

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 18 (209)

20 сентября –
3 октября
2024 года



ДОРОГА СВОБОДНА

ВОДОРОСЛИ ПРИ ЗАПОРАХ

СТР. 22

У РЕБЁНКА ЕГЭ

ПОМОГАЕМ ИЗБЕЖАТЬ НЕВРОЗА

СТР. 25

КОМНАТНАЯ МЯТА

ПРОЧЬ МОЛЬ, ДИАТЕЗ ДОЛОЙ

СТР. 8

И ТИШИНА-А-А

ВСЁ О НАУШНИКАХ ДЛЯ СНА

СТР. 9

НЕТ, НЕ СЛИПНЕТСЯ!

О ПОЛЬЗЕ КЛЕНОВОГО СИРОПА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4 0 1 8

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ ДЕЛАЙ МНЕ МОЗГИ!

НЕВРОЛОГ ЯКОВ МАСЛОВ
О ВЛИЯНИИ ЛЕКАРСТВ НА МОЗГ

Фотограф Ольга Борисова

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

20 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + больше воды, зарядка, вкусная еда
- жирное мясо, отказ от прогулки

21 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + творог в меню, зарядка для глаз
- алкоголь, избыток сахара

22 сентября

Убывающая Луна в Близнецах

- + баня, травяные чаи, массаж стоп
- нагрузка на шею, чтение в темноте

23 сентября

Убывающая Луна в Близнецах

- + занятие любимым хобби, огурцы
- сплетни, крепкий кофе

24 сентября

Убывающая Луна в Раке

- + медитация, массаж всего тела
- уныние, обиды, сдобная выпечка

25 сентября

Убывающая Луна в Раке

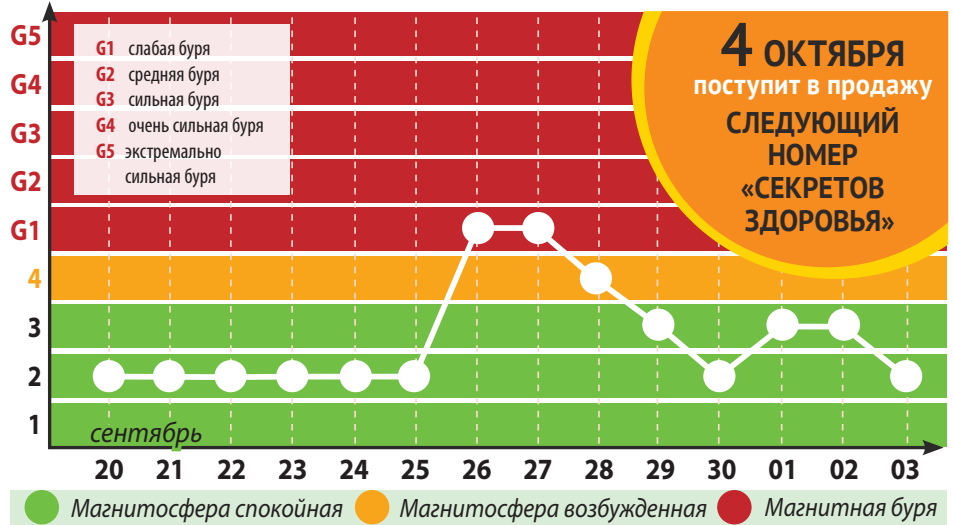
- + внимание осанке, упражнения на пресс
- спонтанные покупки, гиподинамия

26 сентября

Убывающая Луна в Раке

- + визит к окулисту, простукивание тела

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- самолечение боли в животе, капуста

27 сентября

Убывающая Луна во Льве

- + стрижка волос, базилик в меню
- жгучие специи, нагрузка на голеностоп

28 сентября

Убывающая Луна во Льве

- + теплая ванна, разбавленные соки
- скандалы, телешоу нон-стопом

29 сентября

Убывающая Луна в Деве

- + уход за кожей, минералка без газа
- запрокидывание головы, никотин

30 сентября

Убывающая Луна в Деве

- + прогулка за городом, тыква в меню
- прямой контакт с бытовой химией

1 октября

Убывающая Луна в Деве

- + цитрусовые, массаж кожи головы
- нагрузка на поясницу, невымытые орехи

2 октября

Луна в Весах, новолуние

- + упражнения для горла, чай с ромашкой
- нахождение на сквозняках, солености

3 октября

Растущая Луна в Весах

- + общение с близкими, рыбный суп
- майонезные салаты, тесная обувь

ВОТ И ПРИБЛИЖАЕТСЯ СЕРЕДИНКА ОСЕНИ – ВРЕМЯ ЗАТЯЖНЫХ ДОЖДЕЙ, ТЕПЛЫХ СВИТЕРОВ И ВЕЧЕРНИХ ПОСИДЕЛОК НА ДИВАНЕ ПОД ПУШИСТЫМ ПЛЕДОМ. А МЫ, КАК ОБЫЧНО, ПОСТАРАЛИСЬ СОБРАТЬ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ВСЁ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ, ПОЛЕЗНОЕ И ВКУСНОЕ ДЛЯ ВАС.

В ЭТОТ РАЗ РАССКАЖЕМ:

- как быть, если тройничный нерв «разбушевался»;
- как делать зарядку по утрам, не вставая с кровати;
- что вкусненького приготовить из Ее величества королевы Тыквы.



А ТАКЖЕ

поговорим с хирургом Юлианом Лымарем о лечении (и об удалении) аппендицита. Будем бороться с осенней хандрой с помощью душистой вербены. Выберем самую надежную термозащиту для волос и узнаем, есть ли связь между датой рождения и состоянием здоровья. Также в номере – проникновенные женские истории, самые точные гороскопы и еще много всего.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 4 ОКТЯБРЯ!**

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВЯЛИТЬ КЛЮКВУ?



?

Муж к годовщине нашей свадьбы подарил мне сертификат в массажный SPA. Я выбрала массаж лица и зоны декольте с натуральными маслами. Боже, как это было прекрасно! А после процедуры меня угощали кипреевым чаем, кедровыми орешками, вареньем из шишек, медом и вяленой клюквой. Мне безумно понравилась ягодка. Но я даже близко не представляю, как ее правильно завялить, чтобы она такой вкусной получилась.

Варвара Пересветова, г. Муром

Варвара, рецептов вяленой клюквы великое множество. Мы поделимся тем, который пришелся по вкусу большинству членов нашей редакции. Вооружаемся 500 г клюквы, 300 мл воды, 300 сахарного песка. Из воды и сахара на медленном огне сварить сироп, в кипящую сладкую массу всыпать ягоды, хорошо перемешать, нагрев выключить. Оставить ягоды в сиропе на 3 часа. Снова включить нагрев плиты, довести ягоды в сиропе до кипения, нагрев убавить – варить 5 минут, отключить, дать полностью остыть. Так повторить трижды. Затем сироп с ягод слить. Клюкву выложить на пергаментную бумагу и сушить в духовке при 80 градусах час-полтора. Хранить в бумажном пакете или стеклянной баночке с крышкой.

Дорогие читатели,

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

ПОЧЕМУ ВРЕДНО ЗАПРОКИДЫВАТЬ ГОЛОВУ НАЗАД?

?

Я тут решила вести здоровый образ жизни – зарядку по утрам делать. Нашла для себя, как мне показалось, подходящий комплекс упражнений и начала самозабвенно его выполнять. А тут внучка мне: «Бабушка, ты что, голову назад запрокидывать нельзя же!». Это я упражнения для шеи делала. А почему нельзя, не знает. Так можно или нет?

Екатерина Нетопырева, г. Уфа

Екатерина, дело в том, что через отверстия в шейных позвонках проходит позвоночная артерия – важнейший сосуд, снабжающий наш мозг кровью, кислородом, питательными веществами. Хорошо, если позвонки стройненькие, здоровые, а если нет? Грыжи, протрузии, износ межпозвоночных дисков – да что угодно – при запрокидывании головы назад может привести к пережатию артерии в месте входа в череп. Порой настолько сильно, что ухудшение кровоснабжения мозга приводит к потере сознания и обмороку. Само по себе состояние не ахти, а ведь можно еще и упасть. Кроме того, при запрокинутой назад голове шейный отдел позвоночника очень уязвим к смещению позвонков, особенно при наличии нестабильности в шейном отделе. Смещенный шейный позвонок может травмировать проходящий через него спинной мозг. Итак, гимнастике – да, запрокидыванию головы назад – все же нет.

МОЖНО ЛИ КУПИТЬ ОЧКИ В ОБЫЧНОМ МАГАЗИНЕ?

?

У меня всегда было хорошее зрение, но возраст берет свое – и вот уже нитку в игольное ушко вставить не получается. Я пошла за продуктами в супермаркет, да там и очки себе купила. Самые дешевые, но работают же. А дочка меня отругала, мол, нельзя так, надо в специальном салоне делать их на заказ. Но почему, если очки свою функцию выполняют и так?

Янина Петровна К., г. Рязань

Янина, мы согласны с вашей дочкой. Готовые очки – это быстро и удобно... но универсально. И в случае с коррекцией зрения – это не плюс. Готовые моде-

ли изготавливают по стандартным параметрам, а они как раз у всех людей разные. Неподходящие по зрению диоптрии или межзрачковое расстояние могут спровоцировать еще большее ухудшение зрения, вызвать головные боли и другие неудобства.

К тому же у человека зрение может быть разным у каждого глаза – линзы тоже потребуются разные. Людям с астигматизмом и вовсе нужны линзы особенные. Словом, минусов готовых очков с прилавка больше, чем плюсов. Наше мнение – очкам под заказ они не ровня.





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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ПРИМОЧКИ ОТ ЗВЁЗДОЧЕК НА ЩЕЧКАХ

У меня всегда была хорошая кожа лица. Но после беременности и родов появилась угревая сыпь, сухость. А в довершении всего – на щеках «расцвели» сосудистые «звездочки». Врач сказала, что из-за беременности в организме упал уровень витамина С, меди и кремния, стенки сосудов истончились, отсюда и покраснения. Из-за грудного кормления мне можно было принимать только витамины, которые очень долго бы восполняли мои дефициты. Я решила зайти «с двух сторон». Внутрь витамины, снаружи примочки. Брала в равных частях листья крыжовника, репейника и жмых подсолнуха, пропускала через блендер. Заливала кипятком, чтобы получилась кашка, настаивала, пока не остынет. Еще теплой накладывала смесь на щеки, держала до остывания и смывала. Сыпь стала проходить, кожа сделалась мягкой и гладкой, ненавистные «звездочки» потеряли яркость, но ушли лишь спустя время.

Татьяна Ерёмина, г. Россошь

Наша справка:

Репейник и подсолнечник содержат жирные кислоты, которые увлажняют кожу и обладают противовоспалительными свойствами. Кроме того, растения содержат медь и кремний, необходимые для здоровья стенок сосудов. Подсолнух и крыжовник так же богаты витамином С, который влияет на восстановительные, противовоспалительные процессы, укрепляет стенки капилляров. Витамин Р, содержащийся в репейнике и подсолнухе, усиливает действие витамина С.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БАЮШКИ-БАЮ

Чтобы проще уложить в постель маленького непоседу, проветрите комнату и положите рядом с подушкой мешочек с сухим пустырником, мятой или ромашкой (если у ребенка нет аллергии на эти растения). Почитайте сказку или включите негромко колыбельные. Можно прилечь на время рядом, взять любимую игрушку и включить ночник. Обратите внимание, что ночник не должен мигать, переключать цвета, а яркость должна позволять различать контуры предметов. Мигающий свет только возбудит нервную систему.

Мария Иванова, г. Орёл



смоченная в масле мяты с ментолом. В другом – масло лимона. Говорит, если один не поможет, то другой – точно. Идея мне понравилась. Попробовал на себе. В 7 из 10 случаев теперь обхожусь без таблеток от мигрени.

Николай Реутов, г. Орёл

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ПУСТЬ ЛИМОН ПРОГОНИТ

Говорят, есть счастливицы, которые никогда не испытывали головной боли. Я не из их числа. Даже в лесу, на свежем воздухе голова может разболеться! Однажды были мы в гостях у одного егеря. Смотрю, он в лес собой пузырьки берет. Откроет, сидит, минут пять нюхает, потом встанет, дальше идет. Заинтересовался, а он говорит – это от головной боли. В одном пузырьке у него ватка,



Наша справка:

Ароматерапия может быть использована для различных заболеваний. Масло мяты успокаивает нервную систему, обладает обезболивающим и спазмолитическим эффектом. Ментол снимает тошноту, которая часто сопровождается головными болями.

Масло лимона воздействует на сердечно-сосудистую систему. Может способствовать понижению давления, снимает тошноту, головокружение, боли.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ШАРИКИ-СУШИЛКИ

Чтобы кепки и бейсболки после стирки не потеряли форму, надуйте шарик, наденьте на него головной убор и еще немного надуйте. Оставьте сохнуть на шарике – заломов не будет.

Варвара Осокина, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ Я С ПРОПОЛИСОМ ДРУЖУ, РУКИ-НОГИ БЕРЕГУ

Еще по юности в институте дружили мы вчетвером – двое ребят и двое девчонок. На старшем курсе переженились, но дружить не перестали. Жизнь разводила и сводила нас постоянно, но раз в год мы непременно встречались на дне рождения моего мужа. Но супруг умер, а друзья продали квартиру, уехали жить в деревню. Уже не до встреч. И вдруг приходит ко мне сын друзей: «Собирайтесь, я вас послезавтра к родителям повезу. Гостить. Отказы не принимают. Будете дядь-Мишин день рождения отмечать». Растрогалась я до слез – помнят обо мне друзья. И Мишу моего не забывают. Стала собирать сумки. И что произошло – то ли ударила локтем, то ли потянула сильно. Начал болеть сустав. Ноет и ноет. Впору отказаться от поездки. Но Андрюша за мной приехал, вещи сам до машины снес. Говорит, у папы там своя лечебница.

Ах, как я была рада, что поехала! Чудесное место, дом над рекой. Вокруг сад-огород. И цветы, и овощи. Все как-то стихийно посажено. Потом оказалось – по специальной методике. И даже свои ульи у моих друзей! Алексей и Наташа так тепло меня встретили, пообедали, прошлое вспомнили, всплакнули по Мише.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВОЗВРАЩАЕМ ЧИСТОТУ

Загрязнения с силиконовых ремешков фитнес-браслетов поможет убрать перекись водорода. Смочите ватную палочку и потрите загрязненные места.

Евгения Охват, г. Гатчина

А Лёша, как про мой локоть узнал, достал настойку из прополиса. Сам долго втирал вокруг локтя, потом укутал в платок. Сказал, дня три так нужно делать утром и вечером. Через три дня боль ушла! Стоит ли говорить, что чудо-средство я и домой с собой увезла. И теперь каждый год жду не дожусь лета, чтобы отправиться в деревню к друзьям. На воздухе и благодаря их заботе я словно каждый раз оживаю.

Рецепт настойки прост: 10 г свежего прополиса измельчить, залить 90 мл водки или спирта, можно другим крепким алкоголем, но без примесей. Дать настояться в темном месте две недели. Натирать больные суставы утром и вечером и укутывать в тепло. Берегите свое здоровье и не теряйте старых друзей!

Любовь Г., г. Люберцы

Наша справка:

Прополис – продукт пчеловодства – оказывает противозудное и анальгезирующее действие, ускоряет процессы заживления ран, имеет слабовыраженный противовоспалительный эффект. Однако у некоторых людей может вызвать аллергические реакции. Перед применением нужно опробовать его, капнув на тыльную часть руки, и подождать пару часов – не появится ли зуд или покраснение.



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

✉ РУТУ ЗАВАРИЛА, ЧТОБЫ НОГИ НЕ ЛОМИЛО

Варикозное расширение вен. Кто знает, тот поймет, что это за гадость такая. С детства помню, как мама от боли мучалась. Сама осторожна с этим всю жизнь была. А толку? После 45 вздулись мои вены на ногах, и все. Потом и боли начались. А ведь лекарства какие дорогие! Хочешь – покупай и голодай, хочешь – от боли страдай. Поехали мы с подружкой в Крым отдыхать. Женщина, у которой мы жили, увидела мои ноги и заохала «такая молодая». А потом отвела меня и показала невзрачный такой желтый цветочек, таких сотня на лугу. Это оказалась рута душистая. Насобирала я ее, стала заваривать и пить, как хозяйка научила. На чайную ложку сухой травы – стакан кипятка. Вечером залить, утром процедить. И пить понемногу весь день. Красоту ног это, конечно, не вернуло, а вот боли уменьшило. Теперь заказываю руту на сайте специальном.

Тамара О., г. Волхов

Наша справка:

Рута душистая обладает успокоительным, антисептическим, спазмолитическим и тонизирующим эффектами. Однако ее использование должно контролироваться врачом! Растение ядовито! Нельзя использовать детям, беременным и кормящим женщинам, гипотоникам, людям с заболеваниями ЖКТ, при маточных кровотечениях.

Нарушение мочеиспускания – тема скользкая. А ещё болезненная, острая, в достаточной мере – щекотливая. В зависимости от причины дизурии прилагательные к ней можно подбирать долго. Вот мужчины и не подбирают. Молчат, терпят. К врачу со всяким «стыдным» бежать не торопятся, дамам своим о проблемах тоже ни гу-гу.

А зря. Зачастую проблемы проще и дешевле решать в самом начале, когда чаша терпения организма еще не переполнена.

КАК ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ

Нарушение мочеиспускания может принимать разные формы:

- **учащенные позывы** – бегать в туалет приходится часто, но порции мочи небольшие, процесс может сопровождаться болью и жжением;
- **затрудненное отхождение мочи** – приходится хорошенько поднатужиться, чтобы опорожнить мочевой пузырь;
- **избыточное выделение мочи** – можно посещать туалет и нечасто, но засиживаться там подолгу;
- **недержание** – оказии случаются в любое время суток;
- **хроническая задержка** – чувствуется, что хочется помаленькому, но никак не получается;
- **недостаточное суточное выделение мочи** – в туалет тянет редко, а если и получается, то порция мочи микроскопическая;
- **полное прекращение поступления мочи в мочевой пузырь** – опасное состояние, развивающееся на фоне тяжелого поражения почек.

Дизурия У МУЖЧИН: ГДЕ ТОНКО, ТАМ И ЛЬЁТСЯ

ПОЧЕМУ ТАК СЛУЧАЕТСЯ

Причин дизурии может быть много. Основные из них:

- 1 особенности физиологии;**
- 2 патологические состояния в организме,** как то:

- *нарушения в работе органов мочеполовой системы: уретрит, цистит, аденома простаты, простатит, доброкачественные и злокачественные новообразования;*
- *нефрологические патологии: пиелонефрит, опущение почки, тромбоз почечных артерий, гломерулонефрит;*
- *травмы органов мочевыделительной системы;*
- *инородное тело в мочевыводящих путях;*

- *заболевания, передающиеся половым путем.*

Согласитесь, ни в одном диагнозе нет ничего хорошего. Так стоит ли терпеть и замалчивать то, что нужно поскорее лечить?!

А ЧТО ЕЩЁ

А еще нарушения мочеиспускания могут наблюдаться при стрессах, отравлении токсическими веществами, приеме некоторых лекарственных препаратов. Добавьте к провоцирующим факторам пожилой возраст, нелюбовь к спорту и движению в целом, частую смену половых партнеров, и картина нарисует еще менее радужная.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

Итак, если у вас наблюдаются:

- ! *боль во время мочеиспускания;*
- ! *ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;*
- ! *боль внизу живота;*
- ! *слишком редкие или, напротив, частые позывы;*

- ! *кровь в моче;*
 - ! *недержание мочи;*
 - ! *слабость струи;*
 - ! *изменение цвета и запаха мочи;*
 - ! *ложные позывы;*
 - ! *чувство давления в нижней части брюшины;*
 - ! *боль в пояснице,*
- откладывать визит к урологу не стоит.**

Любовь Анина

ИСКРЕННИЙ СОВЕТ

Дорогие мужчины, не терпите дискомфорт, не занимайтесь самолечением. Долой стеснительность и бегом к врачу, если симптомы дизурии длятся больше двух дней, а тем более – если к ним присоединилась повышенная температура тела, озноб, боль в животе.

КАК БУДУТ ЛЕЧИТЬ

Пройдите обследование, назначенное врачом, и будьте привержены лечению, чтобы избавиться от проблемы. Доктор может назначить:

- **лекарственную терапию: мочегонные препараты, антибиотики, урологические антисептики; противовирусные средства (при обострении герпеса, например) и ингибиторы фосфодиэстеразы (при гиперплазии предстательной железы); противопаразитарные препараты (при уреоплазмозе, хламидиозе и проч.);**
- **седативные средства и психотерапия могут потребоваться при стрессовой дизурии;**
- **физиотерапию: электрофорез, УВЧ;**
- **лечебные ванны;**
- **упражнения на укрепление тазового дна.**

Согласитесь, ничего страшного и сверхъестественного. А главное – все это поможет сохранить здоровье и мужскую силу. Так стоит ли замалчивать проблему и терпеть дискомфорт?

Любите себя и будьте здоровы!



МАВИТ

Устройство для лечения простатита и эректильной дисфункции

**Только в сентябре
скидка 2500 рублей!**



ФСР 2011/12161



МАГНИТНОЕ ПОЛЕ
позволяет снимать
воспаление, отек, боль



ВИБРОМАССАЖ
способствует нормальному
выводу секрета простаты



ТЕПЛО
помогает улучшать
кровообращение и повышает
комфортность процедуры

Приобретайте МАВИТ на сайте
elamed.com и на маркетплейсах

Когда на кону мужское здоровье!

ЭЛАМЕД

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, п. Елатьма, улица Янина, 25

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Далеко не у каждого чужеземного растения со сложным названием есть его «говорящий» российский аналог, а тем более два. Но это не тот случай. Знакомьтесь – мольное дерево, или комнатная мята, которую в советские годы называли шпорцветником. Несчастные же специалисты так и ломают язык, именуя его на латинском *Plectranthus*.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Родом плектрантус из тропиков и субтропиков Южного полушария – растет на Мадагаскаре, в Индонезии, Австралии, поблизости от Сахары и даже на островах Тихого океана. Там ученые насчитали больше трехсот видов плектрантуса. Побеги этого вечнозеленого растения достигают 1,5 метра в длину, а цветы опыляются... мухами с длинными хоботками. Но то на воле и в южных широтах, нас же интересует комнатный вариант.



ПОДЫШАЛ, ПОЖЕВАЛ, ПОЗДОРОВЕЛ

РАЗДРАЖЕНИЕ УХОДИТ

На этом подарки природы не заканчиваются – плектрантус способен помочь в борьбе с целым рядом заболеваний: от желудочно-кишечных до сердечно-сосудистых. Препараты, производимые из него, – это, безусловно, удел профессиональных фармакологов, однако домашняя мята пригодится и вне лабораторий.

При детском мокнущем диатезе состояние могут облегчить цельные листочки, опущенные в охлажденное кипяченое растительное масло, которые потом нужно приложить к ранке.

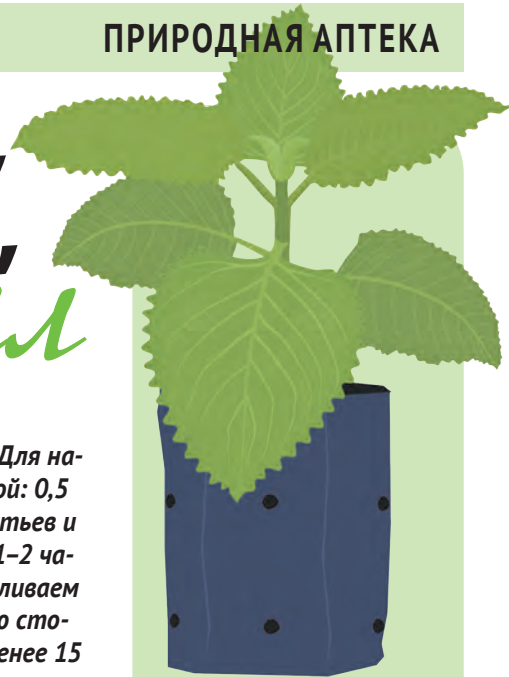
✓ Если у вас заложен нос и/или мучает кашель, пожуйте лист – на помощь придет его эфирное масло.

✓ При энурезе у детей листья используют

для лечебных ванн. Для начала готовим настой: 0,5 стакана свежих листьев и 1 л кипятка. Через 1–2 часа процеживаем, выливаем его в ванну, которую стоит принимать не менее 15 минут.

✓ Для облегчения состояния при опрелостях у лежачих больных могут помочь высушенные листья плектрантуса. В измельченном виде их добавляют к детской присыпке в пропорции 1:5.

Но самое, пожалуй, востребованное качество плектрантуса – способность снять раздражение при укусах мелких насекомых. Уж это нужно всем! Разомните лист и просто приложите его к участку, который так и тянет расчесать – и домашняя мята снимет зуд.



ХОТИТЕ – ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ – НЕТ

Плектрантус называют растением, приносящим удачу и отводящим негативную энергию. Оно притягивает успех не только к своим хозяевам, постоянно заботящимся о его листочках, но и тем, кто ухаживал за ним хоть раз. Расчетливый парень.

А СЛОЖЕН ЛИ В УХОДЕ?

Все, что плектрантус просит взамен, это умеренный полив и умеренное же освещение. Разве что стоит иногда его опрыскивать, особенно в жару – все-таки он прибыл помогать нам из тропиков.

Екатерина Пельменева

МОЛЬ СЪЕЗЖАЕТ

В качестве комнатного растения особенно распространен тот вид, что именуется мольным деревом (он же плектрантус кустарниковый).

Если провести пальцами по его мясистым, насыщенно-зеленому цветам листьев, то почувствуется приятный мятный аромат. Человеку – одно удовольствие, а вот моль предпочтет исчез-

нуть. Для надежности в самые дальние уголки шкафа лучше поместить листья плектрантуса, сложенные в мешочки из ткани.

Пока моль в панике мечется и ищет противоядие, хозяйка может наслаждаться чаем из тех же листьев. Здесь каждый найдет свой вкус: кому-то напиток напоминает мятный, кто-то находит



нотки душицы, мяты, есть даже те, кто чувствует цитрусовые.

Оставшиеся на кустике листья тем временем продолжают очищать воздух, а их аромат успокаивает нервы и помогает при головных болях.



– Мужчина, купите цветы.
– Мне не нужно.
– Ну, жене купите – обрадуется.
– Нет жены, ушла...
– Купите, вернется.
– Да не дай бог!

ПРИСЕЛИ НА УШИ

Знакомьтесь: «умные» электронные беруши.

С виду это что-то среднее между обычными берушами и беспроводными наушниками для музыки. Но они, во-первых, имеют особую анатомическую форму, которая сама по себе снижает уровень внешних шумов и позволяет им надежно держаться в ушных каналах, не выпадая, даже если владелец ворочается или спит на боку.

А во-вторых, они управляются через приложение в смартфоне, имеют два режима работы («музыка» и «сон») и не зря имеют статус «умных»: умеют распознавать тот момент, когда человек засыпает, – и отключать музыку или заменять ее на белый шум. Да еще, вдобавок ко всему, способны отслеживать качество сна на протяжении всей ночи, а поутру выдавать хозяину отчет: как долго он спал, крепко ли и т.п. Кстати, функция будильника в них тоже есть.

Днем такие наушники хранятся в специальном компактном кейсе, который по совместительству является зарядным устройством.



В тиши НОЧНОЙ...

ВЫБИРАЕМ НАУШНИКИ ДЛЯ СНА

Все люди разные. Одни спокойно засыпают под монотонный бубнёж телевизора или голоса в соседней комнате, а другим, чтобы отбыть в царство Морфея, нужна идеальная тишина. Для таких товарищей шумные соседи, звуки автотрассы, да и просто треск вентилятора могут стать настоящей пыткой, от которой спасают только ватные затычки. К счастью, в наши дни есть варианты и поинтереснее.

ПИЖАМА ДЛЯ УШЕЙ

Еще один современный аксессуар для тех, кого мучает бессонница, – тканевая повязка на голову со встроенной Bluetooth-гарнитурой (наушниками и микрофоном). Такие повязки называют иногда «пижамой для ушей».

Одно из главных преимуществ данного устройства – это его многофункциональность. Повязка достаточно широкая и выполнена из мягкой эластичной ткани, не пропускающей свет. Поэтому ее можно опускать на глаза, используя в ночное время как маску для сна. По бокам изнутри есть специальные «кармашки» для наушников в виде двух круглых динамиков: через них, подключившись к смартфону или ноутбуку, можно слушать музыку для засыпания, аудиокниги или тот же белый шум.

На повязке есть кнопки управления громкостью и воспроизведением, а также разъем для подключения зарядки (есть модели и на батарейках). Единственный минус – при смене позы во сне ткань может сползать, динамики – менять свое местоположение.

КСТАТИ

Многие люди используют «пижаму для ушей» не для сна, а для занятий спортом. Ведь она и поддерживает волосы, и позволяет, благодаря встроенному микрофону, отвечать на важные звонки во время пробежки или занятий на тренажерах. Вся электронная начинка, конечно же, вынимается из тканевой повязки, когда возникает необходимость ее постирать.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Человек осознает звук, после того как тот дошел до уха – через 35–175 миллисекунд. При этом еще около 180–500 миллисекунд нам необходимо для того, чтобы «настроиться» на оптимальный прием звука.

СПРАВКА

Белый шум — это равномерный немзыкальный звуковой фон, включающий в себя весь диапазон частот, которые способны уловить человеческое ухо, — от 16 до 20 000 Гц. Свое название этот фон получил по аналогии с белым цветом, который также содержит в себе все оттенки спектра. Считается, что прослушивание белого шума «успокаивает» мозг и облегчает засыпание.

Оксана Черных

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

... уши растут всю жизнь, как, например, и нос.



Проводные наушники изобрели для того, чтобы мы за год не забывали, как распутывать гирлянды.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Инструкции к препаратам иногда пугают: такие длинные списки побочных эффектов и противопоказаний, что начинаешь думать: «А может, вреда больше, чем пользы?». Особенностораживают реакции со стороны нервной системы. Судороги, расстройство сознания, деменция... Так ли вредны лекарства, какие из них все-таки могут повлиять на головной мозг и что можно сделать, чтобы обезопасить себя от неприятностей, рассказал врач-невролог, двукратный победитель конкурса «Подмосковный врач» Яков МАСЛОВ (г. Раменское, Московская область).



Фото из личного архива Якова Маслова. Фотограф Ольга Борисова

ВСЁ ДЕЛО В ДЛИНЕ

– Яков Сергеевич, есть ли в нервной системе какие-то отделы или структуры, которые особенно подвержены негативному влиянию лекарственных препаратов? Почему?

– Да, есть. Как и во многих других случаях, не только тех, которые касаются токсического действия лекарств, наиболее уязвимы большие полушария головного мозга и нервы, которые идут от спинного мозга к конечностям. Мы называем их «периферическими». Особенно сильно негативному воздействию подвержены самые длинные их волокна, которые направляются к кончикам пальцев ног и рук. Периферические нервы – это отростки нервных клеток (нейронов), которые сами находятся в спинном мозге. Такие отростки называются аксонами. Их длина может достигать у человека до 1,5 метров!

Высокая чувствительность полушарий головного мозга и периферических нервов объясняется сразу несколькими факторами. Дело в том, что в полушариях головного мозга происходят наиболее интенсивные и слож-

ные процессы обмена веществ, которые очень легко нарушить. А длинные нервные волокна уязвимы из-за своей длины – чтобы обеспечить исправную работу такой протяженной структуры, нужно снабдить каждый ее миллиметр достаточным количеством питательных веществ и кислорода, а также бесперебойно удалять токсические продукты обмена.

ПРОСТО О ВАЖНОМ

В качестве аналогии вот такой пример: в дальних деревнях нашей большой страны с обеспечением все весьма трудно по известным причинам: большие расстояния и плохие дороги. А это значит, что уровень благополучия в них значительно ниже, чем в крупных развитых городах. Вот и в нашем организме похожая ситуация: пока питательные вещества идут свой путь от тела нервной клетки (которое находится в позвоночном канале) до конечной точки, скажем, на кончике мизинца, может произойти что угодно.

ОПАСНЫЙ СПИСОК

– Какие группы препаратов потенциально могут оказать негативное воздействие на нервную систему? Можете ли вы назвать лекарства, которые чаще всего вызывают поражения нервной системы?

– Знаете, мне не хочется вызывать какой-то негатив к лекарствам, но должен сказать, что таких препаратов весьма много: это антидепрессанты (прежде всего трициклические), ряд противотуберкулезных и противоэпилептических препаратов, противорвотные лекарства, антипсихотические, антихолинергические препараты.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ!

Однако по итогу хочу сказать вот что: да, эти лекарства могут оказывать негативное влияние на нервную систему, но это хорошие и нужные препараты. Назначенные по показаниям, они значительно чаще приносят пользу, чем вред. Просто знание того, что они могут отрицательно сказаться на работе головного мозга, помогает быстро распознать проблему и решить ее.

И ЛЕКАРСТВА: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

МОЙ МОЗГ — МОЯ КРЕПОСТЬ

– Есть ли у мозга какие-то механизмы защиты против токсического действия препаратов? Что может эту защиту поддержать, а что, наоборот, нарушить? Как подстраховаться от негативного влияния лекарств?

– Да, такой механизм существует. Это гематоэнцефалический барьер. Он состоит из нескольких слоев: особым образом организованной стенки кровеносных сосудов и сторожевых клеток мозга – астроцитов. Таким образом, на пути в мозг всего, что находится в крови, стоит что-то вроде высокоточного фильтра.

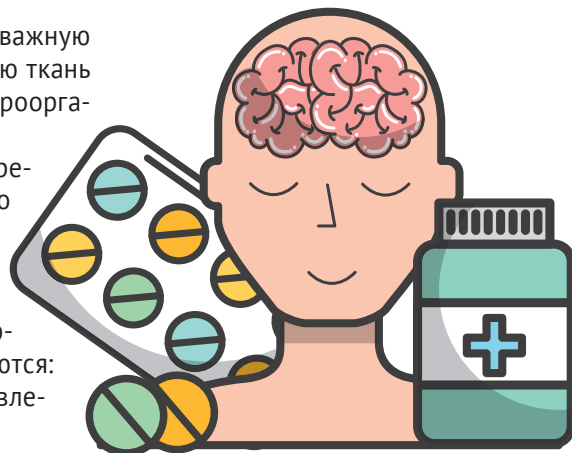
Гематоэнцефалический барьер весьма избирательно пропускает различные вещества к нервным клеткам головного мозга и обратно. Например, через него достаточно свободно проходят мелкие молекулы глюкозы, аминокислот, жирных кислот, витаминов и других биологически активных веществ, а вот для высокомолекулярных соединений, по типу некоторых гормонов, антител, вирусов, бактерий, проникнуть в мозг будет настоящей проблемой. Это помогает защи-

тить чувствительную и крайне важную для работы организма нервную ткань от находящихся в крови микроорганизмов, антител, токсинов.

Конкретных методов для укрепления гематоэнцефалического барьера, которые можно было бы применить на практике, нет. Так что остается просто беречь его от повреждающих факторов, которыми являются:

- высокое артериальное давление,
- черепно-мозговые травмы,
- острые нарушения мозгового кровообращения (инсульты),
- воспалительные заболевания центральной нервной системы (менингиты, энцефалиты, менингоэнцефалиты),
- опухоли головного мозга,
- длительное воздействие микроволнового излучения и радиации.

Кстати, на практике мы чаще сталкиваемся с противоположенной проблемой: не как защитить мозг от лекарств, а, наоборот, как преодолеть гематоэнцефалический барьер, чтобы нужные мозгу лекарства достигли нервных клеток. Например, необходимый при болезни Паркинсона дофамин не про-



никает через гематоэнцефалический барьер, поэтому ученые создали молекулу-предшественницу L-дофа, которая его преодолевает. Таких примеров очень много.

ПРОЙДЕМСЯ ПО СИМПТОМАМ

– На какие симптомы со стороны нервной системы нужно обратить внимание, если принимаешь препарат, который потенциально может вызвать какие-то нарушения?

– Таких симптомов довольно много, поэтому давайте разделим их по группам.

Читайте дальше на стр. 12



 **ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

Источник коллагена

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

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Продолжение.
Начало на стр. 10

ГОЛОВНОЙ МОЗГ И ЛЕКАРСТВА:

1. Симптомы поражения периферической нервной системы, тех самых длинных нервов, которые идут от спинного мозга к рукам и ногам:

- онемение;
- снижение чувствительности конечностей к прикосновениям и боли, ощущения тепла и холода;
- ощущение «мурашек» и жжения в конечностях;
- простреливающие боли, «удары током» в конечностях.

Проблемы обычно начинаются с пальцев кистей и стоп и при прогрессировании поражения нерва постепенно поднимаются выше и выше по конечности.

2. Когнитивные нарушения – это расстройство высшей нервной деятельности, к которой способен человек. Оно может проявляться:

- потерей памяти;
- снижением внимания и способности его концентрировать;
- разнообразными нарушениями в поведении;
- проблемами ориентации во времени и пространстве.

3. Судорожные (эпилептические) приступы с потерей сознания или без него.

В любом случае, вне зависимости от того, появились ли эти симптомы у вас

на фоне лечения каким-то препаратом или без, это повод посетить врача-невролога. Такие проявления свойственны многим заболеваниям нервной системы, не только тем, которые возникают из-за токсического действия лекарств.

А МОЖЕМ ЛИ ПРЕДВИДЕТЬ?

– Яков Сергеевич, но почему у одних людей возникает тяжелая неврологическая реакция на какой-то препарат, а у других нет?

– К сожалению, такая реакция совершенно непредсказуема. Примерно как с аллергией: мы не знаем, на что у человека аллергия, пока он не встретится с аллергеном или мы не возьмем у него специфический анализ. Скорее всего, это определяется генетикой.

Крайне редко в отдельных клинических случаях такую реакцию можно предсказать и предотвратить. Приведу пример.

Есть такое заболевание – рассеянный склероз. При нем иммунная система «восстает» против собственных нервных клеток и уничтожает их. Еще важную роль играет инфицирование вирусом JC – вирусом Джона Каннингема. С этим вирусом сталкивается большинство из нас еще в детстве.

Он остается в организме пожизненно и находится в спящем состоянии в почках и других органах и тканях. Но при определенных условиях, например, при резком ослаблении иммунитета, вирус может активироваться и атаковать нервные клетки. Так вот, комбо из рассеянного склероза и инфицирования вирусом JC приводит к тому, что при назначении популярного и эффективного препарата для лечения рассеянного склероза вместо ремиссии болезни может возникнуть тяжелое поражение нервной системы – лейкоэнцефалопатия. Врачи знают об этом и тестируют пациентов на вирус JC прежде, чем начать лечение.

Еще мы можем весьма приблизительно прогнозировать вероятности возникновения неврологических проблем в отношении когнитивных нарушений. Делается это на основании шкал антихолинэргической нагрузки. Они весьма многочисленны и сложны, поэтому должны применяться только врачами.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

– Наверняка бывают такие случаи, когда неврологические осложнения от приема лекарства есть, но препарат бросать нельзя. Например, в случае лечения онкологии. Есть ли способы нивелировать негативное действие препарата на нервную систему?

– Такие возможности есть, но они не всегда применимы. Для улучшения состояния периферической нервной системы одновременно с основным лекарством можно использовать, например, альфа-липоевую кислоту, витамины группы В. Однако безопасность применения последних при онкологических заболеваниях под большим вопросом. Я бы сказал, что тут та ситуация, для которой нет универсального рецепта. Каждый случай рассматривается отдельно. И для каждого такого пациента мы стараемся подобрать баланс, чтобы польза все-таки перевешивала вред.



ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

ВСЁ МОЖЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ!

– Часто ли вызванные лекарственными препаратами неврологические нарушения оказываются необратимыми? Или чаще они проходят после отмены препарата?

– Обычно симптомы рано или поздно проходят полностью или почти полностью, если перестает действовать провоцирующий фактор. Применительно к нашей теме – лекарственный препарат. Однако в случае тяжелых энцефалопатий, вызванных, в частности, применением некоторых препаратов, могут сохраняться выраженные инвалидизирующие нарушения или даже развиваться летальный исход. Но это бывает крайне редко.

И НАПОСЛЕДОК...

– Яков Сергеевич, может быть, у вас есть еще какие-то мысли по поводу этой интересной темы или какие-то пожелания нашим читателям?

– Головной мозг – одна из главных научных загадок современности. Столько лет человечество знает о его существовании, но вот понять до конца работу этой сложнейшей структуры нам пока не удастся. Знаем мы про мозг многое, но не знаем мы еще больше. Поэтому все, что касается его взаи-



модействий с лекарствами, для нас тоже пока terra incognita, и как на него подействует отдельно взятый препарат в данном конкретном случае, мы предсказать, к сожалению, не можем. Те же противогельминтные препараты люди принимают уже несколько десятилетий, можно сказать, налево и направо, и обычно без назначения врача, боясь глистов (которых у них и нет, скорее всего). У большин-

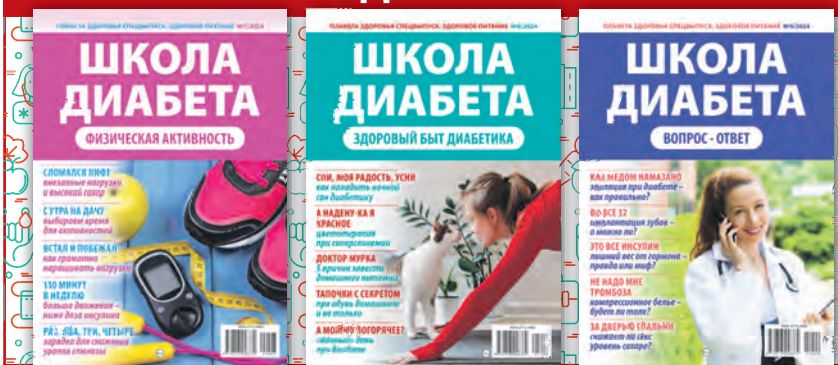
ства ничем плохим это не оборачивается, но у некоторых возникает тяжелое инвалидизирующее заболевание. Да, это бывает редко, но вероятность побочных реакций, в том числе тяжелых, в том числе и неврологических, никогда не равна нулю. Поэтому любой препарат нужно принимать по показаниям (как говорят медики, по назначению) и крайне желательно – по назначению врача. Всегда помните об этом и не занимайтесь самолечением.



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Друзья!

Новая тройка журналов «Школа диабета» подводит итог нашему с вами длительному и плодотворному общению об этом заболевании. И хоть сказано и написано немало, вопросы еще остались. А потому, мы ответственно и максимально полно на них отвечаем.

- ✓ Почему при диабете важны постоянные физические нагрузки и какими они должны быть?
- ✓ Что делать, если по какой-то причине пришлось отказаться от спорта, а уровень сахара в крови стал резко повышаться?
- ✓ Какие упражнения помогут держать сахар в узде, а мышцы в тонусе?
- ✓ Что может мешать полноценному сну диабетика и как организовать себе достаточный ночной отдых?
- ✓ Правда ли что общение с домашними питомцами помогает снизить уровень сахара в крови?
- ✓ Можно ли имплантировать зубы при диабете?
- ✓ Действительно ли для профилактики диабетической стопы и домашние тапочки должны быть ортопедическими?

На эти и многие другие вопросы вы обязательно получите ответ в журналах из серии «Школа диабета» - «Физическая нагрузка», «Здоровый быт диабетика» и «Вопрос-ответ».

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 4 ОКТЯБРЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

БОЛЕЗНЕННЫЕ отношения...



...ИЛИ СИНДРОМ ДЕ КЕРВЕНА У РУКОДЕЛЬНИЦ И МОЛОДЫХ МАМ

Крючок манит, спицы соблазняют недовязанным кардиганом, бисер томится в коробке и ждёт своего часа, но взявшись за рукоделие не позволяет боль в руках? Не исключено, что к вам в гости заглянул де Кервен – стенозирующий тендовагинит. Разбираемся, что с этим делать.

НАША СПРАВКА

Болезнь де Кервена (стенозирующий тендовагинит) – это, если просто, воспаление сухожилия (сухожильного пучка длинных волокон приводящей мышцы большого пальца руки).

ОТКУДА БЕРЁТСЯ И КАК О СЕБЕ ЗАЯВЛЯЕТ

Единственной причиной болезни считается – перегрузка кисти. Означенные сухожилия «обитают» в очень узком канале. При воспалении они утолщаются, канал сужается – здравствуй, боль. Усугубляет ситуацию и то, что эти мышцы являются синергистами, то есть выполняют одинаковые функции. А это означает, что любое движение большим пальцем в случае болезни будет крайне болезненным.

«ПРИЛИПАЕТ» НЕ ТОЛЬКО К РУКОДЕЛЬНИЦАМ

Монотонные однообразные движения руками – основной провоцирующий фактор для болезни де Кервена. Вот почему заболевание «облюбовало» пальчики вязальщиц, вышивальщиц,

швей и прочих рукодельниц. Но не только охочие до вязания хозяйшки рискуют столкнуться с этой формой тендовагинита. Ей подвержены:

- пианисты, маляры, доярки, слесари – работники тех сфер, где выполняются однотипные движения кистью;
- домохозяйки и молодые мамы – тут женщин подводит работа по дому (ручная стирка, мытье посуды), а бабушек и молодых мам де Кервен «подкашивает» из-за постоянного поднимания младенца за подмышки, когда приходится максимально разгибать большой палец руки (будьте аккуратнее, не надо так);
- ну и любителям зависнуть в телефоне предупреждение – в последние годы де Кервен «облюбовал» и ваши пальчики: листает ленту новостей в мессенджере, а болезнь не дремлет – подкрадывается.

А КАК БОЛИТ?

Сильно. Ноющая боль в основании большого пальца распространяется на запястье и предплечье, в особенности сильные боли наблюдаются после нагрузки. Боли нарастают постепенно и могут развиваться несколько недель.

Если не лечить, заболевание прогрессирует, боль становится постоянной – двигать пальцем или кистью уже почти невозможно. Боль мучит резкая, внезапная или ноющая, не проходящая даже в состоянии покоя.

Иногда можно заметить болезненную припухлость большого пальца руки, а порой на запястье даже образуется киста с жидким содержимым.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Посетить врача-ортопеда, пройти назначенную им диагностику и быть приверженным подобранному лечению.

Обычно для подтверждения болезни де Кервена назначается рентгенологическое и ультразвуковое исследование.

К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ

Консервативное лечение, назначенное доктором, может включать в себя:

- медикаментозную терапию: обезболивающие препараты перорально и в виде уколов;
- местную терапию: обезболивающие и противоотечные мази;
- обездвиживание: гипсовые повязки, пластиковые шины, кинезиотеплы – для обеспечения покоя сухожилиям (до двух недель);
- физиотерапию: фонофорез с гормонами, магнитотерапию, прогревание озокеритом или парафином;
- массаж и теплые ванночки.

В запущенных случаях может потребоваться оперативное вмешательство. А поэтому помним – запускать болезнь не стоит: заболело – бегом к врачу!

ПРОВЕРЬ СЕБЯ – ТЕСТ ФИНКЕЛЬШТЕЙНА

Согните большой палец к ладони, положите остальные пальцы на него сверху, а затем отведите всю кисть в сторону мизинца. Если при этом происходит усиление боли, то тест считается положительным.

Любите себя и будьте здоровы!

Любовь Анина

ВРЕМЯ ДЛЯ СЕМЬИ, А НЕ ДЛЯ БОЛИ В СУСТАВАХ И ПОЗВОНОЧНИКЕ!



Осень – начало школьного года, часто объединяющее всю семью – так хочется участвовать, помогать, поддерживать. Но иногда вмешивается обострение хронического заболевания суставов или позвоночника! Физиотерапевтический аппарат АЛМАГ+ благодаря специально подобранным параметрам магнитного поля работает в комплексе с местными лекарственными препаратами, дает возможность сокращать прием обезболивающих таблеток.

Сочетание обезболивающего и основного режимов в рамках 20-дневного курса способствуют достижению стойкой ремиссии.

Действие АЛМАГ+ направлено на:

- снятие боли, отека и воспаления в период обострения заболеваний;
- восстановление питания хрящевой ткани;
- усиление местного действия лекарственных препаратов;

- предотвращение дальнейшего разрушения суставов.

АЛМАГ+ суммирует терапию магнитным полем, удобство домашнего физиолечения и свободное время, которое семья может теперь посвятить не посещению поликлиники, а общению!

АЛМАГ+. ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ

АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

- Для снятия острой суставной и мышечной боли при дегенеративно-дистрофических заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах разработан специальный обезболивающий режим (№3) аппарата АЛМАГ+.

- АЛМАГ+ – аппарат семейный, есть у него и педиатрический режим (№2): для лечения детей, начиная с 1 месяца жизни.

- Основной режим (№1) применяется вне обострения болезни, а также для ее текущей профилактики. Избавившись от обострения, очень важно продолжать лечение и пройти полный курс, рекомендованный специалистом.



Реклама 16+

РЗН 2017/6194

для лечения АРТРИТА, АРТРОЗА, ОСТЕОХОНДРОЗА, НЕВРАЛГИИ

Телефон горячей линии
8-800-200-01-13

elamed.com
ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ «КОМПЬЮТЕРНОЙ ШЕИ»?

Ощущение постоянного напряжения в шейном отделе позвоночника, возникающее на фоне использования гаджетов, чтения книги, занятий рукоделием, при работе за компьютером – это все он, тот самый синдром.

НАГЛЯДНО В ЦИФРАХ

● **5 кг** – таково давление головы на шею в положении «стоя прямо».

● **12 кг** – обеспечивается наклоном головы вперед всего на 12 градусов.

● **18 кг** – наклонили голову на 30 градусов.

● **22 кг** – 45 градусов.

● **до 27 кг** – голова ушла вперед на 60 градусов.

Ох, бедная-бедная наша шейка!

ГОВОРЯЩИЕ СИМПТОМЫ

Помимо постоянного напряжения «компьютерная шея» может выдать себя:

! **ноющей болью и дискомфортом в нижней части шеи, плечах, верхней части спины;**

! **острой колющей болью, локализованной в каком-то одном месте;**

! **частыми головными болями;**

! **головокружениями;**

! **снижением подвижности и скованностью в шее, верхней части спины, плечах;**

! **усилением болей при наклоне головы вперед;**

! **болью в челюсти;**

! **напряжением в глазах;**

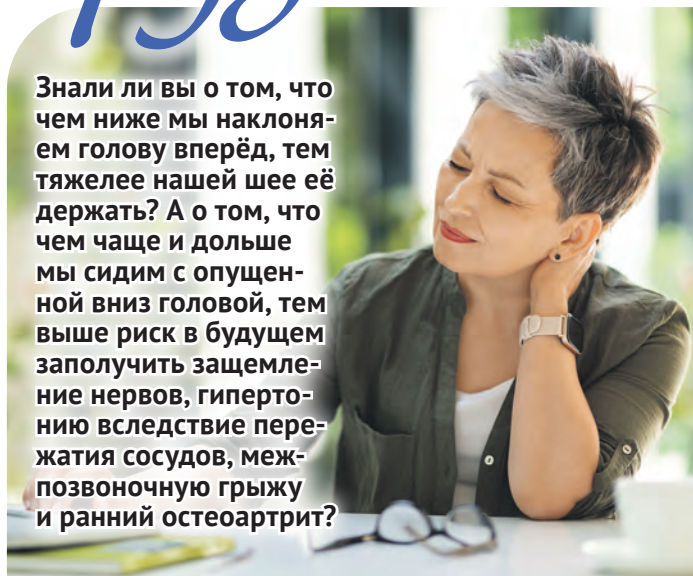
! **онемением и покалыванием в руках.**

НЕПОДЪЁМНЫЙ

КРУЗ

ИЛИ СИНДРОМ «КОМПЬЮТЕРНОЙ ШЕИ»

Знали ли вы о том, что чем ниже мы наклоняем голову вперед, тем тяжелее нашей шее её держать? А о том, что чем чаще и дольше мы сидим с опущенной вниз головой, тем выше риск в будущем заполнить защемление нервов, гипертонию вследствие пережатия сосудов, межпозвоночную грыжу и ранний остеоартрит?



И так, сядьте поудобнее, положите под шею валик, обопритесь затылком на спинку дивана или кресла – поговорим о синдроме «компьютерной шеи».

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Согласитесь, перспектива вырисовывается не радужная. Добавим к этому всевозможные травмы (мы же любим рывками поднимать тяжести, резко разворачиваться на звук, да и родовые травмы никто не отменял), гиподинамию, слабость мускулатуры, сквозняки, вирусы и тому подобные неприятности – грустно.

Однако мы предлагаем это деструктивное чувство отбросить и заняться профилактикой:

✓ **работая за компьютером, располагайте центр монитора на уровне глаз (под ноутбук можно приобрести специальную подставку);**

✓ **каждые 45 минут отвлекайтесь от работы (это касается любой сидячей работы, не только компьютерной) и переключайтесь на физическую активность – 10–15 минут будет достаточно;**

✓ **во время работы держите осанку, чаще меняйте позу;**

✓ **время от времени выгибайте шею и верхнюю часть спины, тянитесь макушкой вверх;**

✓ **не ленитесь делать упражнения на укрепление мышц шейно-воротниковой зоны, а также расслабляющую гимнастику;**

✓ **«зависая» в телефоне, старайтесь держать его на уровне глаз, чтобы не приходилось наклонять голову вперед и вниз.**

ПРАВИЛЬНАЯ «СИДЯЧАЯ» ПОЗА

Сядем ровно, откинувшись на спинку не более чем на 25–30 градусов. Под шею положим валик (помните, в начале статьи мы уже с вами это сделали?). Также важно обеспечить достаточную поддержку пояснице – ортопедическая подушка для рабочего кресла подойдет как нельзя лучше. А если в компьютерном кресле приходится проводить большую часть дня, то стоит подумать о приобретении анатомической его модели.

ПОПРОБУЙТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ

Оно не только поможет расслабить затекшую шею, но и работает на укрепление ее мышц.

● **Сядьте прямо, макушкой потянитесь вверх.**

● **Задвиньте подбородок назад, не запрокидывая голову. Оказывая сопротивление пальцами, попытайтесь выдвинуть нижнюю челюсть вперед. Не перетруждайтесь – работайте вполсилы.**

● **Делайте 5–7 подходов каждый час в течение рабочего дня.**

Любите себя и будьте здоровы!



Любовь Анина

Родовые травмы у новорождённых занимают лидирующее место среди патологий и составляют почти 40%. Однако и эта высокая цифра не отражает реальное число травм во время родов. Далеко не все травмы удается диагностировать вовремя и нередко врачи наблюдают отдаленные последствия родовой травмы у подростков и взрослых людей.

Это скрытые родовые травмы, которые трудно выявить на начальном этапе. И со временем они могут влиять на задержки развития ребёнка, запускать хронические заболевания и даже приводить к инвалидности.

Вместе с кандидатом медицинских наук Александром Юрьевичем Шишониным разберемся в причинах и последствиях родовых травм, влияющих на здоровье и будущее наших детей.

НЕДООЦЕНЕННАЯ ОПАСНОСТЬ СКРЫТЫХ РОДОВЫХ ТРАВМ КАК ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА



Помимо проблем, вызванных цивилизацией, есть ещё одна серьёзная проблема, на которую мало обращают внимание – скрытые родовые травмы. Её крайне сложно выявить на начальном этапе, но организм очень сложный механизм и если есть проблема, то она всё равно даст о себе знать, тем более если дело касается мозга и его кровоснабжения. Ещё в советские времена А. Ю. Ратнер доказал, что у ребёнка главенствующую роль в развитии центральной нервной системы играет кровоснабжение ствола головного мозга, который управляет развитием всего тела. То есть общее физическое и умственное развитие человека зависит от того, насколько качественно кровоснабжается (питается) ствол головного мозга. И любые, даже самые маленькие нарушения кровотока в стволе головного мозга могут привести к нарушениям развития разной степени тяжести. Чтобы родителям самостоятельно выявить проблему и своевременно обратиться за консультацией и помощью, необходимо обратить внимание на «звоночки». Так, например, если ребёнок не спит по ночам, кричит – это ненормально. Это значит, что центр сна, который тоже находится в стволе головного мозга, плохо

питается кровью, плохо функционирует. Ребёнок должен просыпаться только для того, чтобы поесть. Если для этого нет, а педиатр ребёнка осмотрел и не обнаружил проблем с животиком, нет температуры, диатезов, инфекций в складках на коже, значит, необходимо проверить на наличие родовой травмы в области шеи. Ребёнок растёт, ему вешают игрушки, чтобы он познавал мир через тактильные ощущения и развивал при помощи мелкой моторики когнитивные способности. Но если нарушен кровоток шейных сегментов спинного мозга, все нервы плечевого сплетения будут работать некачественно. Учитывая сложившуюся ситуацию, родителям приходится наблюдать за развитием ребёнка самостоятельно, но их уровень знаний не позволяет четко определить, когда надо бить тревогу.

Вот список маркеров, на которые родителям следует обратить внимание:

- ребёнок плохо ест без видимой причины, плохой аппетит, часто срыгивает;
- ребёнок плохо спит;
- к полутора годам не ходит самостоятельно;
- плохо держит равновесие стоя и во время ходьбы;
- поздно начал говорить;
- не может схватить маленькие

- вещи и игрушки, которые раньше держал без труда;
- не в состоянии проследить взглядом за движущимся предметом;
- не играет в подвижные игры;
- не реагирует на собственное имя;
- частые кровотечения из носа;
- частые смены настроения;
- есть бордовые или малиновые пятна на затылке ребёнка;
- не различает эмоции близких и сам имеет скудный эмоциональный диапазон;
- не выражает свои потребности словами.

Если ребёнок к двум годам не знает, как используются знакомые бытовые предметы (чашки, ложки, телефон), не проявляет даже малого интереса к играм, предметам, окружающему миру – это тоже сигнал того, что его умственное развитие задерживается. В одной из своих книг я рассказывал случай из своей практики. Когда в нашу клинику привезли группу умственно отсталых людей. Проведённые нами исследования показали,

что у всех у них кислородное голодание ствола головного мозга из-за пережатости позвоночных артерий, питающих мозг. На УЗИ были видны необычайно извитые позвоночные артерии, какие обычно бывают у людей старшей возрастной группы! И всё это – последствия родовой травмы в виде подвывиха шейных позвонков. Чтобы выявить наличие скрытой родовой травмы в области шеи, я рекомендую провести детальное УЗИ, проверить не пережата ли артерия или нарушен кровоток по позвоночным артериям. И если «да» – необходимо обратиться к соответствующим специалистам и устранить проблему. Эту проблему устранить можно, если понимаешь причину этого заболевания. К тому же у детей процесс восстановления довольно быстрый т.к. идёт стремительный рост и нарушения ещё не приобрели хронический характер. Но начинать лечение надо как можно раньше. Всем маленьким пациентам мы делаем обследование сосудов шеи, чтобы найти (и в последствии устранить), где, в районе какого позвонка пережата артерия и прописываем таким детям специализированный комплекс упражнений...



Ну и работаем с шеей. Мой подход даёт положительный клинический эффект. Главное, чтобы родители следили и чётко понимали, ради чего они это делают – ради будущего своего ребёнка, в том числе будущего социального.

На правах рекламы.
*Из открытых источников.



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА

8 (800) 555-76-81

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

www.shishonin.ru

Адрес клиники: 117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3. Часы работы: Пн.-пт: 9.00–21.00; сб: 9.00–18.00; вс: выходной.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Кленовый сироп – продукт для России пока весьма экзотический. У нас он появился в конце XX века и обрёл популярность, когда стал расти интерес к натуральным продуктам и здоровому питанию.

○ откуда появилась эта сладость? В чем польза кленового сиропа и есть ли ему место на наших кухнях? Давайте разбираться!

ПОЛИСТАЕМ СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Первые упоминания о кленовом сиропе принадлежат коренным народам Северной Америки, которые собирали сок клена и использовали его как источник пищи и энергии. Считается, что индейцы начали перерабатывать кленовый сок за тысячи лет до появления европейцев на континенте.

Кленовый сироп является визитной карточкой Канады, там его производят в огромных количествах и считают культовым продуктом. С сиропом делают конфеты, печенье, йогурты, пастеризованный кленовый сок продается в бутылках (кленовая вода). В Канаде даже существует фестиваль кленового сиропа, где можно отведать снежные кленовые ириски – замороженный кленовый сироп на палочках.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Склонность к аллергиям.
- ✗ Ожирение (сироп имеет довольно высокую калорийность).
- ✗ Индивидуальная непереносимость.



СИРОП

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

- Чтобы получить 1 литр кленового сиропа из российских кленов, нужно от 65 до 100 литров кленового сока (в зависимости от времени его сбора).
- Канада является крупнейшим производителем кленового сиропа в мире. Более 70% сиропа производится именно там.
- Существует три разновидности кленового сиропа: светло-янтарный, средне-янтарный, темно-янтарный. Чем светлее сироп, тем более тонким вкусом и ароматом он обладает.

КЛЁНА СИРОП РАССМОТРИМ В МИКРОСКОП

- ✓ Это универсальный **природный подсластитель** – концентрат кленового сока, представляющий собой полупрозрачную тягучую жидкость с приятным, древесным ароматом и очень сладким, карамельным вкусом с небольшой кислинкой.
- ✓ По сути, это кленовый сок, из которого выпарили воду и в котором сохранились природные сахара. Помимо них кленовый сироп содержит некоторое количество витаминов и минералов: **витамины группы В, А, С, Е, D, кальций, калий, железо, цинк, марганец.**
- ✓ Кленовый сироп содержит антиоксидант **квебекол**, способный укреплять костную ткань.
- ✓ **Абсцизовая кислота** – нормализует уровень глюкозы в крови, стимулирует работу поджелудочной железы, помогает органу быстрее вырабатывать инсулин.
- ✓ Несмотря на свою сладость, кленовый сироп имеет **низкий гликемический индекс (ГИ)**, всего 55, поэтому может стать альтернативой сахару и меду при диабете.



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Кленовый сироп – это вкусная и немного экзотическая добавка, которая дает не только сладость, но и свой неповторимый вкус. Количество употребления должно быть умеренным. Можно добавлять его по чуть-чуть в разные блюда, от творога до выпечки. Он прекрасно сочетается со сметаной, кашами, вафлями и оладьями, его используют как ингредиент в выпечке и для приготовления вторых блюд. Если не перебарщивать, то можно получить гастрономическое удовольствие без вреда для здоровья.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Производители иногда хитрят и выдают за кленовый сироп более дешевые сиропы на заменителях. Эти «как бы кленовые» сиропы содержат сахар, воду, глюкозно-фруктозный сироп, красители, стабилизаторы, ароматизаторы и некий кленовый экстракт. Внимательно читайте этикетки и покупайте кленовый сироп только в проверенных торговых сетях.

КЛЕНОВЫЙ — ДЛЯ РОССИИ ПРОДУКТ НОВЫЙ

ПРО СИРОП ПРАВДУ-МАТКУ РЕЖЕМ В ЛОБ

Сравним!

(Калорийность на 100 г)

- Кленовый сироп – 260 ккал
- Финиковый сироп – 286 ккал
- Сироп топинамбура – 254 ккал
- Кукурузный сироп – 286 ккал
- Сироп рожкового дерева – 285 ккал
- Сироп агавы – 312 ккал
- Виноградный сироп – 297 ккал
- Сироп стевии – 128 ккал
- Сахарный сироп – 285 ккал
- Сахарный песок – 399 ккал
- Мед – 304 ккал



Калорийность кленового сиропа ниже, чем у меда, сахарного сиропа и некоторых других натуральных подсластителей, поэтому он может стать заменой рафинированному сахару, однако, приписывать ему какую-то уникальную пользу не стоит. Это прежде всего гастрономический продукт, предназначенный для того, чтобы было вкусно и сладко. Собственно, за неповторимые оттенки вкуса и аромата его и ценят.

РЕЦЕПТЫ

Маринад для курицы с кленовым сиропом

Ингредиенты

- 2 ст. ложки растительного масла
- 1/4 стакана кленового сиропа
- 1/4 стакана соевого соуса
- 2 измельченных зубчика чеснока
- сок половины лимона

Смешать все ингредиенты в миске, замариновать кусочки курицы на 1–2 часа, затем вынуть из маринада, выложить на форму, запекать в духовке до готовности.

Имбирный напиток

Ингредиенты

- Кусочек имбиря размером 4–5 см
- 1 ст. ложка натертой лимонной цедры
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 2 ст. ложки кленового сиропа
- 2 стакана теплой кипяченой воды

Корень имбиря натереть на мелкой терке, с помощью марли или сита выжать из кашицы сок, вылить в кувшин. Добавить туда сок и цедру лимона, влить кленовый сироп, воды и тщательно перемешать.

Перед подачей можно немного охладить, а можно пить теплым (например, при боли в горле).

ИЗ ПЕНЗЕНСКИХ ЛЕСОВ

В России несколько лет назад тоже было налажено производство кленового сиропа. В Пензенской

области существует уникальный кленопровод протяженностью более 200 км, с помощью которого добывается кленовый сок из 30 тысяч деревьев. С конца января по

апрель (таков короткий период сокодвижения у местных остролистных кленов) пензенские кленовары производят до 50 тонн сиропа за сезон.

Елена Васина



УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

с традиционными сканвордами и другими головоломками, а также статьями об отечественных кинохитах



«Судоку Мастер» – это более 180 увлекательных задач трех высоких степеней сложности: классические судоку, фигурные и диагональные судоку, мегасудоку и мультисудоку. А также такие особые, набирающие популярность у читателей, как кен-кен, какуро и сумдоку.

Подробная инструкция на первых страницах журнала поможет понять принцип разгадывания судоку даже тем, кто еще не успел «набить руку» в решении таких головоломок. Каждый вид судоку сопровождается краткой инструкцией по технике решения, а проверить свое мастерство поможет раздел с ответами.

«Судоку Мастер» – это не просто сборник задач для гурманов судоку. Это еще и хит-парад рецептов для гурманов и любителей вкусно поесть. А еще в нашем журнале для отдыха и развлечения мы публикуем специальные тест-картинки «Найди 10 отличий».

Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹



wildberries.ru²



market.yandex.ru³



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

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449 ³ 000 «ЯНДЕКС». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д.16. ОГРН 1027700229193.



От бесконечного телефонного трезвона голова к вечеру превращалась в пустой дребезжащий шар. И что дёрнуло меня пойти на работу в колл-центр? «Что-что, зарплата хорошая», – мысленно ответила я сама себе и сунула ноги в уличные туфли. Всё, баста – домой! Впереди выходные. Отдохну.

БАНЬКА, ПАРЕНЬ, БАКЛАЖАНЫ

– Катька, ну что, на дачу? – позвонила мне утром сестра Галочка.

Я поплотнее закуталась в шерстяной плед и переложила телефон у уха поудобнее, зевнула.

– Галчонок, не хочу, – зевнула я еще раз с оттяжкой, – не готова я к грядкам, шашлыкам...

– И бане? – подловила меня сестра на слабости. – А вместо свинины мы тебе шампиньонов, баклажанчиков, цукини запечем. А?

– Вот умеешь ты уговаривать, – отозвалась я в ответ на реплику сестры и нехотя выползла из-под пледа.

– Только, Кать, это... – замялась сестра. – Я не одна приеду. С парнем.

– Ты опять? – взвилась я, не успев сунуть ноги в тапки. – Хватит уже меня сватать. Я никуда не еду, поняла?

– Да при чем тут ты? – повысила сестра голос в ответ на мои крики. – Я со своим парнем приеду.

Краска залила мое лицо. Хорошо, что Галка этого не видела.

– Ну, извини, – пролепетала я в трубку. – Просто после гибели мамы... и Артёма...

– Я понимаю, – сказала сестра мягко, – не переживай, никто тебя сватать не собирается. Приезжай, хорошо?

ЭТО МОЯ КАТЯ,



ЛЮТО НЕНАВИЖУ ГРЯДКИ

Я дулась на сестру, нарезаю овощи для гриля. Но излить свое негодование открыто возможности не было.

– Катька, ну чего ты опять губы надула? – влетела на кухню неугомонная Галка.

– Ты же мне обещала, что будет только твой парень, – вскинула я голову и зло посмотрела на рыжеволосую бестию.

– Нет, неправда, – легко парировала та. – Я сказала, что приеду со своим парнем, и просто умолчала, что парень приедет еще и с другом. Ой, вот только не начинай, – отмахнулась она от меня, вознамерившейся прочесть ей лекцию на привычную тему «Хватит меня сватать». – Лёнька просто отдохнуть к нам приехал. Знаешь, какая у него работа сложная? Начальником быть непро-

сто. Так что не дуйся, и хватит все принимать на свой счет. Никому не нужно тебя сватать. Человек расслабиться приехал, и ему совершенно безразличны твои откормленные тараканы. Только прошу, не порть никому настроение своей недовольной миной.

Я кинула на сестру негодующий взгляд, но та, стащив с блюда пару кусков колбасы, уже унеслась с кухни. Осев на табуретку, я прикрыла лицо руками. Наверно, я и вправду немного «съехала» на этой теме. Сестра несколько лет после гибели мамы и моего мужа пыталась меня пристроить «в хорошие руки». Все считала, что одна я не справлюсь. Мне действительно было очень тяжело после того злополучного звонка из районной больницы. Близкие мне люди попали в страшную аварию, когда ехали вот с этой самой дачи. Везли осенний урожай в город. С тех пор я и ненавижу лютой ненавистью грядки и вообще все, что связано с дачей.

СЕРДЦЕ ОТОЗВАЛОСЬ ТЕПЛОМ

– Вам плохо? Что-то случилось? – в кухню вошел тот самый Лёня, о котором мы недавно разговаривали с сестрой. Я отняла ладони от заплаканного лица. Быстро вытерла щеки и глаза краешком кухонного полотенца.

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»)



МАМ



– Нет, все хорошо. Немного устала, и все – рабочая неделя выдалась непростой, – почти не соврала я. Почти...

– Ох, а мы тут еще насели со своими шашлыками. Игорь там баню топил, а я мангал разжигал. Давайте я все порежу. А вы отдыхайте. Мы там во двор кресло-качалку вынесли. Галочка, кажется, даже плед на него кинула. Идите-идите, – вытолкнул меня Леонид с кухни, увидев, что я пытаюсь возразить.

Усевшись в кресло возле мангала с тлеющими угольями, я погрузилась в невеселые воспоминания. Но мысли то и дело возвращались к огоньку карих глаз, смотревших на меня с тревогой и заботливым участием. Что там сестра говорила? Леонид начальник? Наверно, неплохой. Создается ощущение, что на людей ему не наплевать. И готовить, судя по всему, умеет. И выглядит весьма респектабельно.

Я одернула себя. Не нужны мне никакие Леониды. Мне и одной неплохо. Сейчас вот зарплата неплохая. Смогу откладывать.

Любовь есть истинное, высшее благо, которое разрешает все противоречия жизни и не только уничтожает страх смерти, но и влечет человека к жертве своего существования для других.

Л. Н. Толстой

Съезжу, наконец, на море. Напитаюсь новыми впечатлениями.

– Катюша, скажите, а вам овощи запечь в фольге или на решетке? Маслом сбрызнуть? – вывел меня из задумчивости тихий, мягкий барион.

«Катюша», – отозвалось теплом в сердце.

Я ТАК ЗА ТЕБЯ ПЕРЕЖИВАЛА!

К Лёне я присматривалась долго. И когда мы ходили с ним в кино, и когда ужинали в ресторане, и даже когда он впервые поцеловал меня, я все еще сомневалась – правильно ли я поступаю.

А потом это злополучное СМС: «Котенок, извини, пришлось сорваться. Мама на даче подвернула ногу. Повезу в город».

Мама... на даче... повезу... В голове сразу всплыли картинки из прошлого. Слезы. Боль. Горе.

Даже не соображая, что делаю, я покидала в сумку вещи и кинулась на ав-

товокзал. Только у кассы сообразила, что не знаю, куда брать билет.

– Леонид, Лёня, – кричала я в трубку, захлебываясь слезами. – Скажи, куда мне ехать. Я уже на вокзале.

– Кать-Кать, – ответил мне мобилник встревоженным мужским голосом. – Я сам скоро буду в городе. Мы уже собрались, грузимся. Кать, не плачь, я прошу тебя. С мамой все будет хорошо. Это даже не перелом.

Мне хотелось кричать, чтобы он не смел садиться за руль, чтобы берег себя, чтобы никуда не ездил, но здравый смысл взял верх..., и я просто несколько часов продежурила у больницы, дожидаясь приезда Лёни.

– Мам, это моя Катя, – схватил зареванную меня в охапку Леонид, поднявшись по ступеням. Я обняла его крепко-крепко и сунула холодный нос за ворот вкусно пахнущей рубашки.

– Я так за тебя переживала, – прошептала я в теплую шею мужчины. – Так боялась.

Лёнька обнял меня еще крепче и пообещал:

– Постараюсь больше тебя никогда так не тревожить, любимая.

Екатерина



Любовь – это счастье, которое дрожит от страха.

Д. Х. Джебран

Спецвыпуск журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

СЕРИЯ ЖУРНАЛОВ – НОВОГОДНЯЯ

ГИРЛЯНДА НА ЁЛКУ ИЗ 16 ПАРНЫХ ФЛАЖКОВ!



Подробная схема для изготовления гирлянды находится на последней странице каждого журнала

Наши гирлянды станут прекрасными и необычными украшениями и создадут атмосферу настоящего праздника в каждом доме!

12+ Реклама

При помощи родителей ребенок своими руками может создать новогоднее украшение. Изготовленные гирлянды превратятся в приятное и радостное занятие как для ребенка, так и для взрослого.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²

Яндекс Маркет
market.yandex.ru³

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Издательская группа КАРДОС

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

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

³ ООО «Яндекс». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д. 16. ОГРН 1027700229193.

Водоросли – люди знакомы с ними с давних времён и используют их повсеместно: употребляют в пищу, изготавливают на их основе косметику, а также применяют в комплексной терапии тех или иных заболеваний.

Медицине известно множество полезных свойств зелёных обитателей подводного мира, включая положительное влияние на работу кишечника.

ДОРОГА СВОБОДНА: ВОДОРΟΣЛИ *при запоре*



ВАКАМЕ

Ундария перистая (вакаме) – не менее полезная, чем ламинария, водоросль. Богата марганцем, натрием, медью, магнием, железом, фосфором, кальцием. В ней также присутствуют цинк, йод, селен и калий. Вакаме насыщена витаминами группы В, ретинолом и бета-каротином, филлохиноном, витаминами Е, РР и С, что делает ее настоящим суперфудом, заботящимся о нашем здоровье. В том числе бережет она и от запоров. В желудке за счет водоросли пища переваривается в разы быстрее. Наличие клетчатки в листьях ундарии перистой решает проблему запоров путем усиления кишечной перистальтики.



МОРСКОЙ ЖЕЛАТИН

Агар-агар – это белый порошок, получаемый из бурых водорослей. Агар-агар широко применяется в кондитерском деле – на его основе готовят мармелад, желе и другие сладости. Нашел он свое применение и в профилактике запоров. Его действие схоже с действием ламинарии: он также набухает в кишечнике, образуя плотный гель, значительно увеличивается в объеме, тем самым улучшая моторику кишечника. Ряд исследований указывает на то, что агар-агар способен облегчить процесс опорожнения в том числе и у людей, страдающих от хронических запоров.

Не стоит забывать, что все хорошо в меру, а потому при употреблении агар-агара в больших количествах есть риск образования «пробки» в пищевом тракте, приводящей к возникновению кишечной непроходимости. Также врачи не рекомендуют принимать продукт во время беременности и в период грудного вскармливания.

ЛАМИНАРИЯ

С морской капустой (ламинарией)

знаком каждый, ее можно с легкостью найти на прилавках магазинов или в аптеке, а вот о ее полезных свойствах знают не все.

В первую очередь стоит упомянуть, что ламинария относится к гипоаллергенным и низкокалорийным продуктам, что позволяет включать ее в состав различных диет.

Также она славится своими послабляющими свойствами. А дело все в том, что в ее состав входят высокомолекулярные полисахариды, такие, как, например, альгинаты. Они, попадая в желудочно-кишечный тракт, пропитываются находящейся там жидкостью и сильно увеличиваются в объеме. Набухая, оказывают раздражающее действие на стенки кишечника, тем самым запуская процесс активации специальных рецепторов, что в дальнейшем

приводит к усилению его моторики и опорожнению. Кроме того, альгинаты способствуют задержке воды в кишечнике, что помогает размягчить каловые массы и вывести их из организма.

Также ламинария обладает пребиотическими свойствами, нормализует микрофлору кишечника и стимулирует размножение молочнокислых бактерий, а это напрямую препятствует развитию запоров.

Однако не стоит злоупотреблять морской капустой людям с нарушениями функции почек.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Нори – еще один вид съедобных водорослей. Как же вкусно играют они в роллах! Но это не единственный способ их отведать. В Азии нори добавляют, например, в лапшу, а в Англии из них делают котлеты. Vegetарианцы же умудряются делать из этих водорослей черную икру-ЗОЖ! И, конечно, эти водоросли весьма полезны для пищеварения.

Уже два века человечество хранит консервированные продукты в жестяных банках. Преимуществ у такого способа масса, равно как и вариантов дать этой посуде вторую жизнь – куда более долгую, чем при первом использовании.

ВЕКА НА СОВЕРШЕНСТВО

Впервые жестяные консервные банки в промышленных масштабах начали делать в Британии в 1812 году. Тогда их производили, чтобы во время долгих походов обеспечить провизией военных. Дальше такой способ хранения приглянулся морякам, путешественникам-исследователям, а следом стал обычным и в повседневной жизни.

Правда, немало лет понадобилось, чтобы научиться те самые банки... вскрывать. Ведь поначалу посуду придумали, а открывающего ее устройства не было! В ход шли инструменты вроде штыка от ружья, долото да ножи с молотками. Лишь в 1850-х годах появятся первые консервные ножи, а современный ключ-кольцо, встроенный прямо в банку, повсеместно стали использовать только на стыке XX и XXI веков.

МЯТОЕ МИМО

Мятая жестяная банка на полке магазина – веский повод пройти мимо такого товара. Дело в том, что деформация консервной упаковки приводит к нарушению внутреннего защитного покрытия банки. Как результат – металлическая упаковка напрямую контактирует с едой, ни в чем себя не ограничивая (защита-то нарушена). В содержимое банки может попасть масса вредных веществ из упаковки, в том числе токсичных элементов (ионов железа, олова, цинка, свинца).

Жесть НЕ НАДОЕСТ

ГЛАВНОЕ – ГРАМОТНО ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

НОВАЯ ЖИЗНЬ ЖЕСТЯНКИ

Длительные сроки хранения продуктов, дешевизна, прочность, легкость тары – все это очевидные преимущества жестяных банок. Однако после вскрытия пройдет день-другой, и у продукта может появиться металлический привкус, так что еду перекладываем. А что дальше с банкой – в мусор? Не торопитесь.

Подсвечники

Из консервной банки получится абсолютно бесплатная подставка под свечу. Всего-то нужно проделать дырки по стенкам – хоть наобум, хоть узором, например, буквами или звездами. Затем уложить на дно свечу-таблетку, и наслаждаться романтическим освещением собственного произведения.



Подставка под канцтовары и столовые приборы

Здесь тоже можно получить оригинальное изделие, приложив минимум усилий. Один вариант – покраска.

Второй – яркая лента или джутовый шнур. Обвяжите таким материалом высокую баночку, например, из-под оливок, и выйдет красивая и удобная емкость под ложки-вилки или под ручки с карандашами.

Посуда для хранения продуктов

Бактерии таким банкам не страшны, от случайного падения они не разбиваются, так почему бы не использовать их под крупы, макароны, хлопья и сахар? Тем более, что ряд консервов продаются вместе с пластиковой крышкой. А чтобы не запутаться, что где лежит, можно сде-

лать красивые надписи, наклеив бумажки с названием содержимого на крышку или на бок банки. К слову, если вы подберете для этих целей одинаковые емкости, то они удобно и надежно встают друг на друга, экономя место в кухонном шкафчике.

Кашпо или горшок под цветы

Для дома такой вариант... это слишком. А вот для дачи или балкона – почему нет? Не забываем про красоту (и дырочки для дренажа, конечно). Если же у вас был ремонт и остались краски, тем более попробуйте сделать разноцветные емкости под цветы. Вы сами удивитесь, сколько положительных эмоций может подарить такой цветник – яркий снизу доверху!



П овно такими же способами можно сотворить приятный глазу органайзер под лубые домашние мелочи – от скрепок до шнуров. И, главное, жестяные банки стерпят любое творческое решение. А если результат вас не устроит, всегда можно попробовать заново, ведь у современной хозяйки таких «заготовок» пруд пруди.

творческое решение. А если результат вас не устроит, всегда можно попробовать заново, ведь у современной хозяйки таких «заготовок» пруд пруди.

Екатерина Пельменева



...Вера заставляет нас веровать, надежда — уповать, любовь — любить Бога, и сии три добродетели все равно нужны нам ко спасению, без сих никто не удостоивается наслаждаться лицецерением Божиим и никто не может спастись.

Преподобный Лев Оптинский (Наголкин)

Вера, Надежда, Любовь

30 сентября Церковь чтит память мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

ТРИ ДОЧЕРИ МУДРОСТИ

Раннехристианские мученицы Вера, Надежда и Любовь пострадали за веру в Риме во II веке. Их подвергли жестоким пыткам, а затем казнили на глазах их матери Софии.

Будучи глубоко верующей христианкой, София воспитала дочерей в любви к Богу и даже имена им дала в честь главных христианских добродетелей – Вера, Надежда и Любовь (изначальные греческие имена дочерей – Пистис, Элпис и Агапэ).

В русской традиции имя София (что гречески означает «Мудрость») оставили без перевода, а вот имена ее дочерей Пистис (Вера), Элпис (Надежда) и Агапе (Любовь) были переведены на старославянский язык.

ПОДВИГ ВО ИМЯ ХРИСТА

Напомним, события христианского подвига Веры, Надежды, Любви и матери их Софии произошли во II веке в Риме, во время правления императора Адриана. В те годы в римском государстве жестоко преследовали верующих во Христа. По доносу мать с дочерьми была доставлена к императору.

Ни подарки, ни угрозы, ни пытки не заставили юных дев отказаться от веры в Спасителя. 9-летняя Любовь, 10-летняя Надежда и 12-летняя Вера твердо верили, что их души окажутся в Царствии Небесном, и это помогло им выдержать все, что уготовили им палачи. Это настоящее чудо Божие, что дети смогли выстоять перед взрослыми опытными мучителями. Девочки искренне любили Христа и верили в Него. И свою лю-

бовь и веру пронесли через смертные муки, чтобы встретиться с Богом в Царствии Небесном. А София, претерпев непередаваемые душевные муки, похоронила своих детей. Плаксивая дочерей, она скончалась на их могиле.

Трагическая судьба на земле обернулась для мучениц вечной славой. Церковь причислила их к лику святых.

ГЛАВНЫЕ ДОБРОДЕТЕЛИ

На Руси день Веры, Надежды, Любви и их матери Софии – 30 сентября – превратился в неофициальный женский день, Вселенские или Всесветные бабьи именины.

Женщин с такими именами было немало, поздравляли всех, а со временем поздравления в этот день стали адресовать не только именинницам, но и всем женщинам.

30 сентября прославляются главные добродетели женщины: вера, которая дает основание всей жизни; надежда – упование на то, что Творец услышит Свое творение, что молитвы не останутся просто звуком, что жизнь каждого верующего ценна для Спасителя; любовь – самая верхняя ступенька духовного совершенства, Сам Бог – есть Любовь. А также преданность и верность женщины семье и ее материнский подвиг.

Напомним, что эти добродетели так же упомянуты апостолом Павлом в Первом послании к Коринфянам: «А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше» (13:13).



ДЕТАЛИ

В церковном календаре есть и другие праздничные даты, связанные с именами Вера, Надежда, Любовь и София.

Дни Ангела для Веры:

26 февраля, 14 июня, 30 сентября, 15 декабря, 31 декабря

Дни Ангела для Надежды:

14 марта, 20 марта, 30 сентября, 21 октября

День Ангела для Любви:

30 сентября

Дни Ангела для Софии:

28 февраля, 1 апреля, 6 мая, 14 августа, 30 сентября, 1 октября, 29 декабря

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

СДАТЬ ЕГЭ И ВЫЖИТЬ

Подготовка к сдаче ОГЭ и ЕГЭ у старшеклассников превращается в череду стрессов и переживаний. С таким тяжело справиться даже взрослому. Как помочь ребёнку осознать необходимость учиться, но при этом не довести до нервного истощения? Помогут советы психолога Марии УХАНОВОЙ.

НАЧНЁМ С СЕБЯ

Все мы волнуемся за будущее наших детей. Но иногда... слишком сильно.

В первую очередь, нужно успокоиться родителям, – считает Мария Уханова. – Дети считывают наш эмоциональный фон. Если родители нервничают, то ребенок начинает переживать еще сильнее. Худшее, что может случиться – ему назначат пересдачу. А вот восстановить нервную систему куда сложнее.

Психолог советует отложить на «потом» семейные конфликты и разборки. Для полноценной подготовки ребенку в доме нужны спокойная атмосфера и понимающие родители. На него достаточно давят в школе, если это будет происходить и дома, то ему нигде будет искать защиты.

ПРАВО НА ОШИБКУ

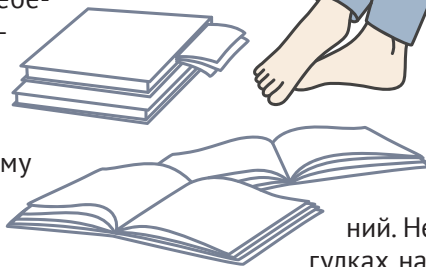
Из-за нелестных отзывов сверстников и оценочного суждения педагогов школьник теряет веру в себя. «Я глупый, я не справлюсь, у меня ничего не получится», – такие слова родителям нельзя игнорировать.

Если ребенок критикует себя, это его крик о помощи, – предупреждает Мария Уханова. – Ему в этот момент плохо, он остро нуждается в поддержке. Просто ответив «это не так», родитель отгораживается от разговора, и ребенок вновь остается один на один со своими эмоциями.

Важно найти время для поддерживающего, а главное – искреннего разговора, ведь фальшь дети считывают мгновенно! Можно сказать: «Ты считаешь себя глупым, так как совершил ошибку. Но на самом деле это не делает тебя глупым. Ошибки неизбежны, их делают все».

ТЕЛО – В ДЕЛО

Психологическое состояние влияет на наше физическое самочувствие, но это работает и наоборот! Поэтому в период подготовки к экзаменам очень важно следить за полноценным питанием, сном, режимом дня ребенка, – советует Мария Александровна. – Для лучшей работы нервной системы



можно принимать витамины D, C и группы B, магний. Не забывайте о прогулках на воздухе, физических упражнениях.

Заранее отрепетируйте с ребенком его действия на экзамене: как он войдет, куда сядет, что скажет. Это поможет ему в день сдачи остаться более спокойным, не растеряться.

ПОБЕЖДАЕМ СТРЕСС

Во время экзамена у ребенка возникает естественный стресс, и стоит заранее научить его снимать это напряжение, – поясняет специалист. – Существуют разные практики. Например, можно поочередно напрягать и расслаблять разные группы мышц. Выполнять дыхательные упражнения. Медленно сосчитать до 20 и обратно, поискать в кабинете 20 предметов одного цвета. Такие техники переключают внимание и эффективно помогают уменьшить стресс.

КСТАТИ

Важно вовремя обращать внимание на нетипичное поведение старшеклассника. **Апатия, грусть, агрессия, бессонница, тошнота, головные боли, заедание стресса, – все это могут быть признаки тревожных расстройств или депрессии. Обязательно обратитесь к специалисту!**

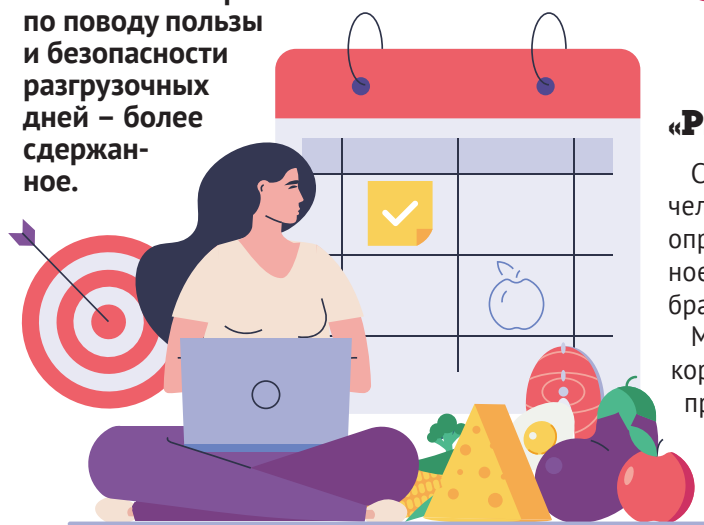
Елена Пухова

ЧЕГО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ ПОДРОСТКУ

| ЧТО МЫ ГОВОРИМ | ЧТО СЛЫШИТ ПОДРОСТОК |
|---------------------------------------|--|
| Ничего страшного не произошло | Мы не понимаем твоих переживаний |
| Я так и знал, что у тебя не получится | Ты никчемный неудачник |
| Надо было лучше готовиться | Ты недостаточно умен и хорош |
| Не сдашь, пойдешь в дворники | Все решат за меня, я никому не интересен |
| Надо жить дальше | Неудачи не обсуждают, твои переживания неинтересны |

Разгрузочные дни – популярный способ решить ряд проблем со здоровьем, улучшить самочувствие. В народе многие воспринимают их как способ быстро «очистить» организм, избавиться от токсинов и похудеть. А вот мнение врачей по поводу пользы и безопасности разгрузочных дней – более сдержанное.

ДЕНЬ, СВОБОДНЫЙ нужен ли для красоты?



ЧТО ТАКОЕ «РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ»?

Считается, что в такие периоды (на один или несколько дней) человек резко снижает калорийность рациона или исключает определенные группы продуктов, оставляя что-то низкокалорийное. Чаще всего это делают для борьбы с чувством тяжести, набранным весом и отеками после праздников и застолий.

Медицинское сообщество определяет разгрузочные дни как короткие периоды диетических ограничений, которые могут применяться в комплексе с другими методами терапии при определенных заболеваниях. В зависимости от состояния человека и состава меню, такие дни могут быть как полезны, так и опасны для здоровья.

ЧЕМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ

1. Помогают контролировать вес, наладить пищеварение. Короткие периоды ограничений могут стимулировать метаболизм и улучшать чувствительность к инсулину, особенно у людей с лишним весом или метаболическим синдромом.
2. Пищевая разгрузка способствует и психологической «перезагрузке». Осознать свои пищевые привычки и взять их под контроль полезно в долгосрочной перспективе, если человек планирует перейти на здоровое питание.
3. По мнению ученых, разгрузочные периоды могут активизировать механизмы аутофагии, когда клетки начинают перерабатывать собственные поврежденные компоненты. При этом в организме замедляются процессы старения.

ЧЕМ МОГУТ НАВРЕДИТЬ

1. При затяжных или частых разгрузочных периодах организм может недополучать белок, необходимые витамины и микроэлементы. Это особенно опасно для людей с уже имеющимися дефицитами, анемией или заболеваниями ЖКТ.
2. Регулярное снижение калорийности грозит тем, что организм перейдет в режим экономии энергии. Метаболизм замедлится, что усложнит процесс похудения в долгосрочной перспективе. Кроме того, после жестких ограничений люди нередко склоняются к переяданию.
3. Для многих людей ограничение в еде является сильным стрессом, что может приводить к нарушениям пищевого поведения, раздражительности.

КОГДА РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ?

- **Беременность и кормление грудью.** Разгрузочные дни могут стать причиной дефицита нутриентов и негативно сказаться на развитии плода или на качестве грудного молока.
- **Заболевания ЖКТ.** При язве желудка, гастрите, панкреатите и других хронических заболеваниях пищеварительной системы резкое ограничение рациона может спровоцировать обострение.
- **Нарушения обмена веществ.** При заболеваниях, связанных с метаболизмом (гипотиреоз, сахарный диабет и т.п.), изменения в рационе могут резко повлиять на гормональный баланс и уровень сахара в крови.
- **Психические расстройства.** Разгрузочные дни не рекомендуются людям с нарушениями пищевого поведения (анорексия, булимия) или депрессией, так как ограничения в пище могут серьезно усугубить их состояние.

ОТ ЕДЫ:

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ВАМ НЕ ПОДХОДЯТ:

- Сильное головокружение, слабость, обмороки.
- Нарушения сна, раздражительность, снижение концентрации.
- Постоянное чувство голода или желание «съесть все, что не приколочено» после окончания разгрузочного дня.
- Снижение физической активности или работоспособности.
- Обострение хронических заболеваний или ухудшение общего самочувствия.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- При наличии любых хронических заболеваний перед проведением разгрузочных дней важно проконсультироваться с врачом. При сильных стрессах, высокой физической и интеллектуальной нагрузке, резком изменении привычного распорядка дня, после недавно перенесенного ОРВИ с высокой температурой следует отложить мероприятие до возвращения нормального самочувствия и привычного режима дня.
- Не стоит проводить разгрузочные дни слишком часто. Оптимально – 1 раз в 10–14 дней. В этот день важно следить за питьевым режимом: не менее 30 мл воды на килограмм веса. На следующий день после разгрузки важно соблюдать ограничения – не есть жирного, копченого, мучного, соленого и сладкого.

КАЖДОМУ НАЙДЕТСЯ ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ

Кефирный разгрузочный день

В течение дня употребляется только кефир (1,5–2 литра) с низким процентом жирности, разделенный на 5–6 приемов.

- **Подходит:** для людей с нормальной массой тела или небольшим избытком веса, у кого нет проблем с ЖКТ. Кефирный день помогает улучшить пищеварение, нормализовать микрофлору кишечника, вывести лишнюю жидкость и снизить ощущение тяжести.
- **Не подходит:** для людей с гастритом или язвой желудка в стадии обострения, непереносимостью лактозы, синдромом раздраженного кишечника.



Яблочный разгрузочный день

В течение дня съедают 1,5–2 кг яблок (можно свежих или запеченных) небольшими порциями. Допустимо пить воду и травяные чаи без подсластителей.

- **Подходит:** для людей, склонных к запорам, для улучшения работы кишечника и легкого очищения организма. Яблоки богаты клетчаткой и пектинами, которые способствуют выводу токсинов.
- **Не подходит:** для людей с повышенной кислотностью желудка, гастритом, язвенной болезнью.



Гречневый разгрузочный день

В течение дня употребляют 1 кг отварной гречки без соли, масла и специй, разделив на 5–8 приемов. Можно пить зеленый или травяной чай без ограничений.

- **Подходит:** для людей с метаболическим синдромом или склонностью к переданию. Гречка – медленно усваиваемый углевод, который дает чувство сытости на долгое время и помогает регулировать уровень глюкозы.
- **Не подходит:** для людей с заболеваниями ЖКТ (особенно в период обострения) или при склонности к запорам, так как гречка может вызывать дополнительное напряжение в кишечнике.



Овощной разгрузочный день

Рацион включает сырые, тушеные или вареные овощи (1,5–2 кг), предпочтительно огурцы, кабачки, капусту, морковь и свеклу. Можно добавлять зелень в неограниченных количествах и 1–2 ст. ложки оливкового масла на весь день.

- **Подходит:** для людей, стремящихся очистить кишечник и нормализовать пищеварение. Овощи богаты клетчаткой и водой, что способствует выведению токсинов и улучшает работу ЖКТ. В осенне-зимний период лучше отдавать предпочтение тушеным овощам.
- **Не подходит:** для людей с метеоризмом, синдромом раздраженного кишечника или колитами.



Рыбный разгрузочный день

В течение дня можно съесть до 500 г нежирной рыбы (треска, судак, минтай) без кожи в отварном или запеченном виде, дополнительно – до 500–600 г сырых или тушеных овощей.

- **Подходит:** для людей с активной физической или интеллектуальной нагрузкой, тем, кто нуждается в поддержке мышц и в важнейших питательных веществах, таких как омега-3 жирные кислоты.
- **Не подходит:** для людей с заболеваниями почек или аллергией на рыбу.



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1 2

3 4

5 6

7 8 9

ЧАЙНВОРД

1. Температура возгорания бумаги – 451 градус по Цельсию, а не по Фаренгейту, как в названии романа Рэя ... 2. Единица китайской грамоты. 3. Старейшей промышленной компанией в мире являлась японская строительная ... «Конго Гуми», основанная в 578 году. Компания обанкротилась в 2007 году. 4. Выполняет указания режиссера. 5. Джоан, что написала серию книг о Гарри Поттере. 6. Изображенные на купюрах достоинством в 10 и 100 долларов Александр ... и Бенджамин Франклин никогда не были президентами США. 7. Все, чем можно жажду утолить. 8. Святой чтимая Остапом Бендером книга. 9. «Верный ... быть обманутым – это считать себя хитрее других» (Франсуа Ларошфуко).

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Л | А | П | В | В | Ж | К | О | С | О | К | Э | |
| Р | Ш | И | С | О | Р | Ш | О | З | Ц | Е | Р | И |
| Д | Я | Н | Д | Ш | Ы | Р | Ж | А | У | В | О | Ч |
| Р | Д | О | В | О | П | Д | А | Ю | Ы | Ч | Т | Х |
| Н | Т | В | Ю | И | З | Д | В | Ь | Л | И | О | Ж |
| Г | Б | И | Э | О | М | Т | Я | М | Й | В | И | Й |
| Г | П | З | Ф | А | Ц | Е | А | П | П | Я | В | Н |
| П | А | Р | Ч | Н | С | Ь | Н | О | В | Л | С | Е |
| Р | Г | В | Е | Р | Н | Ш | Ь | Ш | Е | М | Ч | Н |
| Я | Ж | Н | Т | Ф | И | Г | В | Ш | И | Д | Щ | Е |
| Ь | Х | Л | С | О | Ы | Р | Е | Ю | Н | Ж | А | Ф |
| А | Т | М | Н | Ы | С | Е | Ю | С | А | Т | М | Ы |
| Б | Р | Ь | Е | Г | Ц | Х | А | Ь | М | С | А | Ц |
| Р | Е | Р | Т | А | Ь | М | С | А | Ц | Е | Ф | |

ОТВЕТЫ

ЗАДАНИЕ «НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ»: картан фармка, косычка за спиной, бабочка в волосах, правая слева, размер бабочки справа вверх; ЧАЙНВОРД: 1. Бредеру. 2. Нерозлиф. 3. Фрма. 4. Акрма. 5. Руплинг. 6. Лампштон. 7. Нипшток. 8. Кодекс. 9. Снособ. КРОССВОРД-ДУАЛЬ: По горнозласту: Окопа. Рисовод. Ржаечина. Довод. Извилинна. Вино. Кеу. Зацен. Новосел. Феуче. Квинтет. Хлорелла. Спржк. Регатай. По вертикали: Линтонп. Водовоз. Жор. Левчуй. Крутик. Джаммен. Фа-сов. Неведеиче. Манфест. Лочва. Полнома. Праха. Реноме. Клеи.

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. Везь Китай до 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



ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: **8-495-792-47-73**

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 20 сентября – 3 октября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Присущая Овнам вспыльчивость может заставить их совершить поступки, о которых они потом пожалеют. Старайтесь сохранять спокойствие и не вестись на провокации.

20 сентября – ароматный домашний суп

28 сентября – полезны пешие прогулки

1 октября – не спорьте по пустякам



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У одиноких Близнецов этой осенью может разгореться с новой силой когда-то не заверченный роман. И это может быть серьезнее, чем кажется на первый взгляд.

22 сентября – «да» активному отдыху

30 сентября – блюда из нежирной говядины

3 октября – объятия повышают дофамин



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

У Львов хороший период для воплощения творческих идей. Кто-то может начать писать рассказы или петь песни, а кто-то – затеет грандиозный ремонт в своем жилище.

24 сентября – морская рыба в меню

26 сентября – берегите горло

30 сентября – приятная встреча



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Весов может возникнуть недопонимание с родными и близкими из-за несхожести интересов. И все же не стоит отказываться от претворения в жизнь давней мечты.

25 сентября – уход за руками и стопами

27 сентября – покупки для дома

1 октября – «да» блюдам из тыквы



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

У некоторых Стрельцов на первый план выйдет работа над физической формой. Спорт, подсчет калорий... Помните главное: процесс должен доставлять удовольствие.

22 сентября – «да» блюдам из творога

28 сентября – ложитесь спать вовремя

3 октября – меньше жареного и соленого



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У Водолеев наступает хороший период, чтобы разложить все «по полочкам»: разобраться в гардеробе и в личной жизни, избавиться от хлама в доме и от токсичных связей.

24 сентября – танцы под любимую музыку

30 сентября – аккуратнее с острыми специями

3 октября – «нет» спонтанным покупкам



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Некоторых Тельцов поджидают перемены, связанные с финансами. В этот период лучше проявить экономию, отказаться от спонтанных и не очень нужных покупок.

21 сентября – чай с мятой или мелиссой

29 сентября – уход за лицом и волосами

2 октября – «да» упражнениям на растяжку



РАК • 21 июня – 22 июля

Кто-то из Раков отправится в долгожданное путешествие, другие – получат не менее долгожданное повышение или прибавку в зарплате. Ловите удачу за хвост!

23 сентября – полезны блюда из свеклы

1 октября – время обновить гардероб

3 октября – «нет» заlipанию в сериалы



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Поймать внутренний «дзен» Девам поможет спокойное, кропотливое занятие. Это может быть как вышивание бисером или гладью, так и переборка старого двигателя в гараже.

20 сентября – головоломки, сканворды, sudoku

23 сентября – «да» домашнему рагу

2 октября – полезны силовые нагрузки



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

«Убедать» от осенней хандры многим Скорпионам поможет новое увлечение – активный вид спорта или хобби. Или просто заведите шагомер и старайтесь больше двигаться!

21 сентября – компот из сухофруктов

23 сентября – зарядка для суставов

29 сентября – «нет» крепкому кофе и алкоголю



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

У кого-то из работающих Козерогов появится возможность взять на себя большую ответственность и продемонстрировать, что они вполне готовы к карьерному росту.

23 сентября – остерегайтесь сквозняков

1 октября – бассейн, баня или сауна

3 октября – полезны авокадо и орехи



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

«К себе нежно» – вот девиз, который Рыбы могут взять на вооружение в эти дни. Никакой самокритики, больше отдыха и общения с людьми, которые вас поддерживают.

28 сентября – полезны прогулки в парке

29 сентября – «да» любимому хобби

2 октября – чай с домашним вареньем

«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

№ 18 (209), Дата выхода:
20.09.2024

Подписано в печать: 12.09.2024
Номер заказа – 2024-03276
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 18.09.2024

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

Тираж 204 450 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.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|--|-------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Основатель педагогики в России | "Фигурное вождение как вид спорта" | | | | | | | | | По-другому это брокер | "Челнок" меж берегами | Звено железной гусеницы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подземная горная выработка | Имя живописца Тулуза-Лотрека | Друг Афони | | Столица Канады | | Разноцветные на схеме метро | | Титул Оливера Кромвеля | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Голос Зураба Соткилавы | | | | | Сценическая реплика "в сторону" | | Шляпка на ножке из лесу | Балка Т-образного профиля | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Валюта с видами Фудзиямы | | | | Киноинститут в Москве | | Координата от Гринвича | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Болтун за словом в ... не лезет | Груда или навал | | Ожидание, надежда на лучшее | | | | ... сатиры (о ее остром слове) | Знаменитый казачий атаман | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сумчатый едок эвкалипта | | | | "Цыганский ..." Иоганна Штрауса | Его называли "сыром королей" | Продюсер ... Алибасов | | | | Ветер разрушительной силы | Остров с Джаркой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Цыган из "Неуловимых мстителей" | Сидорова ... | | | Его "отдай врагу" | Имя гонимика Райкконена | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Государство в Аравии | Мягкий знак в старину | | | | Брат Гека, но не того, что друг Тома | | | | "Лада" | Мед. исследование, сонография | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Простуда (аббр.) | | | Смола для канифоли и скипидара | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рэпер-миллиардер ... Уэст | Короткая оперная песня | | | | | | Поракататься на лыжах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Выступ боковой стены на фасаде | | | Основные предмета | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | <table border="1"> <tr><td>Е</td><td>И</td><td>Н</td><td>П</td><td>Н</td><td>В</td><td>Э</td><td>Ч</td><td>Н</td><td>У</td><td>Х</td></tr> <tr><td>У</td><td>И</td><td>И</td><td>Е</td><td>О</td><td>О</td><td>И</td><td>А</td><td>В</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>В</td><td>П</td><td>И</td><td>В</td><td>И</td><td>Х</td><td>Ь</td><td>У</td><td>Ж</td><td>Ш</td><td>В</td><td>Э</td><td>И</td></tr> <tr><td>В</td><td>Е</td><td>З</td><td>И</td><td>Х</td><td>Ь</td><td>У</td><td>Ж</td><td>Ш</td><td>В</td><td>Э</td><td>И</td></tr> <tr><td>В</td><td>Е</td><td>З</td><td>И</td><td>Х</td><td>Ь</td><td>У</td><td>Ж</td><td>Ш</td><td>В</td><td>Э</td><td>И</td></tr> <tr><td>В</td><td>Е</td><td>З</td><td>И</td><td>Х</td><td>Ь</td><td>У</td><td>Ж</td><td>Ш</td><td>В</td><td>Э</td><td>И</td></tr> <tr><td>У</td><td>У</td><td>В</td><td>А</td><td>Э</td><td>Х</td><td>И</td><td>У</td><td>В</td><td>П</td><td>И</td><td>Н</td></tr> <tr><td>У</td><td>П</td><td>О</td><td>П</td><td>О</td><td>Т</td><td>И</td><td>У</td><td>Н</td><td>Э</td><td>И</td><td>И</td></tr> <tr><td>д</td><td>д</td><td>ж</td><td>д</td><td>о</td><td>н</td><td>э</td><td>л</td><td>ф</td><td>д</td><td>л</td><td>п</td></tr> <tr><td>л</td><td>д</td><td>у</td><td>ш</td><td>а</td><td>о</td><td>и</td><td>л</td><td>н</td><td>л</td><td>к</td><td></td></tr> <tr><td>ш</td><td>ш</td><td>о</td><td>ш</td><td>ч</td><td>ш</td><td>с</td><td>ш</td><td>о</td><td>т</td><td>в</td><td>а</td><td>л</td></tr> </table> | | | Е | И | Н | П | Н | В | Э | Ч | Н | У | Х | У | И | И | Е | О | О | И | А | В | | | В | П | И | В | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | В | Е | З | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | В | Е | З | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | В | Е | З | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | У | У | В | А | Э | Х | И | У | В | П | И | Н | У | П | О | П | О | Т | И | У | Н | Э | И | И | д | д | ж | д | о | н | э | л | ф | д | л | п | л | д | у | ш | а | о | и | л | н | л | к | | ш | ш | о | ш | ч | ш | с | ш | о | т | в | а | л |
| Е | И | Н | П | Н | В | Э | Ч | Н | У | Х | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| У | И | И | Е | О | О | И | А | В | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | П | И | В | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Е | З | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Е | З | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Е | З | И | Х | Ь | У | Ж | Ш | В | Э | И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| У | У | В | А | Э | Х | И | У | В | П | И | Н | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| У | П | О | П | О | Т | И | У | Н | Э | И | И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| д | д | ж | д | о | н | э | л | ф | д | л | п | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| л | д | у | ш | а | о | и | л | н | л | к | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ш | ш | о | ш | ч | ш | с | ш | о | т | в | а | л | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ПРИВОДИМ СЕБЯ В ФОРМУ ПОСЛЕ ОТПУСКА



Многие возвращаются из отпуска не только с хорошими впечатлениями, но и с несколькими килограммами лишнего веса. Иногда они легко сходят, достаточно просто вернуться к обычному образу жизни. Но зачастую время идет, а вес не уходит.

Доказано, что ежедневные динамические нагрузки благотворно влияют на приведение организма в тонус, укрепление сердечной мышцы и сосудов, а также сжигание лишних килограммов.

Представляем вашему вниманию министепперы Bradex, которые помогут вам быстро и эффективно привести себя в форму и продолжить заботиться о своем здоровье в будущем.

Степперы это отличный спортивный инвентарь для домашнего использования. Они идеально подходят для тех, у кого не получается избавиться от лишних килограммов, даже вернувшись к привычному образу жизни.

Наша линейка министепперов включает различные модели, которые разработаны с учетом современных требований:



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ПОРУЧЬЯМИ
ХАРДЕР**



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ПОРУЧЬЯМИ
СКАНДИ**



**МИНИСТЕППЕР
BRADEX**



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ПОРУЧЬЯМИ
СПРИНТ**



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ЭСПАНДЕРАМИ
ТУРБО**

**МИНИСТЕППЕРЫ BRADEX
НАДЕЖНЫЕ ПОМОЩНИКИ
В РАБОТЕ НАД КРАСОТОЙ
И ЗДОРОВЬЕМ**

www.bradex.ru



ГЛАВНЫМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ МИНИСТЕППЕРОВ ЯВЛЯЮТСЯ:

- КОМПАКТНОСТЬ И ПОРТАТИВНОСТЬ
- ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК
- РЕГУЛИРУЕМАЯ НАГРУЗКА
- УДОБСТВО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Благодаря разнообразным моделям степперов Bradex, вы сможете выбрать наиболее подходящую для ваших целей и физической подготовки. Наши модели имеют регулируемую нагрузку, что позволяет вам контролировать интенсивность тренировок и постепенно увеличивать их сложность. Они обладают эргономичным дизайном, укомплектованы удобными ручьями или эспандерами, а также имеют увеличенный размер педалей.

Министепперы позволяют вам тренироваться комфортно и безопасно, не опасаясь травм, сохранять отличную форму и забыть о походах в спортзал.

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1057746505002