

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 17 (208)

6 – 19
сентября
2024 года



КОГДА БЕСПОКОИТ СПИНА...

НО ПРИЧИНА БОЛИ – НЕ ОНА

СТР. 16–17

ПУХНУ НА ГЛАЗАХ:

ОТКУДА БЕРУТСЯ ОТЁКИ

СТР. 10–13

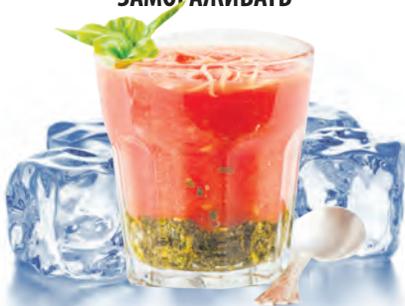
ВПЕРВЫЕ В ДЕТСКИЙ САД,

НО МАЛЫШ НЕ РАД

СТР. 25

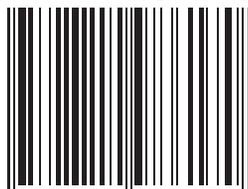
ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ

КАКИЕ БЛЮДА МОЖНО
ЗАМОРАЖИВАТЬ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861

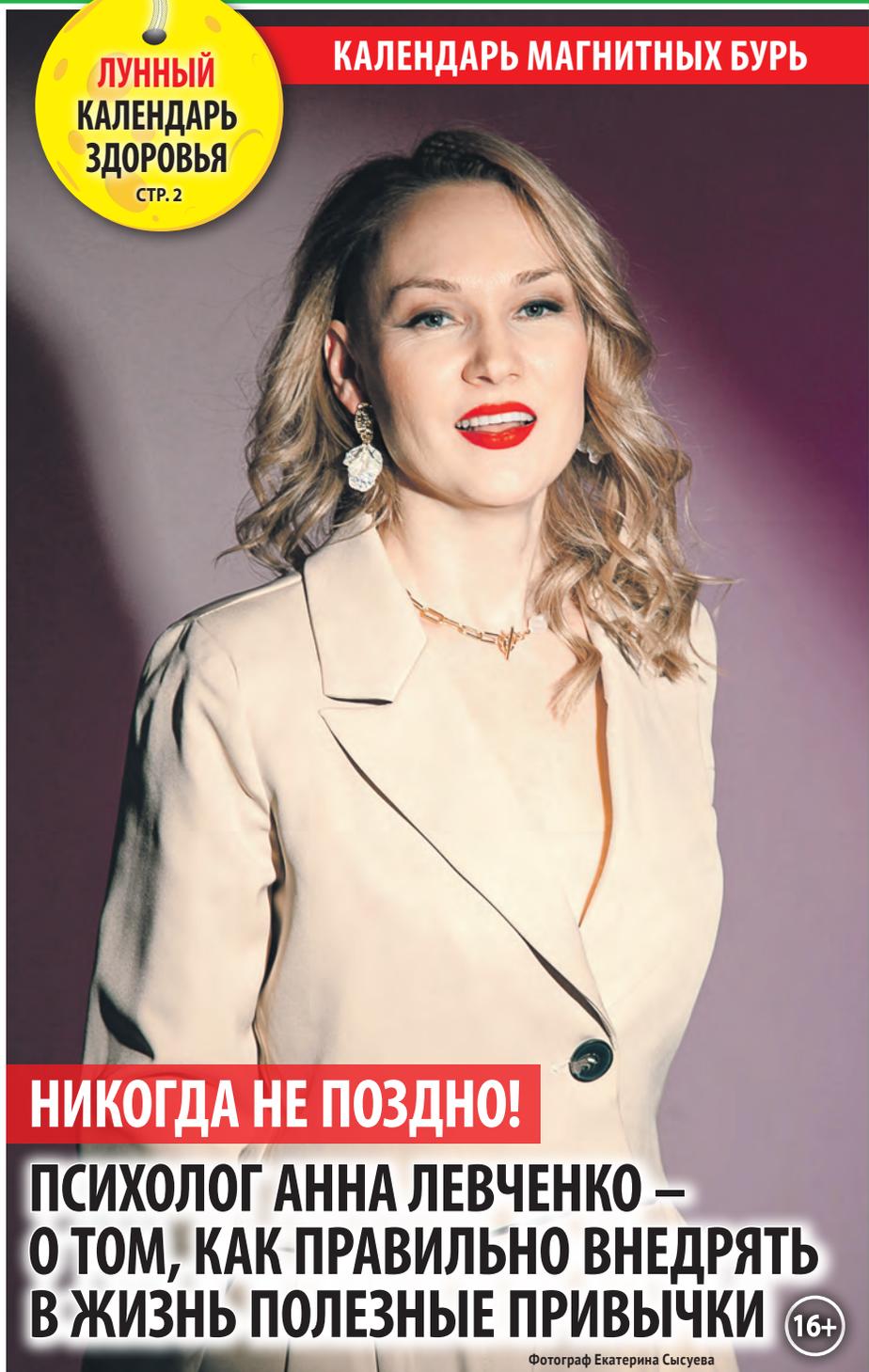


9 772712 198617 0 2 4 0 1 7

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

ПСИХОЛОГ АННА ЛЕВЧЕНКО –
О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ВНЕДРЯТЬ
В ЖИЗНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

16+

Фотограф Екатерина Сысуева

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



6 сентября Растущая Луна в Весах

- + уход за кожей, авокадо в меню
- избыток соли, гиподинамия

7 сентября

Растущая Луна в Скорпионе

- + удобная обувь, массаж стоп
- жирная пища, нагрузка на поясницу

8 сентября

Растущая Луна в Скорпионе

- + разгрузочное меню, русская баня
- переохладение ног, алкоголь

9 сентября

Растущая Луна в Стрельце

- + арбуз в меню, уход за ногтями
- нагрузка на сосуды, острый перец

10 сентября

Растущая Луна в Стрельце

- + сбор целебных трав, контрастный душ
- мочегонные без назначения, никотин

11 сентября

Луна в Стрельце, первая четверть

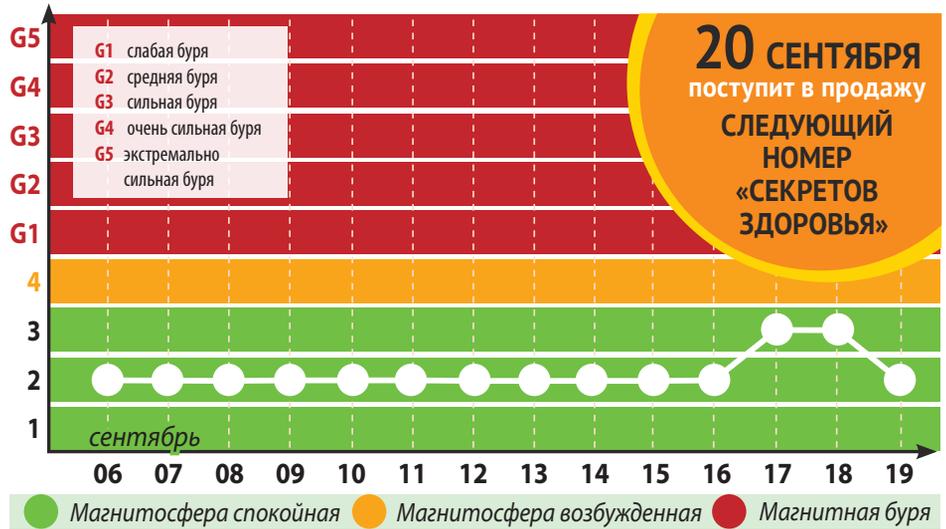
- + отдых за городом, легкая пища
- «рекорды» на даче, пустые ссоры

12 сентября

Растущая Луна в Козероге

- + дыхательные практики, кисломолочка

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- сдобная выпечка, залипание в гаджеты

13 сентября

Растущая Луна в Козероге

- + посещение окулиста, кардионагрузки
- меланхолия, недосып, жареное

14 сентября

Растущая Луна в Водолее

- + парение с веником, гирудотерапия
- игнорирование ран на стопах, чеснок

15 сентября

Растущая Луна в Водолее

- + ревизия в аптечке, виноград
- уксус в меню, горячие ингаляции

16 сентября Растущая Луна в Рыбах

- + сдача анализов, прогулка в парке
- синтетика в одежде, крепкие бульоны

17 сентября Растущая Луна в Рыбах

- + начало курса физиопроцедур, киви
- самолечение боли в животе, тесные ремни

18 сентября

Луна в Овне, полнолуние

- + расслабляющий массаж, морсы
- горячая ванна, ледяные напитки

19 сентября

Убывающая Луна в Овне

- + стрижка волос и ногтей, творог
- фаст-фуд, нагрузка на поясницу

«А ОСЕНЬ ЖЕЛТЫМ ПЛЕДОМ УКРЫВАЕТ И ПЛАЧЕТ НАД НЕСБЫВШЕЙСЯ МЕЧТОЙ».

ЭТО ОНА ЗРЯ. МЕЧТАМ ПОРОЙ НУЖНО ПОМОЧЬ, ЧТОБЫ ОНИ СБЫЛИСЬ. А ДЛЯ ЭТОГО ЧТО? ПРАВИЛЬНО, НУЖНО ЗДОРОВЬЕ. И МЫ ТУТ КАК ТУТ. СО СВОИМИ НОВЫМИ СТАТЬЯМИ, СОВЕТАМИ ВРАЧЕЙ, ОТВЕТАМИ НА ВАШИ ВОПРОСЫ. СВЕЖЕНЬКИЙ НОМЕР УЖЕ ВОТ-ВОТ ГОТОВ БУДЕТ СТАТЬ ВАШИМ. А ТАМ! А ТАМ ВОТ ЧТО:

- врач-невропатолог расскажет, как некоторые лекарства влияют на работу нашего мозга;
- статья о пользе мольного дерева – поведаем что это и почему его стоит посадить;
- материал о том, как водоросли решают проблему запоров.



И, КОНЕЧНО, вкусненькое – о полезных свойствах кленового сиропа. Полезное – посмотримся к наушникам для сна. Насущное – спросим у психолога, как помочь ребенку не нажить невроз, если впереди ЕГЭ. А еще зарядка для мозга, рецепты полезных блюд, советы народной медицины и еще много-много всего полезного.

СВЕЖИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 20 СЕНТЯБРЯ

МОЖНО ЛИ НАНОСИТЬ КРЕМ ДЛЯ РУК НА ЛИЦО?

? Зимой у меня постоянно сохнут и шелушатся руки. Мое спасение – любимый увлажняющий крем для рук. Но недавно я заметила, что та же проблема появилась на лице. Поможет ли здесь мой крем или стоит приобрести отдельное средство ухода?

Евгения Акимова, г. Ярославль

Евгения, кожный покров человека почти одинаков по всему телу, но у каждой зоны есть свои особенности, по которым и подбирают косметику для ухода. На руках покров грубее и суше из-за постоянного контакта с окружающей средой и различных температурных и химических воздействий. А на лице гораздо больше сальных и потовых желез. Уходовая косметика для лица, в отличие косметики для рук, подбирается по типам кожи. Текстура крема для рук обычно гораздо плотнее, так как в нем содержится значительно больше масляных и защитных компонентов. Итак, если кожа на лице склонна к воспалению или состав крема для рук не слишком натурален – нанесение этого средства на личико может быть чревато высыпаниями и неприятными ощущениями. Однако есть и исключение – универсальный крем, подходящий для всего тела.



ЧТО ТАКОЕ СОГРЕВАЮЩИЙ НАКОЛЕННИК?

? На днях соседка пригласила на чай. Я заметила у нее согревающий наколенник на ноге, спросила, зачем он нужен. Соседка ответила – от боли в суставах. Эта тема меня зацепила, теперь хочется узнать о согревающих наколенниках побольше.

Ксения Ершова, Московская обл.

Наколенник – это изделие в виде повязки, охватывающей коленный сустав. Может быть легкой, сильной или средней фиксации. Согревающие наколенники чаще все же легкой фиксации и отличаются от обычных, так как изготовлены из трикотажа с добавлением натуральной шерсти. Они сочетают в себе согревающее и микромассажное действия, а также усиливают воздействие лекарственных средств, наносимых на сустав (мазей, кремов). Такие наколенники предотвращают переохлаждение суставов, а также помогают при усиленной нагрузке на них у пожилых людей и людей с избыточным весом.

Дорогие читатели,

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



ВРЕДНА ЛИ НИТРИТНАЯ СОЛЬ?

? Ко мне в гости приехала дочь, привезла к чаю свою любимую колбасу. Я решила почитать состав, обнаружила нитритную соль. В супермаркете обратила внимание, что она содержится почти во всех колбасных изделиях. Теперь интересно, что же это за соль и не вредна ли она?

Анастасия Зимина, г. Казань

Нитритная соль – вещество, состоящее из обычной поваренной соли (99%) и нитрита натрия (менее 0,6%). Считается консервантом и имеет обозначение E250. Применяется эта соль преимущественно в изготовлении колбасных изделий и копченостей промышленного масштаба. Предназначена для усиления «колбасного» аромата и вкуса; сохранения мясного розового оттенка за счет нитрита натрия, ведь в процессе обработки мясо приобретает серый цвет; защиты от бактерий, в том числе ми-

кроорганизмов ботулизма; увеличения срока годности продукта.

Считается, что количества нитритной соли, содержащейся в колбасном изделии, недостаточно, чтобы вызвать негативные последствия для организма. Однако следует помнить, что максимальная допустимая концентрация данной соли в продукте – 0,6% от общей массы. Передозировка вещества может вызвать следующие симптомы:

- **нехватка воздуха;**
- **головная боль и головокружение;**
- **аритмия;**
- **тошнота, рвота;**
- **судороги.**

Ежедневное употребление в большом количестве продуктов, содержащих нитритную соль, также может стать причиной ухудшения самочувствия и здоровья.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ С ПРОПОЛИСОМ ВОДА СПАСЛА МОИ ГЛАЗА

Когда ты – работающий пенсионер, то крепко держишься за свою работу. Иногда приходится делать что-то дополнительно. Тружусь вахтером-охранником. Приехал парень, привез груз, совсем под закрытие. Говорит, заплутал в новом городе. А уехать бы ему сегодня нужно. Слезно просил впустить и помочь разгрузить машину. Пожалел его. Тем более, коробки легкие. Справились быстро. Все довольны. Только мне, пока груз носили, какая-то труха бумажная с этих коробок в глаза попала.

Следом у меня выходной был. Утром проснулся – глаза не открыл. Гноятся и жгут. Врач сказал – конъюнктивит, выписал лекарства. А через два дня на работу! Мази и таблетки – хорошо, но я решил ускорить процесс народными средствами. Взял прополис, растер как можно мельче и залил теплой водой. Пока настаивал часа четыре, периодически встряхивал. Этой водой промывал глаза трижды в день. Воспаление быстро спало.

Константин М., г. Вологда

Наша справка:

Прополис – уникальное вещество. Он содержит 16 классов органических веществ, более 100 биологически активных элементов. Является природным антибиотиком и антиоксидантом, обладает противобактериальным, противомикробным и противовирусным действием. Помогает бороться со многими болезнями, стимулирует иммунитет.

Однако не стоит забывать, что у некоторых людей прополис может вызвать аллергические реакции.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БОЛЬШЕ МЕСТА

Обнаружила, что использование вакуумных пакетов экономит до 50% пространства в шкафу! В них хорошо хранить сезонные вещи, объемные одежды, мягкие игрушки. Ни пыль, ни влага внутрь не проникают!

Кристина, г. Луховицы



✉ СТРОЙНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ НОГ УБЕРЕЧЬ СОРНЯК ПОМОГ

Варикозное расширение вен – болезненное в нашей семье наследственное. Проявляется рано, а при наличии лишнего веса очень быстро доходит до сильных болей. Зная такую предрасположенность, я решила с юности следить за некоторыми аспектами здоровья. Но решить – одно, а жизнь – совсем иное.

Например, с возрастом метаболизм замедлился, вес нарастает. Я прочла об уникальном составе и влиянии на организм обычного дачного сорняка – сныти. Странно, конечно, но подумала – едят же люди одуванчики и крапиву. Решила попробовать. Сначала понемногу набирала молодых листочков и черешков, добавляя понемногу в салаты. Но скоро сныть стала основным ингредиентом в салатах, а потом я научилась готовить с ней и разные другие блюда. И вскоре заметила, что

действи-

тельно начала худеть! Вены на ногах все еще выглядят устрашающе, но вечерняя ломота, уже ставшая привычной, отступила. Буду продолжать лечиться!

Татьяна З., г. Рязань

Наша справка:

Действительно, сныть обыкновенная имеет уникальный состав. В том числе, она богата витамином С, содержание которого возрастает к осени. Богато растение и железом, кальцием и калием. Издавна его использовали в качестве витаминного средства, при борьбе с грибковыми и кожными заболеваниями. Сныть также препятствует образованию тромбов и способствует рассасыванию холестериновых бляшек, нормализует кровяное давление. Отмечают ее эффективность при варикозе, болезнях печени и почек. Также сныть может помочь уменьшить интоксикацию организма при химиотерапии. Сныть нельзя употреблять беременным и кормящим женщинам, аллергикам.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРОТИВНАЯ ЛИПУЧКА

Жвачку с одежды можно удалить так. Смочить прилипшую жвачку и участок ткани вокруг водой и положить вещь в морозилку. Замерзшая жвачка легко отстанет и не вьется в волокна ткани.

Марина Мишина, г. Касимов



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЧТОБЫ ГОЛОСУ ПОМОЧЬ, Я ГОНЮ ВСЕ МЫСЛИ ПРОЧЬ

Так вышло, что после болезни я потерял голос. А через неделю меня ждала очень ответственная презентация. От нее зависело финансирование проекта, в котором кроме меня занято еще два десятка человек. Лечение шло своим чередом, но врачи не давали никаких гарантий и просили не напрягать голосовые связки.

Мой отец – спортивный тренер, он решил мне помочь. Честно скажу, отнесся к его предложению со скепсисом. На что он ответил: «Я не врач, но знаю, как работают мышцы». В результате он научил меня дышать диафрагмой. Выдыхать через нос, постепенно заполняя легкие и надувая живот. Затем медленно выдыхать через рот, «сдувая» живот

и контролируя ртом поток воздуха. Он запретил мне разговаривать совсем! При этом нельзя было не только кричать, но и шептать! Он думать не разрешал! «Смотри кино, дыши животом», – требовал постоянно. А на ночь заставлял пить теплое молоко с медом и маслом. Не поверите, но к концу недели я смог провести презентацию. Говорил негромко, но уверенно, все прислушивались, мне это было на руку. Наш проект не закрыли, а я проникся еще большим уважением к отцу.

Вадим Т., г. Нижний Новгород

Наша справка:

Часто потеря голоса происходит из-за травмы голосовых связок. Для их восстановления врачи советуют полное расслабление мышц речевого аппарата. Голосовые связки мы используем не только когда говорим, но и когда дышим. Диа-

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**
8 (499) 399 36 78

фрагмальное дыхание минимизирует работу голосовых связок при дыхании. При шепоте нагрузка на голосовые связки даже больше, чем при крике, поэтому основа выздоровления – в молчании. Интересно, что даже если мы думаем о том, как что-то говорим или мысленно поем, голосовые связки приходят в некоторое движение. Теплое молоко с маслом помогает увлажнять голосовые связки, мед – дезинфицирует их.

Отекают ноги? Тяжело ходить? У ВАС ЗАСТОЙ ЛИМФЫ!



«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А последнее время стали страшно отекать и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Пробую разные средства, но ничего не помогает. Подскажите, почему у меня такие отёки и как мне от них избавиться?» **Нина 69 лет, Ставрополь**

Отеки ног или лимфоотеки — это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система — это часть сердечно-сосудистой системы. Ее главная задача — очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды. С возрастом, из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток. В результате начинают отекать ноги, появляются язвы, растет вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее бодем, сердце и сосуды

начинают разрушаться. Знакомая ситуация? **Что же делать?** Как избавиться от отеков и застоя? **НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ!** Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что еще больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось. Однако российские учёные из подмосковного наукограда Пушкино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию

кавитации, они создали первый натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания ЛАМИНОР для очищения и кишечника, и лимфы. «Живые» молекулы-поликлинеры ЛАМИНОРА сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

Действие ЛАМИНОРА направлено на:

- ✓ **ОЧИЩЕНИЕ** кишечника и лимфы;
- ✓ **АКТИВАЦИЮ** лимфотока;
- ✓ **ИЗБАВЛЕНИЕ** от запоров и отёков;
- ✓ **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ** осложнений на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения и долгие годы активной жизни без отеков и боли!



Звоните бесплатно по телефону горячей линии:
8-800-100-55-60

или с мобильного телефона на номер: ***2031**

Ваш код*: «БЕЗ ОТЁКОВ»

* При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещ. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.19.004. E.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.09.2024 по 01.03.2025. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60.



МЯТНАЯ МАСКА – И ВЫГЛЯЖУ ПРЕКРАСНО!

Про то, что растения добавляют в косметику, всем известно. Но вот про то, что мята может почти мгновенно сделать кожу сияющей, я узнала недавно. Мы были в деревне, поехали одним днем и задержались на три. Из косметики с собой – крем для рук. В огороде лицо загорело, от земляной пыли местами воспалилось. Такое себе зрелище, но для сельской местности нормально. И вдруг звонит моя подруга. Мой любимый человек раньше вернулся из командировки и решил сделать мне сюрприз – приехать в деревню. Мы не виделись полгода! Я для него всегда старалась хорошо выглядеть, а тут такое! Я готова реветь и прятаться от любимого на чердаке. Ношусь по дому, истерика, суета, за мной – младшая сестра, мама и бабушка. Только тетя оставалась спокойной. Вышла в огород, принесла мяты, размяла листьев 10 в кашу, добавила половину банана, размяла. Поймала меня, посадила на стул, вымазала лицо. Сиди, говорит. Сижу со странной смесью на лице. Одно хорошо – пахнет расслабляюще. Как же я удивилась, когда через полчаса смыла эту «маску»! От красных воспалений не осталось и следа. Тон кожи выровнялся, загар смотрелся, как здоровый румянец! Кожа сияла здоровьем. Встретили моего Ромку в полном параде! А он говорит: «Без косметики ты еще лучше». Хорошо, что часом раньше не приехал!

Варвара П., г. Владимир

Наша справка:

Мята содержит салициловую кислоту, которая способствует уменьшению воспалений, витамин А помогает уменьшить выработку кожного сала, а эфирные масла тонизируют, охлаждают и подтягивают кожу. Но у людей с чувствительной кожей на такую маску возможны аллергические реакции.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НОВЫЕ ЛОКОНЫ СТАРОЙ КУКЛЫ

Искусственные волосы кукол быстро путаются и теряют красоту. Чтобы вернуть любимице прежние локоны, замочите шевелюру на пару дней в ополаскивателе для белья. Смойте, аккуратно расчешите, можно воспользоваться не горячей плойкой.

Александра Юшина, г. Москва



смазывали мне спину на ночь, укутывали в одеяло и отправляли спать на печь. После второй ночи стало значительно легче, а после третьей я отправился на рыбалку и поймал-таки рыбу своей мечты.

Григорий П., г. Самара



СРЕДСТВА ИЗ АПТЕЧКИ ДА ПОЛЕЖАТЬ НА ПЕЧКЕ

Поехали мы с друзьями на рыбалку, на большие северные реки. Такое приключение, прям подростком себя почувал. Но по приезде, еще до реки, поскользнулся и упал на спину. А по юности была у меня травма позвоночника. В общем, разболелась спина. Какая тут река, какая рыба! Но мне помог старичок, у которого мы комнату снимали. Взял он тройной одеколон, добавил пару пузырьков жидкой валерьянки и пять стручков жгучего перца, что на окне в горшке рос. Все это перемешал в темной бутылке и настоял сутки. Этим настоем

Наша справка:

Корень валерианы оказывает седативный эффект, может влиять на расслабление спазмированных мышц. Перец создает сильный местный согревающий эффект, обеспечивая приток крови к больному месту. Тройной одеколон способствует расширению кровеносных сосудов. Но такое средство нельзя наносить на поврежденную кожу. Также следует применять с осторожностью ввиду сильного жгучего эффекта, особенно аллергикам.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ САМЫЙ ГЛАМУРНЫЙ БЛЕСК

Если от утюга на шерстяных вещах остались блестящие полосы (лассы), их можно легко убрать. Смочите хлопковую однотонную тряпочку в растворе уксуса и воды (1:2), наложите на лассы, прогладьте утюгом. Блеск исчезнет.

Юлия Петровна Е., Ленинградская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ПОЛЫНЬ-ТРАВА ЗАБЫТЬСЯ ПОМОГЛА

Моя мама была очень вспыльчивой. В детстве мне порой казалось, что она никого не любит и на всех злится. А к старости она стала просто невыносима, стала склочной, обижалась ни на что и выходила из себя. На это было очень больно смотреть. Девушкой я часто обещала себе, что не буду такой.

Но вот своя семья и дети, обычные дети, шалят, шумят. А у меня внутри огненная буря – хочется орать, буйствовать и кричать. На работе тоже аврал за авралом. Я все в себе держала, боялась, что взорвусь, как мама стану. Первой коллега поняла, что со мной что-то не так. Предложила вместе пройти диспансеризацию. В кабинете у невролога я вывалила все. Как меня все бесит, как боюсь стать похожей на мать и как нет сил сдерживаться, как часто меняется настроение, как замучили всевозможные тики.

Оказалось – это неврологическое заболевание, наследственное, как эпилепсия, но без характерных приступов. Мне прописали схему лечения. А дополнительно я стала пить настой из полыни. По 1 ч. ложке сухих листьев и корневищ полыни засыпать в термос и залить стаканом кипятка. Настоять ночь. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана 4–5 дней. Перерыв 10

дней и снова. Лечение не скорое. Но мне кажется, настой мне очень помог. Я снова увидела своих детей не орущими чудовищами, а милыми ребятами, работа стала просто работой, я перестала брать на себя чужую ответственность. А еще с облегчением поняла, что мама меня любила. И то, как она себя вела, было не от ненависти, а из-за болезни.

Ольга Б., г. Вышний Волочёк

Наша справка:

Полынь обыкновенная (чернобыльник) обладает целым рядом полезных свойств. Среди них успокаивающий эффект, который может помочь при бессоннице, неврозах, нервных истощениях и даже при эпилепсии. Растение не применяют в период беременности и кормления, детям до 12 лет, при холецистите, язвенных болезнях ЖКТ, желчекаменной болезни.



Рисунок Светланы Даниловой



Дорогие друзья!

Представляем в нашей серии «Домашний повар» новый сборник рецептов – «Выпечка на любой вкус».

Аромат свежей выпечки неповторим. Натуральные ароматы, которыми наполняется дом, притягивают и укрепляют семейные традиции. Ведь пироги, приготовленные с любовью для самых близких, никого не оставляют равнодушными. А особо удачные даже могут стать семейным блюдом, которое готовится и передается по наследству. Даже если у вас уже есть такой «семейный» пирог, то всегда можно попробовать что-то новое и добавить в копилку ваших рецептов.

В этом журнале вы найдете:

- рецепты самых настоящих тортов и пирожных, которые вы сможете приготовить самостоятельно;
- рецепты пирогов и пирожков – от самых простых до самых затейливых;
- рецепты разнообразных плюшек, булочек, пончиков;
- рецепты кексов, маффинов и куличей; рецепты печений и пряников – на каждый день и на праздник;
- рецепты вкуснейшего домашнего хлеба;
- подробные рекомендации по приготовлению теста, кремов и начинок для пирогов и пирожков;
- полезные советы по выбору муки и других ингредиентов для домашней выпечки.

Порадуйте своих домочадцев вкусной и аппетитной выпечкой!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама



Смолевка халцедоновая, или зорька обыкновенная, или татарское мыло, а по научному лихнис халцедонский – это многолетнее травянистое растение семейства гвоздичные. Привлекает внимание не только яркими цветами, похожими на огненно-красные помпоны, но и множеством полезных свойств.

ЯРКИЙ ЦВЕТОК – ЯРКОЕ НАЗВАНИЕ

Название «лихнис» произошло от греческого слова «лихнос», что означает «лампа», «светоч», «светильник». Есть сведения, что в древности стебли и листья этого растения применялись для изготовления фитилей, чтобы освещать помещения.

ЛЮБИМИЦА САДОВОДОВ

Смолевка популярна у дачников благодаря своей внешней привлекательности и длительности периода цветения (с июня по август), любима за устойчивость к неблагоприятным погодным условиям.

ПОЛЕЗНАЯ КРАСОТКА

Смолевку с давних времен весьма уважают в Тибете. Ее отвары используют при головной боли и в качестве успокоительного при тревожности и раздражительности.

В составе растения содержатся флавоноиды, сапонины, танины и органические кислоты, поэтому ее отвары и настои оказывают противовоспалительное, антисептическое и ранозаживляющее действие.

Наши предки использовали сухие цветки смолевки для приготовления настоев и мазей от кожных недугов, воспалений и простуды.

В современной народной медицине растение используется при гинекологических, кожных и желудочно-кишечных заболеваниях.

«ТАТАРСКОЕ МЫЛО»

ПОЛЬЗОЙ

удивило

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Не так давно сотрудники лаборатории фитохимии Томского государственного университета разработали новую фармацевтическую субстанцию – экстракт смолевки, который планируется использовать для создания лекарства от гастрита и язвы желудка. Новый препарат призван защитить слизистую желудка от воздействия НПВС (нестероидных противовоспалительных средств).

КРАСНЫЙ ЦВЕТОК МЫЛОВАРЕНИЯ

Смолевка имеет множество народных названий, связанных с мылом: мыльнянка, мыльница, девичье мыло, кукушкино мыло, красное мыло и татарское мыло. Все эти «мыльные» названия растение получило за свое уникальное свойство: оно содержит мыльные вещества сапонины,

которые накапливаются в цветах, листьях, а в особенности – корнях растения во время полного цветения. Наши предки использовали растение как альтернативу мылу, для стирки и для удаления жирных пятен, а также для изготовления натуральных гипоаллергенных шампуней.

ГОТОВИМ НАТУРАЛЬНЫЙ ШАМПУНЬ

Взять по 1 ст. ложке сухого порошка из корней смолевки, сушеной крапивы и высушенных корней репейника, залить стаканом кипятка, настоять и охладить. Мыть голову таким шампунем 2 раза в неделю.

ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЙ

1 ст. ложку сухих цветков смолевки залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день при воспалительных заболеваниях.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ ПРИМЕНЯЕМ ТОЖЕ

2 ст. ложки сухих листьев залить 1/2 л воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10 минут. Отвар процедить и использовать наружно для промывания ран, нарывов, язв, при микозах (грибковых заболеваниях кожи), хронической экземе, чесотке, псориазе, выпадении волос.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ВНУТРИ

- ✗ Беременность
- ✗ Лактация
- ✗ Детский возраст
- ✗ Индивидуальная непереносимость

Больной приходит к врачу:

– Доктор, я был у вас три месяца назад. Вы обнаружили у меня ревматизм и рекомендовали избегать сырости.

– Да, припоминаю. И с чем вы снова ко мне пожаловали?

– Доктор, дорогой, можно мне, наконец, помыться?



МСТ-масло – прозрачный, без выраженного вкуса и запаха продукт. Наши сограждане всё чаще ищут его в магазинах спортивного питания и на маркетплейсах. И хотя в магазинах шаговой доступности оно пока не продаётся... как знать, вдруг это тоже вопрос времени? Разбираемся, в чём секрет растущей популярности МСТ.

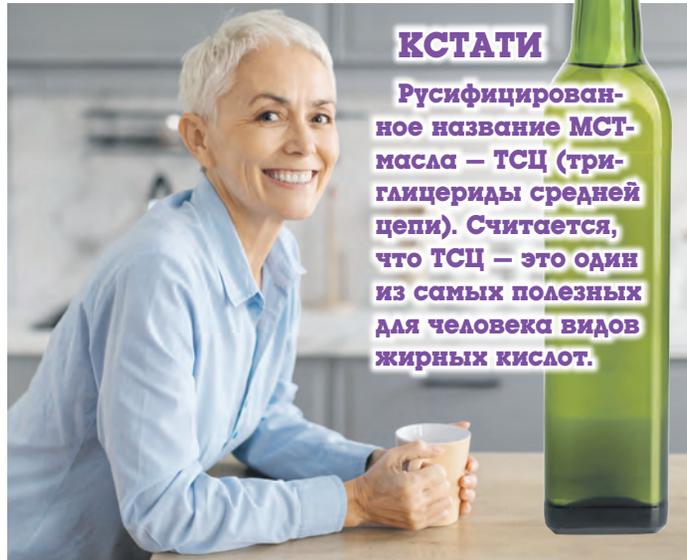
МОЛЕКУЛА С «ОБРУБЛЕННЫМ ХВОСТОМ»

Название МСТ-масла происходит от английской аббревиатуры «medium chain tri glycerides», что в переводе означает «триглицериды средней цепи». Это требует немного пояснений из курса химии.

Молекула любого пищевого жира (а точнее, жирной кислоты) состоит из отдельных атомов углерода, связанных в цепочки. Цепочки эти имеют разную длину, она может достигать до 26 атомов. Чтобы расщепить и усвоить «длиннохвостые» жиры, организму приходится повозиться: нужна и желчь, и ферменты.

А вот в формуле молекулы МСТ – всего 6–12 атомов углерода, не зря его в шутку называют «формулой с обрубленным хвостом». А еще иногда МСТ-масло именуют «ракетным топливом», и это тоже не случайно. Когда «среднецепочечное» масло попадает в организм, оно усваивается гораздо быстрее и эффективнее других жиров – не в кишечнике, а уже в желудке, а затем в печени. И почти сразу направляется... не в бока, а на погашение наших энергетических нужд!

МСТ-масло: ЧТОБЫ ЛИБИДО НЕ УГАСЛО



КСТАТИ

Русифицированное название МСТ-масла – ТСЦ (триглицериды средней цепи). Считается, что ТСЦ – это один из самых полезных для человека видов жирных кислот.

КАК ЕГО ПРОИЗВОДЯТ?

МСТ-масло в промышленных условиях изготавливают из кокосового, реже – пальмового или пальмоядрового масла. Для этого на специальном оборудовании среднецепочечные триглицериды отделяют от исходного масла и концентрируют.

В «натуральном» виде триглицериды средней цепи содержатся в некоторых продуктах питания, например, в мякоти кокоса или в молоке и сыре, но в весьма незначительных количествах, в сравнении с чистым маслом МСТ.

КАК ЕГО ПРИНИМАТЬ?

! **Самое главное:**
МСТ не терпит нагревания до высоких температур – на нем нельзя жарить!

Можно:

- ✓ принимать в чистом виде: начав с 1 ч. ложки и постепенно доведя до 1–2 ст. ложек в день;
- ✓ добавлять в салаты, каши, десерты и любые другие блюда;
- ✓ добавлять в кофе, какао и другие напитки.

ЧЕМ МСТ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНО?

✓ При нарушенном пищеварении, затруднении в усвоении обычных жиров (например, при удаленном желчном пузыре).

✓ Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы (снижает уровень «плохого» холестерина и риски развития инфарктов и инсультов).

✓ Для профилактики инсулинорезистентности и «гормонального» ожирения, восстановления гормонального баланса.

✓ Для улучшения работы мозга при когнитивных нарушениях, в периоды экзаменов, сессий, стрессовых периодов и т.д.

✓ Для укрепления иммунитета в период инфекционных и бактериальных заболеваний.

✓ Как источник «быстрой» энергии в период интенсивных физических нагрузок.

✓ Для замедления старения (действует как антиоксидант, обладая противовоспалительными и антиокислительными свойствами) и для активного долголетия, в том числе в интимной сфере.

КСТАТИ

Попробуйте приготовить популярный среди любителей МСТ-масла напиток – бронекофе.

1. На дно кружки поместить 1 ст. ложку МСТ-масла, 1 ст. ложку жирных сливок (или 1 ч. ложку сливочного масла), немного горячего кофе.
2. С помощью погружного блендера или капучинатора взбить до состояния густой пены.
3. Долить остальной напиток, стараясь не нарушить пену. Пить горячим.

Оксана Черных

Кольца оставляют на пальцах некрасивые вмятины? Вы больше не носите высокие сапоги, потому что они не застёгиваются? Стараетесь выбирать носки с широкой нетугой резинкой? А может быть, за завтраком вы частенько слышите сомнительные комплименты про «утро пчеловода»? Да, отёки могут создавать множество неудобств и портить внешний вид, но куда важнее другое. Отёки – это признак неполадок в организме, и нарушений, которые их вызывают, очень много. Однако через пару минут вы узнаете о 7 основных причинах отёков и научитесь их различать. Поехали!

Почему копится жидкость?

Отёки – это не что иное, как излишнее скопление жидкости в тканях организма. Вне сосудов. В подавляющем большинстве случаев оно возникает по одной из двух причин:

1 что-то нарушило проницаемость стенок сосудов, в результате чего они стали пропускать жидкую составляющую крови через себя в окружающие ткани;

2 что-то снизило онкотическое давление крови (не спешите хмуриться, сейчас все станет понятно), и жидкость из сосудов перешла в области, где это давление выше. Вот тут остановимся и вернемся в школьный курс физики.

Наша кровь содержит много белка. Белок «тянет» на себя воду, удерживая ее в сосудистом русле. Такую тягу (давление) называют онкотической (с «онкологией» этому слову не повезло иметь общее «онко» – от греческого «объем, масса»). Чем больше в крови белка, тем хуже она будет отдавать воду окружающим тканям. И наоборот, чем меньше в ней белка, тем легче жидкая часть крови перетекает в ткани, где его концентрация больше.

Так какие же проблемы со здоровьем могут приводить к нарушению проницаемости сосудистой стенки и/или снижению онкотического давления крови?

1. ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Вены – это сосуды, по которым кровь от тканей организма возвращается обратно к сердцу. И если доставить кровь от головы – еще более или менее легко (она сама течет вниз под действием силы земного притяжения), то протолкнуть кровь в обратном направ-

лении – от ног к сердцу – задача непростая. Чтобы кровь не спешила подчиниться гравитации и не копилась в ногах, у вен есть специальные клапаны. Все отлично, пока эти клапаны хорошо работают. Но под действием ряда причин (наследственность, ожирение, малоподвижный образ жизни и т.д.) может возникнуть несостоятельность клапанного аппарата вен. В результате вены переполняются кровью, растягиваются и расширяются – развивается варикозная болезнь, или, по-народному, варикоз.

Если варикоз не лечить, то со временем растянутая венозная стенка истончается и изменяет свою структуру – возникает хроническая венозная недостаточность. Такая метаморфоза приводит к повышению проницаемости вен и позволяет жидкой части крови выйти из сосудистого русла и скопиться в тканях ног. Появляются венозные отёки.

Что же может нам подсказать, что причиной их появления стал варикоз?

- на ногах заметны сине-лиловые гроздья расширенных вен;
- отёки возникают на обеих ногах и двигаются снизу-вверх (т.е. сначала отекают лодыжки, потом нижние трети голеней, потом средние трети и т.д.);
- отёки нарастают к вечеру и исчезают после сна.



Еще одна причина венозной недостаточности – посттромбофлебитический синдром (ПТФС). Под этим сложным для чтения словом скрывается ситуация, когда вены перестают нормально работать из-за перенесенного ранее острого тромбоза. Несмотря на то, что, как и в случае с варикозом, ПТФС тоже вызывает венозную недостаточность, отёки будут выглядеть несколько иначе:

- кожа голеней плотная и имеет буро-лиловый оттенок, на ней нередко образуются долго незаживающие трофические язвы;
- отёки несимметричны (одна нога отекает больше);
- отёки нарастают к вечеру, но не исчезают после ночного сна, а только уменьшаются.

Кстати, острый тромбоз вен сам по себе – причина для отека. О нем далее.

ОТЁКИ:



СЕМЬ БЕД – ОДИН ОТВЕТ

2. ОСТРЫЙ ТРОМБОЗ ГЛУБОКИХ ВЕН

Острый тромбоз глубоких вен происходит из-за скопления в венозных сосудах кровяных сгустков, которые перекрывают кровоток и не дают крови вернуться к сердцу. Чаще всего такая ситуация происходит в глубоких венах нижних конечностей. Нарушенный ток крови приводит к переполнению венозного русла, которое «пытается» избавиться от чрезмерного давления в сосудах переводом жидкой части крови в окружающие ткани.

У отеков при остром тромбозе глубоких вен есть особенность. Это отек-сюрприз: возникает он внезапно и нередко на фоне полного здоровья. Вот его отличительные черты:

- неожиданно одна из нижних конечностей становится существенно больше, чем другая;
- появляются распирающие боли в отекающей ноге;

- кожа отекающей ноги приобретает синюшно-красный оттенок;
- на бедре пострадавшей конечности можно наблюдать яркую венозную сетку.

Иногда острый венозный тромбоз развивается на фоне варикозной болезни, перелома конечности или из-за длительного нахождения в горизонтальном положении (например, после операции или перенесенного инсульта). Острый венозный тромбоз – это серьезное заболевание, которое требует немедленного обращения за медицинской помощью.



Диагностика

Чтобы подтвердить венозное происхождение отеков нижних конечностей, врач может порекомендовать ультразвуковое исследование вен с доплерографией.



3. ЛИМФЕДЕМА

Возможно, вы слышали про это состояние под другими названиями – лимфостаз или слоновость.

Лимфедема – это отек, который возникает из-за проблем в лимфатической системе – особой структуре организма, которая наравне с венами помогает отводить жидкость от тканей обратно к сердцу. Лимфатическая система включает в себя лимфатические сосуды и лимфатические узлы.

Иногда случаются ситуации, когда что-то разрушает лимфатические сосуды или закупоривает лимфатические узлы, и тогда жидкость перестает оттекать и начинает скапливаться в виде отеков. Нарушение лимфатического оттока чаще встречаются у женщин (80–90%). Оно может быть врожденным (первичная лимфедема) и возникать уже в детском или подростковом возрасте. А может быть приобретенным, например, из-за повреждения лимфатических сосудов и лимфоузлов при травме, операции или инфекции (чаще всего ей

оказывается неоднократное рожистое воспаление).

Вот особенности лимфедемы:

- отек плотный, и если надавить на него пальцем, то ямка не образуется;
- характерно подушкообразное утолщение тыла стопы (или кисти, если отекает рука);
- чаще всего отекает только одна конечность;
- кожа над отеком окраску не меняет;
- отек прогрессивно ухудшается со временем и распространяется снизу вверх (от стопы к бедру).

Диагностика

Место блокады лимфатических путей определяется с помощью лимфографии.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ОТЁКИ:

4. СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Сердечная недостаточность возникает тогда, когда мышечной силы сердца перестает хватать на то, чтобы обеспечить адекватный ток крови по организму. В результате кровь застаивается, и ее жидкая часть просачивается сквозь сосудистую стенку, скапливаясь в легких, печени и, что особенно характерно – в подкожной жировой клетчатке нижних конечностей. Это объясняется действием силы земного притяжения.

Как понять, что отеки возникли из-за сердца?

- отеки распространяются снизу вверх и начинаются со стоп;
- отек всегда симметричен (одинаково отекают обе ноги);
- отеки меньше утром и выраженнее – к вечеру;
- отек неплотный, тестоватый: если на него надавить, то долго остается ямка;
- вместе с отеками пациента беспокоит одышка;
- есть указание на заболевание сердца: ишемическая болезнь, гипертония, аритмия, кардиомиопатия, пороки сердца и т.д.



Диагностика

Подтвердить сердечную причину отека поможет врач-кардиолог. Скорее всего, он назначит довольно много обследований: УЗИ сердца, ЭКГ и холтеровское мониторирование ЭКГ, рентген легких, лабораторные анализы (в частности, определение натрийуретического пептида) и др.

5. ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Заболевания почек (острый и хронический гломерулонефрит, диабетическое повреждение почек, аутоиммунные проблемы, нефропатии беременных и т.д.) приводят к отекам только на терминальных стадиях или при очень тяжелом течении. Механизмы формирования почечных отеков различаются в зависимости от заболевания. Например, при нефротическом синдроме (бывает при гломерулонефритах) человек теряет с мочой очень много белка. А мы с вами помним, что, чем меньше в крови белка, тем ниже ее онкотическое давление и тем легче она отдает свою жидкую часть в окружающие ткани.

Полезно знать

Кстати, безбелковые отеки – один из признаков длительного голода, когда человек не получает с пищей протеинов. Есть даже такое выражение «пухнуть с голоду».

При других заболеваниях почек потеря белка тоже есть, но она не столь значительна, чтобы вызывать отеки, поэтому на первое место выходит неспособность почек выводить жидкость и ее задержка в сосудистом русле. Почечные отеки имеют особенности:

- появляются в первую очередь в местах с наиболее рыхлой подкожной клетчаткой: на лице (особенно в области век), на передней брюшной стенке, в области гениталий, но не на ногах;
- отеки не сопровождаются одышкой;
- почечные отеки больше выражены с утра, а к вечеру могут уменьшаться;
- из-за нарушения кроветворения ввиду болезней почек такие пациенты часто отличаются бледностью;
- пациенты могут обращать внимание на уменьшение количества мочи и изменение ее окраски.



Диагностика

При подозрении на отеки из-за болезней почек врач назначит в первую очередь общий анализ мочи, общий анализ крови, анализ крови на креатинин и электролиты, УЗИ почек.

6. БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Печеночные отеки развиваются вследствие двух процессов:



снижение онкотического давления крови по причине прекращения синтеза белков печенью и из-за портальной гипертензии. Что же это такое?

Портальная гипертензия – это состояние, которое проявляется повышением давления в воротной вене печени. Воротная вена – большой приток нижней поллой вены, собирающий кровь от большинства органов брюшной полости (тонкий и толстый кишечник, желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь, а также селезенка). Серьезные изменения структуры печени – цирроз или рак – мешают току крови, в результате чего в брюшной полости развивается нечто похожее на варикоз – постепенно расширяются и растягиваются другие вены, а жидкая часть крови просачивается сквозь их стенки и начинает скапливаться в брюшной полости и ногах.

Итак, печеночные отеки отличаются:

- наличие жидкости в брюшной полости (асцита) и нередко в правой плевральной полости – плеврита;



СЕМЬ БЕД – ОДИН ОТВЕТ

- есть признаки поражения печени: желтуха, сосудистые звездочки, изменения в анализах крови и др.;
- есть указания на злоупотребление алкоголем или вирусный гепатит в прошлом.

Диагностика

При подозрении на печеночные отеки врач сначала порекомендует сделать УЗИ брюшной полости и сдать кровь на биохимический анализ (с обязательным определением уровня общего белка, билирубина, АСТ, АЛТ, щелочной фосфатазы).

7. ЦИКЛИЧЕСКИЕ ОТЕКИ

Циклическими отеками называют отечность голеней и стоп при предменструальном синдроме. Они возникают примерно за неделю до менструации и обусловлены, по-видимому, гормональным дисбалансом: избытком эстрогенов и недостатком прогестерона. Такая гормональная перестройка влияет на сосудистую проницаемость и способствует задержке натрия и воды. В большинстве случаев такие отеки не говорят о больших проблемах. Но чтобы женщине не списывать любую отечность нижних конечностей на капризы своего цикла, нужно знать, что циклические отеки:

- возникают на фоне относительного здоровья (все в порядке с сердцем, печенью, почками и венами, и это подтверждено методами обследования);
- нередко вместе с отеками наблюдаются недостаточность функции желтого тела и ановуляторные циклы;
- отеки полностью исчезают после завершения менструации.

Диагностика

При подозрении на циклические отеки гинеколог может посоветовать сдать анализы на женские половые гормоны, выполнить УЗИ малого таза и посетить других врачей, чтобы исключить прочие проблемы со здоровьем.



Конечно, в статье мы рассказали далеко не о всех причинах отеков, но перечисленные «виновники» встречаются чаще всего. Очень надеюсь, что полученные знания не позволят вам пропустить проблему, и вы вовремя напомните о себе системе здравоохранения. Будьте здоровы!

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



Фото из личного архива Елены Кидяевой


ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО


Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва **8 (495) 220-76-76**

БАД. Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«ОДНОДНЕВКИ»

Возможно, вы слышали о том, что большинство клеток человеческого организма периодически обновляются, поэтому спустя определённое время мы оказываемся, условно говоря, «в новом теле». Однако у разных органов и тканей очень и очень разные сроки обновления.

ВОЛОСЫ

В молодости срок жизни каждого волоса на голове у человека составляет, в среднем, 5–7 лет, но с годами этот показатель сокращается до 2–3 лет.

Каждый день волосы на голове у человека отрастают, в среднем, на 0,35 мм, за месяц прибавляя в длине около 1–1,5 см. Таким образом, срок полного «обновления» причёски зависит от привычной человеку длины волос: у любителей коротких стрижек это происходит гораздо чаще.

КСТАТИ

Продолжительность жизни каждой ресницы составляет в среднем 3 месяца, а волосков на бровях — около 4 месяцев.

ГЛАЗА

Некоторые части глаза, например, сетчатка и хрусталик, не меняют свой клеточный состав. В клетках хрусталика, например, не предусмотрено механизма по утилизации старых белков и синтезу новых, поэтому его клеточный состав на протяжении жизни не обновляется. Вместе с тем, с возрастом к центральной части хрусталика «прирастают» все новые клетки, что негативно влияет на качество фокусировки у пожилых людей.

Зато поверхностный клеточный слой роговицы глаза обновляется каждую неделю, а при травмах этот орган способен восстанавливаться всего за сутки.

ЯЗЫК

Вкусовые рецепторы, расположенные на поверхности языка и соединённые с нервными волокнами, передающими в мозг информацию о вкусе той или иной пищи, обновляются, в среднем, каждые 10 дней. Однако этот процесс могут затормозить инфекционные заболевания, курение, злоупотребление слишком горячей и острой пищей.

ЗА КАКОЙ ПЕРИОД ОБНОВЛЯЮТСЯ КЛЕТКИ РАЗНЫХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

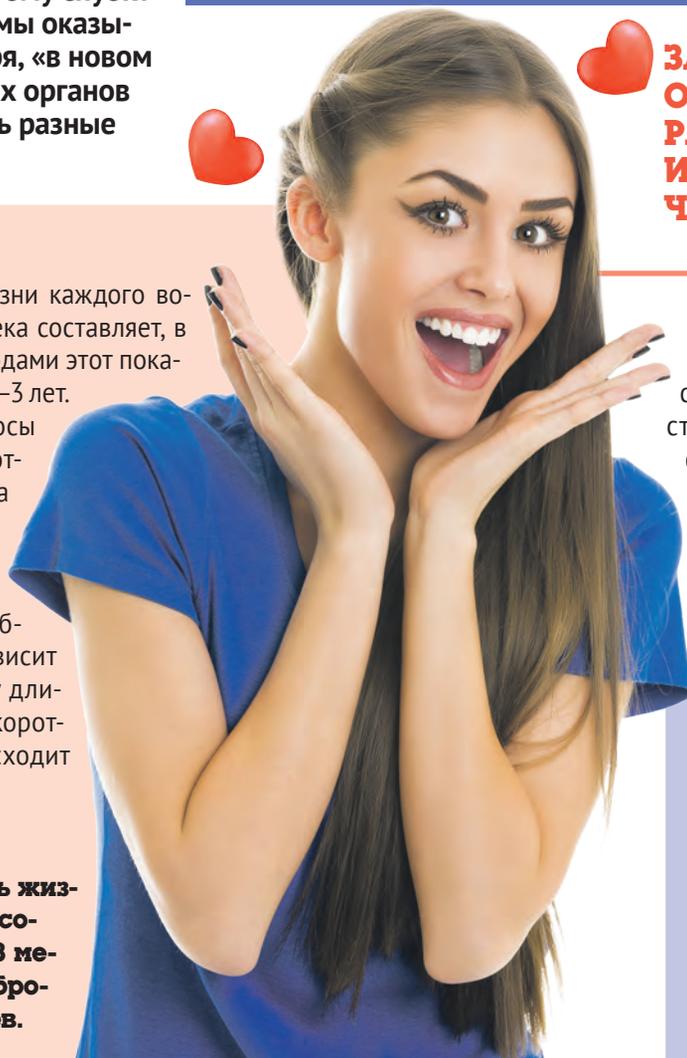
НОГТИ

Ногти на пальцах рук растут со скоростью 3–5 мм в месяц, полностью обновляясь примерно за 6 месяцев. А вот на пальцах ног ногти растут гораздо медленнее – всего по 1–2 мм в месяц, соответственно, и цикл обновления составляет у них не меньше 10–11 месяцев.

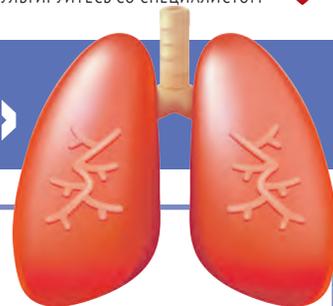
КОЖА

Наружные слои кожи (эпидермис) постоянно подвергаются различным воздействиям окружающей среды, поэтому природа предусмотрела частое их обновление: у здоровых людей оно происходит каждые 2–4 недели. В более глубоких слоях эти процессы протекают чуть медленнее. Но так или иначе, каждые 60–80 дней человеческая кожа проходит полный цикл обновления.

Жаль, что «новая» кожа не выглядит каждый раз свежо и упруго. Её постепенное старение связывают с несколькими факторами. Во-первых, с возрастом организм вырабатывает все меньше коллагена – белка, отвечающего за упругость кожного покрова. Во-вторых, на состоянии кожи сказывается длительное воздействие негативных факторов, таких как переизбыток солнца, неправильное питание (дефицит белка и полезных жиров в рационе), вредные привычки вроде курения, хроническое обезвоживание и т.д.



И «ДОЛГОЖИТЕЛИ»



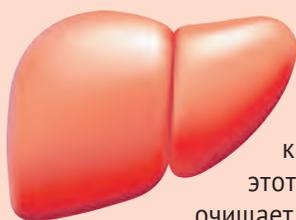
ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

Клетки, образующие внутренние стенки желудка, постоянно находятся в очень агрессивной среде: за сутки здесь вырабатывается около 2,5 л концентрированной соляной кислоты, необходимой для полноценного переваривания пищи. Поэтому обновление стенок желудка происходит очень быстро – каждые 3–5 дней. Примерно так же, как и в кишечнике, слизистая которого тоже контактирует с насыщенными пищеварительными соками.



ПЕЧЕНЬ

Клетки печени, гепатоциты, регулярно подвергаются воздействию токсинов и вредных веществ, от которых этот орган очищает кровь. Поэтому они и сами находятся в процессе непрерывного обновления. Полный цикл, в зависимости от состояния здоровья конкретного человека, происходит в срок 150–180 дней. Ускорить этот процесс можно, если максимально облегчить нагрузку на это орган (исключить алкоголь и курение, жареные блюда и продукты с бесполезными химическими добавками, а также лекарственные препараты).



НИЖНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Новые клетки слизистой бронхиол – ответвлений бронхов, входящих в легкие, образуются в срок от 2 до 10 дней. Клетки легочных альвеол – пузырьков, которые наполняются воздухом при вдохе, – полностью обновляются примерно за год.

СЕРДЦЕ

Еще пару десятилетий назад ученые считали, что кардиомиоциты – клетки, образующие сердечную мышцу, – не восстанавливаются совсем. Современные исследования показали, что этот процесс все-таки происходит, только очень-очень медленно: в юном возрасте со скоростью 1% в год, а потом и того меньше. Так что к 50 годам наша сердечная мышца обновляется всего на 45%.

Впрочем, немышечные клетки сердца (клетки сосудов и фибробласты соединительнотканых оболочек) успевают полностью смениться за 4 года.

КРОВЬ

У разных клеток крови – различная продолжительность жизни:

- **Эритроциты** (красные кровяные клетки) живут в среднем 120 дней.
- У **лейкоцитов** (белых кровяных клеток) срок жизни зависит от их видовой принадлежности: у нейтрофилов это 6–10 часов, у эозинофилов – 6–8 часов, у базофилов – около суток, а у лимфоцитов и моноцитов – до 4 дней (а в тканях они и вовсе могут сохраняться до нескольких лет).
- **Тромбоциты** живут в кровотоке в среднем 5–9 дней.

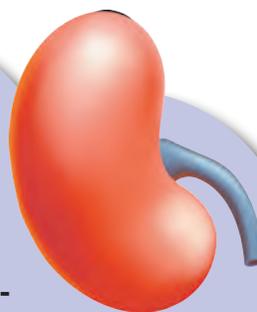
ИНТЕРЕСНО!

Полное обновление крови в организме происходит в течение 120–150 дней.

Новые клетки крови синтезируются в костном мозге, который сначала производит универсальные «заготовки» одного типа – стволовые клетки. А уже потом они «дорабатываются» до эритроцитов, лейкоцитов или тромбоцитов, в зависимости от потребностей организма.

ЧТО ЕЩЕ

- **Клетки почек и селезенки полностью обновляются каждые 300–500 дней.**
- **Полное клеточное обновление скелета происходит примерно за 15 лет.**
- **Клетки всех видов мышечной ткани полностью обновляются за 15–16 лет.**



МОЗГ

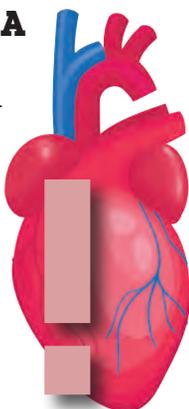
Вопреки расхожему высказыванию о том, что «нервные клетки не восстанавливаются», недавно ученые доказали, что нейрогенез (образование новых клеток в нервной системе) происходит в течение всей жизни. Благодаря этому мозг человека может сохранять пластичность и адаптироваться к повреждающим факторам.

ПОЗВОНОЧНИК ЗДОРОВ,

Не только болезни непосредственно позвоночника, связочного аппарата и мышц могут проявлять себя болями в спине. Заболевания внутренних органов также нередко сопровождаются болями, отдающими в спину. Поговорим о симптомах, которые дадут подсказку, к какому врачу бежать за диагностикой.

ПРИ ПАТОЛОГИИ СЕРДЦА

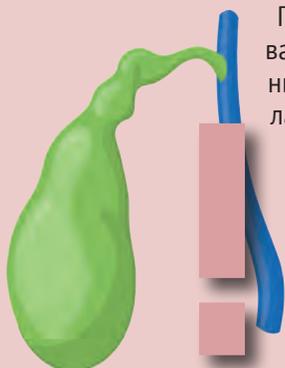
! Острая боль, внезапная, спускающаяся вдоль позвоночника, характерна для **расслаивающей аневризмы аорты**. В большинстве случаев сначала болевой синдром локализуется за грудиной, а затем опускается вниз по ходу аорты. Обычно больные описывают ее как резкую, сосредоточенную по центру позвоночника.



! Широкое распространение боли характерно для **ишемической болезни сердца**. В особенности сильная боль в груди и позвоночнике наблюдается при остром инфаркте миокарда. Боль отдает под левую лопатку, а также вверх по ходу сосудов, в левую надключичную область, в челюсть, а дальше вниз – в левую руку до самого мизинца.

Дифференцировать сердечные боли от проявлений болезней спины можно по дополнительным симптомам. Для острого поражения сердечно-сосудистой системы характерны нарушение показателей артериального давления и частоты сердечных сокращений, холодный пот, страх смерти, бледность кожных покровов.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ



Поражения желчного пузыря нередко сопровождаются болью в позвоночнике, локализованной между лопатками. Однако при остром холецистите довольно ощутимы и болезненные ощущения в правом подреберье, отдающие, тем не менее, в правую подключичную область, под правую лопатку и в позвоночник.

Трудности в диагностике могут возникнуть, если болезнь перешла в хроническую форму. Дело в том, что при затяжном течении боль в проекции желчного пузыря может быть слабой или отсутствовать вовсе. В такой ситуации стоит прислушиваться к своим ощущениям: возникает ли боль после приема жирной жареной пищи, присутствуют ли болезненные ощущения при движении, наклонах, скручивании. О наличии болезней желчного пузыря могут свидетельствовать и такие симптомы, как горечь во рту, болезненность при пальпации в зоне проекции пораженного органа.

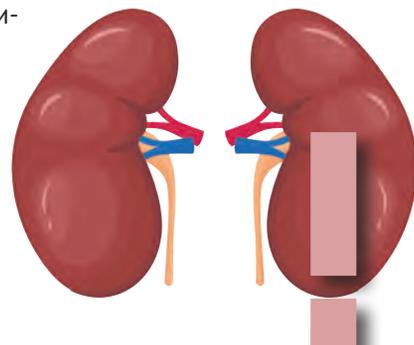
ПАТОЛОГИИ ПОЧЕК

Обычно доктора при одностороннем корешковом синдроме в поясничном отделе назначают дифференциальную диагностику с поражением почек и верхних отделов мочевыводящих путей при мочекаменной болезни.

При типичной почечной колике может появиться внезапная сильная боль в позвоночнике и пояснице. Однако ряд сопутствующих симптомов может указать на наличие мочекаменной болезни:

! при **мочекаменной болезни** обострение болей не связано с резкой переменной положения тела, поднятием тяжестей, завязыванием шнурков, наклонами, ходьбой и другими факторами, провоцирующими приступ радикулита;

! при **наличии камней в почках** боль распространяется по ходу мочеточников в живот, паховую область, в половые органы и на внутреннюю поверхность бедра; а вот поражения поясничного отдела позвоночника сопровождаются болью, распространяющейся вниз и назад – на ягодицы, наружную поверхность бедра, вплоть до голени и стопы;



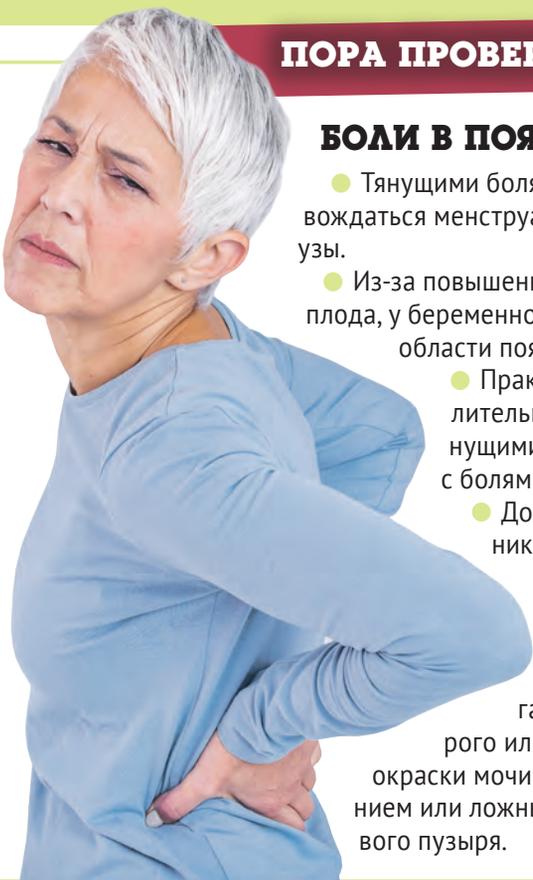
! **почечная колика** заставляет больного метаться по комнате, по постели; при поражении же поясничного отдела позвоночника больные, напротив, стараются замереть, найдя удобное положение, стараются как можно меньше двигаться.

А СПИНА БОЛИТ?

ПОРА ПРОВЕРИТЬ СЕРДЦЕ И ПОЧКИ!

БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ У ЖЕНЩИН

- Тянущими болями в области поясницы могут сопровождаться менструальные боли и боли во время менопаузы.
- Из-за повышенного давления, связанного с ростом плода, у беременной женщины могут возникать боли в области поясницы.
- Практически все гинекологические воспалительные заболевания сопровождаются тянущими болями в пояснице, сочетающимися с болями в нижней части живота.
- Довольно интенсивные боли могут возникнуть и при патологиях мочеполовой системы; болезненные ощущения в области спины также могут сопровождаться в этом случае режущими болями в области уретры, влагалищными выделениями желтого, бурого или зеленоватого оттенка, изменением окраски мочи, частым болезненным мочеиспусканием или ложными позывами к опорожнению мочевого пузыря.



БОЛЬ В СПИНЕ И ПРОСТАТИТ

Боль в пояснице – одно из наиболее типичных проявлений воспаления предстательной железы. В нижней части спины в зависимости от степени выраженности заболевания болевые ощущения могут быть как почти незаметными, так и проявляться в виде ноющей или, напротив, сильной и резкой боли. «Стреляющую» боль легко спутать с проявлениями поясничного остеохондроза. Однако простатит обычно сопровождается и иными симптомами. Такими, как боль в области таза, мошонки и паха. Если заболевание перешло в хроническую форму, боли, как правило, вялотекущие, ноющие, продолжительные, часто отдают в задний проход. При обострении заболевания возникают резкие болезненные спазмы, сопровождающиеся болезненным мочеиспусканием. Иногда из-за негативных ощущений больным и вовсе сложно опорожнить мочевой пузырь.

ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА ПРИ ЗАПОРЕ?

Действительно, запоры часто сопровождаются довольно ощутимой болью в пояснице. Это происходит в результате повышенного внутриутробного давления, возникающего из-за скопившихся в кишечнике газов и каловых масс. Мышцы спины компенсируют это состояние за счет собственного перенапряжения, таким образом сдерживая возникшее давление. Если запор не лечить, перенапряжение мышц неизменно приведет к их усталости и слабости. А это, к слову, прямой путь к нарушениям осанки, радикулиту и другим проблемам со спиной.

Слушайте свой организм, чтобы вовремя отреагировать на его призывы о помощи. Любите себя и будьте здоровы!

Любовь Анина

БОЛЬ В ПРАВОЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Боль в правом боку со стороны спины может быть симптомом следующих заболеваний, не связанных с болезнями спины:

- *заболевания ЖКТ,*
- *камни в почках*
- (боль отдает в правую сторону спины, под ребра, в живот),*
- *ожирение,*
- *гинекологические болезни, чаще всего – воспалительные,*
- *болезни дыхательной системы (если болит справа вверху), при ноющей и тупой боли возможен переход патологии в хроническую стадию,*
- *нарушение функции периферической нервной системы,*
- *травмы внутренних органов,*
- *внематочная беременность.*

БОЛЬ В ЛЕВОЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Локализованные в левой части спины боли могут быть свидетелем следующих заболеваний, не связанных с болезнями спины:

- *болезни почек и мочевыводящей системы (могут сопровождаться отеками ног),*
- *заболевания ЖКТ,*
- *болезни селезенки,*
- *болезни органов дыхания,*
- *сердечно-сосудистые заболевания,*
- *межреберная невралгия,*
- *патологии половой системы.*

Большинство блюд домашнего приготовления хранятся в холодильнике всего несколько дней. А можно ли замораживать такую еду впрок? Например, если хочется сэкономить время на готовке в течение рабочей недели или если нужно оставить запасы провизии кому-то из старших родственников на время отъезда в отпуск? Разберёмся.

ЧТО ЗАМОРАЖИВАТЬ МОЖНО?

1 Бульоны из мяса, птицы или рыбы. Некоторые хозяйки приспособливают для такой заморозки силиконовые формы для маффинов или формочки для льда, чтобы затем использовать небольшое количество бульона для приготовления соуса или подливы. Другие замораживают сразу столько бульона, сколько хватает на приготовление одной-двух порций супа.

✓ **Лайфхак:** обычный пластиковый контейнер для еды выстелите пищевой пленкой, налейте остывший до комнатной температуры бульон – и поставьте в морозилку (только не наливайте доверху, оставьте немного места, так как жидкость при замерзании расширяется). Когда бульон замёрзнет, его легко можно будет извлечь и хранить в пакете.

ВАЖНО!

Бульоны советуют замораживать в чистом виде, без овощей и кусков мяса.

2 Борщ и щи. Это супы неплохо переносят заморозку, но при условии, что в них много капусты и свеклы и минимум картофеля, который может утратить после разморозки и вкус, и консистенцию.

Мясо из таких супов, как и из бульонов, лучше извлекать и замораживать отдельно.

ВАЖНО!

Замораживать супы следует разовыми порциями, а после разморозки съедать сразу же. Ни в коем случае нельзя замораживать их повторно!

3 Мясо, птица, рыба, приготовленные цельными кусками (жареные, отварные, запеченные и т.п.), а также отбивные, котлеты, зразы и другие блюда из них.

Котлеты можно замораживать сырым полуфабрикатом (слепив из фарша и обваляв в панировке), а можно – уже в готовом, обжаренном виде. В первом варианте котлеты получаются вкуснее, во втором – меньше времени уходит на их подготовку перед едой.

✓ **Лайфхак:** любые блюда из мяса, птицы или рыбы, предназначенные для заморозки, следует изначально готовить без соуса – так они сохранятся гораздо лучше и дольше. По этой же причине, кстати, не рекомендуют замораживать бефстроганов или гуляш.

Соус нужно добавлять уже непосредственно в процессе разогревания замороженного мясного блюда или полуфабриката.

О ВКУСНОМ ПО СЕКРЕТУ

В РЕЖИМЕ



4 Фаршированный перец, голубцы. Также, как и котлеты, они могут быть заморожены как в сыром, полуфабрикатном виде, так и уже после приготовления, однако готовить и замораживать во втором случае их нужно без соуса.

5 Отварные гречка и рис, приготовленные на воде или молоке; плов.

✓ **Лайфхак:** отправив вареный рис в морозилку, в течение первых часов несколько раз достаньте контейнер и как следует встряхните. Это поможет при разморозке получить рассыпчатый рис, а не слипшуюся кашу.

ВАЖНО!

Срок хранения в морозилке у разных блюд из крупы различается:

● **у каш, приготовленных на воде, – не более 6 месяцев;**

● **у каш, приготовленных на молоке, – не более 4 месяцев.**

Размораживать каши нужно только в холодильнике!



6 Макароны или спагетти. Для лучшей сохранности их следует приготовить до состояния аль-денте (то есть оставить чуть недоваренными), затем откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней воде и только после этого разложить по порционным контейнерам и отправить в морозилку.

Можно заморозить и макароны, обжаренные на сковороде с фаршем (по-флотски). Хранить такое блюдо желательно не больше 3 месяцев, при температуре не выше -18°C .

А вот макароны в сливочном или молочном соусе замораживать не рекомендуется.

7 Блины (в том числе с начинкой), пирожки, запеканки, сырники. Все эти блюда также неплохо переносят заморозку. Перед употреблением их достаточно обжарить на сковороде в течение нескольких минут или разогреть под крышкой на небольшом огне.



ЗАМОРОЗКИ



1. Водянистые овощи, вроде огурцов и пекинской капусты, а также салаты из них.

2. Рыбные супы и любые супы-пюре, а также супы с основой из картофеля, круп или макаронных изделий.

3. Жирные соусы на основе майонеза или сметаны и блюда с их добавлением.

4. Яйца в скорлупе (как сырые, так и сваренные вкрутую).

5. Водянистые фрукты и ягоды (арбуз, виноград и т.п.).



ЧТО ЗАМОРАЖИВАТЬ НЕ СТОИТ?

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



1 Заморозка (медленная,

в обычной домашней морозилке) идет не на пользу продуктам, содержащим много влаги.

Замерзая, вода превращается в острые кристаллы льда, и чем длительнее процесс заморозки, тем больше по размеру эти кристаллы. Они прокалывают стенки клеток продукта, и потом, во время разморозки, жидкость просачивается из клеток наружу. Как результат – продукт становится «кашеобразным», теряет вкус и полезные свойства. Чтобы этого избежать, жидкости (бульоны, соки, соусы и т.п.) рекомендуют замораживать отдельно от твердых продуктов (мяса, овощей, ягод и т.п.).

2 Тем, кто часто практикует заморозку домашних блюд, на кухне наверняка пригодится вакуумный упаковщик, или **вакууматор** – устройство, которое пакует продукты в полиэтиленовую упаковку, при этом откачивая из нее воздух.

3 **Чтобы сохранить консистенцию и вкус, большинство замороженных готовых блюд рекомендуют размораживать медленно, не снимая упаковки.**

Для этого за сутки до употребления их нужно извлечь из морозилки и переместить в основную камеру холодильника с плюсовой температурой, а уже непосредственно перед подачей – разогреть на плите или в микроволновке. Но это, разумеется, не относится к пельменям, а также замороженным в сыром виде котлетам, фаршированным перцам и другим блюдам, которые нуждаются в дополнительной термической обработке перед подачей на стол.

Оксана Черных



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

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

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Журнал Домашний повар

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



Женщина была красивой. Даже очень. В голубом лёгком сарафане, который шёл ей невероятно. И шляпка. Какая-то совершенно фантастическая шляпка с цветами и лентами. Я, спрятавшись за томиком Куприна, тайком следила, как красавица прохаживается по парку. Степенно, с достоинством и невероятной грацией. Но и некоторым волнительным нетерпением. Она явно кого-то ждала.

ВСЁ ЖДУ И ЖДУ

– Пётр, ну что же вы? – женщина топнула в нетерпении ножкой, когда с ней поравнялся невысокий лысоватый мужчина лет шестидесяти. – Я уже вас полчаса жду. Все жду и жду. А вы не идете. Мы же опоздаем в театр.

– Ольга Станиславовна, – кинулся целовать ей руки, затянутые в нежные ажурные перчатки, мужчина. – Вы как обычно все перепутали. Я пришел даже раньше на полчаса. В театр нам к семи часам, а не к шести.

– Ну хорошо, хорошо, – сменила гнев на милость красавица, – но ведь нам необходимо еще цветы купить. Мы же должны подарить артистам цветы? Афиша обещает выступление знаменитой комикессы. Я в нетерпении.

И продолжая беседовать, пара удалилась, оставив меня в полном недоумении. Да что там в недоумении, я испытала настоящий шок от увиденного. Мне ведь еще как-то нужно будет сказать об этом мужу.

ПРОФЕССИОНАЛ, НЕЧЕГО СКАЗАТЬ

– Не болтай, – Слава ткнул в кнопку на пульте, переключая каналы, и, во-

СЛЕДСТВИЕ ВЁЛ...



преки ожиданиям, почти не отреагировал на мои слова. – Я не верю, что отец встречался с какой-то там мадам в шляпе. Ты начиталась своих любовных историй и все перепутала. Не исключено, что и вовсе уснула над книгой. С тебя станется.

Я фыркнула и ретировалась на кухню. Если Слава что-то для себя решил, переубедить его было невозможно. Но я-то знала, что и кого я видела в Летнем саду. Свекор обманывает свою жену. А Зинаида Павловна этого не заслужила. Милейшая и тихая женщина. Ее-то он по театрам не водит и цветочки не покупает. Профессионал, нечего сказать. Не зря столько лет психотерапевтом отработал.

И твердо решив провести собственное расследование, я принялась ожесточенно возить венчиком по миске с тестом.

Я ОТВЕЗУ ВАС ДОМОЙ

Несколько дней свекор вел себя вполне прилично. И честно говоря, подустав от слезки, я уже было сама стала сомневаться, что видела в парке с красивой женщиной в голубом именно Петра Николаевича. В конце концов, действительно могла ошибиться. Мало ли на свете похожих мужчин?

Убедив себя окончательно, что муж прав, и мне все это просто привиделось, я решила, что доем свой пломбир и рвану уже домой. Пора, наконец, приготовить нормальный ужин. Да и отгулы, взятые по случаю, заканчиваются. Надо бы браться за работу.

И вот как только я это решила, из клиники вышел Пётр Николаевич... об руку с той самой стройной красавицей. На этот раз ее сидящие волосы были прибраны в затейливый пучок. Длинное платье ниспадало свободными складками, подчеркивая изящность фигуры. И это в ее-то возрасте! Легкий макияж, разгладившиеся щеки, горящий взгляд. Как же это я пропустила, когда она вошла в клинику? Наверно, бегала за мороженым. Да, следопыт из меня никудышный.

– Вы думаете? – женщина раскраснелась еще сильнее, обращаясь к Пе-

*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»)





НИКУДЫШНЫЙ СЛЕДОПЫТ

тру Николаевичу. – Вы, Петенька, все-речь полагаете, что тот джентльмен считает меня интересной? – красавица кокетливо повела плечиком.

– Без сомнения, Ольга Станиславовна. Найдется ли хоть кто-то, кто мог бы посчитать вас неинтересной? – свекор разливался соловьем. – А теперь давайте я отвезу вас домой, и мы выпьем чаю.

Взяв женщину под локоть, он повел ее к машине.

СВЕКРОВЬ НЕРВНИЧАЕТ

Я долго кружилась по кухне вокруг Зинаиды Павловны, мечась между желанием все ей рассказать и скрыть правду, чтобы не расстраивать.

– Любушка, что с тобой? Что-то случилось? Отчего ты сама не своя? – заметила мои терзания свекровь.

– Зинаида Павловна, – начала я осторожно, – а вы случайно не знаете, кто такая Ольга Станиславовна?

Я удивилась реакции женщины. Она вздрогнула после моего вопроса, побледнела.



Супружеская любовь, которая проходит через тысячу случайностей, самое прекрасное чудо, хотя и самое обыденное.

Франсуа Мориак

– Что с Олей? Что-то стряслось? Почему Петя мне не позвонил, ничего не сказал? – свекровь кинулась искать телефон. Уронила на пол заварной чайник.

– Нет-нет, все хорошо, – испугавшись ее реакции, поспешила я заверить женщину. – С Ольгой Станиславовной, кажется, все в порядке. Во всяком случае, когда они выходили сегодня из клиники с Петром Николаевичем, все было хорошо.

НЕ СОМНЕВАЙСЯ В ОТЦЕ

– Следопыт ты мой непутевый, – чмокнул меня в висок муж, когда я, запынаясь и краснея от смущения, рассказала ему, что произошло днем.

– Ну откуда мне было знать, что это сестра

Зинаиды Павловны? – оправдывалась я. – Да еще и бывшая актриса. Да к тому же находится на лечении в псих...

Договорить мне муж не дал.

– Она там наблюдается. И никогда не говори при родителях, что у Ольги не все в порядке с головой. Мама очень трепетно относится к сестре. Да и отец тоже возится с ней уже много лет. Только благодаря им она в довольно неплохом состоянии. Почти здорова, я бы заметил. Хоть и живет в каких-то своих мыслях и мечтах. Но в целом, вполне себе приятная и адекватная женщина.

– И красивая, – не смогла не отметить я очевидный факт.

– И красивая, – согласился муж. –

Только в отце, прошу, не сомневайся больше. Он маму боготворит, и ты это знаешь. Если бы не мама, он, быть может, и с Ольгой возиться бы не стал. Так-то вот. – И муж еще раз чмокнул меня в нос.



Любовь



Любовь — это все. И это все, что мы знаем о ней.

Эмили Дикинсон

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогие читатели!

Совсем скоро мы будем говорить с вами о здоровье нашей дыхательной системы:

- ✓ обратим внимание на первые симптомы бронхиальной астмы и научимся снимать острый приступ;
- ✓ расскажем, откуда в легких заводятся грибы и чем может быть опасен их богатый «урожай»;
- ✓ поможем выработать стратегию по отказу от курения;
- ✓ докапаемся до признаков скрытой пневмонии;
- ✓ откровенно поговорим о прогнозах лечения при ХОБЛ.

А бонусом уделим особое внимание грибковым заболеваниям. Поможем распознать



симптомы грибка ногтей и кожи головы. Расскажем, как избавиться от незваной гостьи – молочницы. «Очистим» кожу от отрубевидного лишая.



И все это в свежей тройке журналов из серии «Здоровье» - «Грибковые заболевания», «Астма», «Пневмония и ХОБЛ».

Не пропустите!



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

А вы замечали? Чтобы приучить себя к чему-то полезному, – например, регулярно выходить на утреннюю пробежку, – требуются изрядная сила воли и самодисциплина, в то время как некоторые привычки сомнительной полезности, например, залипание в соц-сетях, – прирастают так легко, что потом не знаешь, как от них избавиться.

Почему там происходит и как правильно «укоренять» в жизни полезные привычки, – разобрались вместе с психологом Анной ЛЕВЧЕНКО (г. Мытищи).



Фото: Екатерина Сысуева

ТАК ЗАДУМАНО ПРИРОДОЙ?

– Анна, скажите: есть ли в психологии объяснение тому, что бесполезные привычки заводятся у человека гораздо легче, чем правильные и нужные?

– Как ни странно, некоторые привычки и навыки, осложняющие жизнь современному человеку, заложены... самой эволюцией. Наше тело и базовые структуры головного мозга остаются теми же, что и тысячелетия назад, они не успевают меняться вслед за развитием современных технологий.

Взять, к примеру, еду. Древнему человеку нужно было постараться, чтобы найти съедобные плоды и тем более – убить мамонта. Такое случалось нечасто. Поэтому при виде вкусной сытной еды мозг всегда посылал человеку стимулирующие аппетит сигналы. Да что там, даже поколению наших деревенских бабушек и дедушек еда не доставалась просто: нужно было ухаживать за скотиной и птицей, работать в поле и в огороде, носить воду из колодца...

Сегодня вкусная и сытная еда доступна на каждом шагу, для ее добычи не нужно рисковать жизнью или трудиться на пределе сил. Но мозг при виде жирного и сладкого по-прежнему

ПРИВЫКАЕМ



ДОСЛОВНО

«Сегодня мы получаем удовольствие от тех вещей, которые когда-то очень давно помогли человеку выжить. Это важно понимать, как и то, что многие из этих вещей сами по себе не вредны. Опасна не еда, а переедание. И развлекательные видео приносят ущерб, только если мы тратим на них слишком много времени», – Анна Левченко.

оживляется, поэтому привычке переедать противостоять непросто.

Примерно так же можно объяснить пристрастие к просмотру роликов в сети и прочим интернет-развлечениям. Все прежние тысячелетия зрелищно-развлекательный и познавательный «контент» был у людей в дефиците. Никогда у нас не было такого быстрого и простого доступа к развлечениям, как сейчас, в эпоху интернета. Как тут не потерять голову?

ОБМАНУТЬ МОЗГ

– А что тогда «не так» с полезными и хорошими привычками?

– Те полезные привычки, которые мы сегодня пытаемся внедрять в нашу жизнь, – например, меньше есть, больше двигаться, развивать мышцы, – придуманы нашим современным сознанием, которое можно сравнить с тонким слоем, я бы даже сказала – «напылением» на толще базовых структур моз-

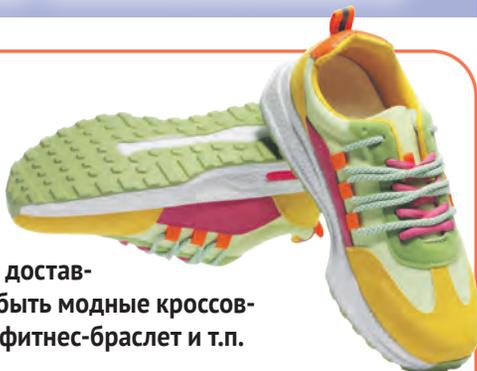
СОВЕТ № 1

Чтобы завести привычку регулярно бегать, нужно упростить задачу для мозга. Попробуйте для начала приучить себя... в определенное время надевать спортивную форму и выходить из дома. Это простые, вполне доступные к осуществлению действия. О самой пробежке в этот момент думать не обязательно, об этом вы подумаете, когда уже выйдете на улицу.

К ХОРОШЕМУ

СОВЕТ № 2

Чтобы сделать занятия спортом более приятной и желанной (для мозга) процедурой, попробуйте внедрять в процесс красивые вещи, использование которых доставляет вам удовольствие. Это могут быть модные кроссовки, стильная форма, современный фитнес-браслет и т.п.



СОВЕТ № 3

Не стесняйтесь использовать «систему вознаграждения». Семь дней подряд добросовестно делали зарядку по утрам? Это повод порадовать себя покупкой какой-нибудь приятной мелочи, сходить на массаж или как-то еще показать мозгу: то, что мы сейчас делаем, на самом деле для нас хорошо.

га. И ему, мозгу, эти странные усилия могут быть непонятны, он не видит в них прямой выгоды.

Взять, к примеру, привычку ходить в спортзал. Какой смысл вставать с дивана, собирать в рюкзак спортивную форму, куда-то ехать, делать какие-то упражнения с железными штуками? Мозгу непонятен этот длинный и сложный путь, отсюда и нежелание проделывать его снова и снова.

ПРИВЫЧКА — ЭТО НЕ САМОЦЕЛЬ, А СПОСОБ

– Почему люди вообще вдруг решают завести себе новые привычки?

– Чаще всего это связано с каким-то внезапным и не очень приятным открытием, за которым возникает резкое желание изменить свою жизнь. Например, человек не рассчитал траты, остался с пустым кошельком за неделю до зарплаты, – и начинает думать, что ему надо бы улучшить финансовое положение, делать сбережения и т.п. Или, допустим, женщина на какой-то фотографии вдруг увидела, что у нее есть лишний вес, – и начинает думать, как от него избавиться.

Проще говоря, за каждой полезной привычкой обычно кроется какая-то цель. Например – иметь красивую фи-

гуру, получать внимание от людей противоположного пола, обрести финансовую стабильность и т.п. В этом плане привычки, внедряемые в жизнь на долгосрочной основе, – действительно эффективный инструмент. Сравните, что лучше: сесть перед Новым годом на строгую диету, голодать и получить результат быстрый, но краткосрочный, – или же тщательно пересмотреть пищевые привычки и получить результат надолго?

Однако, подчеркну: важно понимать, что цели и привычки – это разные вещи. Хорошая привычка должна быть именно средством, чтобы помочь человеку достичь какой-то конкретной цели. «Привычка ради привычки» (потому что это модно, все так делают и т.п.) быстро теряет смысл и не приживается, с чем люди и сталкиваются во многих случаях.

– То есть, сначала ставим цель, потом подбираем привычки, так?

– Да, и наоборот. Если вы вдруг внезапно загорелись завести себе какую-то привычку, спросите себя: зачем она мне нужна, для какой цели? Не всегда полезные привычки, которые мы выбираем, могут помочь решить именно нашу проблему.

Например: женщина мечтает похудеть, так как думает, что это поможет ей наладить личную жизнь. Но ведь на самом деле, несмотря на все плюсы похудения, тут нет никаких гарантий. Стройным женщинам точно так же приходится сталкиваться с одиночеством, проходить через измены, разводы и пр.

Или, другой пример. Человек хочет улучшить здоровье и решает, что отныне он будет бегать по 10 км ежедневно. Хотя бег он с детства недолюбливает, и ему для здоровья проще было бы в спортзал походить и пересмотреть свое питание.

Оксана Калашникова

СОВЕТ № 4

Чтобы новые привычки приживались, важен принцип постепенности. Новое не должно быть стрессом или непосильной нагрузкой, иначе мотивация быстро иссякнет. Хотите больше двигаться? Начните с того, что приучите себя по пути с работы выходить на одну остановку раньше и проходить ее пешком. Только когда эта привычка закрепится, по чуть-чуть добавляйте новые активности.

СОВЕТ № 5

Если не все идет, как задумали, не ругайте себя. Решили отказаться от сладкого, а потом не удержались и съели конфету? Ничего страшного! Это не повод, чтобы тут же идти в ближайшую кондитерскую за тортом (по принципу «сгорел сарай – гори и хата»). Почаще вспоминайте, какая у вас цель. Это точно ваша цель? Вы хотите ее достичь? Тогда спокойно возвращайтесь к выбранному курсу, ведь общее направление траектории гораздо важнее, чем мелкие огрехи на пути.

Как художнику свойственно строить, кормчему — управлять кораблем, солнцу — светить, так Тебе <Богу> свойственно защищать сирот, простирать руку помощи бедным...

Святитель Иоанн Златоуст (48, 131)

ЧУДО ПОМОЩИ Божией

МОЛИТЬСЯ ЛИ ПРОТИВ ОСКОРБИВШИХ

? *Ехала в поезде. Поскольку дама я не мелкая, да еще с возрастом стала неповоротливой, то быстро идти по вагону не могу, опираюсь на стенки. Какая-то женщина, шедшая за мной, как только меня не называла, но в какой-то момент она зашла к себе в купе. А я пошла дальше с испорченным настроением и долго даже заснуть не могла, все ответы придумывала. Есть ли какие молитвы против оскорбивших?*

Татьяна Викторовна, г. Липецк

Таких молитв в Православной церкви нет. Господь видит все. Еще евангелист Матфей записал слова Спасителя: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас ... и молитесь за обижающих вас».

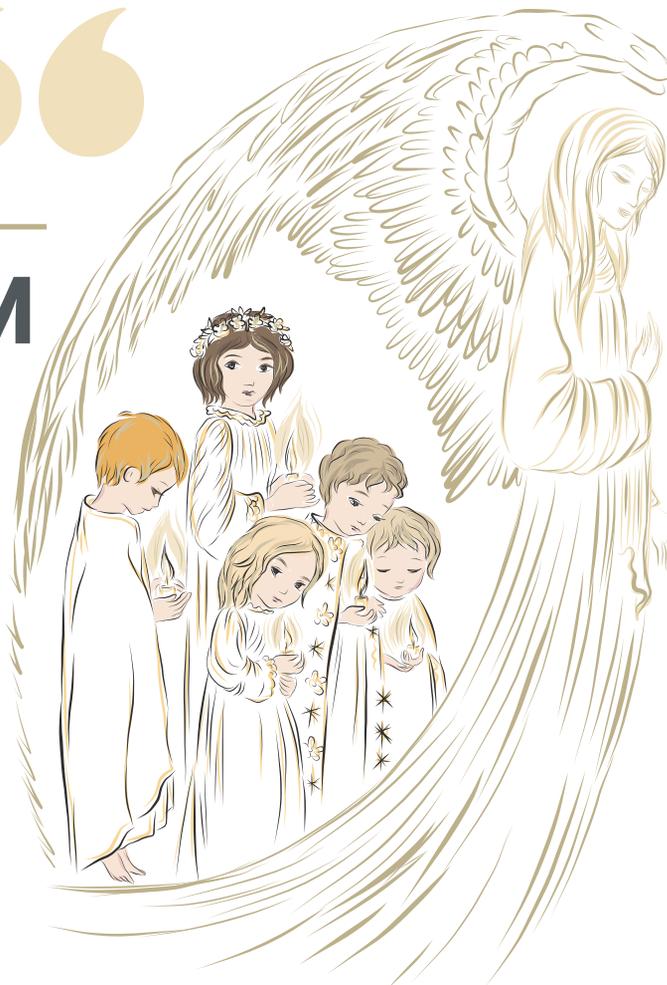
КАКОЙ ПИЩЕЙ ПОСТИТЬСЯ — ВКУСНОЙ ИЛИ НЕТ

? *Мы с подругой впервые постились на Успенский пост в этом году. Только никак не решим вопрос — во время поста надо есть только невкусную пищу или все же можно и вкусную?*

Марислава и Анжелика, Московская область

Важно помнить, что пост не может быть только ограничением в пище, он должен способствовать духовному росту. Как писал святитель Тихон Задонский: «Телесный пост есть, когда чрево постится от пищи и питья; душевный пост есть, когда душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов... Полезен нам пост телесный, но пост душевный неотменно нужен, так что и телесный без него — ничто».

Для чего Бог сотворил вкусную пищу? Для поста! Если бы вся пища была невкусной, то какой же это пост? В случае когда человек не имеет возможности добровольно себя ограничить, тогда и поста не может быть. Это уже невольное обстоятельство. Потому и существует вкусная пища, чтобы люди могли воздержаться от того, что хочется. Это и есть настоящий пост.



...Будем непрестанно прибегать к Богу и во всякой печали искать Его утешения, во всяком несчастье — Его избавления, Его милости, во всяком искушении — Его помощи.

Святитель Иоанн Златоуст, (45, 341)

МОЖЕТ ЛИ МОЛИТВА БЫТЬ МИЛОСЕРДИЕМ

? *Батюшка в храме напомнил нам о пятой Заповеди Блаженства из Нагорной проповеди — «Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут». Я еще не работаю, учусь в институте и помочь материально пока никому не могу. Может ли молитва в храме считаться милосердием, если молюсь о том, чтобы подруга перестала ругаться с родителями и не болела?*

Катерина С., Ленинградская область

Милосердие можно оказывать, не только помогая материально, но и молитвой, добрым словом и даже слезами. Преподобный Амвросий Оптинский отмечал: «Милость и снисхождение к ближним и прощение их недостатков есть кратчайший путь ко спасению».

ЛЕГЧЕ БУДЕТ МНЕ В САДУ, ЕСЛИ С БАБУШКОЙ ИДУ

Малыш пошёл в садик, и его поведение поменялось. Появились замкнутость или капризность, плохое поведение и даже болезни – это видимая часть происходящих с ним перемен. Это не значит, что ребёнку не нравится приходить в сад. Просто кроха адаптируется (приспосабливается) к новым условиям.

Про правильную адаптацию мы поговорили с психологом Марией УХАНОВОЙ.

ВЫХОД В КОСМОС

Говорят, что стресс у ребенка при первых посещениях детского сада сродни тому, что испытывает космонавт при отправке в космос. Однако внимание родственников, их правильное поведение и поддержка в сложный период помогут малышу легче адаптироваться.

Когда вы привели малыша в сад, расставайтесь с ним легко и быстро, – советует психолог. – Конечно, вы беспокоитесь о ребенке, но долгое прощание с озабоченным лицом лишь усилит тревогу малыша. Он начнет нервничать и плакать. Если кроха тяжело переживает разлуку с мамой, то желательно, чтобы первые несколько недель его отводил кто-то другой. Например, бабушка.

Хорошо брать с собой небольшую мягкую игрушку. Она напомнит о доме, к ней можно прижаться, когда мамы нет рядом.

Ребенку может помочь ежедневный небольшой ритуал, – подсказывает специалист. – Помахать рукой в окошко, отправить воздушный поцелуй.

МЕНЬШЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

В любом детсадики вам посоветуют вначале оставлять ребенка на 2–3 часа, постепенно увеличивая время.

В период адаптации очень важно создать спокойную обстановку в семье, – продолжает Мария Уханова. – В жизни малыша происходит много изменений, поэтому дома нужна привычная стабильная атмосфера. Не ругайте его за шалости, на время откажитесь от походов в цирк, театр, гости. Сократите просмотр мультфильмов.

Очень важно существенно не менять режим ребенка в выходные дни. А уснуть вовремя поможет прочитанная бабушкой сказка.

ВАЖНО

Нельзя обсуждать при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, или воспитателей. Воспитатели должны стать авторитетом для малыша в отсутствие родителей. Сразу сообщите персоналу об особенностях здоровья и характера своего ребенка.

ПОДДЕРЖКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Говорите ребенку, какой он большой и самостоятельный, что ходит в детский сад, – советует психолог. – Расскажите об этом вашим родственникам, друзьям и соседям – пусть он слышит, как вы им гордитесь! Можно поделиться собственными воспоминаниями о детском садике. Говорите, как вам было там интересно, что вы с удовольствием вернулись бы туда.

Не делайте больших перерывов в посещениях сада. Несмотря на то, что процесс адаптации сложный, при правильной поддержке он проходит достаточно быстро. Скоро ваш малыш освоится с новой для него ролью и будет чувствовать себя полноправным членом детского коллектива. И помните – залог успешного посещения ребенком садика – контакт родителей, родственников и воспитателей, умение и желание сотрудничать.

ФАКТ

Нормальная адаптация может продлиться от одной недели до двух месяцев, в сложных случаях до полугода. Изменения в этот момент происходят во всех системах организма ребенка.



СЕКРЕТ УСПЕХА

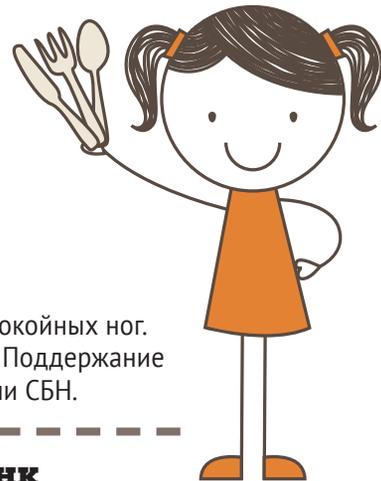
Подготовку к садика лучше начать за полгода-год. На прогулке с бабушкой можно остановить у забора детского сада. Обратить внимание малыша, как там интересно, как дружно и весело дети играют на площадке. Постепенно расширяйте круг общения малыша со сверстниками. Обязательно учите его пользоваться горшком и прививайте навыки самообслуживания.

ЕСЛИ НОГИ ИДУТ В ПЛЯС —

Синдром беспокойных ног (СБН) характеризуется неприятными ощущениями в нижних конечностях и непреодолимым желанием ими двигать, особенно в вечернее время или во время сна. Причины возникновения этого синдрома могут быть различными, начиная от генетической предрасположенности и заканчивая дефицитом микроэлементов. Одним из способов облегчения состояния, чем бы оно ни было вызвано, является продуманное питание.

ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВАЖНЫЕ ПРИ СБН

Дефицит нескольких микроэлементов может способствовать развитию синдрома беспокойных ног. Эти микроэлементы важны для передачи нервных импульсов и мышечного сокращения. Поддержание оптимальных уровней этих нутриентов через питание поможет в управлении симптомами СБН.



Железо

● Играет критическую роль в функции дофаминергических нейронов мозга, которые участвуют в контроле движений. Дофамин — это нейротрансмиттер, который передает сигналы между нервными клетками и регулирует движение.

● Исследования показывают, что у многих людей с синдромом беспокойных ног наблюдается дефицит железа. Его недостаток может уменьшать активность дофаминовых рецепторов, что вызывает неприятные ощущения в ногах и сильное желание ими подвигать.

Где его много: в красном мясе, субпродуктах, особенно печени, шпинате, фасоли, чечевице, цельных злаках.

Магний

● Участвует в более чем 300 ферментативных реакциях в организме, включая функции мышц и нервов. Помогает регулировать нейромышечную проводимость и нервную возбудимость, а также способствует расслаблению мышц.

● Дефицит магния может привести к мышечным судорогам, спазмам и беспокойству в нижних конечностях. Магний также помогает регулировать уровни кальция в мышцах, что важно для предотвращения гиперактивности мышц, связанной с СБН.

Где его много: в орехах, семенах, зеленых листовых овощах и цельнозерновых продуктах.

Фолиевая кислота (B9) и витамин B12

● Витамины группы B, особенно фолиевая кислота и витамин B12, играют важную роль в производстве красных кровяных клеток и в поддержании здоровья нервной системы. Они также участвуют в метаболизме гомоцистеина — аминокислоты, которая может повреждать нервы, если ее уровень в крови слишком высок.

● Дефицит фолиевой кислоты и витамина B12 может привести к нарушениям нервной проводимости и повреждению нервных волокон, а также к мегалобластной анемии, что может усугубить дефицит железа и усилить симптомы СБН.

Где их много: в овощах (особенно зеленого цвета) и зелени, цитрусовых, яйцах и молочных продуктах.

Калий

● Является важным электролитом, необходимым для нормальной работы мышц и нервов. Помогает поддерживать электрический потенциал клеточных мембран, необходимый для передачи нервных импульсов и сокращения мышц.

● Недостаток калия может вызвать мышечную слабость, судороги и нервозность.

Где его много: в картофеле (с кожурой), моркови, вяленых томатах, черносливе и кураге, финиках, бананах, петрушке.

Цинк

● Участвует в синтезе нейротрансмиттеров и поддержании целостности нервных клеток. Он также играет роль в иммунной функции и антиоксидантной защите.

● Исследования показывают, что дефицит цинка может способствовать нарушениям нервной системы и повышать вероятность развития СБН.

Где его много: в морепродуктах, баранине, говядине, яйцах, тыквенных семечках, кешью, бобовых, гречке и ячке.

КСТАТИ

Дефицит железа и витамина B12 может говорить о проблемах с пищеварением, а именно о дисфункциональной работе желудка, печени и желчного пузыря. Поэтому очень важно при выявлении этих дефицитов проверить состояние ЖКТ и подлечить его. Иначе, даже если ваше питание здоровое и разнообразное, организм не сможет адекватно усвоить необходимые вещества.



ПОКАЖИ В ДИЕТЕ КЛАСС



РЕЦЕПТЫ



ОМЛЕТ С РЫБОЙ И ШПИНАТОМ

125–150 кКал на 100 г

Ингредиенты на 1 порцию:

- 2 яйца
- 50 г копченой или консервированной красной рыбы (лосось, горбуша, семга и т.д.)
- горсть свежего шпината
- 1/2 авокадо
- 1 ст. ложка воды
- соль и перец по вкусу
- 1 ч. ложка растительного масла

В миске взбить яйца с водой, добавить щепотку соли и перца. Разогреть сковороду на среднем огне и добавить масло. Обжарить шпинат на сковороде в течение 1–2 минут, пока он не станет мягким. Вылить яичную смесь на шпинат и аккуратно перемешать. Добавить кусочки рыбы и нарезанное тонкими ломтиками авокадо сверху. Готовить омлет на среднем огне, пока яйца не застынут.

ТУШЁНАЯ ГОВЯДИНА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

185 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г говяжьей мякоти, нарезанной кубиками
- 1 стакан красной чечевицы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 2 стакана говяжьего бульона
- 1/2 ч. ложки тмина
- 1/2 ч. ложки куркумы
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль и перец по вкусу

Разогреть в толстодонной кастрюле масло на среднем огне. Обжарить говядину, нарезанную кусочками, до румяности. Убрать из кастрюли. Там же обжарить нарезанные лук, морковь и чеснок до мягкости (около 5 минут). Добавить специи и готовить еще минуту. Вернуть к овощам говядину, положить нарезанные кубиком помидоры, влить говяжий бульон и промытую чечевицу. Добавить немного соли. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на тихом огне около 40 минут. В конце при необходимости досолить.



ПУДИНГ С ЧИА

220 кКал на 100 г

Ингредиенты на 1 порцию:

- 2 ст. ложки семян чиа
- 1 чашка миндального молока
- 1 ч. ложка кленового или сиропа топинамбура
- 1 ст. ложка нарезанных сухофруктов
- 1 ч. ложка орехового урбеча
- миндальные лепестки

Развести в миндальном молоке ореховый урбеч. Смешать семена чиа, миндальное молоко, сироп. Тщательно перемешать. Оставить смесь в холодильнике на ночь, чтобы семена чиа разбухли и превратились в пудинг. Посыпать мелко нарезанными сухофруктами (финками, курагой, черносливом и т.д.) и миндальными лепестками.



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С АВОКАДО И БАНАНОМ

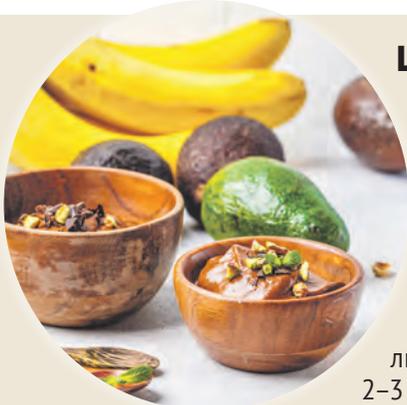
158 кКал на 100 г

Ингредиенты:

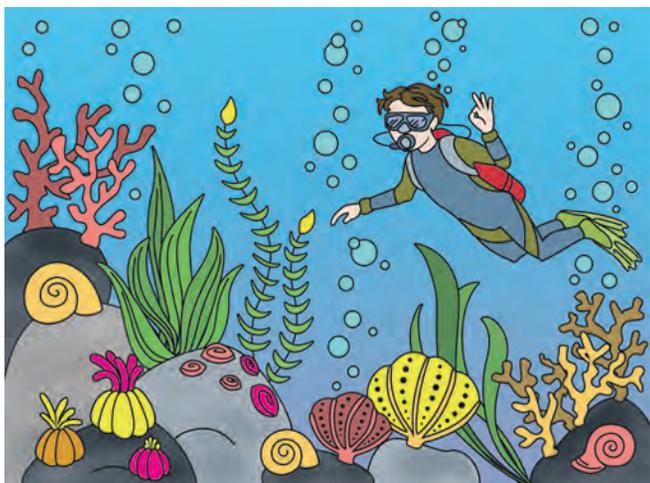
- 1 спелое авокадо
- 1 спелый банан
- 50 г какао-порошка (без сахара)
- 1–2 ст. ложки меда или кленового сиропа
- щепотка соли
- 2 ст. ложки молока (можно растительного)

В блендере смешать очищенные авокадо и банан, какао-порошок, мед, соль и молоко. Взбивать до получения однородной кремообразной массы. Разлить мусс по маленьким чашкам или стаканчикам и охладить в холодильнике 2–3 часа. Перед подачей посыпать рублеными орешками.

Ольга Бельская



НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА



Девочка пришла в гости к пожилой соседке, а у той живет старый-престарый попугай, которому почти 100 лет. Девочка спросила, какой у попугая точный возраст, а бабушка сказала, что это долго выяснять – ведь попугай знает только слова «да» и «нет». Но девочка была отличницей по математике и справилась быстро. Сколько же вопросов она задала попугаю, чтобы узнать его точный возраст?

ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: ракушка под кораллом слева, ветка коряги вверху слева, моллюски на центральном камне, кораллы справа, цвет аквариума.

Логическая задача: в среднем то, чтобы спрашивать цифру ягода (а так можно спрашивать хоть 100 раз), девочка начала сужать круг поисков в вопросах «Тебе больше (меньше) X?» Таким образом, максимум из 8 вопросов позволит выявить возраст попугая.

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД



В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

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	

ОТВЕТЫ

По горизонталу: Сглаз, Лужайка, Костер, Экстремум, Босс, Узы, Осман, Луза, Корд, Леска, Морж, Арифмометр, Бур, Кварцитон, Ляма.

По вертикали: Будка, Лактоза, Скеер, Гром, Астролог, Проседа, Кун-стакера, Бок, Слом, Узор, Семнар, Олуша, Жарка, Омуть, Отпор.

	12		11		4		4	16	11	6	13		
11	2	17	6	20	1	6		9		4		21	
	14		1		18		1	КУ	10	4	5	8	9
25	1	4	5	9	8	7	2	У	7		9		10
	6		10		9		3	Н		12	10	4	4
4		2	13	24		10	4	С	5	10	11		8
11	2	13	6		4		5	Т		1	10	9	14
10		10		11	8	4	1	К	6		16		19
7	10	9	17		7		6	А		10		10	
	11		6	9	15	22	7	М	10	7	8	5	9
12	2	8	9		3		8	Е		2		12	
	23		1	18	6	14	9	Р	15	11	15	10	3
11	6	7	6		9		9	А		19		9	

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА, КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68

■ **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 от 1965 года. 8-916-155-34-82

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05



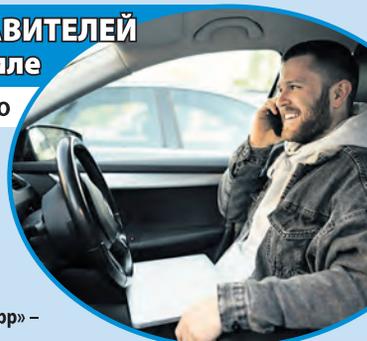
РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.



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

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

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

м. Вайковская (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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

ГОРОСКОП на 6–19 сентября



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

У Овнов благоприятный период для устройства быта, ремонта, полезных домашних покупок. Если действовать по уму, эти занятия помогут сплотить домочадцев.

6 сентября – пейте больше чистой воды

11 сентября – начните утро с зарядки

13 сентября – избегайте споров по пустякам



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Начало осени для Близнецов может обернуться внеплановыми обследованиями, обострением хронических заболеваний и расходами на лечение. Берегите себя!

8 сентября – массаж плеч и спины

14 сентября – полезны натуральные морсы

19 сентября – «нет» чипсам и фастфуду



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Некоторые Львы могут столкнуться с переутомлением и выгоранием. Рекомендация здесь только одна: взять отпуск или выходные за свой счет – и восстанавливать силы!

10 сентября – полезны ванны с отварами трав

16 сентября – ложитесь спать вовремя

18 сентября – «да» нежирной говядине



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Многим Весам придется погрузиться в повседневные рутинные дела и заботы. Но какое-то яркое событие или встреча все же помогут ощутить полноту жизни.

6 сентября – избегайте самолечения

9 сентября – «да» долгой пешей прогулке

19 сентября – полезны творог и кефир



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам в сентябре придется выбирать: забота о себе, полноценный отдых – или какие-то общественно полезные дела. Избегайте нагрузок на суставы и позвоночник.

8 сентября – морковь и тыква в меню

11 сентября – обновление гардероба

14 сентября – берегите горло и уши



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

У Водолеев подходящий период, чтобы переосмыслить отношение к жизни: вступить на тропу здорового питания, отказаться от каких-то вредных привычек.

10 сентября – дыхательная гимнастика

12 сентября – генеральная уборка в доме

17 сентября – важная встреча или звонок



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут обнаружить, что не все идет по намеченному плану, и даже столкнуться с открытым противодействием коллег или близких. Не отчаивайтесь, скоро все наладится.

7 сентября – «да» блюдам из тыквы

12 сентября – гимнастика для суставов

17 сентября – чай с мятой или мелиссой



РАК ● 21 июня – 22 июля

В целом благоприятный период, если не считать того, что у Раков, работающих в сфере образования и медицины, может прибавиться обязанностей и хлопот.

9 сентября – избегайте спонтанных покупок

13 сентября – блюда из томатов и перцев

15 сентября – визит в парикмахерскую



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

У кого-то из Дев в сентябре могут произойти перемены в личной жизни. Если вы уверены, что изменения вам нужны и важны, не бойтесь сделать первый шаг им навстречу.

11 сентября – меньше общения в соцсетях

14 сентября – йога, медитация

17 сентября – контролируйте давление



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют одеваться по погоде и не обижаться на родных и близких по мелочам. Им очень нужны ваши внимание и забота. Не скупитесь на добрые слова.

7 сентября – покупка лекарств и косметики

10 сентября – маникюр и педикюр

13 сентября – зелень, орехи, семена



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Кто-то из Козерогов в этот период может ощутить грусть и одиночество, но не стоит поддаваться осенней хандре: хорошие фильмы, книги и музыка вам помогут.

9 сентября – «нет» крепкому кофе

15 сентября – только полезные десерты

16 сентября – не менее 6 тысяч шагов за день



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Информационный «детокс», медитация, дыхательные упражнения и крепкий сон – это то, что поможет Рыбам «перезагрузиться» в начале осени и лучше понять себя.

11 сентября – не стоит поднимать тяжести

13 сентября – смех продлевает жизнь

19 сентября – чай с медом и лимоном

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 17 (208), Дата выхода:
06.09.2024

Подписано в печать: 29.08.2024
Номер заказа – 2024-03073
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 04.09.2024

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

Тираж 201 500 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Мерило прямоты кладки	"Семеч- ко" в колоесе							Ближай- ближай- сотовар- ищ	Его зовут также палассов кот	Дочь Фамусова в "Горе от ума"
	Повозка на горном серпан- тине	Азиатская буренка с горбом на холке	Детское имя Геракла	След удобер- ный в овощах	Описала Франкен- штейна			Обслу- живает в ресторане		
			Людские пересуды					Авто- страховки КАСКО и ...	Торча- щий зуб у секача	Лучший сезон для купания
	Горная индейка			Плакаты у театра или кино- театра	Создатель окруж- ностей					
	Цветная "арка" после дождя	Крупный тектони- ческий разлом	"Глаз" мото- цикла					"Магис- траль" в парке		
	Музей в Мадриде			Творения Ивана Крылова	Комик- мистер ... (Англия)	Их запи- сывают в загсе			Про его каникулы было кино 1980 года	Роскошь на обо- зрение
				Выемка в стене по замыслу зодчего	Образец руды для исследо- вания			Рытвина	Спартак и его друзья по статусу	
	В ней толчет воду пустослов	Польский мистер				"Раунд" конкурса красоты			Скоро- рода- котелок	Роман Вальтера "... Рой"
				Междо- метие, призыв к молчанию			Полуза- щитник в футболе			
Воспетая в поэзии рука	"Копье" охотника на каша- лота					Пена кружев воротника				
				Музыкант ... Коллинз			Мычит, но не корова			



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Открыта досрочная подписка
на 1-е полугодие 2025 года на журнал
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».



** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2025 г.

Оформить подписку
до почтового ящика
можно во всех почтовых
отделениях

**Стоимость ПОДПИСКИ на журнал
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка	Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка
на 1 месяц	99,46 Р*	90,73 Р*	на 4 месяца	397,84 Р*	362,92 Р*
на 2 месяца	198,92 Р*	181,46 Р*	на 5 месяцев	497,30 Р*	453,65 Р*
на 3 месяца	298,38 Р*	272,19 Р*	на 6 месяцев	596,76 Р*	544,38 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс **П2961**

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

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

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

инструкция онлайн-
подписки на сайте
podpiska.pochta.ru и через
мобильное приложение
«Почта России»

отсканируйте
QR-код,
перейдите 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 названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

АЛМАГ+

Здоровье в доме

Приобретайте АЛМАГ+
ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ
в аптеках,
магазинах медтехники
и на маркетплейсах

АРТРИТ ○ АРТРОЗ ○ ОСТЕОХОНДРОЗ ○ НЕВРАЛГИЯ

ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон горячей линии
8-800-200-01-13



Срок акции с 01.09.2024 г. до 30.09.2024 г. Об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидок, месте и порядке их получения можно узнать по телефону горячей линии 8-800-200-01-13. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товаров по акции ограничено.

ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

АО «Елатомский приборный завод», Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, улица Янина, 25

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.