвечники. В небольшие баночки нужно насыпать соль или соду. Воткнуть веточки ели, поставить внутрь и зажечь свечу. От тепла еще и елью пахнуть будет!

Алина С., г. Ступино

от наших читателей

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

✉ Любисток-трава звездою стать помогла



Я была самой обычной девушкой. Работа, друзья... Но я обожала петь! Мне даже подарили сертификат на занятия в школе вокала. Я училась взахлеб, все молодые люди, все свидания откладывались и легко менялись на возможность петь. У тех, кто вел меня в караоке, резко повышались шансы.

Перед Новым годом мы украшали офис после работы, и коллеги попросили спеть. То джаз, то русские народные – баловались, одним словом. Начальник смотрел на нас, а потом стал кому-то звонить и, выставив телефон, дал послушать, как я пою. Оказалось, его друг руководил шоу-группой. Ставили современные мюзиклы, часто пи-

сали их сами. И вот перед самыми праздничными гастролями одна из солисток сломала ногу. Руководитель искал замену, но у всех уже все расписано. Мне предложили прийти на прослушивание и спеть сразу в костюме. Я поразила всю труппу, пела, как в последний раз, всю душу вложила.

Меня пригласили в тур. Но костюмер заметила, что на черной ткани осталось много перхоти: «Она в подсветке на сцене светиться начнет». Я расстроилась, но женщина обещала помочь. Дала такой рецепт. 2 ст. ложки из смеси листьев и корней любистока залить литром кипятка и, укутав, настаивать 3 часа. После мытья волос втирать раствор в кожу головы. Лечить надо было месяц, но и через две недели результат был заметен. Я вернулась с гастролей настоящей звездой. Пришлаувольняться в конце января, а мне за месяц гастролей еще и зарплату выдали со словами «мечты должны сбываться».

Настоящее чудо!

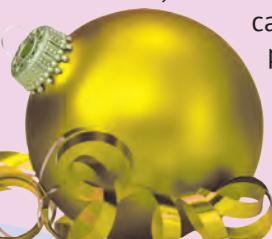
Наталья Н.,
г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Охота на праздник

Так получилось, что пару лет назад, аккурат перед Новым годом, мы с подругой обе развелись с мужьями. А именно в это время так хочется праздника, уюта. И придумали мы соревнования – кто больше увидит новогодних елок за день. Снимали и пересыпали друг другу фото. Как же эта охота развивает внимание! Столько всего вокруг замечаешь красивого, настроение поднимается. Потом и Дедов Морозов считали, и снеговиков, и оленей. Такой детский восторг! Нет времени грустить, ведь нужно столько интересного присмотреть!

Алла В., г. Иваново



✉ Чтобы в гости приходить, буду стопы я лечить



Подрабатывал я под Новый год Дедом Морозом. Снегурочка мне попалась симпатичная, компанейская. Мы переезжали с заказа на заказ на машине, я ходил в такой странной обуви – не то театральные сапоги, не то валенки. В квартирах в этой обувке было жарко, по пути к машине – мокро.

И через пару дней такой котовации начался у меня грибок на ногах. Я уже однажды с ним боролся – когда в армии по первости не умел правильно за ногами ухаживать. Лекарства купил. Но вот незадача – быстро это не лечится. А Снегурочка моя намекает на гости, после того как подработка закончится. С больными ногами и характерным запахом в гости к женщине точно не ходят. Чтобы ускорить процесс заживления, делал так. Траву вероники пару ложек прокипятить в литре воды, дать остить до комнатной температуры, держать в отваре ноги 10–20 минут. Каждый вечер. Затем вытирать насухо и наносить лекарственные кремы. А на работу я стал носков хлопковых брать побольше – на смену, чтобы в сухости быть. С такой заботой грибок быстрее проходит.

Степан З., г. Пятигорск



У ВАС БОЛИТ ИЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? НЕМЕЮТ КОНЕЧНОСТИ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ, ЛЕЧИТЕ
АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА!

Одиночество – веять тяжелая. Особенно если ты едва на ладан дышишь. До инсульта я как-то находила интерес к жизни, а вот когда приступ случился, я в глаза смерти посмотрела. Уже не рада была, что врачи спасли меня, так плохо себя чувствовала. Давление после инсульта скакало, как бешеное. Сердце в догонку колотилось. Но хуже всего – у меня частично парализовало ногу, тянула ее при ходьбе. А еще меня пропалы в памяти начали появляться, речь нарушилась, у меня язык после инсульта, как каменный был, я им еле ворочала. Врач сказал, что мое состояние угрожающее, не исключал повторный инсульт. Как хорошо, что я решила не ждать очередной приступ, а занялась собой. И вот что заметила. Давление мое постепенно нормализовалось, сердце успокоилось. Голова стала ясная, я уже не страдаю забывчивостью, разговариваю внятно и на ногах держусь устойчиво. Сразу интерес к жизни появился. Всё же прекрасно, что я узнала про медицинский прибор «Геска»!

Ольга Яковлевна, г. Иваново



С подобной бедой сталкиваются сотни тысяч человек каждый год. Под угрозой находятся все, у кого есть проблемы с сосудами, мозгом, сердцем или давлением. Как наиболее эффективно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы, мы уточнили у эксперта по сосудам головного мозга с более чем двадцатилетним стажем, Руслана Олеговича.

– Руслан Олегович, обращаясь к вашему огромному опыту, хочется спросить: почему сегодня так остро стоит проблема сосудистых заболеваний?

– Мы живем в век хронической перегрузки организма. Люди стали жить дольше, но их сосуды изнашиваются гораздо быстрее. Они становятся хрупкими и

ломкими из-за осевших на стенках липидных отложений и кальцинатов, которые сужают просвет сосудов. Атеросклеротические бляшки и тромбы в любой момент могут перекрыть сосуд полностью. Особенно опасен церебральный атеросклероз – он нарушает мозговое кровообращение, вызывает кислородное голодание клеток, что отражается на памяти и работе мозга в целом, а также ведет к такому жизнеугрожающему состоянию, как инсульт.

– Как распознать церебральный атеросклероз?

– Если у вас есть какие-то проблемы с сосудами, мозгом или сердцем, будьте уверены, что есть и церебральный атеросклероз. Повышенное давление,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



головные боли или головокружения, шум в ушах, одышка, ощущение холода или онемения в конечностях, нарушение памяти или сердечные боли. Даже одного из этих симптомов достаточно, чтобы заподозрить церебральный атеросклероз. Все, что когда-то лечили по отдельности, сегодня рассматривается как общий сбой в работе системы кровообращения, вызванный церебральным атеросклерозом. Именно отсюда «растут ноги» всех сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений в работе головного мозга. Каждый третий человек в возрасте после 50 лет страдает от таких нарушений. К счастью, всем, кто столкнулся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, можно помочь.

– Звучит обнадеживающе! Изобрели какое-то новое лекарство?

– Лучше. Для борьбы с заболеваниями сосудов, сердца и мозга создали медицинский прибор «Геска». Он целенаправленно чистит сосуды, восстанавливает нервные клетки, улучшает работу головного мозга. То есть медицинский аппарат «Геска» лечит церебральный атеросклероз, тем самым устраняя причины возникновения заболеваний и их последствия.

– Насколько этот прибор эффективный?

– На 100%! Это доказывает практика его применения. Прибор зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинское изделие. «Геска» воздействует на организм с помощью трёх типов излучения: постоянного магнитного поля, инфракрасного электромагнитного излучения и фототерапии в диапазоне от красного до синего спектра. В совокупности они оказывают мощное лечебное действие: расширяют и очищают сосуды, растворяют холестериновые отложения, улучшают тонус сосудов, насыщают ткани кислородом и активизируют циркуляцию крови в головном мозге.

– Почему важно, что аппарат «Геска» одновременно работает в трех лечебных режимах?

ИП Елисеев Максим Анатолиевич. ИНН: 026000669525. ОГРНП: 325028000136386. 452320, Республика Башкортостан, г. Дюртюли, ул. Садовая 3/69 Срок проведения акции с 19 декабря 2025 г. по 30 января 2026 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

– Потому что это сочетание воздействует на организм сразу на нескольких уровнях:

- **Магнитное поле** – стабилизирует сосудистый тонус, устраниет воспаление.
- **Инфракрасное излучение** – проникает вглубь тканей, расширяет и очищает сосуды, помогает крови свободно проходить по ним.
- **Фототерапия** – активизирует мозговое кровообращение, восстанавливает питание клеток мозга, налаживает работу сердца.

– То есть этот прибор реально способен лечить?

– Куда уж реальнее! Лечебный прибор «Геска» – это не временное облегчение симптомов, а глубокая проработка причины заболеваний. Люди, проходящие лечение с помощью «Гески», за короткое время избавлялись от мучивших их годами головных болей и головокружений, гипертонии, шума в ушах, онемения конечностей, атеросклероза, вегето-сосудистой дистонии, ишемической болезни сердца, аритмии и стенокардии, возвращали хорошую память, настроение и сон, восстанавливались от последствий инсульта.

– Можно ли использовать прибор «Геска» для домашнего лечения болезней сосудов, сердца и мозга?

– Да. Медицинский прибор «Геска» прост в применении и разобраться с ним сможет каждый. Разработчики учли тот факт, что аппарат будет предназначен для домашнего использования.

– Как изменится жизнь человека, который начнет лечиться с помощью прибора «Геска»?

– Он будет здоров и на годы продлит полноценную, здоровую жизнь. Человек станет энергичным, способным жить без ограничений и страха перед инсультом или инфарктом. Это ли не стимул срочно начать лечение медицинским прибором «Геска»?

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
С 19 ДЕКАБРЯ 2025 Г. ПО 30 ЯНВАРЯ 2026 Г.!**

**230 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 6716**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Какие лекарственные растения ждут своего часа под снегом

 Здравствуйте, уважаемая редакция! Всё лето и осень мы с мужем заготавливаем травки – земляничный лист, клевер, иван-чай, даже научились корень одуванчика сушить для «кофе». А недавно соседка по даче сказала, что она якобы и зимой собирает всякие травушки-муравушки, специально на участок ездит ради этого. Я удивилась: снег же, мороз! Какой прок от растений в холода? Буду очень благодарна за разъяснение!

Галина Ивановна С., читательница из Подмосковья

Ответ редакции

Дорогая Галина Ивановна, ваша соседка открыла вам прекрасный зимний секрет. Под белым покровом природа подготовила для нас особенные дары, которые в другое время года просто не найти. Приближающиеся новогодние каникулы – отличный повод всей семьей отправиться за город, подышать морозным воздухом и совместить приятный отдых с заботой о своем самочувствии.

Польза зимнего сбора

1 С окончанием сезона вегетации жизненная сила растений перемещается в корни и корневища. Именно там к началу зимы накапливается максимальное количество ценных элементов: инулина, эфирных масел, антиоксидантов и микроэлементов.

2 Для некоторых плодов зимние морозы – это естественный и щадящий способ сушки. Под воздействием холода и ветра ягоды теряют лишнюю влагу,

но при этом сохраняют почти весь свой витаминный запас, особенно ценную аскорбиновую кислоту.

3 Хвоя сосновы, пихты и кедра, а также некоторые подмороженные листья к зиме меняют свой биохимический состав. В них резко возрастает концентрация витамина С и других биологически активных веществ, которые помогают самому растению пережить холода, а нам – поднять иммунитет.



ПРИРОДНАЯ АПТЕКА

Дары леса

- Всю зиму на ветках могут висеть яркие плоды **шиповника, красной рябины, калины и барбариса** – это готовые, высушенные на морозе источники витаминов.
- На мшистых опушках можно отыскать **листья брусники** – они зимой особенно хороши для иммунного чая.
- На дачных окраинах всегда есть **крапива** – она в период оттепелей может дать новый прирост, прямо под снегом, и обогатить собой щи или салат.

Зимний **лист бадана** (1 ст. ложка на 500 мл воды) – отличное тонизирующее средство, а также помощник при стоматитах, гингивитах, ангине. Но помните: для заготовки годятся только старые, сухие, потемневшие листья.

Классика зимнего сбора – **корень лопуха** (для отваров и примочек) и **клубни топинамбура** (для чая, салата и супа). Найти их легко – даже из-под высокого снежного покрова торчат их сухие мощные стебли.

А ещё...

Шишки ольхи серой

Собирают шишки только с веток, идеальное время – с ноября по февраль. Собранные сырье очищают, а затем сушат при 50–60°C в сушилках или духовке. Самое популярное применение – отвар при желудочных расстройствах, диарее: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, 15 минут на водяной бане.

Хвоя сосны, кедра, пихты

Зима и начало весны (с декабря по март) – идеальное время для сбора. Это сырье не сушат, а используют только в свежем виде. Поэтому собирать его нужно понемногу. Для витаминного настоя общеукрепляющего действия 2 ст. ложки мелко порубленной хвои залить стаканом крутого кипятка, укутать на 30 минут и пить как чай, с медом и лимончиком.

Варвара Мягкова

Как жаль, что за радостные и тёплые встречи за щедро накрытым праздничным столом порой приходится «расплачиваться» тяжестью в животе, дискомфортом и вялостью. Ведь хотели-то всего лишь порадовать хозяйку и попробовать всё-всё-всё, что она приготовила! Хорошая новость: помочь организму справиться с последствиями переедания может простая гимнастика.

Как это работает?

Физическая активность:

- ✓ Улучшает перистальтику (ритмичные сокращения мышц кишечника, отвечающие за продвижение пищи).
- ✓ Усиливает кровообращение в брюшной полости для лучшего усвоения питательных веществ и вывода продуктов обмена.
- ✓ Снимает ощущение вздутия за счет мягкого массажа внутренних органов.

Важно!

Гимнастика после переедания должна быть щадящей. Резкие движения, бег, прыжки и силовые нагрузки противопоказаны: они могут только усилить дискомфорт и даже спровоцировать проблемы с ЖКТ.

Все приведенные упражнения можно выполнять (при отсутствии противопоказаний) спустя 2 часа после еды, когда пища уже частично усвоилась, либо на следующее утро. А непосредственно после застолья самым хорошим и простым «упражнением» может стать простая пешая прогулка на свежем воздухе в течение 30–40 минут.

Гимнастика после переедания



1. Дышим диафрагмой

- Садимся удобно или ложимся на спину, колени слегка согнуты. Кладем одну руку на грудь, другую – на живот.
- Медленно вдыхаем через нос, стараясь надуть живот (рука на животе должна подняться, а на груди – почти не двигаться).
- Затем плавно выдыхаем через рот, подтягивая живот к позвоночнику.

Выполняем упражнение 5–7 минут.

Кстати. Помимо легкого массажа внутренних органов упражнение помогает насытить ткани кислородом и успокоиться, если вы нервничаете.

2. Шагаем на месте

- Исходное положение: стоя, спина прямая, руки согнуты в локтях и сцеплены в замок на уровне груди.
- Высоко поднимаем правое согнутое колено и одновременно – как можно выше поднимаем левый локоть (замок из кистей рук остается на уровне груди).
- Возвращаемся в исходное положение, повторяем с левым коленом и правым локтем.

Выполняем упражнение 3–4 минуты.

4. Играем в кошку

- Встаем на четвереньки: колени под бедрами, руки под плечами.
- На вдохе медленно прогибаемся в пояснице, поднимая голову (поза «кошка выгибает спину»).
- На выдохе плавно округляем спину, опуская голову вниз (поза «кошка сжимается»).

Выполняем по 10–12 повторений. Движения должны быть медленными и плавными, как волна.

3. Наклоняемся в стороны

- Встаем прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
- Плавно наклоняемся вправо – так, чтобы правая рука скользила по бедру вниз, к колену. Левую руку при этом поднимаем вверх, над головой, и тоже активно тянем вправо (должно ощущаться, как растягиваются мышцы левого бока).
- Возвращаемся в исходное положение, повторяем влевую сторону.

Повторяем по 5–7 наклонов в каждую сторону.

5. Едем на велосипеде

- Ложимся на спину, поднимаем прямые ноги вверх (перпендикулярно полу), руки можно подложить под поясницу.
- Сгибаем ноги в коленях и вращаем поочередно, словно крутили педали велосипеда.

Выполняем в течение 1–2 минут.



Зимний сезон – время витаминов

Где искать «подзарядку» для организма в холода

Короткий световой день, низкие температуры, повышенная нагрузка на иммунитет... Все эти факторы делают зиму сезоном, особенно опасным для здоровья, и многим на ум приходит, конечно же, пропить витамины. Тем более, что сады-огороды уже не балуют свежими овощами и фруктами, а витрины аптек пестрят яркими баночками и обещаниями. В статье расскажем, способны ли витамины усилить иммунитет и защитить от сезонных простуд, как правильно обогатить ими зимний рацион и на какие нутриенты особенно важно обратить внимание. Вперёд, за витаминной подзарядкой!

Почему зимой они особенно важны?

1. Охлаждение организма

Мы вдыхаем холодный воздух, из-за чего сосуды слизистых оболочек горла и носа сужаются, а доступ питательных веществ и иммунных клеток к ним – сокращается. Это приводит к тому, что защитные системы наших дыхательных путей ослабевают. Да и потом, когда мы мерзнем на остановке, для организма это настоящий стресс, делающий его легкой мишенью для бактерий и вирусов. Немудрено после этого заболеть!



2. Недостаток свежих овощей и фруктов

В зимнее время свежие сельхозпродукты стоят дороже, чем весной и летом, поэтому многие люди вынуждены экономить на своем рационе. Как итог – важные нутриенты поступают в организм в недостаточном количестве.



3. Недостаток солнечного света

Множество людей страдает от зимней депрессии или синдрома сезонного аффективного расстройства (SAD – seasonal affective disorder). Ученые пока не знают наверняка, почему психологическое состояние ухудшается именно в осенне-зимний период. Но уменьшение длины светового дня и ухудшение качества питания занимают лидирующие позиции в списке гипотез. Кроме того, малое количество солнца влияет на уровень витамина D, ухудшает сон, снижает работоспособность и устойчивость организма к стрессам.



Какие витамины всего нужнее?

Сразу оговоримся: ненужных витаминов не бывает, и зимой человек должен получать весь спектр микроэлементов. Однако ряд витаминов может быть особенно полезен для укрепления иммунитета и повышения устойчивости организма к низким температурам и малой длине светового дня.

● Витамин D

Роль в организме: регуляция обмена кальция и фосфора, укрепление костей, поддержка иммунитета.

Почему важен зимой: недостаток солнечного света снижает его выработку в коже. Исследования показывают, что у большинства людей уровень витамина D в зимние месяцы ниже нормы.

Источники: жирная морская рыба (лосось, скумбрия, сельдь), печень трески, яичный желток, грибы, выращенные под УФ-светом, обогащенные продукты, а также лекарственные препараты витамина D.

● Витамин C

Роль в организме: как антиоксидант, противодействует окислительному стрессу, поддерживает иммунную систему, способствует регенерации тканей, помогает усвоению железа, сохраняет здоровье сердечно-сосудистой системы.

Почему важен зимой: необходим для нормальной работы иммунитета, уменьшает интоксикацию

организма, помогает поврежденным тканям быстрее восстанавливаться.

Источники: шиповник, болгарский перец, смородина, цитрусовые (апельсины, лимоны), киви, брокколи, капуста, картофель.

● Витамины группы В

Роль в организме: незаменимы для обеспечения правильной работы энергетических систем клеток, поддерживают обмен веществ, способствуют здоровью нервной системы и поднимают настроение.

Почему важны зимой: помогают справиться со стрессом, дефицитом солнечного света, поддерживают эффективный энергообмен в организме, чтобы противодействовать холоду.

Источники: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, зерновые, бобовые, орехи.

● Витамин A

Роль в организме: обеспечивает целостность и здоровье кожи и

слизистых оболочек, необходим для четкого сумеречного зрения, поддерживает правильное функционирование иммунных клеток.

Почему важен зимой: делает кожу и слизистые оболочки более устойчивыми к воздействию холодного воздуха, помогает хорошо видеть при низкой освещенности из-за короткой длины светового дня, укрепляет иммунитет.

Источники: морковь, батат, облепиха, тыква, сладкий перец, зелень, яичные желтки, молочные продукты, жирная морская рыба.

● Витамин E

Роль в организме: являясь одним из сильнейших антиоксидантов, защищает клетки от действия свободных радикалов, делает их более устойчивыми к внешним воздействиям, поддерживает здоровье половой, иммунной и сердечно-сосудистых систем.

Почему важен зимой: защищает кожу, волосы и слизистые от воздействия холода, помогает быстрее восстановиться после болезни, поддерживает иммунитет.

Источники: орехи, семена, растительные масла, зелень.

Читайте дальше
на стр. 12



Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Здоровье и долголетие

планета здоровой спешки

ответы экспертов / зарядка для мозга / лунные советы здоровья

Пью смузи – здоровье в плюсе?

7 причин горечи во рту

Опасные мифы о глаукоме

Как при остеохондрозе правильно ходить, сидеть, стоять...

Пора варикоз принять всерьез

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



Продолжение.
Начало на стр. 10

Зимний сезон – время витаминов.

Как пополнять запасы витаминов зимой?

Продукты питания – главный источник витаминов, и правильный рацион поможет покрыть потребность организма. Вот несколько рекомендаций:

1. Покупайте замороженные овощи, фрукты и ягоды.



При шоковой заморозке они не уступают по содержанию витаминов их свежим аналогам, а иногда имеют даже преимущество перед ними! Например, если речь о заграничных овощах и фруктах, которые пускают в продажу свежими, то их собирают задолго до созревания. Поэтому в них, естественно, меньше витаминов, минералов и антиоксидантов, чем у дозревших. Увы, это необходимая мера, чтобы довезти сельхозпродукты в презентабельном виде. Еще и химикатом каким-нибудь сбрызнут для надежности. С замороженными овощами/фруктами такого никогда не происходит.

Кроме того, некоторые овощи и ягоды (например, кукуруза, стручковая фасоль, брокколи, черника и голубика) становятся после заморозки даже полезнее. А вот сушеные плоды, варенье и компоты могут похвастаться только хорошей сохранностью минералов. Витаминов там остается не так много. Но минералы – это тоже здо-

рово! Поэтому горячий компот из сухофруктов – отличный способ сделать зимний вечер теплее.

2. По возможности вводите в рацион свежие растительные продукты.

Сейчас активно развиваются тепличные хозяйства, которые могут снабжать нас зеленью, огурцами, помидорами круглогодично. Кроме того, есть много полезных российских овощей и фруктов, которые сняли с грядки вот-вот, в октябре-ноябре, и они еще сохранили свою питательность. Наконец, не обязательно покупать самое лучшее и дорогое. Когда дело касается рациона, работает правило: лучше салат из дешевых овощей, чем его отсутствие.

«Витаминный календарь»

(какие овощи и когда особенно богаты нужными нам витаминами)

● **Декабрь:** грибы, капуста брокколи, цветная капуста, свекла, лук, брюссельская капуста, морковь, тыква.

● **Январь:** брюссельская капуста, белокочанная капуста, цветная капуста, лук-порей, капуста брокколи, репа, артишоки, лук-шалот, пастернак.

● **Февраль:** брюссельская капуста, белокочанная капуста, репа, артишоки, лук-шалот, пастернак, цветная капуста, капуста брокколи.

3. Обратите внимание на обогащенные продукты.

Во многие йогурты, соки, молоко, крупы и хлеб производите-

ли дополнительно добавляют витаминно-минеральные комплексы. На вкус они почти не влияют, а польза – будет.

4. Ешьте жирную морскую рыбу не реже двух раз в неделю.

Понимаем, дорогущая семга, лосось или форель сильно бьют по кошельку. А как насчет бюджетных скумбрии и сельди? Отличный выбор для бережливой хозяйки!

5. Принимайте профилактическую дозу витамина D.

Витамин D – единственный витамин, который врачи настоятельно рекомендуют принимать дополнительно и не надеяться на его полноценное получение из рациона. Относительно здоровым людям Российская ассоциация эндокринологов рекомендует 1000 МЕ витамина D ежедневно и круглогодично. Если у вас есть проблемы со здоровьем, обратитесь с вопросом о дозировке к вашему лечащему врачу.

6. Устройте огород на подоконнике.



В лоточках с землей прекрасно растут зеленый лук, укроп, петрушка, базилик, кресс-салат, шпинат и редис. А еще замечательным решением будет посадить микрозелень – горох, подсолнечник, брокколи или горчицу. Микрозелень – просто бомба по содержанию питательных веществ!

Где искать «подзарядку» для организма в холода



Историческая справка

Откуда пошла легенда, что при простуде надо пить побольше витамина С?

Витамин С не так прост, как кажется. Сам того не ведая, он оказался втянут в грандиозный скандал, который длился целых 35 лет и закончился Европейским судом.

Все началось с Лайнуса Полинга. Он опубликовал сенсационную статью, в которой объявил об ошибочности всех прежних представлений о дозировках витамина С. По мнению ученого, общепринятые дозы были слишком маленькими. И если врачи рекомендовали около 100 мкг в день для взрослого человека, то мистер Полинг считал, что принимать нужно не менее 3 граммов! Лайнус Полинг утверждал, что на таких дозах витамин С может защитить от инфекций и не допустить развития рака.

Надо сказать, что мистер Полинг был выдающимся химиком, но не врачом. Однако свято верил, что пользу организму могут принести только очень-очень большие дозы аскорбинки. И в постепенно довел свою «личную» норму до 3–18 г этого вещества в день. Почему он так решил?

Сам Лайнус рассказывал, что сделал выводы на основании собственного опыта, а за теоретическую основу взял работы Гарольда Буорна. В свою очередь Гарольд

Буорн предлагал использование сверхдозировок аскорбиновой кислоты просто потому, что такое ее количество содержится в рационе... горилл. А гориллы, по его убеждению, были здоровее, чем люди, и как наиболее близкие к нам животные вполне могли стать примером для подражания.

После публикации статьи Полинга были те, кто отнесся к его выводам скептически. Но для большинства авторитет Лайнуса был непререкаем. Еще бы! Дважды нобелевский лауреат – по химии и премии мира. Как результат, не прошло и месяца, а весь мир уже считал, что ежедневные дозы аскорбинки должны быть увеличены в 100 или даже в 200 раз. Возможно, через пару лет весь этот ажиотаж сошел бы на нет. Но тут ученому нескованно повезло.

В Сан-Франциско умерла бездетная и очень богатая вдова. Она пожертвовала все свое многомиллионное состояние на создание научного института по разработке методов продления жизни. По ее завещанию директором института должен был стать... Лайнус Полинг! Разве можно было упустить такой шанс? И с легкой руки Лайнуса витамин С был признан королем в лечении инфекций и ра-

ка, начал продлевать жизнь и даже излечивать СПИД.

Вот на этом моменте терпение доказательной медицины США и Великобритании лопнуло. Было составлено обращение в Европейский суд и начались масштабные исследования по влиянию аскорбиновой кислоты на человека. Однако ни одно из них привело слов Полинга так и не подтвердило.

По злой иронии судьбы жена Лайнуса, 10 лет ответственно принимавшая мегадозы витамина С, скончалась от рака. Так же как и сам ученый (правда, в весьма преклонном возрасте, в 93 года). После смерти Лайнуса никто его идею так и не продвигал. И в 2008 году сам Институт Полинга был вынужден признать отсутствие серьезных эффектов после приема мегадоз витамина С. По решению Европейского суда продажа мегадоз аскорбиновой кислоты запрещена на всей территории Европейского союза – как препарата, не имеющего достаточной доказательной базы.

Однако в наших российских аптеках мегадозы витамина С продаются до сих пор. И если вы будете покупать какие-то препараты от простуды, вам обязательно порекомендуют купить заодно и витамин С. Однако урологи предупреждают: аскорбиновая кислота подкисляет мочу и облегчает образование камней в почках. Вспомните об этом, когда решите выпить сразу горсть аскорбинки.

P.S. Надеемся, ваш рацион будет богат витаминами как летом, так и зимой. Душевых вам зимних вечеров и крепкого здоровья!

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





Новый год и Рождество – волшебное время: члены семьи собираются вместе, делятся друг с другом радостью и теплом. А ещё Новый год – это пора традиций. Традиций, объединяющих поколения, дарующих чувство единения и стабильности. Нарядить вместе ёлку, украсить окна снежинками из салфеток, приготовить любимый оливье или сделать целую корзинку печеня с предсказаниями... А что если придумать традиции, которые не только подарят радость, но и принесут пользу телу? В этой статье делимся идеями для здоровья вашего сердца.

Вкусно, полезно, сердечно

Новогодний стол не обязательно должен быть царством холестерина, калорий и алкоголя. Но и превращать его в скучное и безвкусное «нам такое нельзя» тоже ни к чему. Давайте сделаем по-настоящему полезный пир, за который ваша сердечно-сосудистая система скажет «спасибо».

1. Традиционные блюда с акцентом на полезные продукты

Не можете представить новогодний стол без оливье? Попробуйте заменить вареную колбасу на куриную грудку. Сельдь под шубой пугает количеством калорийного майонеза? Замените часть майонеза низкокалорийной сметаной с добавлением капли горчицы и лимонного сока. Свиной холодец грозится высоким холестерином? Сделайте заливное из постной говядины наполовину с курицей. Не знаете, как обойтись без десерта? Пусть это будут фрукты, фруктовое желе, запеченные яблоки с медом и орехами – и вкусно, и полезно.

2. На горячее – рыба

Жирная морская рыба богата Омега-3. Думаем, не стоит напоминать, насколько она полезна для сердца и сосудов. Необязательно тратиться на дорогущую семгу. Запеченная с травами скумбрия – альтернатива не хуже.

3. Подходите к меню осознанно

Известный факт: новогодний стол существует не только в новогоднюю ночь. Его блюда потом живут в холодильнике еще с неделей. Просто потому, что готовится слишком много всего и не съедается. А вы знаете, что заправленный «оливье» по техническому регламенту не может храниться более 12 часов? Да-да, спустя это время он уже может стать причиной отравления. Не старайтесь приготовить десятки разных блюд, вы их все равно не съедите. Зато стресс от кулинарной нагрузки и желания все успеть – обеспечен.

4. Везде важна умеренность

Новый год и Рождество – не повод объедаться и нагружать свою сер-

дечно-сосудистую систему. Понимаем, очень хочется попробовать за столом каждое блюдо. Никаких проблем! Накладывайте всего по чуть-чуть. Буквально по столовой ложке. А от картофельного пюре или другого блюда, которое вы можете себе позволить в любой другой день, можно вообще отказаться. Если вы наелись, а застолье продолжается – обратите внимание на овощи. Свежие огурцы, помидоры, зелень содержат немного калорий, но помогут вам не светить пустой тарелкой.

5. Без чего-то вполне можно обойтись

Соления, копчености и всевозможные колбасные нарезки содержат слишком много соли и могут стать причиной повышенного давления и перегрузки сердца. Согласитесь, эти тарелочки с кружками сервелата – не главные герои новогоднего стола. Куда красивее и ярче будут смотреться овощные нарезки и свежая зелень. Поэкспериментируйте с заправками – бальзамический уксус, ароматное масло, медово-горчичная или из соевого соуса с кунжутом заправка. Вы можете создать настоящую феерию вкуса!

Не дадим ногам покоя

Ваше сердце и сосуды не оценят ленивого лежания на диване перед телевизором. Да и какое от этого веселье? Дайте мышцам работу, а душу радости. Вот несколько способов:

1. Прогулки на свежем воздухе

Лучшее решение после новогоднего застолья – прогуляться. Возьмите с собой бенгальские огни, наденьте смешные головные уборы – и вы уже поднимете настроение всем вокруг, а главное – себе. Кстати, можно завести традицию наряжаться в животное, год которого наступил. 2026 год – год Лошади. Возьмите с собой хоббихорс! Задаетесь вопросом, что это? Просто палка с лошадиной головой.



2. Организуйте дискотеку



Танцы под задорную музыку – отличное развлечения для людей любых возрастов. Вы даже можете придумать свой собственный новогодний танец. А как насчет новогоднего танго или макарены? Повторять одинаковые движения всей семьей – это очень весело!



3. Устройте катание на санках

Не всегда новогодняя ночь балует нас обильными снегами, но если в этом году повезет – вперед с горки! Представляете, как обрадуются дети, если вместе с ними кататься на санках будут и взрослые?



И, конечно, очень важно после праздника как следует отдохнуть. Не задерживайтесь за столом до утра. Используйте беруши и маску для сна, чтобы уличный гомон и фейерверки не мешали вашему сну. Если же предстоит беспокойная ночь, постараитесь компенсировать ее дневным сном и не нагружайте себя делами перед праздником. Счастливого и здорового вам Нового года!



Врач-терапевт Елена Кидяева

Ярко, но трезво

Алкоголь – один из главных врагов сердечно-сосудистой системы. Есть даже такое состояние, «синдром праздничного сердца» – внезапное нарушение ритма после распития спиртного. Кроме того, злоупотребление вино-водочной продукцией может вызвать резкий скачок давления, стенокардию или даже стать причиной острой сердечной недостаточности и инфаркта. Очень здорово, если вы решите провести вечер без спиртного. Возможно, трезвый Новый год станет новой замечательной традицией в вашей семье!

Если же вы не хотите отказываться поднять бокал за прошедший и наступивший, то хотя бы сведите потребление алкоголя в праздники к минимуму. Вот несколько советов, как это сделать проще:

✓ **Выбирайте напитки с низким содержанием спирта.** Помните, что на крепкие спиртные напитки проблемы с давлением и сердцем случаются чаще.

✓ **Пейте медленно.** Периодически запивайте еду водой или другим несладким безалкогольным напитком.

✓ **Добавьте в бокал лед.** Он увеличит объем содержимого – это раз, а два – постепенно тая, будет разбавлять концентрацию этианола.

✓ Если вы оказались в компании, где принято подливать, **следите, чтобы ваш бокал был всегда наполнен**. Например, если норма спиртного выпита, пусть это будет напоминающий красное вино вишневый сок. А «Буратино» невозможно отличить в бокале от шампанского.

✓ **Чаще вставайте из-за стола.** Танцы, конкурсы или даже прогулка на улице – отличный повод не только размяться, но выпить (а еще и съесть) меньше.

В зеркале «ай» и «ой»? Морщинки, а ну долой!

В новогодние праздники мы, женщины, мечтаем блистать не только кулинарными талантами и остроумием, но и красотой! Как назло, именно зимой морщинки и прочие несовершенства кожи становятся заметнее всего. Без паники! Есть проверенные экспресс-методы, которые помогут визуально сбросить часть прожитых лет.



1. Предварительный уход

Основа безупречного макияжа – подготовленная кожа. Приступаем за 30–60 минут до нанесения косметики:

- умываемся мягким средством (пенкой или мицеллярной водой);
- тонизируем кожу увлажняющим тоником без спирта;
- наносим сыворотку с гиалуроновой кислотой, а когда она впитается, спустя 5–7 минут – легкий крем с пептидами или церамидами в составе. Эти компоненты быстро и эффективно наполняют кожу влагой и слаживают микрорельеф: вауля – и морщинок уже заметно меньше!



В завершение 1-го этапа советуем приложить к лицу на 2–3 минуты охлажденный кусок пищевой фольги или салфетку, смоченную в холодной минеральной воде. Это уменьшит отечность и поможет сделать кожу еще более гладкой.



2. Праймер с силиконами

Праймер еще называют «базой под макияж». Это средство наносят поверх увлажняющего крема, его задача – заполнив мелкие бороздки, создать идеальную поверхность под тональный крем, чтобы тот лег ровно, держался долго и не скатывался.

Косметологи советуют выбирать праймеры с силиконами (dimethicone, cyclopentasiloxane) или оптическими размывателями (сферическими частицами) в составе. Пусть вас не пугает слово «силикон» или то, что он «забьет поры». Во-первых, молекулы этого

вещества крупнее кожных пор, во-вторых, в современных средствах силиконы ложатся «сеточкой» и не препятствуют кожному дыханию.

На заметку

Важно не переборщить с праймером: достаточно всего капли (небольшой горошинки). Это количество распределите по ключевым зонам, где нужна маскировка (по лбу, области вокруг глаз, носогубным складкам), легкими вбивающими движениями и оставьте впитываться на 1–2 минуты.

3. Правило хорошего тона

Выбираем именно тональный крем, а не пудру (она лишь подчеркнет морщинистую сетку). В идеале – легкое жидкое тональное средство, в составе которого есть и увлажняющие компоненты, и светоотражающие частицы (они рассеивают свет и маскируют несовершенства).

Здесь, как и с праймером: лучше взять поменьше средства и растушевывать его хорошо. Но вот тут как раз стоит сделать акцент на зонах без морщин, а в области складок тон наносится тонким слоем и аккуратно вбивается кончиками пальцев.

В завершение можно применить консилер (плотный продукт, который точно наносится на темные круги, участки с покраснением, сосудистой сеточкой, и маскирует их) и хайлайтер – чуточку праздничного свечения на выступающие части лица (скульпы, переносицы).

Кстати

Если после нанесения тонального крема кожа на Т-зоне сильно блестит, можно нанести туда прозрачную (минеральную) пудру – с помощью кисти с мягким ворсом. А вот пудрить зону под глазами, носогубную складку и т.д. не рекомендуется!



1. Если перебрали с алкоголем



Что происходит: алкоголь вызывает обезвоживание, нарушает электролитный баланс и работу печени, провоцирует головную боль и тошноту.

Что делать:

- Обильное питье.** В первые часы после пробуждения пейте чистую воду без газа, по 200–250 мл каждые 30 минут. Добавьте щепотку соли и 1 ч. ложку меда на стакан: это поможет восстановить электролиты.

- Сорбенты.** Примите активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) или любой современный сорбент на основе лигнина/смектита согласно инструкции.

- Позавтракайте легко:** овсяная каша на воде, или омлет без масла, или бульон из куриной грудки (без жира) с подсущенными гренками.

- Движение и воздух.** Прогулка в спокойном темпе в течение 20–30 минут улучшит кровообращение и ускорит выведение токсинов.

Чего избегать:



Кофе, газированных напитков, тяжелой пищи, повторных доз алкоголя.

2. Если переели жирной пищи

Что происходит: желудок и поджелудочная железа перегружены, пищеварение замедлено, возможны изжога, чувство тяжести, вздутие.

Что делать:

- Ферменты (препараты с панкреатином) по назначению врача:** помогут расщепить излишки жиров и белков.

- Теплый чай.** Напиток с имбирем, мятой или ромашкой поможет снять спазмы и улучшить перистальтику. Можно взять, к примеру, 1 ч. ложку сущеного имбиря или мяты на 250 мл кипятка, настоять 10 минут.

Предупреждён – значит, вооружён



На Новый год мужчинам хочется веселиться и ни в чём себе не отказывать: и сытно поесть, и душевно выпить, и в баньке попариться. Но увы – организм может откликнуться на такое времяпрепровождение не лучшим образом. Давайте разберём, как быстро поправить здоровье в домашних условиях, если что-то пошло не так.

3. Если перегрелись в бане



Что происходит: головокружение, слабость, тошнота, учащенное сердцебиение, сухость во рту.

Что делать:

- Немедленно перейдите в прохладное помещение и лягте, приподняв ноги на 15–20 см.

- Позаботьтесь о восполнении жидкости: пейте прохладную (но не ледяную!) воду маленькими глотками. Можно добавить 0,5 ч. ложки соли и 1 ст. ложку меда или сахара на 1 л воды.

- Обеспечьте дополнительное охлаждение: приложите мокрые полотенца к лбу, шее, запястьям, паховой области, обогните тело влажной тканью.

- Полежите 30–60 минут в тишине, избегайте резких движений.

Важно!

Если температура тела поднялась выше 38,5 °C, есть спутанность сознания, судороги или рвота не прекращается, надо вызывать скорую.

Марина Чаленко

Как подстраховаться

- Перед застольем съешьте ложку растительного масла или примите сорбент, это замедлит всасывание алкоголя.
- Во время застолья пейте больше минеральной воды без газа.
- Не смешивайте разные виды спиртного.
- В бане делайте перерывы каждые 10–15 минут, пейте воду и не превышайте температуру 80 °C.
- После обильной еды не спешите в парную – дайте пище усвоиться (2–3 часа).
- Если крепко выпили – баня под запретом!

- Легкий массаж живота.** Выполняйте круговые движения рукой по часовой стрелке в течение 5–7 минут, чтобы привести пищеварение.

- Движение.** Не ложитесь сразу после еды! Походите 15–20 минут или выполните несложную гимнастику.

- Голодная пауза.** Дайте организму перерыв: следующие 4–6 часов ешьте только легкие продукты.



Имбирный пряник – и в доме праздник!

На Новый год и Рождество во многих домах пахнет смолистой хвоей, мандариновым соком, а ещё... мёдом, корицей и имбирем. Имбирные пряники обязательно стоит хотя бы раз приготовить своими руками. А заодно – собрать на кухне детей и внуков: пусть помогают вырезать тесто формочками или расписывать готовую выпечку! Замечательная же предпраздничная традиция!



Как приготовить

Ингредиенты:



Для теста

500 г пшеничной муки; 125 г сливочного масла 82,5%; 100 г тростникового (можно обычного) сахара; 170 г меда; 1 куриное яйцо; 1,5 ч. ложки молотого сухого имбиря; 1 ч. ложка молотой корицы; 1/2 ч. ложки сушёной молотой гвоздики; 2 ч. ложки без горки соды; кардамон, душистый перец, мускатный орех – по вкусу.

Для глазури

Белок одного яйца; 200 г сахарной пудры; 4–5 капель лимонного сока.

Приготовление:

1 В кастрюльке с высокими стенками соединить масло, мед, сахар, имбирь, корицу, гвоздику и прочие специи. На среднем огне, регулярно помешивая венчиком, довести смесь до кипения и проварить на медленном огне еще 2 минуты – чтобы сахар полностью растворился.

2 Ввести соду, продолжая активно помешивать. Сода вступит в реакцию с медом – поднимется высокая шапка пены. Продолжать варить сироп, помешивая, еще 2–3 минуты, затем снять с огня.

3 Остудить смесь до 60 градусов или ниже, добавить яйцо (важно, чтобы оно не свернулось), взбить миксером.

4 В остывшую смесь осторожно, в несколько приемов, ввести муку, ориентируясь на консистенцию теста. Постепенно тесто из жидкого и липкого должно стать более плотным и лишь слегка липнуть к рукам. При нажатии на нем должны оставаться вмятины, как на пластилине.

Важно! Если не дождаться, пока медовая основа остынет, и сразу добавить муку, тесто может выйти слишком тягучим, а пряники – «резиновыми».

5 Комок теста плотно завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1–2 часа.

6 Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной примерно 4–5 мм. Вырезать пряники с помощью формочек. Переложить заготовки на пергамент или силиконовый коврик, оставляя между ними немного места. Выпекать 7–10 минут при температуре 180 °C.

Важно! Глазурь наносится только на полностью остывшие пряники!

Секреты идеальной глазури

- Для приготовления глазури нужно смешать яичный белок с сахарной пудрой (предварительно тщательно просеянной) – не взбивать! В самом конце вымешивания влить несколько капель лимонного сока, но совсем чуть-чуть, иначе глазурь будет трескаться.

- При желании можно ввести вместе с сахарной пудрой 1 ч. ложку кукурузного крахмала – он придаст глазури большую пластичность.

- Готовую глазурь переложить в кондитерский мешок, но подойдет и плотный полиэтиленовый пакет с дырочкой на кончике. Аккуратно надавливая на пакет, раскрасить пряники так, как подскажет фантазия.

- Готовую глазурь можно разделить на несколько порций, в каждую добавить пищевой краситель и поместить в отдельный пакетик – цветная «краска» готова!

- После того, как глазурь насыщена, важно дать ей просохнуть на воздухе – не убирая в пакеты или контейнеры.

И приятно, и полезно!

Особый, узнаваемый праздничный аромат нашим пряничкам придают корица и имбирь. И обе эти пряности не только издавна ценились в народной медицине, но и в свете современнейших исследований предстают весьма уважаемыми персонами.

Так, ученые подтверждают антиоксидантную активность имбиря, особенно в сушеном виде, – это просто концентрат полифенолов! Есть данные, что он стимулирует активность лейкоцитов – иммунных клеток, защищающих организм от патогенов. Некоторые исследования указывают на пользу имбиря для здоровья сердца, профилактики ишемической болезни и гипертонии.

Корица – еще один мощный антиоксидант, ее противоспалительные соединения могут оказывать благотворное воздействие на центральную нервную систему и при регулярном применении даже помогают «отпугнуть» подкрадывающихся Альцгеймера и Паркинсона.

В традициях разных регионов России различные фигурки имбирных пряников имели свое символическое значение.

Так, козули (лепные пряники в виде козочек, барашков, коров, оленей, распространенные на Русском Севере и Урале) воплощали плодородие, благополучие. Пряники в виде елочек символизировали здоровье, а птицы – семейное счастье.



И еда, и украшение

Часть пряников можно использовать и как элемент праздничного декора. Для этого сразу после выпечки, пока они еще горячие, сделайте в них отверстия с помощью коктейльной трубочки.

Когда пряники остынут и будут расписаны, в эти отверстия можно продеть ленточку – и повесить угощение на елку или где-то еще на видном месте.



Если вы хотите усилить вкус, аромат и пользу праздничной выпечки, купите корицу в палочках и измельчите прямо перед приготовлением. Сушеный молотый имбирь тоже стоит брать из только что вскрытой упаковки, а еще лучше – добавить к нему немного свежего, натертого на мелкой терке корня имбиря.



А вы знали?

Выпечку из ржаной муки на меду, весьма похожую на пряники, наши предки готовили еще в VIII–IX вв., добавляя для вкуса в тесто клюкву или бруснику. И лишь позже, когда купцы стали завозить восточные пряности, их тоже стали сыпать в тесто: не только для вкуса, но и чтобы продлить срок годности угощения.

Оксана Калашникова



Как хранить?

- В составе пряничного теста много натуральных «консервантов» (мед, имбирь, гвоздика), поэтому такая выпечка может храниться долго: от 2–3 недель до нескольких месяцев. Идеальные условия хранения – герметичная упаковка (например, контейнер с плотной крышкой), температура около 18 °C, влажность воздуха 65–75% (не в холодильнике!).

- Висящие на елке прянички могут излишне высохнуть, затвердеть. Чтобы это исправить и вернуть им мягкость, попробуйте сложить их на ночь в банку с крышкой или в целлофановый пакет вместе с парой ломтиков яблока, банана или кусочком свежей булки.



**Девушка в голубом халате
сидела на нашей кухне,
сжавшись в комочек, как
замёрзшая птица. Казалось,
одно неловкое движение –
и она выпорхнет в приот-
крытую форточку...**

Ночная смена

Так вышло, что уже несколько лет я таксую. Сначала это было вроде подработки, а после выхода на пенсию – еще и хоть каким-то делом, чтоб от кучи свободного времени в тоску не впасть и не запить, как многие мои друзья.

В том, что я работал сегодня, была еще одна причина. Не люблю я праздники. Точнее, сами праздники еще ничего, а вот подготовка к ним, суета, готовка – не мое. Хорошо, супруга понимающая. Мое дело – продукты привезти и все необходимое, а потом «не мешаться под ногами». Вот и на этот раз перед Новым годом я выбрал поработать в вечернюю смену. Вернусь часа за полтора до боя курантов – помоюсь, переоденусь, как раз к праздничному столу успею. Да и спешащих пассажиров в это время много, и на чаевые они щедрые.

Странная попутчица

Выезжал из двора спального района. Снег не чищен, думаю: как бы не въехать в криво припаркованные машины, побросали их перед праздничком кто во что горазд. И вдруг – в свет фар бросается из темноты девчонка полураздетая. Сапоги, джинсы, яркий свитерок. Только огромные перепуганные глаза блеснули. Ругаюсь, выбегаю посмотреть. Сидит на снегу – больше испугалась, чем ударилась. Хотел разнести ее по



Снегурочка с доставкой



полней – кто ж под машину кидается из темноты? Да что-то остановило. Вот не поверите, екнуло в сердце, и все. Со мной так всего однажды было – когда впервые новорожденных сыновей в роддоме видел.

Присел рядом, протянул руку:

– Ну, ты чего, горюшко? Руки-ноги целы?

Она лохматой головой кивает, зубы стучат, сказать ничего не может. Глянул на часы – домой уже опаздываю. Но махнул рукой, почувствовал горе у девчонки. Помог подняться, усадил на переднее сиденье, печку на полную включил. Достал термосок – жена всегда в дорогу дает. Налил чай в крышку, сам глоток сделал. Странная привычка – раньше так делал, чтоб сыновья не обожглись.

– Меня дядя Толя зовут, я в такси работаю. Вот собирался домой уже ехать. А тебя как звать-величать?

– Я Лёля, Оля то есть, – девчушка все еще смотрела со страхом, но чай уже пила мелкими глоточками.

– Куда тебя везти? Где живешь? – Я заметил, как она сильнее сжалась и еще шире раскрыла глаза, я уж думал, шире невозможно.

– Я в общежитии живу, там, от мединститута, – Оля неопределенно махнула головой. – Только мне туда нельзя возвращаться.

Шумные гости

Оля смотрела поверх кружки с чаем и быстро тараторила, словно хотела поскорее избавиться от неприятных воспоминаний.

Поступила она на первый курс, живет с подружками. Три комнаты и общее фойе. На Новый год осталась – хвосты закрывать, да и денег на билет к родителям не получилось отложить. Все выклянчили на праздник подружки-соседки. Закупили к празднику еды, шампанского.

Но вот 31 вечером пришли к ним в гости парни. Соседки обрадовались, а Оле не понравилось – ее никто об



**Присылайте нам
свои истории!**

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



этом не предупреждал. Парни напились, начали делать девчонкам намеки, те только хохотали. А потом один стал довольно грубо настаивать и приставать к Оле. Она пыталась сказать «нет», но ее не слушали. Тогда она прыгнула в сапоги и сбежала, и бежала до тех пор, пока мне под машину не попала.

Снегурочка на кухне

Я вышел из машины, набрал номер жены. Та принялась ругаться, что я опаздываю. Но вдруг смолкла – по моему собственному молчанию определила, что что-то случилось. Объяснил ситуацию. Голос в трубке глухо вздохнул и сказал: «Вези».

– Оля, моя супруга приглашает тебя в гости, – сказал я, усаживаясь за руль. – Новый год все же. На улицах пьяных будет много, ты одета легко. Поедем, там уже стол накрыт. Не понравится, сам тебя отвезу куда скажешь.

– Да мне и некуда ехать, – и Оля залилась слезами.

И вот она сидит замерзшая на нашей кухне, жена обернула ее в банный голубой халат, – и ежится под нашими взглядами. Раздался звонок в дверь.

– Это Костя в круглосуточный за хлебом бегал, – метнулась к двери жена. – Толя, ты же хлеб купить забыл.

Неожиданная встреча

Сын явился с мороза, розовощий, довольный. Прошел с хлебом на кухню, увидел гостью, – и тут же спал с лица, попятился в коридор.

А история такая: когда Костя поступил учиться, понравилась ему девушка. Скромная, тихая. На контакт не шла. Он ей то книги приносил читать, то шоколадки во время обеда подкладывал. Нам даже имя ее не говорил, звал Снегурочкой. Говорил, очень похожа на ту, что в его

детской книжке нарисована. И вот теперь растерянный сын стоял в коридоре и краснел щеками уже не от мороза: «Это же Снегурочка моя, откуда вы ее взяли?».

А Оля, увидев знакомое лицо, осмелилась. Согласилась к столу сесть, поужинать, Новый год отметить. Я быстро принял душ, переоделся. Жена нашла теплый спортивный костюм голубого цвета для нашей гостьи. Оказалась она веселой и компанейской. А когда уснула под праздничный концерт, жена укрыла ее пледом, тихонько убрала со стола. Только Костя остался сидеть в комнате: гостья, перед тем как уснуть, взяла его за руку. И у сына не хватило духа освободить руку и потревожить гостью. Так и сидел всю ночь рядом. А потом еще года полтора так же трепетно за ней ухаживал.

Мы эту новогоднюю ночь каждый год теперь вспоминаем. Оля потом рассказала, что поверила мне, когда я из кружки термоса отпил – ее отец так делал, пока жив был. А когда Костю увидела, совсем бояться перестала. Потому что считала его самым добрым и хорошим человеком на земле. Просто не могла поверить, что он способен ее обидеть. Вот так и получилось, что я своему младшему сыну жену на дом доставил, в качестве новогоднего чуда. Мы дома Олю так и зовем – Снегурочка.

Анатолий Н., г. Тверь

Истинная любовь выражается в сдержанности, скромности и даже в робости влюбленного в отношении к своему кумиру, но отнюдь не в непринужденном проявлении страсти и выказывании преждевременной фамильярности.

Карл Маркс



ПИСЬМО Дедушке Морозу



- ♦ Бланк письма Деду Морозу
- ♦ Новогодняя детская песенка
- ♦ Детские новогодние загадки и головоломки
- ♦ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка

БЛАНК



ПИСЬМО-Поздравление от Дедушки Мороза

В ОТКРЫТКЕ:

- ♦ Письмо от имени Деда Мороза
- ♦ Именная Похвальная грамота от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ♦ Детская игра от Деда Мороза

Реклама 0+



УЖЕ В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



«Здоровые суставы не реагируют на изменения погоды и понижение температуры окружающей среды», – утверждают врачи. Но... видимо, чем старше возраст, тем меньше остаётся счастливчиков – людей с абсолютно здоровыми суставами. Очереди у кабинетов ревматологов и ортопедов с наступлением холодов становятся всё длиннее. Почему же суставы сильнее болят зимой и можно ли как-то от этого защититься?

Чтоб суставы в холода не болели никогда



Откуда боль?

- При низких температурах зимой сосуды сужаются, что замедляет обменные процессы в связочных и суставных тканях. Если в них и прежде протекали воспалительные процессы, то теперь это может вызывать еще и скованность.
- Холод ослабляет иммунную защиту, а значит, неприметно живущие в организме болезнетворные вирусы или микробы могут выйти из-под контроля и спровоцировать обострение хронических суставных воспалений.
- Естественная смазка внутри суставов в холода становится гуще, а значит, хрящи хуже амортизируют, трение между суставными поверхностями усиливается.
- У некоторых людей суставы ноют «на перемену погоды»: с приближением холодов меняется атмосферное давление, оно влияет и на давление в полости суставов, вызывая в поврежденном или воспаленном сочленении неприятные ощущения и боль.

Подмечено

- Если сустав в прошлом был травмирован или начались возрастные изменения, то даже легкий сквозняк или недолгое переохлаждение могут спровоцировать локальное воспаление.
- Чем выше влажность воздуха (с сырость, туман), тем более уязвимы связки и хрящи к воздействию холода.



Как их защитить?

1 Держите ноги в тепле и сухости. Промокшие и/или замерзшие ноги – это переохлаждение организма в целом, мощный удар по иммунитету, сосудам и, конечно же, по суставам. Надежная обувь и теплые носки – лучшие друзья в зимнее время.

2 Будьте, как капуста! Проще говоря – одевайтесь многослойно. Воздушные «карманы» между слоями одежды помогают сохранять естественное тепло, вырабатываемое телом, и препятствуют проникновению холода извне.

«Капустная схема»

- **Нижний слой** – хлопковое белье и колготки или термобелье.
- **Средний слой** – базовые вещи из хлопка, флиса, натуральной шерсти или синтетики.

● **Верхняя одежда** – куртка, пуховик и т.д. Хорошо, если она изготовлена из современной мембранный ткани и не препятствует испарению влаги с тела.

На заметку

Даже если на вас надето не так много «слоев», верхняя одежда в любом случае должна закрывать бедра, а еще лучше – и колени.

Кстати

Если вы уже знаете, что ваш больной сустав остро реагирует на холод, то для его дополнительной защиты можно носить специальный согревающий ортез с подкладкой из натуральной шерсти или просто утеплять «зону риска» шерстяным поясом или повязкой.

3 Сохраняйте равновесие!

Зима – это еще и скользкий асфальт, и заледенелые лужи. А любое падение – это, сами понимаете, риск травмировать суставы. Поэтому обувь должна быть не только теплой, но и на рифленой нескользящей подошве.

На заметку

По опасным, скользким участкам дороги нужно передвигаться медленно, с каждым шагом наступая на всю стопу целиком. Руки при этом лучше расставить чуть в стороны, для балансировки.

4 Не дайте себе «зажечь»!

Движение – это самый простой и эффективный способ сохранить здоровье суставов. Нет нужды ставить спортивные рекорды, вполне достаточно ежедневных умеренных нагрузок (ходьба, плава-

ние, гимнастика). Они прости- малируют обменные процессы в суставах и поддержат в тонусе прилегающие мышцы.

Кстати

Если от зимнего холода ломит суставы пальцев на руках, то вместо перчаток стоит носить старые добрые варежки из шерсти или с меховой подкладкой. Так пальцы будут согреваться друг об друга выделяемым теплом, а не только тканью.

Вы нам писали

«Полжизни я проработал на разных стройках, все хотел денег побольше заработать, а расплачиваюсь в итоге собственным здоровьем. Что ни зима, начинает у меня ломить колени. Можно, конечно, глотать таблетки горстями, но я со временем выработал свою тактику защиты. Первое – это теплые носки из собачьей шерсти, без них я в морозы на улицу не ногой. Второе – это растирка из натурального барсучьего жира на ночь.

Если чувствую, что боль подступает, то достаю специальные припасенные мешочки из хлопка, наполненные крупной морской солью: прогреваю их на сковороде и укладываю на колени минут на 20, а сверху – махровое полотенце. Такое приятное тепло разливается по ногам, а боль уходит восвояси!

Еще я регулярно варю себе холодец из говяжьих костей, а вот на жирное мясо и булки стараюсь не налегать. И собственный вес, в целом, держу стабильный, лишнего не набираю, чтобы колени не нагружать. Как результат – в свои 72 года я еще вполне мобилен!

Николай Егорович С., г. Клин



А вы знали?..

Чаще всего в осенне-зимний период обостряются артриты и артрозы. Но, несмотря на схожесть названий, природа этих заболеваний различна: артрит – это воспаление сустава (ввиду разных причин), а артроз – его разрушение (чаще всего – возрастное). Поэтому и при зимнем обострении «усмиряют» эти патологии по-разному!

Артроз? Греем, не вопрос!

Прогревания (баня, теплые или горячие компрессы, парафиновые аппликации) могут улучшить микроциркуляцию крови в тканях сустава, снять мышечный спазм и улучшить подвижность, а заодно и оказать обезболивающий эффект – за счет снижения чувствительности болевых рецепторов.

Артрит? А вдруг тепло навредит?

Прогревание может усилить воспалительный процесс и лишь ухудшить состояние. В такой ситуации больше поможет прием прописанных врачом обезболивающих препаратов и снижение нагрузки на больной сустав.

Если суставы в целом не беспокоят и лишь в период холодов и промозглой сырости начинают ныть, болеть или опухать, – обязательно нужно пройти обследование и выяснить причину.



Православный календарь

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.** Святыи. **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. **9 мая.** Поминовение усопших воинов. **21 мая.** Вознесение Господне. **22 мая.** Свт. Николая Чудотворца. **24 мая.** Равноапп. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских. **30 мая.** Троицкая родительская суббота. **31 мая.** День Святой Троицы. Пятидесятница. **31 мая – 6 июня.** Троицкая седмица – сплошная.

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	

1–7 февраля. Седмица сплошная. **6 февраля.** Блж. Ксении Петербургской. **8 февраля.** Поминовение всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову. **14 февраля.** Вселенская родительская (мясопустная) суббота. **15 февраля.** Сретение Господне. **16–22 февраля.** Седмица сырная (масленица) – сплошная. **23 февраля – 11 апреля.** Великий пост.

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					

1 июня. День Святого Духа. Блгвв. вел. кн. Димитрия Донского и вел. кн. Евдокии. **3 июня.** Равноапп. царя Константина и матери его царицы Елены. **6 июня.** Блж. Ксении Петербургской.

8 июня – 11 июля. Петров пост. **11 июня.** Свт. Луки исп., архиеп. Симферопольского. **14 июня.** Прав. Иоанна Кронштадтского.

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
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.** Поминовение всех православных христиан, безвинно богоуборцами 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 2026 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					

7 марта. Поминовение усопших (суббота 2-й седмицы Великого поста). **14 марта.** Поминовение усопших (суббота 3-й седмицы Великого поста). **21 марта.** Поминовение 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.** Блгв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских. **12 июля.** Славных и всехвальных первоверховых 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						

4 ноября. Казанской иконы Божией Матери. **7 ноября.** Димитриевская родительская суббота. **21 ноября.** Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. **28 ноября – 6 января 2027 года.** Рождественский (Филиппов) пост.

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			

4 апреля. Лазарева суббота. **5 апреля.** Вход Господень в Иерусалим. **6–11 апреля.** Страстная седмица. **7 апреля.** Благовещение Пресвятой Богородицы. **12 апреля. СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.** **12–18 апреля.** Пасхальная (Светлая) седмица – сплошная. **19 апреля.** Антипасха. **21 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. **14 августа.** Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. **14–27 августа.** Успенский пост. **19 августа.** Преображение Господне. **28 августа.** Успение Пресвятой Богородицы.

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
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 поминования усопших

■ Двунадесятые праздники

■ Великие праздники

■ Сплошные седмицы

■ Сырная седмица

■ Однодневные посты

■ Многодневные посты



12 апреля
Светлое Христово Воскресение. Пасха.



Аромат праздника, вкус счастья, приправа любви



Приближается самый вкусный праздник – Новый год. И нашу новогоднюю кухню мы доверяем вам, нашим дорогим читателям – проверенным блюдам и сердечным историям. В ваших рецептах – простая, но такая важная мудрость: чтобы быть счастливым, нужно радовать близких и никогда не переставать удивлять их за столом.

Утка с яблоками и черносливом



Давным-давно, для первой совместной новогодней ночи с моим мужем Мишой я решила приготовить что-то совершенно особенное, царское. В бабулиной кулинарной книжечке я нашла рецепт. Ох, что это было за чудо и восторг, не передать! С тех пор это блюдо – наша главная новогодняя традиция. Уже и дети выросли, и внуки подрастают, а это блюдо на столе – как клятва в вечной верности, как самый теплый и дорогой сердцу памятный подарок.

Галина Семёновна, 70 лет, в прошлом – библиотекарь, г. Сузdalь

Беру:

- 4 утиные ножки ● 4 душистых яблочка
- щедрую горсть чернослива без косточек ● 1 луковицу
- 3–4 зубчика чеснока ● по щепотке сладкой паприки и куркумы ● соль, свежемолотый перчик

Готовлю:

Утиные ножки натираю солью с перцем. Обжариваю их до золотистой корочки со всех сторон. На время отставляю в сторону. В драгоценный жирок, что остался от утки, бросаю нарезанный полукольцами лук. Пассерую его до мягкости и прозрачности. Добавляю куркуму с паприкой, перемешиваю. Яблочки с кожурой режу крупными дольками. Чернослив ошпариваю, а чеснок просто чищу. Возвращаю утку в казан, вокруг нее располагаю яблочные дольки, бросаю чернослив и зубчики чеснока. Накрываю крышкой и томлю на самом-самом маленьком огне около 1,5–2 часов.



Новогодняя грудинка

Сознаюсь, у плиты я появляюсь раз в году – в последний день декабря. Супруга Лидочка все остальные 364 дня кормит семью просто волшебно, а на Новый год наступает мой звездный час. Готовлю я свиную грудинку. Тут нужна и сила, и терпение, и знание некоторых секретов. Хоть врачи и ругают жирное, но я считаю, раз в году можно позволить себе настоящее, особенно когда оно так согревает и радует душу.

Сергей Викторович К., Тульская обл.



Беру:

- 2 кг свиной грудинки на кости
- 2–3 крупные луковицы
- 1 головку чеснока

Для маринада:

- 3 ст. ложки горчицы с зернами
- 4 ст. ложки меда ● 2 ст. ложки соевого соуса ● 1 ч. ложки паприки
- 1/2 ч. ложки острого перца чили (хлопьями) ● соль, черный перец горошком – щедро

Готовлю:

Ножом делаю глубокие надрезы между ребрышками, но не до конца. Смешиваю горчицу, мед, соевый соус и все специи. Этой пастой натираю грудинку со всех сторон, не жалея. Особенно тщательно – в надрезы. Оставляю ее «думать о жизни» на всю ночь в холодильнике.

Духовку разогреваю до максимума. Лук режу крупными кольцами и укладываю на дно глубокого противня. Сверху – грудинку костями вниз. Головку чеснока разбираю на зубчики, чистить не нужно, просто кладу их вокруг мяса. Ставлю противень в духовку на 20 минут, чтобы на мясе появилась корочка. Затем уменьшаю температуру до 150°C, накрываю грудинку фольгой и томлю ее 3 часа. Терпение! За полчаса до готовности фольгу снимаю, чтобы мясо зарумянилось окончательно. Готовность проверяю вилкой: мясо должно легко отставать от кости. Вот это – знак качества!



Счастливый торт



Мой обожаемый муж Семен, царствие ему небесное, обожал мой торт. Супруга уже нет со мной, но есть его подарок – пятеро замечательных детей. А еще десять внуков и уже двое правнуков! И все они под Новый год спрашивают: «Бабуль, а торт будет?». А какой же Новый год без торта?! Это как Дед Мороз без бороды!

Лидия, счастливая мама и бабушка, г. Санкт-Петербург

Готовлю:

Яйца взбиваю с сахаром добела. Постепенно добавляю масло, продолжая взбивать. Муку смешиваю с какао, солью и содой. Тонкой струйкой вливаю яичную смесь в муchnую и замешиваю. Тесто получается густое, как на оладьи. В конце главный фокус – добавляю мелко натертый, очищенный и отжатый кабачок и быстро перемешиваю. Он придает шелковистости тесту. Делаю три коржа. Выливаю порцию в форму, застеленную бумагой, и выпекаю при 180°C минут 25–30. Проверяю зубочисткой – должна выходить сухой.

Пока коржи остывают, готовлю крем: сметану с сахарной пудрой и ванилью взбиваю миксером и охлаждаю. Собираю торт: корж – обильно крем – корж – обильно крем и так далее. Бока тоже мажу. Украшаю всем, что душе угодно! У меня обычно идут в ход дольки мандарина, вяленая вишня, грецкие орехи и шоколадная стружка.

Беру:

Для теста:

- 3 яйца ● 1,5 стакана сахара
- 1 стакан растительного масла
- 2,5 стакана муки
- 2 ч. ложки соды, гашеной уксусом
- 3 ст. ложки какао ● щепотку соли
- 2 стакана тертого кабачка

Для крема:

- 500 г сметаны (пожирнее)
- 1 стакан сахарной пудры
- пакетик ванильного сахара
- любые орехи, цукаты, мандарины для украшения

Оливье 2.0



Признаемся честно: классический оливье давно надоел, да и по здоровью уже совсем не стоит есть такие блюда, даже раз в году. Но как представить новогодний стол без этой легенды? Дети и внуки подняли бы бунт! Так родилась наша идея: сменить содержание, но оставить название, чтобы не пугать консервативных гостей. А когда они его пробуют, то всегда удивляются: «Вот это да! Вот это ОЛИВЬЕ так ОЛИВЬЕ!. Так мы хоть и обманываем ожидания, но дарим настоящий восторг!

Людмила и Валерий Т., г. Орёл

Берем:

- 400 г запеченной куриной грудки
- 3–4 печенья картофелины
- 2 свежих огурца ● 2 сладких яблока
- 3–4 яйца «в мешочек» ● 1 спелый авокадо
- пучок укропа ● 2 стебля лука порея
- горсть кедровых орешков ● соль, перец по вкусу

Для заправки:

- 150 мл греческого йогурта
- 1 ст. ложка дижонской горчицы
- 1 ч. ложка жидкого меда ● сок половины лимона
- щепотка куркумы



Готовим:

Нарезаем кубиками одного размера курицу, картофель, огурцы, яблоки, авокадо. Укроп измельчаем, лук порей режем тонкими колечками. Яйца надо отварить «в мешочек», чтобы серединка была полужидкой. Нарезаем их аккуратно. Очень нежно смешиваем все ингредиенты, добавляем кедровые орешки. Взбиваем ингредиенты для заправки до однородности. Заливаем заправкой и еще раз аккуратно перемешиваем. Даем постоять в холодильнике 15–20 минут, чтобы вкусы подружились.



									Бум, поднятый вокруг проблемы		Приставучий плод лопуха		"..., откроися!" (Али-Баба)	
Нетерпеливый, спешащий человек	Процесс обмена веществ в организме	Банка или бутылка	Философ с "именной бритвой"	Он тоже думал, да в суп попал	Необходимый компонент теста									
Страх с оглядкой		Нарушение в работе станка	Шейный бугорок, выдающий мужчину							Минигитара	Vesta, Iskra		Ощущение пестроты в глазах	
				... Тантала	Кристина, которая поет									
Старт на Байконуре	Имя актрисы Салданы	Приятная вяльость после баньки				Утиный "привет"	Поэт, автор рубаи							
Таблица с расценками			Большая лодка с парусом у русичей	Команда физрука: "Принять... лежа!"	Персонаж комедии дель арте	Зарытый сундучок с самоцветами					Сериал о мохнатом пришельце		Боевой приказ Мухтару	
			Краска для чертежей					Кто избавляет от боли?	На какой реке стоит Берн?					
Ковбой в Аргентине	"... и Гек" (Аркадий Гайдар)				Остров в составе Индонезии					"Раунд" теннисиста		"Солярис" (автор)		
			"Родич" кроссовки			Бродяга у Астрид Линдгрен								
Полная неразбериха в мыслях					Актер, сыгравший Фантомаса									
Агавовое растение, похожее на пальму			Аптечный галоген				Всё, что делится на два							

16+
ПОДПИСКА
1
НА 1-Е
ПОЛУГОДИЕ
2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ
2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
134,33 ₽*	268,66 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
402,99 ₽*	537,32 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
671,65 ₽*	805,98 ₽*

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 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

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

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или название – «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.



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



* 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>.

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

ВСЕ: от А до Я



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На правах рекламы

КУПЛЮ

■ 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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ 8-495-201-25-12 Юристы и Адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8-495-201-25-12



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

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



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», ул. ПОЛКОВАЯ, д. 3, стр. 2, подъезд 1

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

КУПЛЮ

**СКУПКА
БЫСТРО.
ДЕНЬГИ СРАЗУ.
8 (499) 226-13-05**

Подробнее см. здесь:
<https://clck.ru/3NqkH>
ООО «ТехноТренд», ОГРН 1247700419999
ИНН 9722078010

**РЕКЛАМА
в ЖУРНАЛЕ
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?**

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

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНЯТИТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon®

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

Reg. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 104779680278, 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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СУДОКУ

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



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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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



Овен

● 20 марта – 19 апреля



Тот самый «лежачий камень», который тормозил движение последние годы, наконец-то будет откачен Овнами в сторону, и уж в 2026 году энергия и силы забурлят ключом. Крупные покупки, вроде транспорта и недвижимости, лучше планировать на март, а интересное знакомство, которое может изменить жизнь одиноких представителей знака, состоится летом. Будьте внимательны к здоровью щитовидной железы.

Телец

● 20 апреля – 20 мая



Для многих Тельцов 2026 станет годом обретения стабильности: кто-то достроит, наконец, дом, кто-то – узаконит отношения с любимым человеком или получит работу мечты. Достижение заветной цели высвободит ресурсы, которые можно направить на саморазвитие или укрепление физического здоровья. Важно вовремя проходить плановые обследования, не допускать обострения хронических заболеваний ЖКТ.

Близнецы

● 21 мая – 20 июня



В начале года на первый план у Близнецов выйдут личные отношения. У семейных представителей знака появится возможность укрепить доверие в своей паре, у одиноких – эту пару наконец-то создать. Любознательных и непоседливых Близнецов ждут новые поездки и обучение новым навыкам. Однако весной и осенью стоит обратить пристальное внимание на здоровье сосудов и держать под контролем давление.



2026

ГОРОСКОП

Рак

● 21 июня – 22 июля



У Раков наступает время, когда пора закрыть старые двери и перестать цепляться за то, что давно не нужно. Решение о переменах уже вызревает где-то в глубине души и воплотится в решительные действия в апреле или в сентябре. Летом берегите кожу от агрессивного воздействия солнца и имейте в виду – и стрессы, и пищевые излишества могут негативно отражаться на состоянии кожи, волос и ногтей.

Лев

● 23 июля – 22 августа



Преодолев финансовые затруднения в начале года, большинство Львов смогут выбраться на твердую почву, сохранить и даже преумножить сбережения, выгодно их вложив. Осень подарит новую дружбу или яркое романтическое приключение. Почаще прислушивайтесь к своему сердцу – как в переносном смысле, так и в прямом: если оно стучит громче, чем надо, щемит или болит – обязательно сходите к кардиологу.

Дева

● 23 августа – 22 сентября



В упорядоченную жизнь Дев ворвётся Огненная Лошадь – и, скорее всего, не обойдется без суеты. Рухнут... пустые ожидания и беспочвенные надежды. Большинство представителей знака быстро придут в себя и сориентируются, куда следует двигаться. Кто-то может найти себя в новой профессии, а кто-то – в новых отношениях. Здоровье зубов или глаз потребует расходов, будьте к этому готовы.

Весы

● 23 сентября –
22 октября

Весы в январе-феврале могут столкнуться с непростым выбором: интересы членов семьи – или собственное благополучие. От этого решения во многом зависит, как сложится дальнейший год. Летом вас пригласят поучаствовать в творческом проекте, который поможет открыть в себе новые таланты. Здорово, если в новом году у вас найдутся силы на регулярные занятия любимым видом спорта.



Скорпион

● 23 октября –
21 ноября

Скорпионы «скигают мосты» и готовятся к большим переменам в новом году. Изменения могут коснуться вашего рода деятельности, круга общения. Кто-то захочет кардинально сменить имидж или освоить новый вид хобби. В марте и ноябре стоит быть внимательнее к своему эмоциональному состоянию. Также не помешает хотя бы единожды проверить здоровье печени, почек и желчного пузыря.



Стрелец

● 22 ноября –
21 декабря

В новом году достижения Стрельцов будут напрямую зависеть от того, достаточно ли усилий они приложат. Если поставленная цель горит прямо в сердце, вам будет все по плечу: обрести хорошую физическую форму, добиться популярности и повышения доходов или завоевать чье-то сердце... Главное, в погоне за успехом берегите свой опорно-двигательный аппарат, здоровые суставы – это важно!



Козерог

● 22 декабря –
20 января

Девиз Козерогов – «все должно идти по заранее составленному плану», и Новый год многие встречают, уже вооружившись списком целей и задач. Но что-то наверняка пойдет не так, и уже в начале лета планы придется переписывать заново. Интересных событий стоит ждать в ноябре-декабре. А проверить показатели крови и гормональный баланс можно уже в начале года – тут контроль не повредит.



Водолей

● 21 января –
18 февраля

Водолеи резко стартанут в начале года и с головой погрузятся в проекты, сущие прибыль. Но к середине лета активность пойдет на спад, захочется замедлиться, отдохнуть и просто поразмыслить: куда вы двигаетесь и стоит ли продолжать. Полезно будет сменить картинку: перебраться из города в тихий деревенский уголок. И будьте внимательны к здоровью горла, бронхов и легких.



Рыбы

● 19 февраля –
19 марта

У Рыб может не оказаться каких-то особых планов на новый год. Но жить «здесь и сейчас», наслаждаясь каждым днем, – это тоже отличная стратегия. Голос интуиции подскажет, с кем из окружения отношения нужно строить и развивать, а от кого лучше держаться подальше. Будет неплохо, если занятия дыхательной гимнастикой, растяжка и пешие прогулки станут неотъемлемой частью жизни.



«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. Попковая,
д. 3, стр. 4
e-mail: szd@kardos.ru

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.

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

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

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 27

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 24 (239). Дата выхода:
19.12.2025

Подписано в печать: 04.12.2025
Номер заказа – 707
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 17.12.2025
Срок годности не ограничен

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

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 журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено



РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В РАБОЧЕМ ПОРЯДКЕ: ЛЕЧЕНИЕ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Парадокс: настоящий мастер своего дела, профессионал, имеет полное право держать спину прямой, а голову – высоко поднятой, ведь ему есть чем гордиться, но порой, чем больших высот достигает человек, тем сильнее страдает его позвоночник, а значит и осанка, и здоровье в целом!

Например, учителям для ежедневной проверки тетрадей приходится проводить часы в неудобном положении, склонившись, в попытках разобрать детский почерк, не пропустить ни одной ошибки и самим не ошибиться. И вот уже побаливает голова, шея и плечи становятся каменными, иногда немеет рука – и это только цветочки.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника способен причинять мучения самых разных оттенков: здесь и гудение напряженных мышц; и молнии прострелов; и даже имитация заболеваний внутренних органов.

При этой патологии страдают сразу несколько систем организма – хрящевая ткань, нервная система, кости и мышцы, кровообращение. Поэтому, когда дело доходит до лечения, назначаются средства, воздействующие комплексно, сразу в нескольких направлениях: анальгетики, противовоспалительные препараты, лечебная гимнастика и физиотерапия.

Другой вопрос, что многие пациенты твердой рукой вычеркивают последнюю из этого комплекса, мол, нет на физиотерапию времени, сойдет и так, ведь главное, чтобы не болело.



Нет! Главное, чтобы не разрушилось дальше! Цель такого лечения – остановить разрушение межпозвонковых дисков и деформацию позвонков, предотвратить патологическое нарастание остеофитов и появление межпозвонковых грыж.

Физиотерапия способна предотвращать дальнейшую дегенерацию хрящевой ткани позвоночника, поэтому отменять ее самостоятельно нельзя ни в коем случае. Что же касается нехватки времени, домашние портативные аппараты для профессионального лечения заболеваний суставов и позвоночника существуют уже давно.

Портативный физиотерапевтический аппарат АЛМАГ+ производства компании ЕЛАМЕД, создан именно для домашней терапии, хоть и применяется также и в лечебных учреждениях.

Магнитное поле АЛМАГа+ способствует **снятию воспаления, активизации кровоснабжения, нормализации обмена веществ, устраниению болевого синдрома, снятию скованности движений и улучшению подвижности.**

Он разработан с учетом индивидуального подхода к пациенту:

- 1. Основным режимом** он способен лечить болезнь, воздействуя на причину боли.
- 2. Мягкий и бережный детский режим** разработан специально для малышей от 1 месяца жизни.
- 3. Аппарат имеет обезболивающий и противовоспалительный режим для снятия острой боли** при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах (растяжения, переломы, вывихи и т.д.).



При регулярных полных курсах магнитотерапии АЛМАГОм+ разрушение хрящевой ткани можно остановить. Применение аппарата способно влиять на саму причину заболевания.

АЛМАГ+ дает возможность минимизировать профессиональные риски, связанные с долгим нахождением в статичной рабочей позе, а значит повысить свой профессиональный потенциал и достичь высот в любимом деле.

АЛМАГ+. Здоровье в доме

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

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

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

РЗН 2017/6194 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ