

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 21 (188)

3 – 16 ноября
2023 года



САХАР И ГИПЕРТОНИЯ

СТР. 9

Реклама

СОННЫЙ ПАРАЛИЧ

ПОЧЕМУ НЕ СЛУШАЕТСЯ ТЕЛО

СТР. 14

ВАРЕЖКИ ОТ АРТРИТА

СОЛЁНАЯ ШЕРСТЬ ПРОТИВ БОЛИ

СТР. 8

КОСТНЫЙ БУЛЬОН

ВВОДИМ В ОСЕННИЙ РАЦИОН



СТР. 18-19

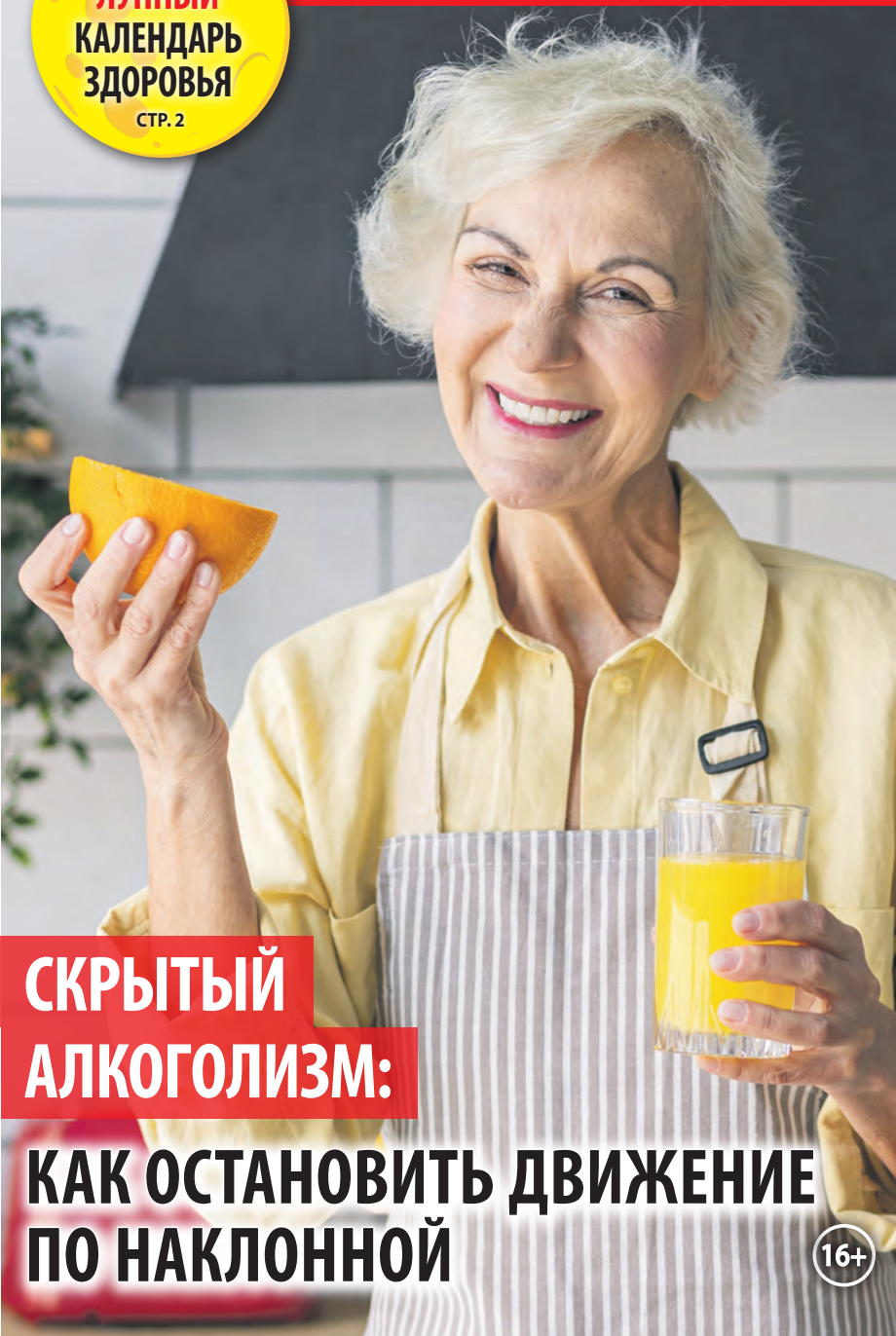
ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 2 1

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ
СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СКРЫТЫЙ
АЛКОГОЛИЗМ:

КАК ОСТАНОВИТЬ ДВИЖЕНИЕ
ПО НАКЛОННОЙ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

3 ноября

Убывающая Луна в Раке

+ сезонный шопинг, грейпфрут

- обувь на тонкой подошве, сдоба

4 ноября Убывающая Луна во Льве

+ дары моря в меню, полоскания горла

- предаваться меланхолии, алкоголь

5 ноября

Луна во Льве, последняя четверть

+ суставная гимнастика, творог

- нагрузка на поясницу, жареные грибы

6 ноября Убывающая Луна в Деве

+ приготовление домашних мазей

- подстригание ногтей, излишки соли

7 ноября Убывающая Луна в Деве

+ зарядка на все группы мышц, соки

- залипание в гаджетах, жирная пища

8 ноября Убывающая Луна в Деве

+ прогулка в парке, физиопроцедуры

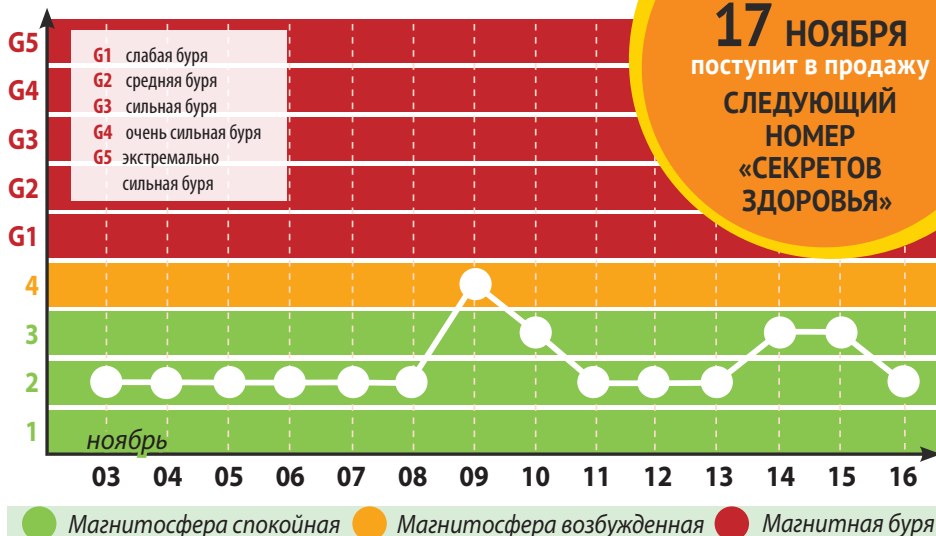
- промокшие ноги, терпеть зубную боль

9 ноября Убывающая Луна в Весах

+ посещение стоматолога, массаж стоп

- нагрузка на колени, избыток сахара

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



10 ноября Убывающая Луна в Весах

+ баня, чистка кожи, киви в меню

- никотин, гиподинамия, конфликты

11 ноября

Убывающая Луна в Скорпионе

+ покупка сезонной одежды, авокадо

- обезвоживание, майонез в меню

12 ноября

Убывающая Луна в Скорпионе

+ УЗИ вен и денситометрия, айва

- переедание, ссоры с близкими

13 ноября

Луна в Скорпионе, новолуние

+ безалкогольный глинтвейн, аудиокнига

- тесная обувь, жгучие специи

14 ноября

Растущая Луна в Стрельце

+ стрижка, покупка спортивного инвентаря

- отказ от прогулки, крепкий кофе

15 ноября

Растущая Луна в Стрельце

+ грязелечение, желе и холодец

- мытье сантехники хлоркой, бег

16 ноября

Растущая Луна в Козероге

+ посещение окулиста, черника

- жирная пища, сквозняки

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

УЖЕ ДОСТАЛИ С ДАЛЬНИХ ПОЛОК ТЕПЛЫЕ СВИТЕРА, ПУХОВИКИ И МЕХОВЫЕ БОТИНКИ? А ВОТ МОЛОДЦЫ! НЕЧЕГО ДОМА СИДЕТЬ ДА ГРУСТНО В ОКНО ПОСМАТРИВАТЬ. ДАЕШЬ ПРОГУЛКИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ! ЧТО МЫ, С НОЯБРЕМ НЕ ДОГОВОРИМСЯ, ЧТО ЛИ? А ПОСЛЕ ПРОМЕНАДА – ГОРЯЧЕГО БОРЩА И ЧАЮ С ЛИМОНОМ. НУ И ПОЧИТАТЬ ПОЛЕЗНОЕ – МЫ УЖЕ ПРИГОТОВИЛИ.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- рассказываем о ранних симптомах и диагностике рака;
- разбираемся с полипами в кишечнике;
- слушаем необычную музыку и оздоравливаемся.



А ТАКЖЕ

мы расскажем, как приготовить вкусный и полезный глазированный сыр, справиться с болью при эпикондилите, договориться с мультиваркой и прокачать мозг с помощью наших хитрых загадок.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ,
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
ПОСТУПИТ
В ПРОДАЖУ
17 НОЯБРЯ!**

Долго в этом году осень раскачивалась. Баловала нас теплом и солнечной погодой. А потом как вдарила без предупреждения ветром, дождём и холодами по хорошему настроению и благостной расслабленности. Хочешь – не хочешь, одевайся теплее и больше двигайся, чтобы не замёрзнуть.

А что делать, если дома вдруг отключили отопление? Или приходится долго ждать автобуса на остановке? Или артериальное давление вот вздумало падать, приводя с собой озноб? Дышать! Но дышать по-особенному.

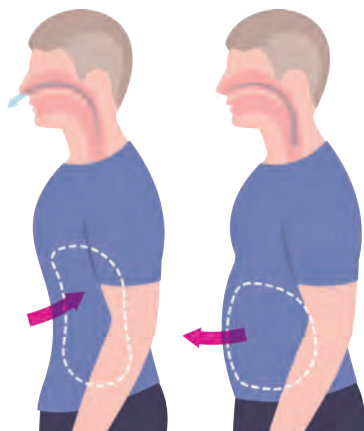
СЕКРЕТЫ ТИБЕТА

Туммо – одна из древнейших дыхательных практик в мире йоги. Родом она из Тибета, где ее название звучит очень поэтично – «внутренний огонь». Приверженцы кундалини-йоги часто используют ее в своей практике для достижения внутренней гармонии. А жители заснеженных гор Тибета – чтобы согреться.

Туммо: КАК СОГРЕТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ

В ЧЁМ СУТЬ?

Техника дыхания туммо направлена на усиление кровообращения за счет расширения капилляров. Все просто: необходимо задерживать дыхание на несколько счетов после выдоха. Кровеносные сосуды в это время начинают расширяться, чтобы в них легче попал недостающий кислород. Кровь начинает активнее «бегать» по сосудам, в этот момент делается вдох, насыщающий ее кислородом. Плюс при туммо легкие не так интенсивно теряют тепло, как при частом дыхании.



ПРОСТАЯ ТЕХНИКА

1 Примите удобную позу, расслабьте живот и поясницу, тянитесь макушкой вверх. В привычном ритме начните дышать животом, постепенно ускоряя дыхание.

2 Акцентируйте цикл дыхания на выдохе. Выдыхая, выталкивайте с силой воздух и позволяйте животу самому расширяться на вдохе. Выполните 10 циклов.

3 Теперь сделайте плавный выдох и задержите дыхание на 5–7 счетов. Медленно, глубоко вдохните и снова на 5–7 счетов задержите дыхание. Сделайте 10 повторов.

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



ДУРНИШНИК ДЛЯ ЩИТОВИДКИ НЕ ЛИШНИЙ

У моей жены уже несколько лет гипотиреоз, то есть нарушены функции щитовидной железы. Без лечения она становится сонливой, у нее мало энергии, проблемы с пищеварением тоже иногда подключаются. Конечно, она пользуется доказательной медициной, вовремя проходит все обследования, но мы решили попробовать добавить к этому еще и народную мудрость. Мы много чего перепробовали, но в итоге остановились на рецепте с дурнишником. 1 ст. ложку сушеных листьев этой травки заливаем 250 мл кипятка и держим это все на водяной бане, пока не выпарится половина жидкости. Затем остужаем и процеживаем экстракт. Принимать нужно по 80



мл трижды в день на протяжении 3 недель. Эффект действительно есть, у любимой появилось больше энергии и настроение заметно улучшилось, даже записались с ней вместе на танцы.

Виталий
Михалков, г. Магнитогорск

Наша справка:

Дурнишник богат антиоксидантами, которые помогают защитить клетки щитовидной железы от повреждений свободными радикалами, он обладает противовоспалительным эффектом, способен улучшать кровообращение, что способствует здоровому функционированию всех органов. Некоторые исследования показывают, что дурнишник может помочь нормализовать уровень гормонов, таких как тироксин и трийодтиронин.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГЛАДКО И НЕ ГАДКО

Бальзам для губ – отличная вещь! Если у вас от сухости воздуха или от ветра шелушится кожа на щеках и носу, смело мажьте ее бальзамом и забудьте о нем на 10 минут. Теперь просто протрите обработанные места сухой грубой салфеткой. Вуаля!

Варвара Рамова, г. Кострома



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



ОТ МОЗОЛЕЙ НОГ КАРТОФЕЛЬ ПОМОГ

Я работаю в офисе с очень строгим дресс-кодом, в удобных кроссовках ходить нельзя, приходится надевать тесные строгие туфли. Поэтому периодически у меня стали появляться мозоли. А это редко положительно влияет на настроение и на работоспособность. К счастью, я смогла решить эту проблему очень старым и действенным методом. Очищенную от кожуры картофельную натираем на терке или измельчаем в блендере. Полученную массу наносим на мозоль и закрепляем пищевой пленкой или бинтом. Пара часов, и можно смывать компресс теплой водой. Затем следует тщательно вытереть кожу. Мозоли у меня проходят благодаря такому способу очень быстро.

Мария Климова, г. Ухта

Наша справка:

Картофель содержит природные ферменты и антиоксиданты, которые могут помочь смягчить кожу и уменьшить воспаление. Кроме того, он обладает увлажняющими свойствами, что способствует ускорению заживления и смягчению огрубевшей кожи. Использование сырого картофеля может помочь уменьшить дискомфорт и болезненность, связанные с мозолями.

ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК + ВИТАМИНЫ = МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА ПОЛЬЗА

РЕКЛАМА

Пробиотики и пребиотики – это различные биологически активные вещества, каждое из которых назначается при нарушении баланса естественной микрофлоры ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Как они работают? Пробиотик – это комплекс полезных бактерий, которые способствуют хорошей работе ЖКТ и восстановлению нарушенного состава микрофлоры при дисбактериозе, который часто может развиваться после приема антибиотиков.

Пребиотики, такие как инулин, нужны для питания и создания благоприятных условий для полезных пробиотических бактерий – они избирательно стимулируют рост собственных и только полезных представителей кишечной микрофлоры (лактобактерий, бифидобактерий).

В ферментации микрофлорой толстого кишечника из инулина образуются полезные вещества, которые поддерживают нормальную функцию клеток кишечника – колоноцитов.

Дефицит пребиотических продуктов в рационе современного человека при несбалансированном питании, диетах может приводить к развитию кишечного дисбиоза. Дополнительное включение пребиотиков также важно для восстановления сил организма после перенесенных заболеваний, при нарушениях обменных процессов.

Для того, кто предпочитает «все и сразу», в наших аптеках есть «**ФЛОРИОЗА**» – это комплекс, сочетающий про- и пребиотики в одном продукте европейского качества, произведенный в Италии. В одном саше «**ФЛОРИОЗЫ**» содержится 3 миллиарда пробиотических бактерий, которые вступают в борьбу с патогенной флорой в кишечнике, и в дополнение к этому «**ФЛОРИОЗА**» содержит 800 мг пребиотика инулина, что обеспечивает физиологическое влияние на коррекцию количественного и качественного состава микрофлоры кишечника.

Еще одним отличием «**ФЛОРИОЗЫ**» является содержание витаминов группы В, восполнение дефицита которых способствует нормализации моторики кишечника и, конечно, нужно для правильной работы

нервной системы. Лучше начинать прием с первого дня антибиотикотерапии и продолжать курс после нее.



СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.

**СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ**



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ
FLORIOZA.RU

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



ЗАВАРИ ПЫРЕЙ И ПОНЕМНОЖКУ ПЕЙ

Пару лет назад я столкнулась с одним максимально неприятным заболеванием, а именно мочекаменной болезнью. Хотя камни у меня были совсем небольшие, но дискомфорт они доставляли ощутимый. Сильные рези при походе в туалет, постоянное чувство наполненности мочевого пузыря, в общем, сильно снижается качество жизни и ухудшается настроение. Болезнь я в итоге вылечила, но очень



боялась рецидива и нашла такой рецепт. 1 ст. ложку измельченных корневищ пырея заливаем 250 мл кипятка и оставляем томиться на водяной бане 25 минут, даем остыть и процеживаем. Принимаем по 150 мл трижды в день за час до еды в течение 3 недель, затем делаем перерыв 2 недели и повторяем курс. У меня не только не случилось возвращения болезни, но еще значительно улучшилась моя ситуация с хроническим циститом.

Валерия Пирогова, г. Кемерово

Наша справка:

Пырей содержит ряд биологически активных веществ, которые могут оказывать положительное влияние на работу органов мочевыводящей системы. Например, он содержит сапонины, которые могут помочь разрушить и растворить камни в почках и мочевом пузыре. Кроме того, пырей обладает мочегонным и противовоспалительным действиями, а значит, способен улучшать работу почек и бороться с воспалениями.



С ПЕТРУШКОЙ СИНЯКИ – ЭТО ПУСТЯКИ

Сыночек у меня классический мальчишка – постоянно разбитые коленки и синяки по всему телу после активных игр с друзьями в салки или футбол. Мне кажется, люди иногда думают, что он жертва домашнего насилия. Чтобы хоть как-то исправить эту ситуацию, я решила лечить неразумное дитя подручными средствами. Необходимо взять свежие листья петрушки, хорошо их промыть, измельчить и выжать сок. Затем можно обмокнуть ватный диск в этот самый сок и приложить его к синяку на

15 минут. Повторить



лучше несколько раз в течение дня, в зависимости от того, как часто у вас получится угоривать ребенка на это малоинтересное занятие.

*Кира Дементьева,
г. Ессентуки*

Наша справка:

Петрушка содержит витамин К, который является естественным средством для улучшения свертываемости крови. Когда мы ударяемся, капилляры могут повреждаться и вызывать синяки. Витамин К способствует укреплению стенок капилляров и сосудов, что уменьшает вероятность возникновения синяков и способствует их быстрому заживлению.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОЛОКО, НЕ КИСНИ!

Чтобы молоко и кефир дольше оставались свежими, я, вскрыв пакет, сразу добавляю в него щепотку соли. А только что купленный сыр заворачиваю в смоченную в соленом растворе ткань.

Лидия Петухова, г. Омск



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЛЁН, ВЫРУЧАЙ – СТУЛ РАЗМЯГЧАЙ!

Я люблю наесться фастфуда, когда нет времени или сил на готовку нормальной домашней еды. Но, к сожалению, потом мой организм мстит мне не слишком приятным явлением под названием запор. Питание я все еще стараюсь наладить, а вот средство, которое мягко решает деликатную проблему, я для себя уже подобрала. 1 ст. ложку льняного семени измельчаем и заливаем стаканом кипятка (обязательно нужно плотно накрыть емкость крышкой). Оставляем настаиваться на пару часов, затем сливаем жидкость и добавляем получившуюся массу в свою

еду. Я обычно ем с овсянкой. Результат действительно отличный, хоть и не за один день, конечно.

Екатерина Фёдорова, г. Уфа

Наша справка:

Льняное семя богато растворимыми и нерастворимыми волокнами, которые помогают улучшить перистальтику кишечника и увеличить объем каловых масс. Это способствует более легкому прохождению кишечника и предотвращает запоры. Кроме того, льняное семя содержит природные масла, которые обладают смягчающим и смазывающим эффектом, улучшая функцию кишечника.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НУ ПРОСТО КУКОЛКА!

Если ваши реснички смотрят вперед, и вы регулярно пользуетесь керлером, чтобы их завить, то попробуйте сначала прогреть их секунд 20 теплым воздухом при помощи фена. Так эффект кукольных ресниц сохранится гораздо дольше.

Александра Паркова, г. Новосибирск



✉ ОТ БОЛЕЙ ЖЕНСКИХ ОТВАР ЧУДЕСНЫЙ

У меня в юности были очень болезненные женские дни. Потом я нашла рецепт, который помог мне почти полностью снять болевой симптом. Сейчас дочка тоже начала с этим мучиться, поэтому я вспомнила о нем и решила поделиться с вами. Нам понадобится по 1 ч. ложке сухих цветков ромашки и листьев мяты. Бросаем их в стакан кипящей воды и даем покипятиться на медленном огне 15 минут, затем даем остыть, процеживаем и пьем. Начинать лучше за пару дней до менструации.

Анна Климова, г. Заречный

Наша справка:

Ромашка обладает противовоспалительными свойствами, способствует расслаблению мышц и снятию спазмов, что может помочь уменьшить болевые ощущения во время менструации. Мята также обладает успокаивающими и спазмолитическими свойствами, которые могут снизить болевой синдром и улучшить общее самочувствие.

✉ ШАЛФЕЙ, ПО ПРОСТУДЕ БЕЙ

Я работаю вахтером в супермаркете, сижу рядом со входом. И несмотря на отопление, очень сильно замерзают ноги, потому что каждый раз, когда открывается дверь, получается сильный сквозняк. Вот подхватила насморк и кашель, а болеть совсем не хочется. К счастью, у меня в арсенале давно есть проверенное средство. Делюсь с вами. 2 ч. ложки сухих листьев шалфея заливаем стаканом кипятка. Даем настояться 20 минут и фильтруем через ситечко. Пить нужно по 1/4 чашки этого эликсира несколько раз в день после еды. Мне шалфеем очень быстро помогает справиться с заложенностью носа и кашлем. Надеюсь, что смогла помочь кому-то.

Карина Голубева, г. Москва

Наша справка:

Шалфей содержит мощные антимикробные соединения, такие как танины и эфирные масла, которые могут помочь уничтожить бактерии и вирусы, вызывающие простуду. Спазмолитическое действие шалфея полезно, когда нужно снять приступ кашля и успокоить раздраженное горло.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

м. Войковская (рядом с метро)
4-й Новоподмосковный пер., 4
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31
www.neoton-slukh.ru

РУ 00111AT58 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Знатоки народной медицины рассказывают, что испокон веков против болей и воспаления в суставах и мышцах – особенно тех, что сейчас называют артритами, полиартритами и остеохондрозами – было два проверенных средства: натуральная шерсть и соль. А чаще всего наши бабушки и дедушки использовали их по принципу «два в одном», накладывая на больное место компрессы и повязки из просоленной шерсти.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Натуральная шерсть, особенно овечья или верблюжья, как сейчас сказали бы, имеет хорошую энергетику. «Добрая» она. Но дело не только в этом, а еще и в особенностях структуры шерстяных волокон – с большим количеством воздушных полостей. За счет этого такая шерсть согревает и отводит влагу с поверхности тела, но сама при этом остается сухой. Вот почему и традиционные русские валенки, и связанные заботливыми бабушками шерстяные варежки, шарфы и свитера обладают поистине «терапевтическим» эффектом.

Овечья шерсть ценна еще и тем, что содержит достаточно животного воска – ланолина, который называют природным антисептиком. Он

Шерсть и соль помогут унять боль



растворяется при температуре человеческого тела, проникает в ткани и помогает справиться с воспалением в мышцах и суставах, успокаивает, согревает. А лоскут толстой и грубой шерсти еще и кровообращение простимулирует. И, конечно же, лучше, если она будет некрашеной.

Натуральная поваренная или морская соль обладает активным адсорбирующим действием, то есть способна

«вытягивать» из тканей избыток влаги, а вместе с ней – и токсины, образовавшиеся вследствие воспалительных процессов. Благодаря этому солевые компрессы призваны устранить припухлости и отечности, облегчить боль, снять чувство скованности в суставе, нормализовать обменные процессы в тканях. А еще солевой раствор – хороший антисептик.

НА ЗАМЕТКУ

Можно заменить обычную воду отваром лечебных трав – они своими свойствами еще более усилят эффект воздействия просоленной шерсти. Например, советуют взять по

3 ст. ложки сушеной травы спорыша, березовых листьев и измельченных плодов шиповника. Залить 1 литром кипятка, подержать на водяной бане 40 минут, процедить, добавить 4 ст. ложки соли – и вымочить в этом отваре шерстяные лоскуты для будущих компрессов.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Предки наши брали овечью шерсть, сутки выдерживали ее в соляном растворе, а потом высушивали на печи (в наши дни, думаем, печь вполне можно заменить батареей или духовкой). Когда мышечная или суставная боль приходили в гости, такую заготовку смачивали в горячей воде и накладывали на больное место, пока не полегчает.

Можно поступить и проще: взять лоскут натуральной шерсти (можно также использовать старую шерстяную шаль, шарф, варежки, кусочек старого одеяла, свитера и даже детских рейтуз), пропитать горячей солевой водой – и сразу же укутать в такой компресс больной сустав минут на 20.

Еще один вариант лечения – использовать сухую просоленную шерсть, ее можно предварительно прогреть, зафиксировать на больном месте и оставить на всю ночь. Говорят, используемые таким вот образом носки или варежки из натуральной шерсти могут действительно облегчить мучительные артритные боли в суставах пальцев рук или ног.

КСТАТИ

Для таких лечебных процедур рекомендуют готовить 10%-ный солевой раствор, то есть брать соль из расчета 100 г на 1 литр воды.



Вспыльчивый характер осени заставляет нас быть в тонусе. Сегодня за окном +11, а на следующее утро – 2. С утра светит солнышко, а к обеду вдруг небо на кого-то обиделось, нахмурилось и проплакало двое суток. Не успел просушить зонт, как лужи покрылись тонкой корочкой льда – доставай шапку и перчатки...

...И лекарства. Ох, непросто в межсезонье приходится людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Согласно статистике, в осенне-зимний период количество сердечных приступов и других острых состояний сердечно-сосудистой системы увеличивается на 35–40%! О причинах такого положения поговорим в следующих выпусках журнала, а сегодня предложим памятку пациентам с заболеваниями сосудов и сердца.

ОСЕННЕ-ЗИМНЯЯ памятка «СЕРДЕЧНИКАМ»

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

1. Правильно питаем-ся.

В межсезонье важно включать в рацион жирные сорта рыбы (для профилактики атеросклероза); чеснок (для борьбы с гипертонией и вирусами); авокадо (источник жирных кислот и калия); грейпфруты (для бесперебойной работы сердечной мышцы); злаковые и льняное масло (борцы с холестерином); ягоды (кладезь витаминов и минералов); горький шоколад (даст бой тромбозам).

2. Гуляем каждый день.

40–60 минут еже-

дневных прогулок помогут «разогнать кровь», напитать ее кислородом, «прокачать» сердце, укрепить сосуды. Лишь в сильные морозы «сердечникам» стоит ограничиться частым проветриванием квартиры. Серьезных перепадов температур больное сердце не любит.

3. Одеваемся по погоде. В холодное время года отлично работает принцип многослойности. Лучше несколько тонких одежек, чем один толстый свитер. Плюс теплая, удобная обувь. И обязательно шапка и перчатки. При воздействии холода происходит спазм ка-

пиллярных сосудов кожи, и рефлектор-

но такой же спазм возникает в коронарных сосудах.

Замерзли руки или голова – начинает сбиться сердце, возникает приступ стенокардии.

4. Не забываем принимать назначенные лекарства. А при ухудшении состояния стоит немедленно записаться на ближайшее время к врачу.

Будьте здоровы и берегите сердце и сосуды!



ЗАМУЧИЛИ ВЫСОКИЙ САХАР И ДАВЛЕНИЕ?

КОРДИСЕН – уникальное решение двух больших проблем



Дорогой читатель!

Высокий уровень сахара в крови – как многим из нас это, к сожалению, знакомо.

Болезни сердца и сосудов мучают нас еще чаще. А для кого-то все это одна большая беда. Как же помочь себе и своему организму? Как избежать страшных последствий проблем со здоровьем?

Ответ прост.

КОРДИСЕН – биокомплекс, содержащий экстракт *Cordyceps sinensis*, имеющий ряд научно доказанных лечебных свойств. Его активность определяют уникальные полисахариды, обладающие как гипогликемическим, так и кардиопротекторным действием.

Активные соединения в комплексе **КОРДИСЕН** снижают уровень «вредного» холестерина в крови, уменьшая риск серьезных последствий болезней сердечно-сосудистой системы.

Потерять способность нормально жить, быть прикованным к постели или инвалидному креслу, лишиться зрения

или жить со страхом предстоящей операции – все это страшные последствия таких известных нам проблем со здоровьем и нашего бездействия. Медлить нельзя, надо действовать, и сделать это нужно сейчас!

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
для консультаций по решению ВАШИХ ПРОБЛЕМ:

8 (800) 700-35-67

Каждому позвонившему – бесплатные консультации и сопровождение на весь период приема

КОРДИСЕН – комплекс, призванный решить одновременно две задачи, нормализуя уровень сахара в крови и кровяного давления, даря организму самое ценное – **Ваше здоровье!**

ИП Шукин А. В. ИНН 771402285249.
ОГРНИП 317774600406728. Реклама



В ТИХОМ

Алкоголизм – серьёзный диагноз, приносящий множество неприятностей человеку и его окружению. Но проблема не всегда очевидна – зависимость часто скрывается, а то и вовсе отрицается. Как выявить скрытый алкоголизм и чем можно помочь в этой ситуации,

рассказал Лукашук Александр Витальевич, кандидат медицинских наук, врач психиатр-нарколог поликлиники РязГМУ ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России.

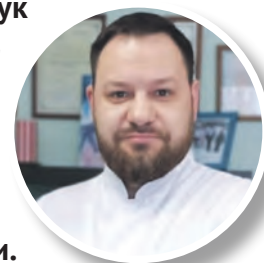


Фото из личного архива Александра Лукашука

РАССТАВЛЯЕМ ТОЧКИ НАД І

– Что такое латентный алкоголизм? Чем он отличается от обычного?

– Надо сказать, что в официальной наркологии не существует такого заболевания, как скрытый (латентный, тихий) алкоголизм. Это не диагноз, а скорее состояние. Но такое словосочетание часто встречается в речи психотерапевтов, психологов, статьях и сети Интернет. Давайте разбираться.

Когда мы говорим об алкоголизме как о диагнозе, то должны придерживаться строгих медицинских критериев:

- сильное желание употребить алкоголь;
- невозможность контролировать его количество и качество;
- невозможность остановиться несмотря на последствия;
- рост толерантности к алкоголю – человек может пить все больше и больше;
- появляется психическая и физическая зависимость от алкоголя и формируется абстинентный синдром или, говоря по-другому, похмелье.

Последний критерий очень важный, потому что именно из-за физической зависимости и абстинентного синдро-

ма у человека случаются запои. Объясню, что это такое.

Представим двух людей, которые чрезмерно употребили алкоголь. На следующий день они испытывают схожие симптомы: головную боль, потерю аппетита, тошноту, недомогание, чувство дрожи в теле. При этом один из них даже думать не может об алкоголе, и попытка «похмелиться» провоцирует новый приступ тошноты. А вот второй, выпив утром 100 г водки, чувствует, что его самочувствие значительно улучшилось – это значит, что у него уже сформированы физическая зависимость и абстинентный синдром.

Казалось бы, звучит как лайфхак – можно много пить, а потом не расплачиваться плохим самочувствием. Всего-то нужно немного выпить. Тут и скрыт подвох: «опохмел» лишь оттягивает плохое самочувствие, через пару часов опять будет нехорошо. Но решение уже найдено – надо выпить еще, а потом еще и еще... Так и возникает самый настоящий запой, когда человек и пить больше не может, и остановиться не получается.

Вот вам клиническая картина среднестатистической алкогольной зависимости. И здесь важно отметить, что проблема будет максимально скрываться от друзей, родственников, коллег и прочих, не только самим боль-

ным, но зачастую и семьей. Вот уж где и правда скрытый алкоголизм.

БЕЗ ВАРИАНТОВ

– Часто мы наблюдаем людей, которые много и часто употребляют алкоголь, но тем не менее вышеописанной картины у них не возникает. Как же так? А здесь все просто: у них алкогольная зависимость еще не развилась. Пока не развилась. Если человек продолжит систематически употреблять спиртное, то алкогольная зависимость без вариантов разовьется. И многие мои пациенты просят вылечить их так, чтобы они смогли пить, как когда-то много лет назад. Под этим они обычно подразумевают возможность выпивать относительно много, но не страдать от тяжелой абстиненции и не уходить в запой. Скажу сразу, что это невозможно.

Эту ситуацию, когда человек много и регулярно выпивает, но еще не приобрел заболевание, можно назвать злоупотреблением алкоголем или, по советски, – бытовым пьянством. Нас как раз и интересует это промежуточное состояние, когда человек пьет, но до диагноза еще не «допился».

А так как регулярное употребление алкоголя нигде не одобряется, такие люди в попытке избежать осуждения стараются пить незаметно, в одиночестве. Они не склонны обсуждать

ОМУТЕ...

свое поведение, избегают разговоров на эту тему. Совет обратиться к наркологу видится оскорбительным, однако тяга к спиртному усиливается, а обман, изворотливость выдают истинное положение вещей. Вот именно такое пограничное состояние и имеется в виду, когда говорят о скрытом алкоголизме, хотя, подчеркну, что это еще не истинный алкоголизм.

РИСУЕМ ПОРТРЕТ

– *Какие бы вы назвали предрасполагающие к такому алкоголизму факторы? Опишите, пожалуйста, скрытого алкоголика.*

– Предрасполагающие факторы – это причины, побуждающие решить их алкоголем. Дело в том, что спиртное в малых дозах тонизирует, обладает эйфоризирующим, антидепрессивным эффектами. Возникает соблазн использовать его для решения своих проблем. Люди, испытывающие стресс, усталость, жизненную неудовлетворенность, проблемы в личной жизни, могут обращаться к алкоголю как к лекарству. Но алкоголь – это очень плохое лекарство. Он относится к психоактивным веществам, то есть в попытке улучшить самочувствие можно приобрести зависимость.

По поводу описания скрытого алкоголика, то описывать тут особо и нечего, на то он и скрытый. Это совершенно обычный человек, работающий, имеющий семью, автомобиль, возможно, занимающий высокие должности, на хорошем счету у общества. Именно эти факторы и вынуждают человека скрывать свои проблемы, чтобы никто не узнал о них, чтобы не упал его авторитет.

Женщины, кстати, более склонны к такой форме злоупотре-



... ИЛИ ЧТО ТАКОЕ СКРЫТЫЙ АЛКОГОЛИЗМ

или близкого человека признаки алкогольного злоупотребления довольно легко:

- Есть влечение к алкоголю. Без него скучно, невозможно испытать радость и расслабиться. А вот после употребления небольших доз улучшается настроение, повышается работоспособность. Поэтому человек стремится в любой ситуации «принять на грудь». Если это невозможно сделать в течение дня, то человек выпьет вечером.

- Факт употребления алкоголя скрывается от окружающих. Человек пьет понемногу и так, чтобы не выглядеть пьяным и скрыть запах. Такие люди часто маскируют прием алкоголя, например, подмешивая его в кофе, чай.

- Если есть какой-то повод для алкоголя, и человек там не будет выглядеть «белой вороной», то от спиртного он никогда не откажется и здесь уже может выпить много.

- Легко находится повод для употребления алкоголя.

- Алкоголь часто становится обязательным условием для работы, без него нет сил и желания что-то делать.

- Со временем ухудшается здоровье: упадок сил, головные боли, снижение памяти, снижение выносливости.

- У человека появляется повышенная раздражительность и возбудимость, он может срывать на людях, быть агрессивным.

Так как скрытый алкоголизм не является клиническим диагнозом, то речь идет не о диагностике, а об определении такого состояния. Лучший вариант – консультация нарколога. Госпитализация для этого не требуется.

требления. К женщинам в принципе повышенные требования в обществе. Там, где мужчина спокойно выпьет бутылку пива на лавке, на женщину будут смотреть косо. Поэтому женщины еще более скрытны в вопросах употребления алкоголя. Хотелось бы отметить, что зачастую и человека с уже установленной алкогольной зависимостью не так легко распознать. В нашем представлении существует образ алкоголика из журнала «Крокодил» – этакий небрежно выглядящий и небритый мужчина с сизым носом, без семьи и детей, на грани увольнения. Но в реальности все не так. Люди с алкогольной зависимостью очень долго остаются социально активными и на ранней стадии максимально скрывают факт своего заболевания от окружающих, например, во время запоя уходят в отпуск за свой счет или открывают больничный лист. Так что характерный «вид алкоголика» появляется уже в самом разгаре алкогольной зависимости.

ВСЁ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

– *Что должно натолкнуть на мысль о скрытом алкоголизме? Есть ли какие-то симптомы и методы диагностики?*

– Распознать у себя



Продолжение.
Начало на стр. 10

В ТИХОМ ОМУТЕ...

К наркологам обращаются неохотно, как и к психиатрам, боясь попасть на «учет». В таком случае можно воспользоваться бесплатным телефоном доверия или обратиться к наркологу в частном порядке анонимно. Во время клинической беседы с врачом подтверждается или исключается зависимость и сразу предлагаются варианты для исправления ситуации.

Также существуют тесты для самостоятельного прохождения. Например, CAGE. Методика очень простая и результат можно получить за минуту. Тест состоит из четырех вопросов:

- Приходило ли вам когда-нибудь в голову, что вам стоит меньше выпивать?
- Раздражает ли вас, когда кто-то говорит, что вам стоило бы пить поменьше?
- Чувствовали ли вы когда-нибудь вину из-за выпивки?
- Доводилось ли вам начинать день с выпивки, чтобы уравновесить нервную систему и/или избавиться от похмелья?

Опросник составлен так, что даже если на один вопрос вы ответили «да», то уже нельзя исключить проблем с алкоголем.

БУДЕТ ЛИ ХУЖЕ?

– Всегда ли скрытый алкоголизм переходит в клинический? Что этому способствует?

– Скрытый алкоголизм в любом случае рано или поздно перейдет в клиническую форму. Произойдет это, если человек

продолжит злоупотребление алкоголем, давая организму «привыкнуть» к постоянной алкоголизации. Когда это произойдет, предсказать невозможно. Это зависит от множества факторов: генетической и психологической предрасположенности, состояния здоровья и т.д.

ГЛАВНОЕ – ЗАХОТЕТЬ!

– Латентный алкоголизм лечится легче обычного? Почему?

– Скрытый алкоголизм – «предшественник» клинического алкоголизма, поэтому, разумеется, лечится легче. Еще не появились синдромы психической и физической зависимости, и плохую привычку злоупотреблять алкоголем проще победить. Плюс, у человека не сформировались алкогольные изменения личности, и ему самому легче сопротивляться алкоголю. Это действительно одна из тех ситуаций, когда раннее обращение позволяет быстрее и эффективнее справиться с проблемой.

Лечение в идеале должно быть комплексным, с участием нарколога, психотерапевта или психолога. Медикаменты используются очень часто, но применение и назначение лекарственных средств должно быть обоснованным. Иногда, особенно после длительной алкоголизации, пациенту требуется детоксикация, чтобы снять абстиненцию. Часто используются препараты, направленные на коррекцию психического состояния (раздражительность, тревожность, плохой сон, депрессия), чтобы

оно не провоцировало человека на дальнейшее злоупотребление, а также противоалкогольные средства, вызывающие отвращение к приему алкоголя.

Но, как я уже говорил выше, нередко у человека есть определенные причины, побуждающие выпивать. Поэтому при решении и проработывании этих проблем с пси-

хотерапевтом, мотивация употреблять алкоголь сильно снижается.

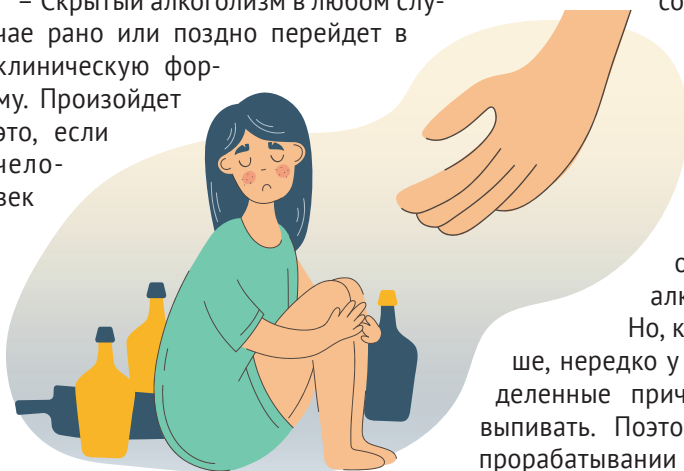
НЕ ТЕРЯЙТЕ ДОВЕРИЯ БЛИЗКИХ

– Можно ли вылечить скрытого алкоголика без ведома больного? Если он не хочет, например, а родственники уже устали с этим бороться? Что могут сделать близкие люди для такого пациента?

– Такая ситуация возникает очень часто: человек отказывается от помощи, и любые разговоры об этом вызывают у него негативную реакцию. Обычно такие люди говорят, что у них нет никаких проблем, что они «пьют как все», что они могут легко сами остановиться и полностью контролировать ситуацию.

По поводу лечения без ведома больного – это просто голубая мечта родственников, которую иногда пытаются воплотить в жизнь. Стабильно и регулярно я получаю вопросы о возможности использования какого-то препарата, который можно подсыпать/подлить в чай, суп и т.д., после которого человек резко завяжет с алкоголем. Иногда родственники сами пробуют потихоньку добавлять какие-то противоалкогольные средства. От некоторых нет эффекта вообще, а от некоторых, в случае приема алкоголя, могут возникнуть серьезные последствия. Но пациенты быстро догадываются, откуда «дует ветер». В любом случае, такой подход только нарушит уровень доверия и не даст никакого эффекта.

Все что могут сделать близкие люди – это поговорить, обозначить свою тревогу и переживание за человека, предложить вместе, как минимум, проконсультироваться у нарколога или обратиться к психологу/психотерапевту. Разумеется, все эти разговоры должны вестись на трезвую голову. Нужно вместе найти мотивацию, ради которой человек захочет бороться с алкоголем, такой мотивацией может стать и работа, и дети, и здоровье. К сожалению, нет единого рецепта, как уговорить пациента начать лечение.



ИЛИ ЧТО ТАКОЕ СКРЫТЫЙ АЛКОГОЛИЗМ



«МЫ ПЬЕМ НЕДЕЛЮ, А ТЕПЕРЬ НАМ ПЛОХО...»

– Есть ли у вас еще какие-то мысли на этот счет? Может быть, случилась из практики, ваше личное отношение к проблеме, пожелания читателям?

– Затрагивая такую тему, не могу не рассказать о созависимости. Созависимость – это патологические взаимоотношения, в которых человек полностью концентрируется на проблемах близкого (употребляющего алкоголь или наркотики), при этом забывая про собственные желания и потребности. Созависимые люди стремятся во всем помочь зависимому, спасти его. При этом автоматически

снимается вина и ответственность с больного – виновником будет не сам человек, что как раз верно, а плохие начальники, неправильные пьющие друзья, плохая жена и т.д. На приеме нарколог сразу видит таких созависимых родственников. Обычно они начинают отвечать за больного и, рассказывая о проблеме, говорят: «Мы пьем неделю, а теперь нам плохо...». Мы! В сознании созависимых близких пациент выглядит как маленький ребенок, который ничего сам не может. А значит, его надо опекать, удов-



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

летворять потребности и решать все проблемы.

Недавно ко мне пожилые родители привозили великовозрастного сына. Жаловались, что он каждый день пьет, сидит перед телевизором и нигде не работает. А в последние месяцы даже перестал выходить из дома. Я начал задавать логичные вопросы: почему он живет у вас? А если он не работает, то на что он ест и пьет? И самое главное, если он не выходит из дома, то где же он берет алкоголь? В понимании родителей все было просто: это же их сын, поэтому они его кормят и содержат, пусть ему и 40 лет, а водку они сами приносят, ведь ему же без нее плохо. Вот и подумайте, есть ли у такого пациента мотивация к трезвости?

Поэтому родственникам в своей помощи важно не стать такими спасателями. Не брать на себя все бытовые проблемы зависимых людей, финансово их обеспечивать и постоянно вырывать. Некоторым людям трезвость попросту не нужна. В заключение хочу сказать, что проблемы с алкоголем – это решаемые проблемы, и при искреннем желании изменить свою жизнь все обязательно получится.



Новогоднее застолье – прекрасный повод для каждой хозяйки блеснуть своим поварским талантом. Ведь хочется на праздничный стол поставить все самое вкусное, самое «фирменное», чтобы гости ели да хваливали.

Наш журнал создан для того, чтобы помочь вам в составлении праздничного меню. На его страницах вы найдете самые подробные рецепты блюд, достойных вашего праздничного стола, – от закусок до десертов.

Мы предлагаем вашему вниманию:

- рецепты холодных и горячих закусок на любой вкус;
- рецепты основных блюд, которые вы сможете приготовить без помощи опытного повара;

- рецепты вкуснейшей выпечки, необычных десертов и нарядных тортов, которые украсят ваш праздничный стол;
- рецепты освежающих и бодрящих напитков;
- рецепты праздничных низкокалорийных и постных блюд.

Кроме того, на страницах журнала вы найдете:

- советы по сервировке и украшению праздничного стола;
- время приготовления блюд, их калорийность и количество порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

12+ Реклама



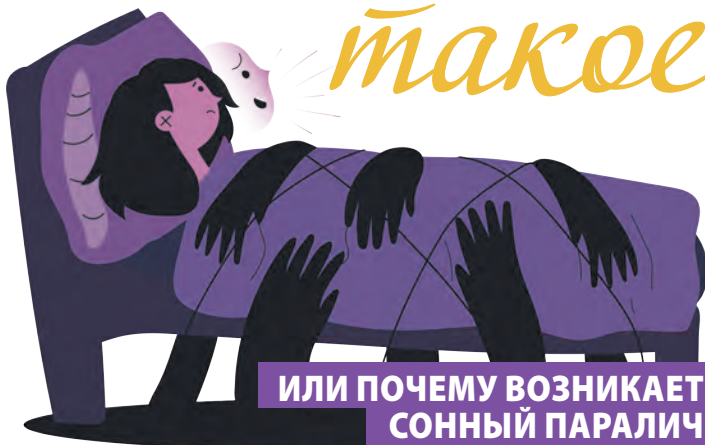
Тот, кто хотя бы раз пережил это состояние, вряд ли его забудет или спутает с чем-то другим. Представьте, что вы открываете глаза посреди сна – и вдруг понимаете, что как будто парализованы: не способны ни пошевелиться, ни позвать на помощь. Вдобавок вы замечаете в своей комнате чужие зловещие фигуры, которые приближаются, и от ужаса начинаете задыхаться...

ВЕДЬМЫ ИЛИ НЛО?

В народе это состояние называют «сонный паралич» или «сонный ступор», в медицине же у него другое название – катаплексия пробуждения. Полный или частичный паралич мышц в момент перехода от сна к бодрствованию, при сохраненном, что немаловажно, сознании. Продолжается, как правило, в течение нескольких секунд, реже – минут. При этом у человека могут возникать галлюцинации, нехватка воздуха, панический страх и даже ощущение, что кто-то или что-то давит на грудь или душит.

Нехорошая напасть издавна, вот уже несколько тысячелетий, мешает людям спать спокойно, поэтому в эпосе различных народов есть немало связанных с ней мифов и легенд. Так, в древнем Египте верили, что во сне к людям приходит джинн – сверхъестественное злое существо, которое может и убить. В древнем Риме сонный паралич ассоциировали с не менее зловещими демонами – инкубами. В Средневековой Европе во всем, конечно же, винили ведьм. Ну а в конце XX столетия была популярна версия об инопланетных пришельцах.

ПРИСНИТСЯ ЖЕ такое



ИЛИ ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ
СОННЫЙ ПАРАЛИЧ

ЧТО СКАЖУТ МЕДИКИ

К счастью, у состояния сонного паралича есть и научное объяснение, связанное с фазами нашего сна. Все, наверное, слышали о том, что структура сна включает две чередующиеся фазы – быструю и медленную.

Так вот, именно «быстрый сон» может спровоцировать состояние сонного паралича. Во время этой фазы отмечается повышение активности головного мозга. Мозговой кровоток ускоряется, уровень серотонина растет, сопровождаясь ускорением пульса, более частым и поверхностным дыханием, движением мимических мышц и глазных яблок. Как правило, именно в фазе быстрого сна человек видит сны.

Для того чтобы слегка «успокоить» человека в фазу быстрого сна и не дать ему пуститься в пляс или навредить себе, в организме как раз и предусмотрен механизм подавления тонуса скелетных мышц. Для этого в определенных участках головного мозга вырабатываются нейромедиаторы – гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) и глицин, которые блокируют двигательные нейроны в спинном мозге.

Сонный паралич возникает, когда в отлаженной системе чередования фаз сна происходит сбой. В результате человек просыпается, однако его головной мозг при этом все еще находится в фазе быстрого сна, а мышцы «стреножены» естественными защитными механизмами.

КСТАТИ

Хотя бы раз в жизни сонный паралич испытывало 7–8% людей, а его периодическим эпизодам подвержены, по разным данным, от 5 до 30% населения.



ОПАСНО ЛИ ЭТО?

Состояние сонного паралича не представляет угрозы для жизни и не является болезнью, хотя в отдельных, редких случаях может быть симптомом нарколепсии – заболевания нервной системы, при котором человек теряет способность контролировать сон и бодрствование.

Однако у чувствительных личностей сонный паралич, особенно часто повторяющийся, может негативно повлиять на психику: человек начнет бояться засыпать в темноте, в одиночестве и т.д. В этом случае советуют обратиться за помощью к неврологу, иногда может потребоваться и помощь психиатра.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СОННОГО ПАРАЛИЧА

Для этого врачи советуют тщательно соблюдать гигиену сна:



«**НЕТ**» – кофеину, алкоголю, интенсивному фитнесу, залипанию в соцсетях, просмотру ужастиков, компьютерным играм, обжорству перед сном;



«**ДА**» – проветренной перед сном спальне, удобному матрасу и подушке, теплой ванне с успокаивающими травами и спокойному чтению книги.

КАК ВЫБРАТЬ ЛАМПУ ДЛЯ РУКОДЕЛИЯ?

? *Я влюблена в рукоделие, и это не лечится. Вышивка, бисероплетение, вязание, поделки детям в садик и школу. Для меня это все отдых после трудовых будней. Но я стала замечать, что освещения моей обычной настольной лампы не хватает, глаза быстро устают. Вот я и решила купить лампу специально для своих хобби. Посоветуйте, пожалуйста, как правильно выбрать прибор для мелкой работы?*

Милана Дубровина, г. Электросталь

При выборе лампы следует учитывать несколько факторов:

1. Тип освещения. В зависимости от вида рукоделия, вам может понадобиться лампа с определенной цветовой температурой. Например, для вышивки или вязания рекомендуется выбирать лампы с теплым или нейтральным светом, которые не искажают цвета материалов.

2. Яркость. Лампа должна быть достаточно яркой, чтобы обеспечить хорошую освещенность рабочей зоны. Рекомендуется выбирать лампы с яркостью от 500 до 1000 люмен.

3. Регулируемость. Лампа с возможностью регулировки яркости и направления света поможет вам настроить освещение в соответствии с вашими потребностями и предпочтениями.

4. Размер и форма. Подумайте о размере и форме лампы, которая будет лучше всего сочетаться с вашим рабочим пространством. Если у вас ограниченное пространство, то компактная и гибкая лампа может быть предпочтительной.

Помимо этого, очень полезна может быть лампа со встроенным увеличительным стеклом, особенно если речь идет о работе с бисером.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К АНАЛИЗУ МОЧИ ПО НЕЧИПОРЕНКО?

? *Была я на днях у врача, и у него закралось подозрение, что есть у меня какое-то воспаление в почках. Назначил он мне сдать мочу по Нечипоренко. Объяснял мне тонкости, но я прослушала, подскажите, как правильно подготовиться к анализу?*

Арина Панкова, г. Салават

Арина, процедура сбора материала для данного анализа очень схожа с обычным общим исследованием мочи.

1. Накануне исследования лучше исключить серьезные физические нагрузки, отказаться от красящих продуктов (свекла, морковь) и приема мочегонных.
 2. Собирать мочу нужно с утра, до похода в туалет. Она имеет наибольшую концентрацию веществ и является наиболее информативной для диагностики.
 3. Перед сбором мочи необходимо подмыть водой наружные половые органы.
 4. Собрать мочу нужно в середине мочеиспускания.
 5. После сбора мочи нужно сразу же доставить ее в лабораторию для анализа. Чем быстрее, тем точнее будут результаты.
- Обратите внимание, что не рекомендуется сдавать данный анализ женщинам во время менструации.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЗАЛИВАТЬ В НЕБУЛАЙЗЕР?

? *Я подхватила какой-то вирус и уже пару недель мучаюсь сильным кашлем. Хотела сделать ингаляцию с эфирным маслом эвкалипта, а муж запрещает. Говорит, что нельзя это заливать в небулайзер. Так ли это?*

Таясия Капустина, г. Долгопрудный

Таясия, ваш супруг абсолютно прав, в небулайзер не стоит наливать любые эфирные масла или травяные настои. Главное отличие этого прибора от паровых



ингаляторов в том, что он создает аэрозоль с мельчайшими частицами, которые могут проникать во все отделы дыхательных путей. Если в эти отделы попадет любой масляный продукт, это может привести к закупорке бронхов, как следствие, к пневмонии.

Опасность же любых настоев трав в том, что все они являются сильными аллергенами и их попадание в дыхательные пути может вызвать негативную реакцию организма, вплоть до анафилактического шока.

Мы продолжаем разговор о «незваных гостях» в нашем организме – кистах и полипах. В прошлый раз мы поговорили о полипах в полости и шейке матки.

А сегодняшняя наша статья о «женских» кистах. Откуда они берутся, чем опасны, как от них избавиться раз и навсегда?

ЧАСТЬ 2

(Продолжение)

«КИСТОЗНЫЙ КОМПРОМАТ»

ЭКСПЕРТ

Эти и другие вопросы мы задали нашему эксперту – хирургу-гинекологу Ивану Иванову, г. Москва.

ЧТО ТАКОЕ КИСТА ЯИЧНИКА?

Это образование внутри яичника. Оно может быть жидкостное, геморрагическое (с полостью, заполненной кровянистой жидкостью), эндометриоидное, дермоидное (тератома) – когда внутри кисты яичника образуется ткань, полностью заполненная жиром, волосами и другими органическими соединениями. Кист, на самом деле, большое количество.

Единственная киста, которую не нужно оперировать – функциональная. Она проходит сама после менструации. Функциональная киста (ФК) – фолликул, который образуется у каждой женщины в начале цикла. Обычно он маленький (2–3 мм), но день за днем фолликул растет, а в середине цикла происходит овуляция. Овуляция – это когда фолликул лопается, и выпускается яйцеклетка. Поэтому у женщины иногда в середине цикла (на 14-й день) «тянет» живот. Если по каким-

то гормональным причинам эта овуляция не произошла, фолликул начинает расти дальше, поскольку произошел гормональный сбой. И из этого фолликула образуется киста размером от 3 до 7 см. В 99% случаев эта киста после менструации уменьшается, и достаточно недели, максимум двух, чтобы она исчезла.

Все остальные кисты однозначно подлежат удалению и затем отправляются на гистологические исследования.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

У кисты яичника в большинстве случаев нет никаких симптомов. Обычно это случайная находка во время проведения врачом ультразвука. Если киста достигает 3–4 см и более, женщину



могут беспокоить тянущие боли в животе. Чем больше киста, тем обычно сильнее боль.

НАБЛЮДАТЬ НЕЛЬЗЯ УДАЛЯТЬ...

Многие гинекологи пытаются лечить кисты гормонами. Но, на мой взгляд, это не всегда оправдано. Например, если киста функциональная, ее наблюдают 2–3

месяца. В случае, когда она в течение 3-х месяцев стоит на месте либо растет – абсолютно бессмысленно пичкать женщину ненужными гормонами, эта киста подлежит немедленному удалению.

ЧЕМ ОПАСНЫ КИСТЫ?

Вплоть до летального исхода. Кисту, достигшую размеров более 4–5 см, можно сравнить с воздушным шариком. Чем больше мы надуваем воздушный шар, тем больше вероятность того, что он лопнет. А это уже экстренное состояние, при котором требуется срочная медицинская помощь.

КАК ОБНАРУЖИТЬ НОВООБРАЗОВАНИЕ?

С помощью УЗИ, КТ, МРТ. На гинекологическом кресле тоже можно прощупать кисту при влагалищном исследовании женщины.

ПРИРОСТ... ИЛИ ОТКУДА БЕРУТСЯ КИСТЫ И ПОЛИПЫ

Образование может также перевернуться: у любой кисты яичника есть ножка. Образование от 5 до 7 см может перевернуться, и эта ножка, которая питала яичник, перестанет кровоснабжаться, случится некроз этого образования. Орган начинает потихоньку отмирать, а любой некроз сопровождается очень сильными болями. Это тоже экстренное состояние. В случае наличия следов некроза (когда яичник изменил цвет) приходится удалять яичник вне зависимости от того, сколько пациентке лет.

Кисты могут переродиться в онкологию, а также женщина может получить диагноз «бесплодие». С большими кистами женщине беременеть ни в коем случае нельзя. В моей практике были случаи, когда женщина забеременела с кистой 3 см, а уже на 15-й неделе беременности киста достигла 9 см. Мы понимали, что киста вот-вот может лопнуть, и пришлось оперировать бе-

ременную, что крайне нежелательно для плода.

К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?

Если кисты функциональные, мы их просто наблюда-

ем. Если они не проходят, готовим пациентку к операции.

После хирургического вмешательства в некоторых случаях необходимо послеоперационное лечение. Допустим, если это эндометриодная киста, для профилактики пациентка минимум

ВСЕ ЛИ КИСТЫ СТАНОВЯТСЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ?

Нет, и это хорошая новость. Дермоидные кисты практически никогда не становятся злокачественными. Но судить о том, какое это новообразование, можно только после его удаления и гистологического исследования материала.

И БУДЕТ ШРАМ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

Сейчас оперируют с помощью лапароскопии. Делаются 3 прокола по 5 мм в животе. Таким образом удаляются кисты и яичника, и матки.

полгода принимает гормональный препарат и делает контроль УЗИ, чтобы эта киста не появилась вновь.

Кроме того, нужно проходить регулярные медосмотры. Если у женщины нере-

гулярный цикл и периодически бывают тянущие боли в животе, естественно, нужно обращаться к врачу и исключать кисты яичников. Возможно, необходимо будет сдать анализы на гормоны.

И если у женщины часто возникают функциональные кисты – они тоже имеют

определенный риск. Любая киста может лопнуть, а в основном она лопается в середине цикла (т.е. на 14-й день). Существует такой диагноз – «апоплексия яичника» – далеко не все знают о нем. Это кровоизлияние, которое может привести к разрыву яичника и вызвать внутреннее кровотечение. В 99% случаев разрыв кисты происходит после полового акта.

Если часто возникают кисты на яичниках, то женщине назначаются гормоны/КОКи минимум на полгода, а то и на год. Пациентка принимает их не с целью контрацепции (это уже как параллельный эффект), а для того, чтобы чуть-чуть успокоить гормональный фон и яичники перестали вырабатывать чрезмерное количество крупных фолликулов, которые могут лопнуть.

Еще раз напомним – лучшая забота о своем женском здоровье – это регулярное посещение гинеколога. Любите себя – это важно для хорошего самочувствия!

Маисса Погорелая
Продолжение читайте в следующем номере

ПРАВОСЛАВНЫЕ!

*Ты хочешь милости, добра?
Будь сам его источником на свете.
Построим храм – пусть добрые дела
Помогут всем: и нам, и нашим детям!*

Подворье Лужецкого Богородицерождественского Ферапонтова мужского монастыря, расположенного в деревне Новопокров Можайского района Московской области, после пожара, происшедшего 28 февраля 2014 года, оказалось в бедственном положении. Сгорел братский корпус и домик настоятеля.

На сегодняшний день с Божьей помощью и благодаря вашим пожертвованиям многое удалось сделать.

Но на окончательное завершение работ нет средств.

Будем признательны всем неравнодушным людям за любую посильную помощь. Храни вас Господь!

Реквизиты Подворья для перевода денег через банк:
ИНН 5028997962
КПП 502801001
Религиозная организация
«Подворье Лужецкого монастыря»
Р/с 40703810740000002238
Банк: ПАО СБЕРБАНК
БИК 044525225
К/с 3010181040000000225
Адрес: 143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров

Адрес для перевода денег по почте:
143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров, Почтовое отделение «Поречье», Храм Покрова Пресвятой Богородицы Настоятелю подворья монастыря иеромонаху Димитрию (Леонову Анатолию Сергеевичу)

8-915-216-76-77

Телефон для справок:
8-965-391-33-91, р.Б. Фотинья



В холода особенно приятно порадовать себя кружечкой чего-нибудь горячего. Как насчёт ароматного бульона, сваренного на косточках? Такое блюдо сейчас очень популярно среди сторонников здорового питания, и немудрено: бульоны не просто согревают, но ещё и содержат немало нужных организму веществ.

ХВОСТЫ ИЛИ ГОЛОВЫ?

Насыщенный, крепкий бульон получают из животных, птичьих или рыбьих костей, а также хрящей и сухожилий, методом длительной варки-томления на очень медленном огне. Для его приготовления лучше всего подходят говяжьи сахарные косточки – крупные трубчатые кости с суставными головками, покрытыми хрящами, а также говяжьи хвосты. Но подойдут также бараньи кости, куриные и особенно индюшачьи ноги и даже рыбы спины, хвосты и головы. Нужно, чтобы мяса на костях было минимум, а лучше – вообще без него.

Варится костный бульон действительно долго – от 7–8 часов до суток и даже более. Как утверждают ценители этого блюда, именно в процессе длительной варки происходит экстракция, то есть выделение полезных веществ, минералов и аминокислот из костей.

ВКЛЮЧАЕМ КОСТНЫЙ

1 Для здоровых суставов и крепких костей.

В костном бульоне содержатся хондроитин, глюкозамин, гиалуроновая кислота и прочие вещества, которые могут помочь восстановить ткань суставов и снять суставную боль. А кальций, магний, калий, фосфор в составе бульона важны для работы суставов и мышц. Они же, кстати, отвечают за крепость зубов и ногтей.

2 Для ясного ума и крепкого сна. Аминокислота глицин способствует улучшению мозговой деятельности и помогает нам лучше выспаться в холодное время года.

3 Для борьбы с простудами. Наиболее полезен в этом плане куриный костный бульон, в нем есть вещество карнозин – антиоксидант, подавляющий воспалительные процессы при ОРВИ. Также куриный бульон смягчает кашель и способствует отхождению слизи.

4 Для молодости кожи и красоты волос. Помимо витаминов и минералов, которые благотворно влияют на состояние кожи, волос и ногтей, в костном бульоне есть и буквально необходимый им белок – коллаген.

5 Для стройной фигуры. При правильном приготовлении бульон получается сытным, но одновременно – низкокалорийным. Заменяв кружочкой такого бульона один из приемов пищи, можно уменьшить дневную норму калорий и при этом не мучиться от голода.



КСТАТИ

Кости по сравнению с мясом стоят очень недорого, поэтому на костном бульоне можно еще и сэкономить. Однако, чтобы получить из костного бульона только пользу, желательно использовать для приготовления кости животных и птиц, выращенных в естественных фермерских условиях, без гормонов и антибиотиков.

ЛОЖКА СКЕПТИЦИЗМА

Далеко не все специалисты разделяют мнение об уникальных свойствах костного бульона. «Другая сторона» напоминает о том, что коллаген, как и прочие белки, в желудочно-кишечном тракте расщепляется на отдельные аминокислоты, как на «кирпичики». И только после этого организм сам «строит» из них те белки, которые ему требуются, и направляет туда, куда сочтет нужным. Контролировать этот процесс, увы, нельзя.

Иными словами, пока нет убедительных научных аргументов о том, что коллаген из продуктов питания непосредственно влияет на состояние кожи и суставов. Тем не менее, продукты, содержащие коллаген или поддерживающие его выработку, могут и должны входить в любой здоровый рацион.

БУЛЬОН В СВОЕЙ РАЦИОН!

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Понадобится около килограмма костей, в идеале говяжьих сахарных. Их нужно как следует промыть, натереть солью, специями.

2. Выложить кости на противень, застеленный пергаментом. Разогреть духовку до 200 градусов и отправить косточки запекаться примерно на час. В середине процесса рекомендуется достать и перевернуть кости, добавив при этом на противень чуть-чуть воды. Важно, чтобы кости не пригорали и не обугливались, они должны стать легкого рыжеватого-коричневого налета.

Спросите, зачем это нужно? Запеченные кости дадут будущему бульону более

насыщенный вкус, а также приятный золотистый оттенок в придачу.

3. Запеченные косточки нужно сложить в мультиварку, залить водой, так, чтобы она покрывала кости, дать закипеть, снять пену и варить 20–30 минут. После этого прервать процесс и слить первый бульон. Затем снова залить кости водой, чтобы она была выше уровня костей примерно на 3 см.

Важно!

Во вторую воду, в которой кости будут вариться долго, обязательно нужно добавить яблочный уксус (2–3 ст. ложки). Если его нет, то подойдет и сок лимона или рассол от квашеной капусты. Кислота помо-

гает извлекать полезные вещества из костей в процессе варки: например, экстракция кальция и магния возрастает в 15–17 раз при добавлении кислоты.

4. Теперь можно выставить на табло мультиварки время готовки и нужный режим. Оптимальный режим – томление при 80–90°C. Для аромата можно положить очищенные луковицу и морковь, а также корень сельдерея или петрушки.

5. За 30 минут до окончания варки в бульон можно добавить специи, лавровый лист, душистый горошек, соль по вкусу.

6. Готовый костный бульон следует остудить до комнатной температуры и обязательно процедить через мелкое сито или дуршлаг с подложенной марлей, чтобы удалить мелкие осколки костей. После этого убрать в холодильник, где он застынет до состояния желе благодаря высокому содержанию натурального желатина. Затем с поверхности снять твердый слой жира – и вуаля, легкий и питательный напиток готов! Стоит только подогреть.

Оксана Калашикова



НА ЗАМЕТКУ

Бульон хранится в холодильнике до 5 дней. Его можно подогреть и пить сам по себе, как согревающий напиток, а можно использовать как основу для приготовления «экспресс-супов» – с вермишелью, замороженными овощами и т.д. А еще такой бульончик можно заморозить порционно, чтобы использовать по мере необходимости.

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ Реклама



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



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

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

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



В ту пятницу я пришла с работы пораньше, и планы на вечер у меня были самые чудесные. Занырнуть на полчаса в ароматную пенную ванну. Потом – уютно устроиться в постели с ноутбуком и включить какой-нибудь хороший фильм. Ну и, наконец, выспаться от души, потому что сил под конец рабочей недели осталось совсем немного.

ОДИНОКАЯ И БЕЗРАБОТНАЯ

Звонок в дверь застал меня враждебно. На пороге стояла лучшая подруга Маринка – и, едва взглянув на нее, я поняла, что планы на тихий и спокойный вечер отменяются. Зареванное опухшее лицо, потерянный взгляд, потеки туши... И еще какое-то всклокоченное гнездо на голове вместо обычной аккуратной укладки.

Ни говоря не слова, я открыла дверь шире и отступила, а Маринка шагнула ко мне, обняла и тут же разревелась.

– Это конец! – пробормотала она сквозь слезы, уткнувшись носом в мой халат. – Катюш, я не знаю, как жить дальше, просто не представляю!

– Так, спокойно... – Я стащила с Маринки пальто, провела подругу на кухню, усадила на табурет и включила чайник. – Ты жива, и это главное. Что случилось?

– Случилось! – отчаянно всхлинула Маринка. – Знаешь, кто заявился сегодня ко мне на работу? Жена моего Кирилла! Похоже, она нашла у него в телефоне нашу переписку и каким-то образом меня вычислила. Ввалилась в наш офис, конкретная такая злая бабища, и я еще толком понять ничего не успела, а она уже вцепилась мне прямо в волосы...

– Маринка, какой ужас!

– Ты даже не представляешь, какой! Я ведь тебе говорила, что у нас большой кабинет, 15 человек? Ты бы видела их лица... Говорю тебе, это конец. Когда все закончилось, я пулей оттуда



Осторожно:

чина этот – один из руководителей головного офиса той самой фирмы, где она работает. Но кто из нас в таких ситуациях слушает советы подруг?

Маринка влюбилась – смело, отчаянно, а главное, как ей казалось, – взаимно. Кирилл ухаживал красиво, не скупился ни на цветы с подарками, ни на обещания скорого совместного счастья. Жаловался ей, как он несчастлив в браке, ведь они с женой уже давно живут, «как случайные соседи». Маринку называл «светом в окошке».

Вот только... совместное счастье у влюбленных почему-то все время откладывалось. То Кириллу требовалось закончить ремонт в квартире, где они с женой прожили 15 лет: по его словам, это был для него «долг чести». Потом у жены неожиданно начались проблемы с давлением, и волновать ее в этот период было «смертельно опасно». Потом было еще что-то... Моя подруга и сама не заметила, как пролетело три года.

Как-то раз, во время нашего очередного созвона в субботу вечером, – когда она ждала в гости Кирилла, но у него в последний момент «что-то пошло не так», Маринка поделилась со мной: «Катюш, я сейчас как будто живу две жизни одновременно. Одна – реальная, не очень интересная жизнь, в которой я большую часть свободного времени провожу в ожидании. А вторая – воображаемая, но зато она гораздо ярче. В ней мы с Кириллом проводим вместе вечера, отмечаем Новый год, летаем с ним на море...».

На мой вполне резонный вопрос – мол, не поискать ли ей, в таком случае, вместо «воображаемого Кирилла» кого-нибудь другого, более реального, а главное свободного, – подруга категорично заявила: «И думать об этом

вылетела – и сразу же в отдел кадров, заявление об увольнении писать. Не смогу больше там появляться. Так что я теперь не только одинокая, но еще и безработная, – и подруга снова горько разрыдалась.

ДВЕ ЖИЗНИ

Если честно, я с самого начала говорила Маринке, что встречаться с женатым мужчиной – это плохая идея. Очень плохая, с учетом того, что муж-



мечты сбываются!

не могу. Мы с Кириллом созданы друг для друга, я это чувствую! Надо просто еще немного подождать...».



Любовь не признает иного врача, кроме себя самой.

Секст Проперций



СЮРПРИЗ С ЧЕМОДАНОМ

Очередной звонок от Маринки раздался буквально через день после того, как я «реанимировала» ее, несчастную и зареванную, на своей кухне. Но сейчас голос у подруги звучал совершенно по-другому.

– Катюш, ты не поверишь! – взволнованно кричала подруга в трубку. – Кирилл переехал ко мне! Говорит, что насовсем! С чемоданом!! Я сейчас умру от счастья!!!

По словам Маринки, жена Кирилла, прилюдно оттащав ее за волосы, этим не ограничилась. Вечером того же дня она устроила не менее жесткую разборку и своему неверному мужу. А потом собрала его вещи и выставила за порог.

– Кстати, оказалось, что на самом деле наша фирма, где я работала, принадлежит тестю Кирилла! И того назначили руководителем, потому что жена за него попросила. Представля-

ешь? А теперь... В общем, похоже, что Кирилл теперь тоже остался без работы, как и я, – лопотала Маринка. – Но это все не так важно, я думаю. Главное, мы теперь наконец-то вместе!

ВКУС СБЫВШЕЙСЯ МЕЧТЫ

После этого подруга пропала из моей жизни примерно на два месяца – не звонила и не писала. Я тоже ее не беспокоила – пускай наслаждается своим таким долгожданным счастьем. А на меня навалились отчеты, дедлайны, трубу в ванной прорвало... Поэтому внезапный визит Маринки в один из вечеров снова застал меня врасплох.

– Мы с Кириллом расстались, – с ходу мрачно заявила подруга, пройдя на кухню.

– Он тебя бросил? Опять вернулся к жене? Вот гад, – с полуоборота завелась я.

– Нет, это я его бросила. Ну, то есть, выставила за порог. И куда он теперь пойдет, мне все равно.

Со слов Маринки, их совместная жизнь с Кириллом оказалась совсем не такой радужной, как она себе представляла. Во-первых, выяснилось, что по ночам он ужасно храпит. Во-вторых, за все это время он так и не смог трудоустроиться. И в-третьих, наконец, на днях Маринка случайно обнаружила в их общем компьютере его переписку с какой-то девичей в соцсети, которой он признавался в любви и сетовал на непонимание в семье.

– В общем, ты теперь снова одинока? – скептически поинтересовалась я.

– Ну, не совсем, – замялась Маринка. – Я же, в отличие от Кирилла, нашла новую работу. Завтра идем в кино с одним коллегой. Он очень симпатичный, а главное – свободный.

Екатерина

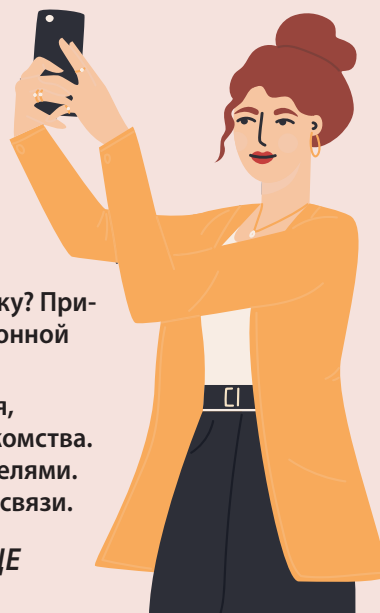


ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции sz@kardos.ru.

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства. Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями. Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!



- *редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.
- **фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.
- Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года.
- С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

ОПАСНОСТЬ КНИЖНОЙ

В советские годы люди особенно много читали, и в каждом доме имела своя «семейная» библиотека. Несмотря на то, что многие сегодня сделали выбор в пользу электронных носителей, были и остаются истинные ценители бумажных книг. Ведь как это приятно – перелистывать страницы, почувствовать запах книги, погружаться с головой в историю... Однако мало кто задумывается, что наши «любимцы» являются серьёзным источником пыли, если за ними правильно не ухаживать.

И КНИЖКУ ИСПОРТИТЬ, И САМОМУ ПОСТРАДАТЬ

В местах хранения книг содержатся микроскопические паразиты, которые очень любят пыль. Можно сказать, они ею живут и питаются страницами книг. Все бы ничего, только эти паразиты чрезвычайно опасны не только для внешнего облика самих книжек, но и для здоровья, а то и жизни человека. Вот некоторые недуги, которые могут возникнуть из-за продуктов жизнедеятельности книжных клещей и ложноскорпионов:

! аллергический ринит, который легко можно спутать с проявлениями ОРВИ. **Симптоматика:** насморк, чихание, кашель, першение в горле, а также покраснение слизистых оболочек глаз;

! бронхиальная астма;
! отек Квинке. Если вовремя не обратиться к врачу, то аллергическая реакция может закончиться летальным исходом.

Чем старше издание, тем больше опасность. Неслучайно сотрудники архивов работают с книгами в респираторе и перчатках. Так, рекомендуется не держать дома книги, которым уже более 10 лет. Однако если хорошенько позаботиться об

уходе за своими книгами, то волноваться об избавлении от старых томов не придется.

ПРАВИЛА ПО УХОДУ И ХРАНЕНИЮ КНИГ

Книги – наши друзья, а к друзьям мы относимся особенно бережно. Поэтому важно (для своей же безопасности) соблюдать некоторые правила ухода и хранения.

● **Лучше всего организовать в домашнем пространстве «дом для книг».** В идеале это должен быть застекленный шкаф – так пыли будет значительно сложнее попадать на полки с книгами.

● **Солнце может сильно навредить бумажным изданиям и быстрее их состарить, поэтому шкаф должен стоять перпендикулярно окну.**

СОВЕТ

✓ Если книжки расположены на высокой полке, самый верхний ряд следует «укрыть» полиэтиленовой пленкой, которую можно промывать каждую неделю.

✓ Регулярно проветривайте комнату, в которой стоят книги, а также делайте в ней влажную уборку.

✓ Минимизируйте текстильное многообразие, ку-



АНЕКДОТ

Женщину понять легко: она как открытая книга. Книга по квантовой физике на китайском языке. Но ведь открытая же!

НА ЗАМЕТКУ

Переносимая книгами температура – от 18 до 21 градуса, а влажность не должна превышать 55%.

Пыль будет меньше оседать, если книги поставить вертикально и в один ряд. Главное, чтобы они не заваливались в сторону. Лучше оставить между книгами свободное пространство, чтобы они могли «дышать».

да входят мягкие игрушки, подушки, ковры и прочие текстильные изделия. Комнате с библиотекой лучше всего подходит такое дизайнерское решение, как минимализм, согласно которому в помещении должно находиться небольшое количество вещей, легко обрабатываемых влажной тряпкой.

✓ Чем больше растений – тем лучше. Они хорошо бо-

рются с пылью. Еще можно поставить дома увлажнитель или очиститель воздуха, который имеет в составе противопылевые фильтры.

КСТАТИ

✓ От появления моли и плесени в шкафах можно держать мандариновые корки или таблетки активированного угля.

ПЫЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



КТО ТАКОЙ ЛОЖНО-СКОРПИОН

Книжный ложноскорпион – мелкое паукообразное, не более 2–3 мм в длину. Настоящий «библиофил» – поселяется в книжных шкафах, в папках с бумагами, под отставшими обоями, в библиотеках, архивах. Питается пылью, клещами, мелкими насекомыми.

При этом отходы его жизнедеятельности могут вызывать аллергию у человека, ну и кусаются он, если случайно потревожить, тоже будь здоров.



Ну и, конечно же, куда без генеральной уборки...

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

И зимой, и летом убирайтесь на ваших полках! А лучше это делать каждый сезон. План генеральной уборки звучит так:

- Шкафы тщательно пропылесосьте тонкими насадками, начиная с верхних стеллажей и спускаясь постепенно вниз.

Если углубиться в процесс – сперва нужно протереть по верхней части книг, потом пропылесосьте их корешки, а затем заднюю часть книг и сами полки.

- С основным объемом пыли мы расправились, теперь приступаем к дополнительной обработке книжной коллекции. Достаем книги с полок и принимаемся протирать переплеты слегка влажной микрофибровой тряпкой. Затем следует бережно положить фолианты на открытое пространство и подождать, пока все высохнут.

СОВЕТ

- Тряпку можно смочить в 2–3%-ном аптечном раство-

ре формалина, чтобы продезинфицировать тома.

- Полки протираем тряпкой, смоченной в специальном антисептическом средстве для мебели, которое отлично справляется с остатками пыли и препятствует ее скорому оседанию.

- Дождаться полного высыхания и шкафов, и книг, после чего можно расставить произведения по своим местам.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ

- Издания можно вытряхнуть вручную на улице (если не лень). Процесс прост – закрывать их резкими хлопками.

Как сказал однажды немецкий писатель Генрих Манн: «Дом без книг, как комната без окон». В этом есть смысл, как и в том, чтобы научиться содержать свою уютную библиотеку в чистоте и порядке, избавив себя от мощного аллергена в виде книжной пыли. И если следовать всем этим простым рекомендациям, то у вас это точно получится.

Маисса Погорелая



ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мамы и папы! Бабушки и дедушки!

Купите нашу открытку-письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год. Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.



В ОТКРЫТКЕ:

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

Реклама

0+

В ПРОДАЖЕ С 20 ОКТЯБРЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

БОРЬБА С СУЕВЕРИЯМИ



Не жале́й себя никогда и ни в чем, распни себя — своего ветхого человека, гнездящегося преимущественно в плоти, — и ты отсе́чешь все свои страсти.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

ЧТО ДЕЛАТЬ СО «СВЯТЫМИ» ПИСЬМАМИ

? *Стало так много рассылок в интернете, да и друзья регулярно присылают письма «счастья» или «святые», где часто встречается, что если не перепишешь и не отправишь в 10 (а последнее время даже до 20 копий дошло) адресов, то случится страшное со здоровьем или вообще будет беда. Что делать в таком случае?*

Анна, Подмоскoвье

Существуют такие «святые письма» давно, и только наше неверие их поддерживает. О них писал святой Иоанн Кронштадтский, который жил в конце XIX века – начале XX: «Угроз не бояться, не писать, а сжечь; если же ранее писал, то сказать об этом священнику на исповеди».

КАКОЙ РУКОЙ ПЕРЕДАВАТЬ СВЕЧУ В ХРАМЕ

? *Подзапоздала на службу. Ближе к подсвечнику у иконы Богородицы было слева, вот и передала левой рукой свою свечу, а меня потом мать всю изругала – зачем левой рукой передала? Не примет Господь твою жертву, зря пришла. Почему свечу нельзя передавать левой рукой?*

Инна, г. Санкт-Петербург

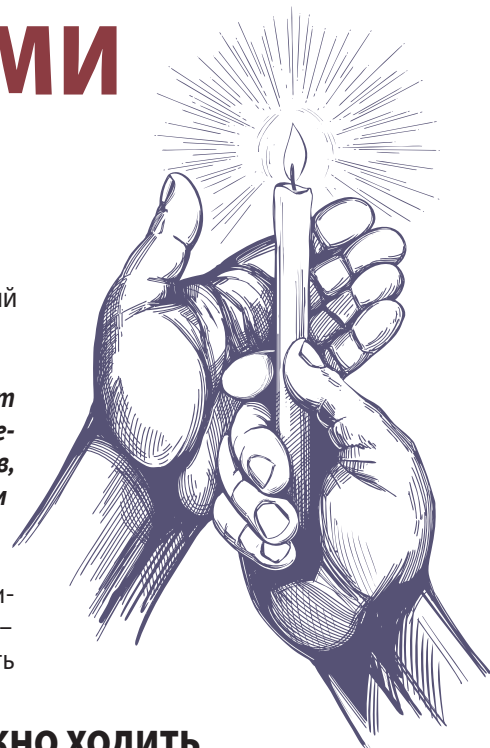
Мы дарим подарки и тем самым проявляем добродушие и любовь к ближним. Когда мы делаем пожертвование, то внутри нас совсем другое. Свеча стала для нас внешним знаком благодарности за благодеяния, возможностью во оставление грехов. Надо понимать, что «церковь не нуждается в моих дарах. Это я нуждаюсь, это я погибаю, это меня спасти надо, Господи! Это мне нужно». Когда человек искренне испытывает благодарность – это одно. Но часто, подсознательно, благодарим мы по банальному принципу – «ты – мне, я – тебе» и ожидаем новых благодеяний. К числу церковных предрассудков относится и манипулирование со свечами в храме: когда от размера свечи зависит и размер благодеяний, или «правильное» зажигание свечи от лампадки, или утверждение, что ставить свечу можно только правой рукой. В таком случае жертва будет напрасной.

МОЖНО ЛИ ПРИНЯТЬ ПОДВИГ ПОДВИЖНИКОВ, ЧТОБЫ ВЫЗДОРОВЕТЬ

? *У меня проблемы со здоровьем. Могу ли я участвовать в подвиге старцев-подвижников – заниматься сухоядением, увеличением количества молитв, ношением вериг на теле, грубой одежды? И сколько времени надо уделить этому?*

Татьяна Сергеевна, г. Москва.

Любые подвиги и время несения можно начинать только с благословения священника.



КОГДА МОЖНО ХОДИТЬ НА КЛАДБИЩЕ

? *Похоронила обоих родителей. Стала часто ходить на кладбище. Скооперировалась с практически «соседями» по могилкам и узнала, что на кладбище надо ходить с утра, до 12 часов, а после обеда души покойников гуляют по кладбищу, и есть вариант с ними столкнуться. Тогда придется в церковь ходить месяц, отмаливать здоровье и благополучие. Когда лучше ходить на кладбище?*

Воронина О., г. Липецк

Каждый сам решает, как часто приходить на кладбище. У городских захоронений есть режим работы. В заповедях, когда говорится «почитай отца и мать», не указывается что только живых родителей надо почитать. Значит, ходить на кладбище надо, поддерживать могилки в порядке, а еще – молиться об упокоении их души, делать добрые дела в их память. В церкви есть традиционные дни поминовения усопших: суббота мясопустная (перед Великим постом), вторая, третья и четвертая субботы Великого поста, Радоница (вторник второй недели после Пасхи), Троицкая суббота и Димитриевская суббота. В родительские дни в храмах проходит общая соборная молитва об усопших. Новейшая история добавила 9 мая – день поминовения усопших воинов. Можно в личные заупокойные дни (дата смерти, 9 дней, 40 дней, день ангела или рождения), помолившись в храме, приходить на кладбище. В эти дни можно и церковное поминовение заказать, и священника пригласить на могилку.

Для православного христианина важно на Пасху и Светлую неделю, на Троицу, двенадцатые и великие праздники быть в храме на службе, участвовать в Литургии, а посещать кладбище в перечисленные выше дни.

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

«Смерти нет, господа!». Эта бессмертная, – простите за невольную игру слов, – фраза принадлежит Владимиру Бехтереву (01.02.1857 – 24.12.1927) – русскому и советскому психиатру, невропатологу, физиологу. Жизнь этого человека была многогранна, вклад в науку – бесценен, а загадка его ухода из жизни не разгадана и по сей день.

Бехтерев И БЕССМЕРТИЕ



В ПСИХИАТРИЮ – ЧЕРЕЗ ПСИХБОЛЬНИЦУ

Владимир Бехтерев появился на свет в Елабужском уезде Вятской губернии, в семье станового пристава. В неполные 16 лет закончил мужскую гимназию – и, сев на пароход, в одиночку отправился в Санкт-Петербург. Здесь, как юноша узнал из объявления в газете, Императорская медико-хирургическая академия набирала слушателей. Бехтерев достойно выдержал не только недельный вояж, но и вступительные испытания в академию. А вот с зачислением возникла неувязка: он не проходил по возрасту!

В итоге конкурсная комиссия все же решила дать юноше шанс, но тот успел изрядно перенервничать. А потом началась учеба – тоже весьма серьезная нагрузка на психику. В итоге, у Бехтерева случился срыв, и он оказался в психиатрической больнице. И здесь не только подлечил расшатанные нервы, но и сам заинтересовался лечением душевных болезней, поэтому позже в качестве специализации выбрал именно психиатрию.

СЕРЬЁЗНЫЕ ДОГОВОРЕННОСТИ

В 1878 году Владимир Михайлович закончил вуз, в 1879-м стал членом Петербургского общества психиатров, а в 1884-м молодого врача командировали за границу – для стажировки

у научных светил в ведущих клиниках Европы. К примеру, в Париже Бехтерев вместе с Зигмундом Фрейдом стажировался у «отца» неврологии Жана-Мартена Шарко, в Лейпциге – перенимал опыт Вильгельма Вундта, который считается одним из основателей современной психологии и т.д.

Будучи за границей, Бехтерев получил письмо из России с предложением возглавить кафедру нервных и психических болезней в Казанском университете. Но возвращаться, видимо, хотелось не очень, поэтому ученый выдвинул трудновыполнимое встречное условие – создать для него отдельную психоневрологическую клинику с лабораторией.

Каково же было удивление Бехтерева, когда ему ответили согласием. Пришлось и ему соблюсти свою часть договоренностей – и в 1885 году переехать в Казань. Здесь сформировалась научная школа Владимира Бехтерева, и в той лаборатории, на создании которой он настоял, изучали устройство мозга и нервной ткани.

В 1907 году Бехтерев возглавил новый, открывшийся в Петербурге Психоневрологический институт – по сути, первый в мире нейронаучный центр по комплексному изучению человека и научной разработке психологии, психиатрии, неврологии и других «человековедческих» дисциплин.

ФАКТЫ

- Бехтерева называют одним из пионеров гипнотерапии в России.
- Разработав метод исследования тончайших срезов замороженного мозга человека, он удостоился от немецкого профессора, анатома Фридриха Копша, фразы: «Анатомия мозга прекрасно знают только двое: Бог и Бехтерев».
- Бехтерев рассматривал мысли как особый вид энергии и в своей книге «Бессмертие человеческой личности как научная проблема» доказывал, что физическое тело человека после смерти распадается на более простые вещества, а его психическая жизнь (то, что он сам называл сознанием, а в религии именуют душой) – переходит в новую фазу.

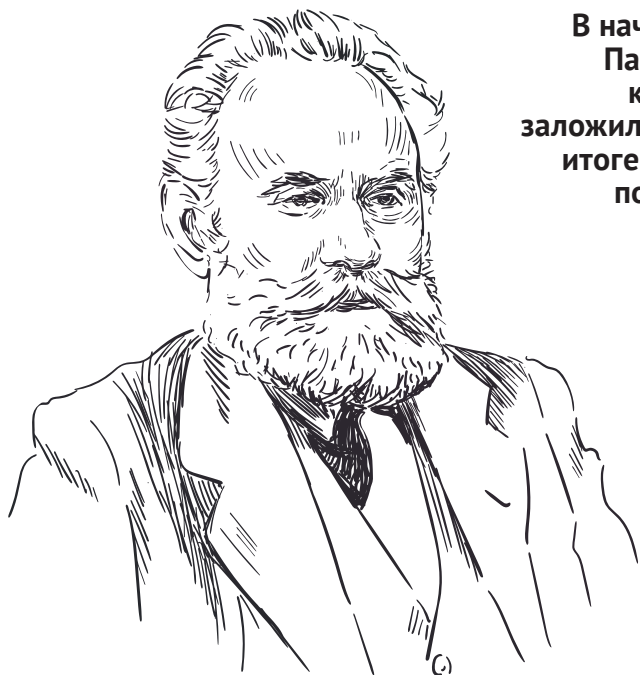
Оксана Черных

КСТАТИ

Смерть самого академика в возрасте 70 лет до сих пор окутана тайной. Официальная причина – «паралич сердца из-за кишечного расстройства». Но накануне смерти Бехтерев ужинал где-нибудь, а в буфете Большого театра, и вряд ли мог там отравиться...

По одной из версий, Бехтерева отравили после того, как он осмотрел самого Иосифа Сталина и, выходя из его кабинета, вслух назвал вождя «обычным параноиком». По другой версии, Бехтерев утверждал, что причиной смерти Владимира Ленина был сифилис мозга, а этого в те годы было достаточно, чтобы устранить «неудобного ученого».

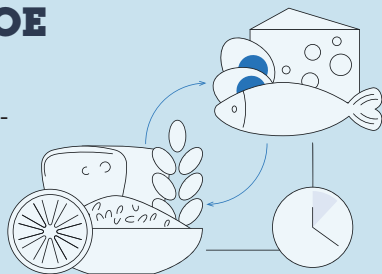
ИССЛЕДОВАНИЯ И УРОКИ



В начале XX века великий русский учёный Иван Петрович Павлов провел серию фундаментальных исследований, которые сформировали основы правильного питания, заложили понимание физиологии пищеварения и в конечном итоге были отмечены Нобелевской премией. Его открытия подчеркнули важность понимания того, как различные продукты взаимодействуют с нашим организмом.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Согласно исследованиям Ивана Павлова, определенные комбинации продуктов могут привести к трудностям в переваривании, вызывая чувство тяжести и неудовлетворенности после еды. Поэтому, согласно учению Ивана Петровича, раздельное питание, хотя тогда оно не носило такого названия, стало ключевым принципом здорового рациона.



● Белки и углеводы

Павлов рекомендовал употреблять белки и углеводы раздельно. Например, не стоит сочетать мясо и картошку или рыбу с хлебом. Эти продукты перевариваются разными ферментами, и их совместное употребление может нарушить процесс пищеварения.

● Фрукты и молочные продукты

Фрукты следует употреблять отдельно от других продуктов. То же самое относится и к молочным продуктам. Не рекомендуется сочетать сыр с хлебом, а морепродукты со сливочным соусом и молоком.

УМЕРЕННОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ

Павлов также подчеркивал важность умеренности в питании и разнообразия в рационе. Сбалансированное питание, включая различные продукты, обогатит организм витаминами и минералами – и это не просто мудрость предков, а мудрость, доказанная научными исследованиями!



● Умеренность

Сдержанность в еде – ключевой принцип. Переедание, обжорство, редкие приемы пищи большими порциями приводят к проблемам с пищеварением: организм не может справиться с таким количеством пищи, и непереваренные остатки просто гниют в ЖКТ.

● Разнообразие

Важно употреблять различные продукты, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными элементами. Разнообразный рацион предоставляет организму разные виды белков, углеводов, жиров, аминокислот и витаминно-минеральных нутриентов, необходимых для здоровья.

ДИЕТА НОБЕЛЕВСКОГО ЛАУРЕАТА

Сам выдающийся академик придавал большое значение правильному питанию и здоровому образу жизни и применял принципы в своей повседневной жизни. Он считал, что дробное умеренное питание в сочетании с регулярными физическими нагрузками – это ключ к поддержанию здоровья. Павлов не употреблял спиртные напитки, не объедался.

ВЕЛИКОГО ИВАНА ПАВЛОВА

БАЛАНС И НЕДОСТАТКИ

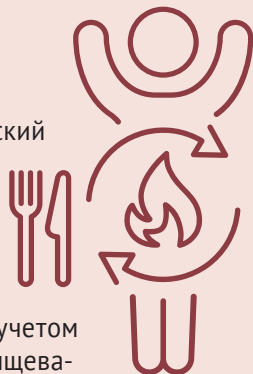
Понимание того, как человеческий организм переваривает различные продукты, служит основой для многих диетических концепций, включая раздельное питание. Современная медицина смотрит на эту тему с учетом комплексности человеческого пищеварительного процесса и биологических потребностей.

Утверждения о неодинаковой переваривающей способности ферментов при употреблении различных продуктов действительно имеют научное обоснование. Однако предположения о том, что разные ферменты могут тормозить друг друга и мешать перевариванию, не подтверждаются. Более того, научно доказано: если организму приходится постоянно корректировать состав пищеварительных секретов для обработки неполноценной пищи и извлечению из нее полного состава нутриентов при раздельном питании, это может привести к избыточной нагрузке на желудочно-кишечный тракт и другие системы организма, а вовсе не к облегчению его работы.

Кроме того, против постулатов раздельного питания говорят результаты изучения состава природных продуктов. Есть только два «чистых» продукта: сахар (углевод) и масло (жир). Все остальные продукты в том или ином соотношении содержат в себе и белок, и жиры, и углеводы.

Современные исследования убедительно показывают, что организм способен адаптироваться к разнообразным видам пищи. Ферменты и желудочные соки организма могут эффективно переваривать различные продукты, вне зависимости от их сочетаний. А трудности в пищеварении в большей степени связаны с качеством продуктов и диетой в целом, нежели с их сочетаниями.

Современный взгляд на питание учит нас, что ключевым является не только то, что мы едим, но и то, как мы это делаем. Сбалансированный рацион, включая разнообразные продукты, умеренность в еде и учет индивидуальных потребностей – вот основы здорового питания. А ведь именно об этом говорил наш выдающийся соотечественник Иван Павлов и применял эти правила для сохранения бодрости и активности.



РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

58 кКал на 100 г

Ингредиенты на 8 порций:

- 0,5 кг дайкона
- 200 г моркови
- 200 г сладкого перца
- 2 средних луковицы
- 0,5 головки чеснока
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки масла растительного
- маленькая щепотка острого молотого перца
- соль по вкусу

Дайкон, морковь натереть на терке для овощей по-корейски. Лук нарезать тонкими полукольцами, перец – тонкими дольками. Чеснок отжать прессом, смешать с лимонным соком, маслом, перцем чили и солью. Тщательно размешать до однородности, заправить овощи, перемешать и убрать на сутки в холодильник.



МОЛОТЫЙ ШАШЛЫК НА СКОВОРОДЕ

185 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции

- 800 г телятины
- 50 г нутряного сала
- 2 средних луковицы
- 0,5 ч. ложки хмели-сунели
- 0,5 ч. ложки молотого черного перца
- соль по вкусу
- масло для жарки

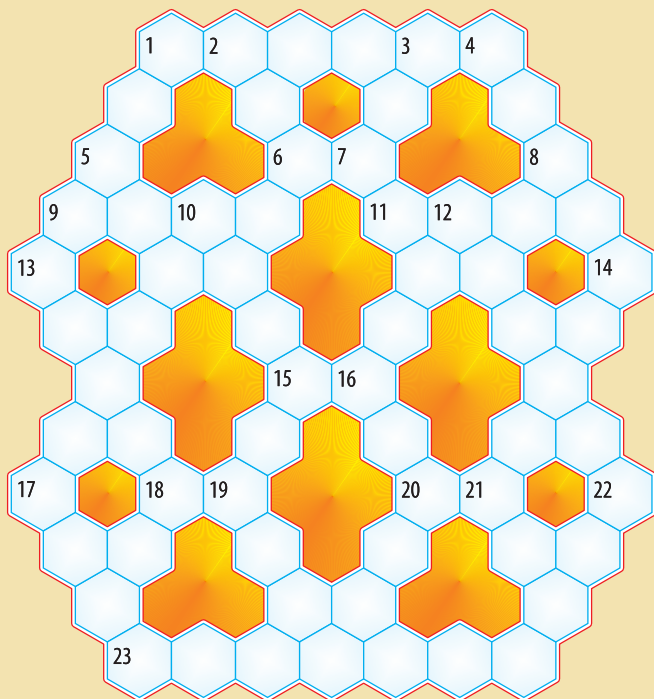
Немного подмороженный курдючный жир и мясо разделить на две части. В мясорубку установить самую крупную насадку. Пропустить через мясорубку половину мяса с жиром. Затем другую половину. Смешать вместе. Добавить сильно измельченный лук и специи. Отбить фарш: набирать понемногу в руку и с силой бросать в миску или разделочную доску. Отбивать 5–10 минут. Затем охладить в течение часа. Влажными руками сформировать вытянутые котлеты, быстро обжарить на раскаленной сковороде и поставить в духовку при 200°C на 20 минут.



Ольга Бельская

ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



По горизонтали: 1. Палочка в руках Антонио Вивальди или Никколо Паганини. 9. Зов в трубку телефона, когда собеседник «пропал». 11. Философские мысли, доверенные бумаге. 23. Отечественный актер по имени Анатолий, снявшийся в фильмах «Агония», «Неоконченная пьеса для механического пианино», «Несколько дней из жизни И. И. Обломова».

Слева-вниз-направо: 2. Британский остров в Ирландском море, на котором действует один из старейших парламентов в мире (тинвальд) – с 979 года. 4. Пират с королевской лицензией. 5. Тарелка, в которой инопланетяне. 7. Радистка из романа Юлиана Семенова «17 мгновений весны». 10. Пудрит мозги и вешает лапшу. 12. Котлетка из творожной массы. 13. Важный фактор при переливании крови. 16. Провожатый по достопримечательностям. 17. В какой курортной стране есть города Ларнака, Пафос и Лимассол? 19. Резкое осуждение. 21. Забор из острых кольев.

Справа-вниз-налево: 1. Пеленгатор моряка. 3. Заводская служба качества. 6. Мачете или финка. 8. Охранники на цепях. 10. Какая пилка превращает фанеру в произведение искусства? 12. «Памятник» скошенной траве на лугу. 14. Сорт яблок ... Платона Симиренко. 15. Отделение фабрики, завода. 18. Разливают по тарелкам. 20. Прелестница в зодиакальном круге. 22. Курорт, где киношникам раздают «Золотые пальмовые ветви».

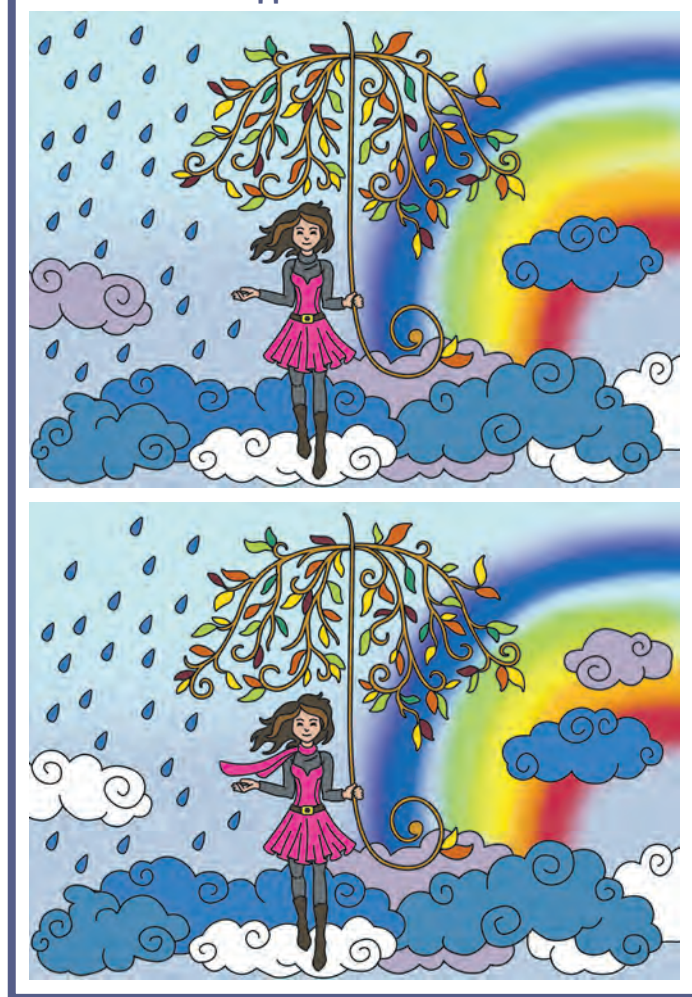
ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Смычок; 9. Агло; 11. Эссе; 23. Ромашин.
Слева-вниз-направо: 2. Мэн; 4. Канар; 5. НЛО; 7. Кам; 10. Лжец; 12. Сырник; 13. Резус; 16. Гид; 17. Кипр; 19. Хула; 21. Тын.
Справа-вниз-налево: 1. Сонор; 3. ОТК; 6. Нож; 8. Псы; 10. Лобзик; 12. Смос; 14. Ренет; 15. Цех; 18. Сун; 20. Дева; 22. Канн.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Если, прибавив к одиннадцати два, мы получим один. То сколько выйдет, если прибавить пять к девяти?
2. У мамы Ани четыре дочери: Арина, Василиса и Маша. Как зовут четвертую дочку?

ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: ветв облака слева вверх, капли дождя там же, завитки облака у «зонтика» с нового края, шарф у девушки, облако справа вверх. **Логические загадки:** 1. Речь в загадке идет о времени, к 11 часам прибавляем 2, получаем 1 час. А прибавляя 5 часов к 9, получаем 2 часа. 2. Четвертую дочку зовут Аня.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

ФИНАНСЫ

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел. 8-499-112-05-33.

КУПЛЮ

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39.

ПРОДАМ

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел. 8-499-226-28-79.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **8-977-999-87-35** РЕМОНТ КВАРТИР. Замена ламината, линолеума. Ремонт паркета, циклевка, лак. Поклейка обоев. Штукатурные работы. Ремонт ванной комнаты. Натяжные потолки. Ремонт БАЛКОНОВ и ЛОДЖИЙ. Ремонт частных ДОМОВ, ДАЧ.

Хотите разместить рекламу в журнале «Секреты здоровья».
ЗВОНИТЕ: 8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 3–16 ноября



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды сулят жаркий ноябрь: вас закружит в водовороте страстей – творческих, финансовых и, конечно же, любовных. Ваша незаурядность притянет к вам новых людей.

4 ноября – чай с медом и вареньем

10 ноября – дыхательная гимнастика

12 ноября – дружеские посиделки



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды сулят успех в делах. Однако не стоит в погоне успеть все и сразу забывать про сон и отдых. Выходные лучше провести в лесу или на даче, среди природы.

3 ноября – душ и обертывания с маслами

8 ноября – избегайте нагружать суставы

13 ноября – паста с морепродуктами



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Изменив своим привычкам или отклонившись от привычных маршрутов, одинокие Львы в этот период могут случайно встретить человека, с которым захотят связать свою судьбу.

7 ноября – ложитесь спать вовремя

10 ноября – «да» домашней выпечке

14 ноября – массаж головы и шеи



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам стоит быть сдержаннее в высказываниях. Если дорожите отношениями с близкими и друзьями, лучше сначала досчитать до десяти и только потом открывать рот.

6 ноября – пение в душе снимет стресс

9 ноября – «нет» ночным бдениям в соцсетях

11 ноября – добавьте в меню чеснок



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов звезды призывают к умеренности: не злоупотребляйте жирным и жареным, воздержитесь от алкоголя, а главное – от мимолетных, поверхностных отношений.

4 ноября – пилинг и увлажняющие маски

8 ноября – просмотр любимого фильма

14 ноября – «да» творогу, йогурту и кефиру



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Одиноким Водолеям следует почаще выбираться в свет, и не обязательно в кафе и клубы. Подойдут выставки, музеи и библиотеки: там тоже можно встретить единомышленников.

5 ноября – массаж сухой щеткой

13 ноября – «да» квашеной капусте

15 ноября – запишитесь к стоматологу



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут получить интересное предложение о возможности дополнительного заработка. Оцените здраво свои силы и возможности, если готовы – дерзайте!

5 ноября – танцы под любимую музыку

13 ноября – «да» восточной кухне

16 ноября – растирания сухой щеткой



РАК ● 21 июня – 22 июля

Врожденная интуиция поможет Ракам обойти острые углы в общении с близкими и значимыми для вас людьми. Берегите горло: простуда нехотити может спутать все планы.

6 ноября – свечи, ароматерапия

9 ноября – крем-суп из тыквы со сливками

11 ноября – «нет» сплетням и зависти



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Прагматичные Девы неожиданно для себя могут запутаться в сетях шоппинга и нарушить режим экономии. Но зато вещи, купленные в этот период, будут радовать очень долго.

3 ноября – травяные чаи с лимоном

4 ноября – важная встреча или свидание

10 ноября – меньше соли и сахара



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

В этот холодный период Скорпионов переполняют теплые чувства, любовь и нежность. Не разбрасывайтесь ими попусту: подарите тем, кто вас искренне любит и ждет.

12 ноября – массаж и увлажнение ступней

15 ноября – «да» куриному бульону

16 ноября – держите шею и ноги в тепле



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

У Козерогов на первый план выйдут дела семейные, причем мелкие внутренние споры и недоразумения будут забыты: всех домочадцев сплотит какое-то важное и нужное дело.

7 ноября – добавьте рыбу в меню

9 ноября – гимнастика для суставов

12 ноября – день творчества и рукоделия



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

В начале ноября некоторых Рыб ждут важные поездки, встречи и переговоры. Однако сосредоточиться на делах будет сложно, ведь на горизонте, кажется, новый роман.

9 ноября – уход за ногтями и волосами

10 ноября – «нет» крепкому кофе

13 ноября – сочное домашнее рагу

«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:
БАВИЛОВ 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) 399-3678

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

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
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

№ 21 (188), Дата выхода:
03.11.2023

Подписано в печать: 27.10.2023
Номер заказа – 2023-03800
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 01.11.2023

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

Тираж 191 250 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 использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в изда-
ниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

И тени, и помада	Приятный комфорт обстановки						Строящийся дом - для прораба	Уроженцы жарких краев	Мой ... перед едой
Выслуга лет пенсионера	Пастор, поставленный на лыжи	Румынский аналог губернии		Ощущение "уже виденного"	Стерильные в аптечке	Спец по выпуску материи			
		Агузарова, Бичевская				Хореограф Морис ...	Стилист Лисовец	"Тягач" арбы	
"Ширма" для белоснежных зубов				Маленький нагоняй	Кто любит посидеть за самоваром?				
Рыжеволосая актриса Бэт ...	Его читают в ресторане	Первый шаг в работе хирурга				Влюбленная в Нарцисса Эхо	Брюки, подметающие палубу		
Последняя в кириллице				Киноактриса ... Ардан	Картофель, жаренный соломкой	... протеста		Плоская дощечка скрипки	"Пас" футболиста зрителям
		Прибрежный бархан	Мрачноватый детектив (жанр)			"Бубен" около ринга	Имя композитора Бабаджаняна		
Рысь, галоп или иноходь	Эпоха динозавров			Непрозрачный воздух, дымка			Короткий промежуток времени	Деревья для Рождества	
		Рабочий цирка, ставящий реkvизит							
Сидячий ... жизни	Армянский столичный град			Актриса Жирардо					
		Подводная скала			Живописец по имени Винсент				

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

16+ **ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА!**

СТОИМОСТЬ ПОДПИСК НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
88,75 Р	177,50 Р	266,25 Р
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
355,00 Р	443,75 Р	532,50 Р

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

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

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

АКАДЕМИК ВОЛОТОВ: «ВОЗРАСТ - ЭТО ПРОСТО ЦИФРЫ»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДИЕТАТИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ

КОПРОЛИТЫ
ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

О КИСТАХ И ПОЛИПАХ
СПИСОМ ГИНЕКОЛОГА

БАТАТ
КАРТОШКА С ИЗЮМНИКОЙ

ПРЕДИАБЕТ:
ПОРА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БУЛОЧЕК И КОНФЕТ?

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

ЛЕОВИТ



Мгновенное
приготовление



Натуральные
компоненты



На овсяной
основе

Простуда,
кашель,
грипп?



ПРИРОДНАЯ ПОМОЩЬ
ВАШЕМУ ИММУНИТЕТУ

Пейте
кисель Леовит!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ
ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Кисели Леовит для диетического профилактического питания «При кашле», «При простуде», «При гриппе», благодаря натуральной основе и полезным компонентам в специально подобранных дозировках, обеспечивают организм необходимым количеством витаминов, нутриентов, энергии, а также способствуют поддержанию хорошего настроения и работоспособности в сезон распространения инфекций и простуд. Кисель «При гриппе» оказывает противовирусное, противовоспалительное и болеутоляющее действие, а также укрепляет иммунитет и содействует снижению интоксикации организма. Кисель «При кашле» содержит витамин С и защитит вас при заболеваниях органов дыхательных путей, сопровождающихся кашлевым синдромом, а кисель «При простуде» поддержит ваш организм при ОРВИ. Так специально разработанный рецепт превращает русский традиционный напиток в функциональный целебный эликсир. Эффективность применения киселей Леовит подтверждена 25-летним опытом применения в России и за рубежом. Вкус и густота киселя зависят от количества добавляемой воды. Его можно употреблять горячим или охлажденным, дома, на работе, в дороге. Он идеально сочетает в себе полезные свойства и изумительный вкус. Просто залейте кипятком – и через 1-2 минуты готово!

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33,
комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665



больше
информации

реклама

ТЕЛ.: 8-800-100-03-01

LEOVIT.RU