

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 21 (212)

1 - 21
ноября
2024 года



СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА

О «СЕРДЕЧНОМ» ОБСЛЕДОВАНИИ

СТР. 14-15

УБОРКА + ФИТНЕС

СОВМЕЩАЕМ НА РАЗ-ДВА

СТР. 16-17

КРАСНАЯ КАЛИНА

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ

СТР. 8

ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТКИ

УЧИМ МАЛЫША ОБЩАТЬСЯ

СТР. 25

ГРЕЙПФРУТ

ПРОТИВ ДИАБЕТА И ГИПЕРТОНИИ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4021

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

СКРЫТОЕ НАСИЛИЕ
В СЕМЬЕ

ПСИХОЛОГ ОЛЬГА КАРАСЕВА
О ТОМ, КАК РАСПОЗНАТЬ
И ЧЕМ ПОМОЧЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



1 ноября

Луна в Скорпионе, новолуние

- + теплая ванна с травами, какао
- переутомление, горячая парная

2 ноября

Растущая Луна в Скорпионе

- + душевное общение, овощи в меню
- жирная пища, домоседство, гиподинамия

3, 4 ноября

Растущая Луна в Стрельце

- + кисломолочка в меню, массаж головы
- обувь не по размеру, обезвоживание

5-7 ноября

Растущая Луна в Козероге

- + диспансеризация, рыба в меню
- игнорирование боли в спине, алкоголь

8 ноября

Растущая Луна в Водолее

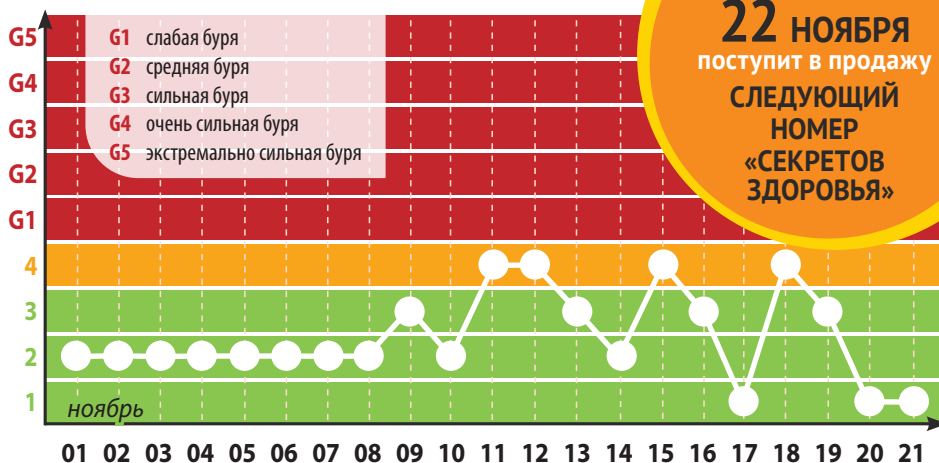
- + уход за кожей и волосами, гречка
- копчености, промокшие ноги

9 ноября

Луна в Водолее, первая четверть

- + квашеная капуста, зарядка для глаз
- сдоба, ночной просмотр телешоу

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



10, 11 ноября

Растущая Луна в Рыбах

- + уборка дома, танцы, яблоки
- голодание, напитки со льдом

12, 13 ноября

Растущая Луна в Овне

- + обучение чему-то новому, супы
- конфликты на пустом месте

14, 15 ноября

Растущая Луна в Тельце

- + дыхательная гимнастика, творог
- крепкие бульоны, крестоцветные

16 ноября

Луна в Близнецах, полнолуние

- + упражнения от боли в спине, хурма
- несвежие блюда и продукты

17 ноября

Убывающая Луна в Близнецах

- + дневной сон, прогулка в парке
- газированные напитки, сквозняки

18, 19 ноября

Убывающая Луна в Раке

- + сухофрукты в меню, проверка слуха
- громкая музыка, избыток сахара

20, 21 ноября

Убывающая Луна во Льве

- + общение с детьми и внуками, отдых
- отказ от утренней зарядки, колбасы

УЖЕ СОВСЕМ СКОРО НАСТУПИТ НАСТОЯЩАЯ ЗИМА: БУДЕМ НАРЯЖАТЬ ЁЛКИ, РАЗВЕШИВАТЬ ГИРЛЯНДЫ И ПОДЫСКИВАТЬ ПОДАРКИ ДЛЯ САМЫХ БЛИЗКИХ И ЛЮБИМЫХ. НО ЭТО ВСЁ – ЧУТЬ ПОЗЖЕ, А ПОКА – ПРОВОЖАЕМ ЕГО ТУМАННОЕ ВЫСОЧЕСТВО НОЯБРЬ И ЛИСТАЕМ СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ». А ТАМ...

- кому, когда и как стоит принимать мочегонные травы;
- как можно укреплять пресс, стоя в очереди или у плиты;
- секреты самого вкусного домашнего паштета;
- что такое плечелопаточный периартрит и как его одолеть.



А ТАКЖЕ

психолог Анна Фатеева рекомендует доступные всем упражнения, чтобы повысить нейропластичность головного мозга. А детский психолог подскажет, как отучить ребенка ябедничать и клаязничать. И, конечно, для вас новая романтическая история от наших читателей, сканворд, гороскоп и лунный календарь.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 22 НОЯБРЯ!**

ПОЧЕМУ УТРОМ Я ВЫШЕ, ЧЕМ ВЕЧЕРОМ?

? *Начала вести дневник питания и тренировок и заметила одну странную вещь. Когда делала исходные замеры, в том числе измерила и рост. Это было утром. В азарте после первого дня диеты и похода в спортзал решила и вечером замеры сделать. И оказалось, что вечером мой рост на полтора сантиметра меньше. Как так?*

Юлия Петровна Р., Рязанская обл.

Юлия, да, такое вполне может быть. Дело в том, что межпозвоночные диски имеют разную толщину: в шейном отделе – около 4 мм, а в поясничном – 10–12 мм. Общая длина всех дисков составляет 1/4 длины всего позвоночного столба.

Однако толщина межпозвоночного диска может меняться в течение дня: увеличиваться после ночного сна и уменьшаться к вечеру. Это напрямую связано с содержанием воды в дисковых хрящах. Днем, когда человек сидит, стоит, ходит, поднимает тяжести и т. д., позвоночник испытывает нагрузку, и диски под давлением теряют от 10 до 25% воды. Во время ночного отдыха объем жидкости восстанавливается. Вот почему вечером рост человека может быть меньше на 1–2 см, чем утром. Стоит также помнить, что в течение дня необходимо пить достаточное количество жидкости. Это отодвинет дегенеративные изменения в позвоночнике.

Дорогие читатели,

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

МОЖЕТ ЛИ БОЛЕТЬ ГОЛОВА ПОСЛЕ ЕДЫ?

? *С детства люблю суп из кильки в томате. С мелко нарезанной картошечкой, с подсушенным хлебом, натертым чесночком. Бабуля меня таким потчевала. Нет-нет, да и варю семье такой супчик. И вот стала замечать, что у меня после него в последнее время стала болеть голова. Может, совпадение, конечно. Разве такое может быть?*

Ольга Носикова, г. Владимир

Ольга, вы удивитесь, но сильная головная боль тоже может быть проявлением пищевой непереносимости. И возникнуть она может в любом возрасте в силу множества причин. Как правило, мигрень возникает в ответ на употребление продуктов, содержащих биогенные амины. Еще более удивительно, что эти вещества известны нам как, например, серотонин, тирамин и гистамин. Полезные гормоны, но, тем не менее, обладающие сосудосуживающим эффектом. Найти их можно в различных фруктах и овощах, подвергшихся ферментации продуктах (например, в сыре, рыбных консервах, вяленой рыбе). Кстати, концентрация биогенных аминов возрастает при длительном хранении продуктов и в особенности когда те начинают портиться. Но, конечно, это лишь предположение, и лучше показаться неврологу. Периодически повторяющиеся головные боли – это не шутка.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРА?

? *Мама сломала шейку бедра, сейчас мы с братом занимаемся ее реабилитацией. Плохо то, что, когда это случилось, я была рядом, но растерялась, совершила ряд ошибок. Расскажите, как нужно действовать в подобной ситуации, это может многих оградить от неправильных действий и их последствий.*

Любовь Суровая, Московская обл.

Любовь, вы правы, перелом шейки бедра требует быстрой и грамотной реакции со стороны окружающих. Это поможет избежать смещений и быстрее восстановиться.

- При подозрении на перелом необходимо немедленно вызвать скорую помощь;
- важно следить за тем, чтобы пострадавший не совершал резких движений;

- нельзя поднимать человека на ноги;
- если конечность сдвинута, вывернута, не нужно пытаться вернуть ее на прежнее место;
- необходимо провести дезинфекцию и наложить стерильную повязку, если образовалась открытая рана;
- не нужно кормить пострадавшего, пить стоит давать умеренно;
- можно дать обезболивающее и приложить к больному месту лед;
- если принято решение везти пострадавшего в больницу самостоятельно, необходимо зафиксировать конечность шиной так, чтобы обеспечить ее полную неподвижность – обязательно с захватом коленного и тазобедренного суставов.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



БОЛОТНАЯ ТРАВА РОМАН НЕ СБЕРЕГЛА

Студентами посылали нас в колхоз. А у меня с детства склонность к трахеитам была. Простужусь немного – и все спускается ниже, кашель жуткий, раздрает все внутренности.

В колхозе начал я за девушкой местной ухаживать. Деревенские ребята надо мной смеялись, говорили, что у нее бабка – ведьма. В лягушку, мол, превратит или отравит. Но я в это не особо верил. До утра мы с девушкой гуляли, наглядеться на нее не мог. А ночи-то прохладные. Вот и заболел я. Температура поднялась, и снится мне, что приходит к нам в дом большая черная кошка, прыгает ко мне на кровать и превращается в старуху. Смотрит она на меня страшными глазами и шипит: «Нюру мою не обижай». Проснулся в поту.

Друзья увидели, что совсем я плохой. Местных позвали, те говорят: «К Ильиничне идти надо». А Ильинична – это как раз бабка моей ненаглядной. Завели меня в низкую избушку, в двери втолкнули и убежали. Стою, напротив меня кошара здоровенная сидит на лавке, глазами зыркает. Я сон вспомнил, хотел бежать, да ноги как ватные стали. Вышла откуда-то бабка. Натуральная Яга! Тут уж я совсем

явь со сном перепутал. Испугался. А Ильинична со мной очень добрым голосом поговорила, потом взяла горсть травы, заварила парой стаканов кипятка, укутала, чтоб настоялось. Дала выпить треть, потом горячую картошку размяла и на грудь мне – прогреть чтобы. Через час у меня кашель пошел уже с мокротой, вроде легчать стало.

Три дня я в избушке провел. Нюра меня чаем поила, кормила, а бабушка ее – лечила меня багульником (так трава называлась) трижды в день. И ведь только потом, перед уходом, я понял, что не говорил Ильиничне, чем я болен. А она мне вслед возьми и скажи голосом противной старухи из сна: «Нюру мою не обижай» – и пальцем погрозила. Ох, как я испугался! Подпрыгнул, о притолоку головой ударился и бежал до самого нашего дома. Так и закончился мой деревенский роман. Зато средство от трахеита своего узнал.

Андрей Р., г. Коломна

Наша справка:

Багульник болотный издавна используется в народной медицине как средство с противовоспалительным, противомикробным и отхаркивающим эффектом. Однако багульник в больших дозах токсичен, его отвар возбуждающе влияет на ЦНС, поэтому использовать его нужно осторожно.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СОХРАНИМ АВОКАДО

Чтобы авокадо не потемнело в холодильнике, храните его в пакете с половинкой луковицы.

Яна С., Московская обл.



КОЛЬ ЗАЕДЫ – НЕ ЛЕНИСЬ, С РЫБИМ ЖИРОМ ПОДРУЖИСЬ!

Когда ты мама, готовься узнавать много нового, особенно о детском здоровье и разнообразных болезнях. Например – ангулиты, это такие трещинки в уголках рта. Мои дети оба этим страдают. Это не шуточная болезнь и нуждается в лечении. Однако разовое их проявление можно подлечить самим. Тем более важно поскорее их «заживить» – чтобы не было болезненно есть и говорить и чтобы внутрь, под кожу, не попала инфекция.

Я делаю так. Беру лист алоэ, убираю на пару часов в холодильник, потом разрезаю по вдоль, чайной ложкой соскребаю немного желеобразного содержимого (слизистую мякоть), капаю пару капель рыбьего жира. Этой смесью мажу детям уголки губ, особенно перед выходом на улицу. Заеды действительно быстро заживают. Вариант еще проще – капнуть рыбий жир на разрез листа алоэ и протирать уголки прямо листом!

Карина Ватагина, г. Саратов

Наша справка:

Алоэ обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, успокаивающим, смягчающим действиями. А рыбий жир способствует скорейшей регенерации слизистой оболочки и клеток кожи. Это же средство может подойти для лечения царапин, ссадин и других неинфекционных поражений кожи.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ ОТЁЧНОСТИ ГЛАЗ ОГУРЕЦ ЗЕЛЁНЫЙ СПАС

Мамочки меня поймут. Когда у ребенка режутся зубки – тут не до сна. Второй месяц с мужем дерганые ходим, как растрепанные птицы. Раздражительные стали, срываемся друг на друга. Из пустячного повода скандалы раздуваем. Ну с кем от усталости такого не было?

Еще его мама приехала. И вот тут муж такое сказал! Сравнил меня с нею! Что, мол, она в два раза старше, а выглядит в два раза лучше. И в командировку до конца недели уехал. Как я ревела! Видимо, все, что накопилось, из меня слезами выходило. И злости уже на мужа не было. Одно отчаяние. Ну что я – сама не понимаю, как выгляжу?

Оказалось, свекровь у меня золотая! Взяла на себя утренние заботы о дочке, подарив мне 2 часа сна дня три подряд. Пока она гуляла с ней на улице, я успевала разобраться дома и собой немного заняться. А чтобы быстро привести в порядок глаза после сна, свекровь научила меня вот чему. Взять большой огурец, очистить половину от кожуры, нарезать кружками средней толщины, положить на блюдце в холодильник. Утром пару кружков положить на закрытые веки так, чтобы половина огурца легла на «мешки» под глазами. Отеки спадают на глазах, кожа разравнивается, темные круги не такие сильные.

Теперь у меня есть рецепт, как быстро привести себя в порядок, и подружка, к которой можно обратиться за советом!

Ангелина Зяматина, г. Липецк

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

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

Наша справка:

Огурец давно применяется в косметологии. Это признанное косметологами средство содержит много воды, поэтому эффективно увлажняет и питает нежную кожу вокруг глаз. Холод помогает бороться с отеками. Кроме того, огуречный сок обладает свойством отбеливать кожу.



Экстренная помощь суставам Раскрыт секрет жителей Крайнего Севера

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ: «Прошу совета! Очень болят суставы: колени ноют, отекают, тяжело ногу согнуть, а в тазобедренном суставе тупая, периодически проходящая, боль. Из дома, практически, не выхожу. В лучшем случае дойду до магазина и домой. Мне говорят, что хорошо бы заменить сустав, но это же так серьезно! В моем возрасте уже боюсь. Может быть есть какие-то натуральные комплексы, способные снять и боль, и отек?» Галина Петровна, МО, г. Раменское

СОВЕТ ЭКСПЕРТА: Боль в суставах, особенно с возрастом, возникает из-за повреждения и разрушения суставного хряща. Именно он покрывает поверхность костей в местах их соединения. Процесс разрушения может затрагивать как крупные – коленный и тазобедренный суставы, так и мелкие – кистей рук. Сами по себе хрящи эластичные и гладкие и работают как амортизаторы, не дают костям тереться друг о друга, что предотвращает их разрушение во время движения. Но со временем и из-за нехватки суставной жидкости хрящевая ткань изнашивается, из-за чего сначала появляется хруст, дискомфорт, а затем боль и ограничение подвижности. Если раньше считалось, что такая ситуация – итог старения организма, то сейчас ученые склоняются к тому, что это обратимый процесс.

Совсем недавно на российском рынке появился инновационный комплекс «АРСИЛ

АРТРО». В его основе ценнейший тюлений жир. Его добыча разрешена всего четырем странам, в том числе России, правда, всего лишь одной компании. Жир тюленя богат полиненасыщенными жирными кислотами всех видов и скваленом, которые так необходимы для здоровья суставов и костей.

«АРСИЛ АРТРО» помогает:

- ✓ стимулировать выработку суставной жидкости;
- ✓ остановить воспаление;
- ✓ избавиться от боли;
- ✓ восстановить хрящевую ткань;
- ✓ улучшить подвижность суставов.

Тюлений жир усваивается легче, чем рыбий, и питательная ценность у него намного выше. В его составе 24 вида жирных кислот. Пять – незаменимые, то есть не вырабатываются организмом самостоятельно! А значит их нужно получать извне! И лучший источник – это «АРСИЛ АРТРО».

О ценности тюленьего жира стало известно благодаря жителям Крайнего Севера. Они тысячелетиями жили в суровых условиях, а основным источником пищи был тюлень и тюлений жир. Учёные, изучая здоровье жителей этих регионов, обнаружили, что до последних дней своей жизни они остаются бодрыми и активными: у них крепкие кости и здоровые суставы БЕЗ артрита, артроза и остеопороза, даже в пожилом возрасте они могут проходить огромные расстояния без боли! А Вы хотите также? Возьмите на вооружение метод жителей Крайнего Севера. «АРСИЛ АРТРО» – это целый комплекс уникальных ингредиентов, направленный на здоровье опорно-двигательного аппарата. У него нет аналогов. Помните, что крепкие и здоровые суставы – это активный образ жизни и наслаждение каждым моментом. Это новые впечатления, свобода и легкость! Позаботьтесь о себе прямо сейчас!



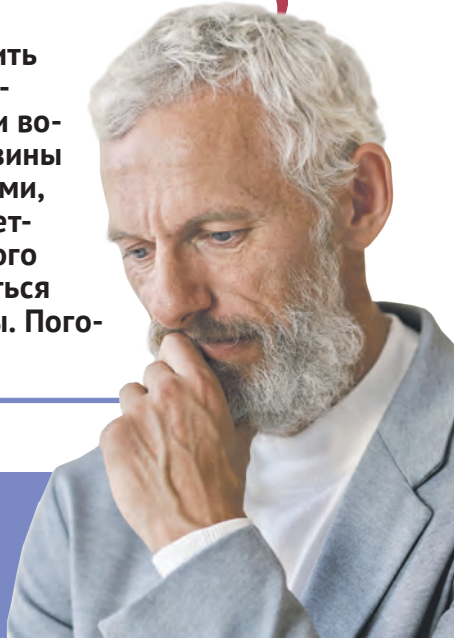
Звоните нам прямо сейчас:
8-800-100-55-60
Звоните с мобильного:
***2031** Код на получение подарка* «ХОДИТЬ»

*При покупке 3 упаковок. Необходима консультация специалиста. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. СГР № АМ.01.07.01.003.Р.002070.12.23 от 19.12.2023 г. Акция действует с 01.11.2024 по 01.05.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МИФЫ И ПРАВДА об импотенции

Ох, не любят наши мужчины ходить по врачам. А уж если дело касается эректильной дисфункции, тут и вовсе представители сильной половины человечества становятся ранимыми, замкнутыми... и зачастую безответственными. Вместо своевременного лечения предпочитают пользоваться советами друзей и верить в мифы. Поговорим об этом откровенно.



МИФ 1

НАРУШЕНИЕ ЭРЕКЦИИ СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ, И ЭТО НОРМАЛЬНО

Вездесущая статистика в этом вопросе расставляет все точки над *i* – 27% всех случаев эректильной дисфункции приходится на долю мужчин в возрасте 27–40 лет. Она же опровергает миф о «нормальности» явления в преклонном возрасте – 30–50% мужчин в возрасте 70 лет вполне состоятельны как половые партнеры. А вот самой частой причиной заболеваемости статистика называет психологические проблемы, а вовсе не возраст. К примеру, многие мужчины крайне болезнен-

но переносят однажды случившееся фиаско в интимной сфере. И каждый раз боятся, что оно повторится. Другие возможные причины проблем с эрекцией в молодом возрасте:

- злоупотребление алкоголем;
- курение;
- прием некоторых лекарств;
- ожирение;
- частые стрессы.

Лечится ли это? Да. Главное, не затягивать и вовремя обращаться к специалистам.

МИФ 2

НЕПРИЯТНО, НО НЕ ОПАСНО

Ах, какой опасный миф! Понятно, что сама по себе эректильная дисфункция, конечно, опасности не представляет. А вот причины, ее вызвавшие, могут оказаться не такими безобидными, чтобы махнуть на них рукой. Судите сами:

- сахарный диабет;
- атеросклероз;
- артериальная гипертензия, сердечная недостаточность и др.;
- болезнь Паркинсона и многое другое может влиять на «половую силу».

Вывод: появились проблемы с эрекцией – бегом к врачу!

МИФ 3

ВРАЧ НЕ НУЖЕН, ЕСТЬ ЖЕ АПТЕКИ

Аптеки, советы друзей, бабули-ведуньи, сонм экстрасенсов, интернет – кто угодно, только не врач и не «унизительные» обследования. Ужасно, но многие действительно так считают. А ведь чтобы проблему грамотно решить, в вопросе нужно хорошо разбираться. Фармацевт в аптеке, конечно, знаком с основами анатомии, но все же это не врач и назвать точную причину эректильной дисфункции не сможет. А значит, и правильные препараты не подберет. Плюс многие из них могут иметь побочные эффекты и противопоказания. А уж надеяться травами вернуть «мужскую силу» и вовсе не стоит. Важно ведь найти причину. Так, если это простатит, то пока не снято воспаление, потенция не вернется. Если причина – инфекции, то не обойтись без антибиотиков, а при гормональном сбое важна гормонотерапия, а не отвар трав.

МИФ 4

«МУЖСКУЮ СИЛУ» ВЕРНЁТ ДИЕТА

Диета действительно играет важную роль в поддержании мужского здоровья. Есть продукты, которые богаты селеном, кальцием и магнием – нутриентами, важными для синтеза тестостерона. А это, как мы все знаем – важный мужской половой гормон. Но с помощью только лишь диеты серьезно воздействовать на уровень тестостерона невозможно. К тому же помимо нормального уровня гормона для мужского здоровья важны и такие аспекты, как поступление к половому члену нервных импульсов, достаточное количество артериальной крови. А это решить не под силу ни котлетам, ни орехам. Только врач и грамотное лечение!

Любите себя и будьте здоровы!

Любовь Анина

ОДНА ПРОБЛЕМА НА ДВОИХ:

КАК ПОМОЧЬ МУЖУ ПОБЕДИТЬ ПРОСТАТИТ?



Вариант профессиональной физиотерапевтической помощи в домашних условиях по рекомендации специалиста – устройство МАВИТ – используется в практике лечебных учреждений уже более 10 лет. Сочетанное воздействие импульсного магнитного поля и мягкого вибромассажа применяется для лечения:

- хронического простатита вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),
- простатовезикулита,
- уретропростатита,
- эректильной дисфункции.

КОГДА НА КОНУ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Реклама 18+

Супружеская любовь – это не только помнить дату знакомства, свадьбы и дней рождения. Забота о здоровье друг друга, доверие и откровенность помогут укрепить семью гораздо эффективнее!

Курсовое применение устройства МАВИТ при простатите может помочь:

- устранять застой секрета простаты,
- усиливать действие лекарственных препаратов,
- снижать и устранять рецидивы простатита.

ФСР 2011/12161

ТОЛЬКО В НОЯБРЕ СКИДКА 3000 РУБЛЕЙ* НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ И НА САЙТЕ ELAMED.COM

*Срок акции с 01.11.2024 г. по 30.11.2024 г. при покупке на сайте elamed.com, на маркетплейсах и при заказе по телефону горячей линии 8 800 200-01-13. Об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидок, месте и порядке их получения можно узнать по телефону горячей линии 8 800 200-01-13. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товаров по акции ограничено.

Заказать аппарат (в т.ч. налоговым платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13. ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

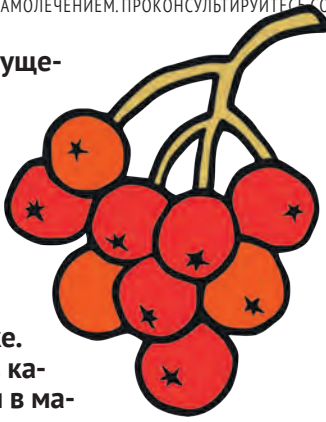
Хоть в народе и существует поговорка «не бывать калине малиною», однако, пользы в калине, по некоторым оценкам, даже больше, чем в её сладкой подружке. Так, витамина С в калине больше, чем в малине и в цитрусовых, да и по другим полезным свойствам она превосходит многие ягоды.

ВО ВСЕХ ТЫ, ДУШЕЧКА, ЧАСТИЧКАХ ХОРОША

Не только ягоды, но и кора, цветки и листья калины богаты полезными веществами и активно применяются в народной медицине. В них содержатся природные сахара, органические кислоты, дубильные вещества, пектины, микроэлементы и флавоноиды, а также витамины: С, А, К и Р. Кору калины собирают в апреле, цветки и листья в мае-июне, ягоды – в сентября-октябре. Все части растения можно сохранить впрок с помощью сушки и заморозки.

ЧТОБЫ НЕ ГОРЧИЛА

Считается, что подернутые морозцем ягоды калины особенно хороши, поэтому собирать их лучше после первых заморозков, в конце сентября – начале октября. Если собрали раньше, можно положить калиновые гроздья в морозилку, а при необходимости доставать и использовать для приготовления чаев, морсов, отваров и настоев.



Калина ДЛЯ ЖИЗНИ ЗДОРОВОЙ И ДЛИННОЙ

С ЯГОДОЙ КАЛИНОЙ НЕ СТРАШНА АНГИНА

При простудных заболеваниях с сильными головными болями, кашлем и потерей голоса можно приготовить лечебный напиток: 1 стакан ягод залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить 3 ст. ложки меда и принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

В качестве отхаркивающего и потогонного средства: 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить, отжать, охладить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

ОТ КРОВОТЕЧЕНИЙ И ЖЕНСКИХ МУЧЕНИЙ

Кора калины способна сужать кровеносные сосуды, а также обладает противоспазматическим, противосудорожным, успокаивающим действием.

1 ст. ложку измельченной коры залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 минут, процедить в горячем виде через марлю (2–3 слоя) или сито. Принимать при обильных, болезненных месячных по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды.

Как противовоспалительное средство при заболеваниях женских половых органов: 1 ст. ложку цветков заварить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, охладить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КАЛИНЫ

- ✗ Беременность
- ✗ Лактация
- ✗ Склонность к образованию тромбов, тромбофлебит
- ✗ Артриты и подагра
- ✗ Индивидуальная непереносимость

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В стародавние времена у славян калина считалась символом девичьей красоты. А на Руси – еще и свадебным деревом. Букетами из ярких гроздьев украшали девичьи венчалные венки, столы, блюда.

ЯГОДА КАЛИНА ЗАМЕНИТ ВИТАМИНЫ

При авитаминозах и как общеукрепляющее средство: 1 ст. ложку ягод калины заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по полстакана 2 раза в день.

ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ С КАЛИНОЙ

Ягоды и листья калины входят в состав витаминных сборов и бальзамов. Листья калины, листья красной рябины, трава зверобоя, молодые листья березы, цветы боярышника, цветы липы, листья яблони – взять все ингредиенты по 1 ст. ложке, смешать. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить, пить в теплом виде в течение 15 минут после приготовления.

КОФЕ ИЗ СЕМЯН КАЛИНЫ

Семена из отжимок ягод калины промыть, просушить на воздухе, высушить до побурения в духовке, затем смолоть в кофемолке. Использовать как суррогат кофе.

НАРУЖНО – МОЖНО И НУЖНО

Теплый настой цветков, ягод и листьев калины рекомендуется использовать для полоскания горла при ангинах, а сок ягод – при экземе и угревой сыпи.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА НАМ В НАСЛЕДСТВО

В арсенале наших прабабушек были и фитотерапия, и соколение, и массаж, и различные ритуалы и обряды. Фитотерапия основывалась на использовании трав, известных своими целебными свойствами. Например, отвар ромашки давали для успокоения желудка и лечения простуды, а мед – как средство для укрепления иммунитета. Ведали, что морковный сок повышает аппетит, а сок кислой капусты улучшает работу кишечника.

«ВЫПЕЙ, ДЕТКА, ЛОЖЕЧКУ! НУ, ЕЩЁ НЕМНОЖЕЧКО...»

Приговаривала прабабушка, давая хворающему лекарство или травяной настой. Выпаивание больного с ложечки – ритуал, который способствовал быстрому выздоровлению. Это делалось не только для удобства, но и для создания особой атмосферы заботы и внимания. Ложка символизировала тепло и близость. Верили, что такой подход помогает не только физически, но и эмоционально поддерживать любимое чадо в трудный момент. Эмоциональная составляющая лечения всегда играла важную роль, помогая больному чувствовать себя защищенным и любимым.

«У СОРОКИ БОЛИ, У ВОРОНЫ БОЛИ, А У НАШЕЙ ДЕТОЧКИ ВСЁ ЗАЖИВИ!»

Повторяли бабушки, поглаживая болящее чадо по головке. Мягкость и теплота бабушкиных рук обладала какой-то волшебной целительной силой. Этот простой жест успокаивал и расслаблял, способствуя снятию стресса. С точки зрения психологии, физический контакт создает ощущение безопасности и доверия. Наши прабабушки это знали, поэтому забота о душевном комфорте была неотъемлемой частью лечения.

*Природа есть руководительница
для всего доброго и разумного.*

Гиппократ

«ПОПРАВЛЯЙСЯ, ЛАПУШКА!» – ГОВОРИЛА бабушка

С древних времён люди искали способы сохранения здоровья и борьбы с недугами. Наши прабабушки, обладая богатым опытом и знаниями, использовали разнообразные методы целительства, которые передавались из поколения в поколение. Эти старинные секреты врачевания, основанные на наблюдениях за природой, свойствами растений, а главное, пропитанные любовью и заботой о близких людях, остаются актуальными и сегодня.



ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВКИ ДЛЯ БЫСТРОЙ ПОПРАВКИ

Многие средства, которые использовали прабабушки, остаются актуальными и сегодня. Например, отвар из шиповника, богатый витамином С, помогал укрепить иммунитет. Не зря в ходу раньше была присказка: «Кто шиповник пьет, тот сто лет живет». Чай с медом и лимоном – излюбленное средство при простудах. Настои из Melissa и мяты мудрые врачевательницы давали для успокоения нервной системы, а чай с малиной или черной смородиной был отличным средством от повышенной температуры.



КУШАЙ ЧЕСНОК И ЛУК – НЕ ВОЗЬМЁТ НЕДУГ

Во время болезни прабабушки готовили легкие бульоны и каши, поили клюквенными морсами и отварами трав – это способствовало хорошему пищеварению и поддерживало водный баланс. Ну и конечно, прабабушки знали секрет приготовления вкуснейшего «гоголя-моголя», умело заваривали питательное толокно и готовили не сравнимую ни с чем редьку с медом.

Старинные секреты врачевания наших прабабушек представляют собой уникальное сочетание знаний о природе, психологии и заботе о близких. Используя эти методы и рецепты, мы можем не только поддерживать здоровье, но и сохранить связь с нашими корнями. Важно помнить, что даже в современном мире такие простые вещи, как внимание к близким, любовь и забота остаются основой здоровья и благополучия.

Елена Васина

ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ:



Чужая семья, как и душа, – потёмки. Статистика утверждает, что та или иная форма психического или физического насилия встречается в России в каждой четвертой семье. Многие истории заканчиваются трагически, но 97% таких дел не доходят до суда. Во многом это связано с закрытостью и скрытностью семейного насилия. Почему так происходит и что делать, если это случилось в вашей семье, обсудили с психологом,



Фото из личного архива Ольги Карасовой

гештальт-терапевтом Ольгой **КАРАСОВОЙ** (г. Санкт-Петербург).

СЛУЧИТЬСЯ МОЖЕТ С КАЖДЫМ

– Ольга, что вообще подразумевается под словом «насилие»? Какое обращение друг к другу можно считать насильственным?

– Насилие – это принудительная форма власти с использованием силы, угрозы, шантажа, игнорирования и других методов давления. Насилие бывает как моральное, так и физическое. Его можно подразделять на сексуальное, семейное, домашнее, насилие в семье, в государстве, в мире... Любой человек, независимо от вероисповедания, пола, возраста, может быть подвержен насилию. Оно не зависит от достатка и положения в обществе.

Заблуждение также считать, что только мужчины оказывают насилие над женщинами. Нередки случаи женского насилия, особенно часто – над своими детьми или пожилыми членами семьи. Да, по статистике мы будем видеть больше семейного насилия над женщинами, но, к сожалению, в данном случае на нее сложно опираться,

так как далеко не все пострадавшие обращаются за помощью.

ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ

– Ольга, на ваш взгляд, что хуже: физическое насилие или психическое?

– Эти вещи нельзя сравнивать, так как и то, и другое может приводить к самым тяжелым последствиям. Некоторые мои клиенты говорили о насилии так: «С болью справиться можно, к ней привыкаешь, а психологическое давление убивает». Психологическое насилие бывает порой сложнее и тяжелее, так как оно не очевидно, скрытно. Побои видны, а вот моральные издевательства доказать сложно. И порой даже сама потерпевшая сторона не осознает опасность своего положения.

НАСИЛИЕ БЫВАЕТ РАЗНЫМ

– Какие виды насилия вы чаще всего встречаете в своей практике?

– Разные. Но наиболее часто – психологическое. Нередко сталкиваюсь с насилием на работе, когда работо-

датель считает себя вправе ущемлять своих подчиненных, с насилием в семье (в отношении обоих супругов), с травлей в школе.

Я бы выделила такие самые распространенные виды психологического насилия:

● **Унижения:** не так выглядишь, не так одеваешься, не то говоришь.

● **Обесценивание и сравнение,** где объект сравнения всегда с приставкой «НЕДО» и фразой «ХУЖЕ, ЧЕМ».

● **Газлайтинг** – внушение «жертве», что он/она неверно воспринимают окружающую реальность фразами «тебе показалось/приснилось/ты все выдумал». У пострадавшего появляется ощущение, что он сходит с ума.

● **Неглект** – пренебрежение, игнорирование. При этом виде насилия систематически игнорируются любые потребности. Долгое время считалось, что это проблема касается только детско-родительских отношений, так как ребенок считается более беззащитным и не может постоять за себя. При неглекте родитель может не обнимать ребенка, не отвечать на его вопросы,

СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ



не брать на руки, не покупать необходимую одежду (не путать с роскошью и баловством, речь идет о самых необходимых вещах). Но и среди отношений в паре этот вид насилия также присутствует. Например, один из супругов вынуждает своего партнера сделать пластическую операцию. Или же неглект может проявляться в отношении пожилых людей в виде неоказания необходимой им помощи.

● **Эмоциональный шантаж, изоляция, контроль, критика** – как ни назови эту форму насилия, мы будем видеть стремление абьюзера подчинить жертву себе. Контролировать его/ее желания, общение, времяпровождение, чувства и эмоции. Помните фразу: «Я лучше знаю, как тебе надо»? Вот это как раз отсюда. Очень часто клиенты рассказывают истории своего детства, где им запрещалось приводить друзей в дом. Нередко во взрослой жизни эту функцию продолжает нести партнер, запрещая общаться с друзьями, заниматься хобби, смотреть любимое кино и т.д.

ЧЁРНОЕ И БЕЛОЕ

– *Ольга, подскажите, пожалуйста, как вообще понять, что происходит неладное? Ведь не все бывает очевидным.*

– Это действительно так. Иногда человек находится под таким воздействием, что сам уже и не замечает, что с ним происходит. На что все же стоит обращать внимание?

- ваш собеседник упрекает всех бывших партнеров, а вот вы «не такая/не такой»;

- контролирует все ваши шаги, увлечения, встречи;
- ограничивает ваше общение с друзьями;
- грубо ведет себя в отношении детей и животных;
- злоупотребляет ПАВ и/или алкоголем;
- вы всегда неправы и виноваты в его вспышках агрессии;
- слишком ревнует;
- отличается эмоциональной нестабильностью.

Обращайте внимание на крайности. В токсичных отношениях будет много черно-белых оттенков: от «ты лучше всех» до «ты мне отвратителен(льна)», но ты же в этом и виноват(а).

«ЧТО Я СДЕЛАЛ НЕ ТАК?»

– *Есть ли какие-то предпосылки к домашнему насилию? Кто с большей вероятностью окажется «слабым звеном»? Можно ли этого как-то избежать?*

– На самом деле никто не застрахован, и любой человек может столкнуться с насилием в свой адрес. А вот его реакции на это могут отличаться. Жертва, к слову сказать, нередко думает: «Что я сделал/а не так?». Но давайте посмотрим, что может приводить к насилию, только ли «несчастное детство»?

В детстве родители дают или не дают нам опору, связи и умение налаживать коммуникацию в мире. Если вам повезло с родителями, то вы умеете это делать. А если у вас еще был хороший пример взаимодействия ваших роди-

телей, то вы еще теоретически знаете, как это применять. Но если вы не можете этим похвастаться, то вам будет сложнее. Я не говорю – невозможно, но придется приложить больше усилий. Может быть, изучать литературу или обратиться за помощью к психологу.

Следующими факторами, которые могут повлиять на риск насилия, будут стрессы: увольнение, болезнь/смерть близкого человека, изменение физического состояния, изоляция (миграция), развод и т.д. Реакция человека на такие ситуации может как проявляться агрессивно (и он становится абьюзером), так и наоборот, подавить самооценку, и человек становится мишенью для агрессора. Все может усугубиться приемом алкоголя или ПАВ.

Поэтому я бы говорила не о том, что делать, чтобы со мной этого не случилось, а что делать, если уже случилось. И помните: вы не виноваты!

ГРАНИЦЫ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

– *С чего стартует «насилие за закрытыми дверями»? Какие первые звоночки? Как обычно развиваются события дальше?*

– Как правило, в семьях, где есть насилие, нет личных границ, да и физические границы тоже страдают. Например, отсутствуют двери в комнатах, защелки в ванной и туалете.

У любого насилия есть цикличность: напряжение – разрядка – успокоение. В стадии напряжения вы можете замечать, как ваш партнер/собеседник начинает раздражаться, делать замечания в ваш адрес, выражать недовольство в любой форме. Вы скажете, что это похоже на конфликт. Отчасти да, но в конфликте есть как минимум два мнения и желание услышать друг друга, то есть разрешить конфликт.

Психологическое насилие бывает порой сложнее и тяжелее, так как оно не очевидно, скрытно. Побои видны, а вот моральные издевательства доказать сложно. И порой даже сама потерпевшая сторона не осознает опасность своего положения.



*Продолжение.
Начало на стр. 10*

ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ:

В случае насилия есть агрессор и потерпевшая сторона. У одного есть права, у второго, по мнению агрессора, – никаких прав нет. Но на первой стадии мало кто обращается за помощью. Как говорится – «дела семейные», «не надо выносить сор из избы».

Дальше агрессору требуется скинуть нарастающее напряжение, и он это делает, применяя физическую силу или продолжая психологическое насилие. Например, у нас до сих пор муж может заставить жену заниматься с ним сексом, выполняя «супружеский долг» только потому, что ему хочется. Не учитывая желания и физического состояния супруги. И мало кто придает этому значение.

А на стадии разрядки наступает успокоение агрессора и примирение сторон. В ход идут подарки, знаки внимания, с одной оговоркой: вас продолжают убеждать, что вы сами во всем виноваты.

И такие циклы повторяются раз за разом. Последствия бывают печальные и страшные. Прекрасно, если удастся просто разойтись. Но бывают случаи, когда родитель в гневе убивает своего ребенка или партнер партнера. Или когда жертва долго терпит, а потом мстит агрессору. А бывает, когда жертва начинает «запивать» свое горе и спивается.

ПОНИМАТЬ И БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — ЭТО РАЗНЫЕ ВЕЩИ

– Почему жертве так сложно уйти от абьюзера, а абьюзеру – перестать мучить жертву?

– Давайте начнем с того, что агрессор прикладывает много усилий, чтобы подчинить волю, навязать огромное чувство вины, снизить до плинтуса самооценку, поэтому вот так взять и уйти – правда сложно. Притом тиран может быть очень «добрым и заботливым» со стороны. Как такого бросить? Опять же примеры родительской семьи и установки: «потерпи», «стерпится-слюбится», «кому ты нужна с детьми», «довела мужика». Для начала надо, чтобы кто-то помог вам вспомнить о ваших правах и вашей ценности. Это может быть любой близкий человек, которому вы доверяете.

Понимать и брать ответственность – это разные вещи. Тут действует принцип, как при алкоголизме: сначала надо признать проблему. «Я так делаю, и это неправильно». Без «но» и «потому что». Без оговорок «меня вынудили», «я устал(а)», «это все работа». Признать, что вы делаете что-то не так. Не «я делаю плохо», а «я не справляюсь, мне нужна помощь». С этого момен-

та начинается работа над проблемой. Но не все к этому готовы. Это действительно бывает сложно.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

– Как вы относитесь к психосоматическим заболеваниям как выражению последствий психологического насилия в детстве? Это действительно возможно или псевдонаучно?

– Тут я выскажу свое мнение, возможно, не все согласятся, на то у каждого свое право. Есть ряд психосоматических заболеваний, которые научно доказаны и обоснованы. К ним относятся: бронхиальная астма, артериальная гипертензия, ревматоидный артрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, нейродермит и др. Сейчас рассматривается вопрос о включении рака в этот список.

Что именно влияет на организм, однозначно сказать сложно. В любом случае, если мы предполагаем какое-то заболевание, недомогание, я рекомендую сначала обратиться к врачу и лечить тело, а потом душу. Ведь если у вас анемия, психолог вам в этом вряд ли поможет. И бесполезно искать виноватого, хотя иногда очень хочется свалить свои проблемы на детство. Ведь когда в 40 лет мы ищем виноватого родителя, то не решаем проблему. Мы просто снимаем с себя ответственность. Ответственность что-то менять и жить по-другому.

НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ!

– Какой алгоритм действий вы бы предложили пострадавшей стороне, находящейся в абьюзивных отношениях?

– Первым делом: говорить об этом и обращаться за помощью! К друзьям, психологам, юристам, врачам и любым другим специалистам. Расскажите о том, что с вами происходит. Если вам кажется, что вам некому помочь, спросите знакомых или «погуглите» информацию, есть ли в вашем городе или ближайшем районе центр оказания помощи. Они обычно есть, но про них мало знают.



СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ

И уходите! Особенно если над вами совершают физическое насилие. Помните – это бывает опасно для жизни. Вы можете заранее подготовить пути отступления:

- в момент затишья поищите другое место жилья;
- откладывайте деньги (подушка безопасности) на счет, о котором не знает ваш партнер;
- запишите себе в телефон необходимые номера экстренных служб;
- сделайте ксерокопии всех личных документов, свидетельств, договоров на покупку жилья и т.д., заверьте их у нотариуса и оставьте на хранение у человека, которому доверяете.

И НАПОСЛЕДОК...

– *А можно ли прекратить насилие, не прибегая к уходу из дома? Наладить отношения, и чтобы все было в итоге хорошо?*

– Я считаю, что индугенции заслуживает каждый человек, который раскаялся, прошел путь исправления или, в некото-



рых случаях, наказания. За поступками или конкретными действиями, как правило, стоит целая история человека, не всегда безоблачная. Я хочу сказать, что любые поступки можно объяснить. Человек имеет право изменить свою жизнь, и психотерапия для этого – хороший вариант. Но другой человек, который все это время жил рядом с абьюзером, находясь с ним в отношениях, также имеет право на

свой выбор. Можно принять раскаяние и даже простить, но при этом выбрать выход из этих отношений. Сама фраза «...теперь будет хорошо» звучит фальшиво. Если даже пара остается вместе или ребенок прощает своих родителей, будет не «хорошо», будет по-другому. Делая выбор, нужно об этом помнить.

Продолжение читайте в следующем номере



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«У меня сердце колет, а мне зачем-то анализ крови назначили», – может возмутиться пациент кардиолога, обратившийся к специалисту впервые. А и правда, зачем при болях в сердце анализ крови? Какие ещё анализы и обследования назначают для выявления сердечно-сосудистых заболеваний? Насколько информативен каждый из них? Об этом мы говорим с к. м. н., врачом-кардиологом ГБУ РО «Областной клинический кардиологический диспансер» Ольгой ТРУБИЦЫНОЙ.



ГОЛОС КРОВИ

При диагностике сердечно-сосудистых заболеваний общий анализ крови имеет, скорее, вспомогательную роль.

– Общий анализ крови важен для понимания общего состояния пациента, наличия сопутствующих расстройств в организме. Очень важен при оценке наличия воспалительного процесса в оболочках сердца, – рассказывает специалист. – Здесь нам больше интересен показатель СОЭ.

Однако наиболее информативен биохимический анализ крови. В нем кардиологов интересует липидный профиль, мочевая кислота, печеночно-почечные показатели – билирубин, АСТ, АЛТ, креатинин.

– Количество данных веществ в крови должно быть на определенном уровне, – поясняет доктор Трубицына. – Так, холестерин показывает, как протекает процесс атеросклероза в организме. Если липопротеидов низкой плотности много, нужно задуматься о их снижении, чтобы те не вызвали у человека осложнений, связанных с атеросклеротическими бляшками в сосудах. При повышении в организме мочевой кислоты повышается и риск развития сердечно-сосудистых патологий. Поэтому при достижении пациентом возраста сорока лет мы контролируем и этот показатель. Также в биохимии интересны уровень мочевины и креатинина – показателей работы почек.

Фото из личного архива Ольги Трубицыной

РАЗГОВОР



ЧТО ПОКАЖЕТ ЭКГ

Электрокардиография (ЭКГ) – метод регистрации электрических процессов сердца. Сердце само может генерировать электрический сигнал и передавать его постепенно к мышечным волокнам, где он будет преобразовываться в сокращение. От передачи электрического импульса зависит ритм сердца, его регулярность.

– При ЭКГ регистрируют ритм сердечных сокращений: регулярный он или нет, есть аритмия, есть ли сбои в сердце здесь и сейчас, – продолжает врач-кардиолог. – ЭКГ поможет выявить мерцательную аритмию (фибрилляцию предсердий, трепетание предсердий), экстрасистолию. По ЭКГ можно увидеть перенесенные в недавнем прошлом инфаркты миокарда или выявить их в текущем моменте. Можно предположить наличие врожденных феноменов электрической активности сердца.

КСТАТИ

Если вас ждет простой медосмотр – прихватите к кардиологу результаты общего анализа крови и биохимии, результаты ЭКГ и УЗИ. При гипертонии не забудьте дневник наблюдения за артериальным давлением. Если подозревается аритмия или стенокардия, то понадобится холтермониторинг. При подозрении на стенокардию врач может направить на велоэргометрическую пробу или стресс-эхокардиографию.



– Мадам, в вашем сердце есть свободное место для меня?
– Да! Вам в каком ряду?

С СЕРДЦЕМ

О ЧЁМ ПОВЕДАЮТ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ



ВЗГЛЯД ВНУТРЬ

УЗИ сердца, или эхокардиография, покажет структуру сердца, толщину его стенок, наличие в них каких-то дефектов. Врач видит анатомию клапанов сердца и особенности их работы. На УЗИ можно наблюдать наличие рубца – подтвердить недавний или текущий инфаркт – зоны нарушения сокращения стенок сердца.

– Есть и такой вид исследования, как УЗИ через пищеводный доступ, – продолжает Ольга Трубицына. – Это более точное исследование по сравнению с УЗИ через грудную клетку. Метод инвазивный, а потому его назначают не всем пациентам. Лишь при определенных ситуациях, например, чтобы проверить наличие тромбов в полости сердца.

ВАЖНО

Условно здоровому человеку до 25–30 лет достаточно обследования один раз в год или реже. Сдают общий анализ крови, биохимию, делают ЭКГ и УЗИ сердца. Если когда-либо были проблемы с сердцем, при наличии аритмии или гипертонии – не реже раза в год. В зависимости от патологии могут назначаться обследования раз в полгода, раз в 2–3 месяца или так, как порекомендует лечащий врач.

ДЕНЬ И НОЧЬ

Холтеровское мониторирование – это длительное ЭКГ. Оно может проводиться как 24 часа, так и трое суток и даже неделю.

– Холтер назначают при предполагаемых проблемах с сердечным ритмом, которые происходят в течении суток, но их сложно зарегистрировать на ЭКГ, – поясняет специалист. – Так выявляют аритмии, мерцательную эпизодическую аритмию или другие нарушения ритма. При редком пульсе (брадикардии) у пожилых людей холтер укажет на потребность в установке кардиостимулятора для продления жизни.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Биение, которое мы ощущаем, приложив ладонь к груди, — это момент, когда захлопываются сердечные клапаны.

Холтер позволяет выявить наличие стенокардии покоя и ее тип. Для этого пациенту дают физическую нагрузку, при этом нужно обязательно отмечать свои ощущения в дневнике, чтобы потом сравнить их с расшифровкой показаний аппарата. Это помогает в диагностике ишемической болезни сердца.

– Кроме того, холтеровское мониторирование нужно для контроля аритмий в динамике, – расска-

зывает кардиолог. – Если больному уже назначена серьезная терапия, то спустя время это обследование проводят, чтобы понять ее эффективность. Данные так же помогут скорректировать медикаментозную терапию. Что очень важно, так как все препараты в определенных дозах могут принести не только пользу, но и нанести вред.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Специфические обследования, которые делают не всем:

● **СМАД – суточное мониторирование артериального давления.** Нужно для понимания профиля АД больного или понимания эффективности терапии. Бывают холтеры, совмещенные со СМАД.



● **Велоэргометрическая проба – ЭКГ с нагрузкой.** Пациент использует велотренажер, ему дают разную нагрузку и регистрируют ЭКГ до, во время и после занятия. Плюс контроль АД. Диагностика реакции на нагрузку.

● **Стресс-ЭхоКГ – это УЗИ сердца с нагрузкой на беговой дорожке.** Смотрят, как сокращаются разные участки сердца, при физической нагрузке, на основании чего можно выявить ишемию.

● **Электрофизиологическое исследование** применяют в особо сложных случаях. Через прокол в вене вводят специальные микропровода, которые доходят до сердца. При стимуляции они регистрируют работу разных участков сердца. Так врачи пытаются найти, откуда именно идет аритмия – для дальнейшего оперативного вмешательства.

Впереди зима, мы всё реже выходим на улицу, а значит, и меньше двигаемся. Но что же делать, если хочется сохранить хорошую физическую форму, а фитнес-центр по разным причинам недоступен?

Предлагаем попробовать спортивную уборку. Дополнительное время на неё не потребуется, зато, если простые упражнения войдут в привычку – тонус в теле нам обеспечен круглогодично.

КОВЁР ЧИЩЕ – НОГИ СТРОЙНЕЕ

Для начала можно подобрать любимую ритмичную музыку. Здесь вы сами себе диджей, что уже отдельный плюс. А **начнем с пылесоса.**

Первым делом выпрямляем спину. Дальше двигаем ручку не наклоняясь, как обычно, а делая выпады на одну ногу: максимально выдвигаем ее вперед и приседаем. Когда тянем ручку пылесоса назад, соединяем ноги вместе. Регулярно меняем ноги и не забываем держать спину ровно, не прогибаясь в пояснице.

Когда дошли до мест, где нужно наклониться, вместо этого встаем на четвереньки, опираемся свободной рукой об пол и, держа спину прямо, пылесосим.



НИ ПЫЛИНКИ, НИ ГОРБИНКИ

При **мытьё полов** шваброй тоже подключаем выпады. Не забываем прямо держать спину, ноги меняем по состоянию, но лучше сделать подряд несколько выпадов на одну.

И не стоит недооценивать такие выпады. Они очень хорошо действуют не только на ноги и спину, но и на пресс. Особенно если не лениться и проседать как следует. А поскольку так или иначе вам придется немного крутиться, то будут задействованы и косые мышцы живота.

Там, где пол лучше промыть без швабры, сядьте на корточки или на четвереньки, по возможности ровно держа спину. Одно это упражнение даст вам хорошую осанку.

Если же такой способ дается тяжело, не отчаивайтесь, есть вариант полегче. Опустившись на пол, согните одну ногу под прямым углом, а второй обопритесь на колено. Спину стараемся держать прямой. Тут смена ног реже – раз в несколько минут.



ВЫПАДЫ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МОТИВАЦИИ

**Сколько
калорий
сжигается
во время
уборки**

- Подметание полов – 145 ккал/час
- Уборка с пылесосом – 210 ккал/час
- Чистка ковров (на четвереньках + выбивание) – 198 ккал/час
- Мытьё полов шваброй – 114 ккал/час
- Вытирание пыли с вставлением на носочки – 66 ккал/час
- Мытьё окон – 240 ккал/час
- Чистка сантехники с усилием – 234 ккал/час
- Глажка белья – 138 ккал/час
- Мытьё посуды и уборка со стола – 140 ккал/час
- Уборка в шкафах, раскладывание вещей по своим местам – 180 ккал/час
- Упаковка и распаковка вещей для переезда – 138 ккал/час
- Перестановка мебели, ношение коробок, перемещение вещей по дому – 360 ккал/час (если в доме есть лестница – 540 ккал/час)

ИЛИ КАК ПРЕВРАТИТЬ УБОРКУ В ФИТНЕС- ТРЕНИРОВКУ

– Я, когда нервничаю, начинаю дома уборку и долго драю все до блеска. Это успокаивает.

– А можешь как-нибудь зайти ко мне понервничать?



С ПЫЛЕСОСОМ

ПОДМЕТАЕМ – ПРЕСС КАЧАЕМ

Подметание тоже может не пройти вхолостую. Только вместо веника понадобится метла или швабра с ворсом. Беремся за нее обеими руками, держим спину прямо и двигаем только корпус – бедра и ноги должны оставаться неподвижными. Для закоулков квартиры такой способ не подойдет, но, подметая просторные участки, укрепим косые мышцы живота.

УКРЕПЛЯЕМ ЯГОДИЦЫ

Натирая **зеркало**, как и любую вертикальную поверхность, включаем... ягодичи и бедра. Для этого согните ноги в коленях и немного присядьте, не забывая держать спину прямо.

РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ И ПЛОСКИЙ ЖИВОТИК

Даже **заправляя постель**, несложно добавить физическую нагрузку. Достаточно делать шаги в сторону шире обычных – представьте, что вы растягиваетесь вдоль кровати. Такие боковые выпады укрепят и ноги, и спину, и живот.

КООРДИНАЦИЯ НА 5+

Разнообразить и увеличить нагрузку можно даже **убирая пыль**. Просто встаньте на носочки.

Кстати, так же можно **развешивать белье** или мыть окна. Даже **чистить плитку**. Приподнимаемся на носочках, держимся секунды три и опускаемся.

Есть и усиленный вариант: стойте на цыпочках только на одной ноге, подогнув вторую. Так подключатся ягодичные мышцы.

РУКИ – ПАРА ЛЕБЕДЕЙ

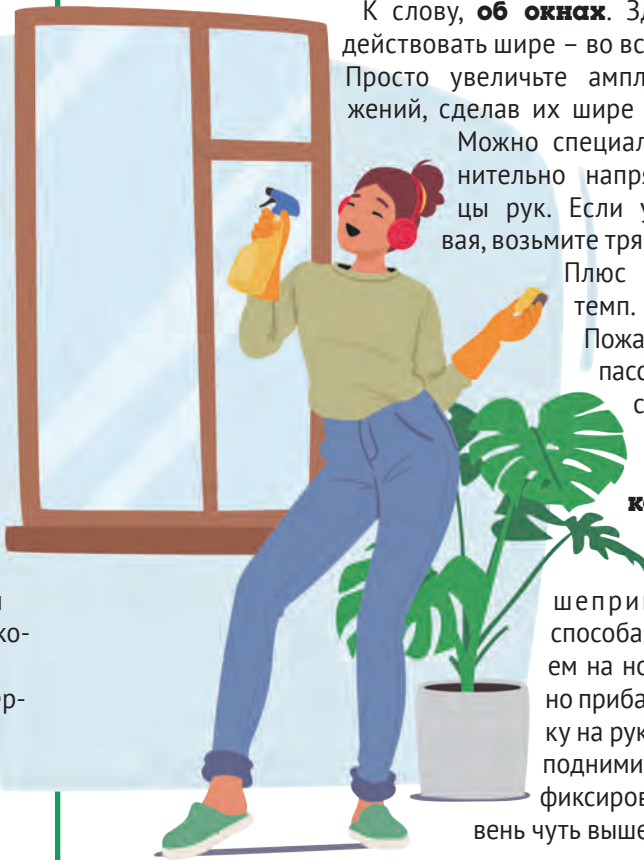
К слову, **об окнах**. Здесь можно действовать шире – во всех смыслах. Просто увеличьте амплитуду движений, сделав их шире привычных.

Можно специально дополнительно напрягать мышцы рук. Если устала правая, возьмите тряпку в левую.

Плюс прибавьте темп.

Пожалуй, самый пассивный способ бытового фитнеса – это **глажка**. Однако и здесь, помимо вы-

шеприведенного способа с поднятием на носочки, можно прибавить нагрузку на руки. Для этого поднимите доску, зафиксировав ее уровень чуть выше талии.



ЭТО ВАЖНО!

Уборка отнимает немало сил и энергии, поэтому не забывайте пить достаточное количество воды до, во время и после фитнес-уборки. Важно поддерживать водный баланс.

ЗАМИНКА

Натренировавшись во время уборки – причем любой, не только усиленной – хорошо бы отдельно расслабить мышцы поясницы. Для этого ложимся на спину, ноги согнуты, стопы на полу. Плавно подтягиваем колени к груди. Делаем это то сильнее, то слабее – аккуратно растягивая мышцы. Еще один вариант: исходное положение то же, но руки раскинуты в стороны, ладонями упираемся в пол. Кладем ноги на пол по очереди в одну и в другую сторону, аккуратно потягиваясь.

СИЛОВОЙ БАЛЕТ

Если и всего этого вам покажется мало, то есть «усиленный» вариант мытья пола. Он поможет не только капитально укрепить мышцы, но и «съест» массу калорий.

Для начала – забыли про швабру. Взамен берем сразу две тряпки. Встаем прямо, плечи опущены. Стопы пошире, носки наружу, а пятки чуть вперед. Такое хозяйшино «плие».

Под каждой стопой по тряпке и... делаем выпад в сторону. Ну, а поскольку уборку никто не отменял, чуть продвигаемся на тряпках вперед, скользя по полу. Главное в этом упражнении – держать осанку. После такой уборки она вам будет обеспечена и без тряпок.

Как, впрочем, и от всех перечисленных упражнений. Ну а помимо пользы для тела, они сделают увлекательнее такую банальную, рутинную уборку. Главное – держайте! Попробуйте хотя бы один из приведенных вариантов, потом для разнообразия второй и далее по очереди. Так и зима пролетит, зато весну встретим в чистоте и подтянутыми.

ГРЕЙПФРУТ: ХОРОШ

Грейпфрут – один из тех продуктов, на которые обязательно стоит обратить внимание всем, кто заботится о своём здоровье. Особенно в зимнее время, когда в яблоках и других привычных фруктах осталось не так много пользы.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

● Грейпфрут – «плод любви» (а точнее, случайной гибридизации) большого желтого помело и ямайских апельсинчиков, случившийся, по одной из версий, на Барбадосе – острове на востоке Карибского моря. Здесь в свое время высадили немало цитрусовых, привезенных из Азии, они подвергались естественному перекрестному опылению, так и появился на свет этот гибрид.

● Уникальный вкус грейпфрута, сладко-кисловатый с горьким оттенком, впервые описал в 1750 году валлийский священник Гриффит Хьюз в книге «Естественная история Барбадоса».

● В начале XIX века француз по имени Одет Филипп привез и посадил грейпфруты в американском штате Флорида. Ну а в XX веке началось триумфальное распространение этого фрукта по всему миру.

КСТАТИ

Разделяют две группы сортов грейпфрута: белые (желтые) – с мякотью желтоватого оттенка, и красные (розовые).

6 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

1 Для крепкого иммунитета.

В одном грейпфруте средних размеров содержится до 80% суточной нормы витамина С – мощного антиоксиданта, который повышает активность иммунных клеток, защищающих организм от чужеродных микроорганизмов. Также в грейпфруте достаточно витамина А, который стимулирует регенерацию слизистых оболочек.

2 Для профилактики ожирения.

Грейпфрут – продукт низкокалорийный (в среднем, 35 ккал на 100 г) и при этом богатый клетчаткой, витаминами (А, РР, С, D, группы В) и минералами (магний, калий, кальций, фосфор, марганец, цинк, медь и др.). Если регулярно заменять привычный десерт-пироженку на грейпфрут, то будет гораздо проще сохранять стройную талию.

3 Для профилактики диабета 2 типа.

Некоторые исследования говорят о том, что грейпфрут может помочь восстановить чувствительность клеток периферических тканей (мышечной и жировой) к инсулину и нормализовать углеводный обмен. Но это «работает» лишь при условии соблюдения диеты и других врачебных рекомендаций.

4 Для профилактики гипертонии.

Регулярное употребление грейпфрута может помочь снизить концентрацию в крови липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), которые еще называют «плохим» холестерином. Это, в свою очередь, снижает риски развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых патологий.

А все благодаря флавоноидам – одной из разновидностей антиоксидантов.

ВАЖНО!

Следует быть осторожнее с грейпфрутом, если вы уже принимаете статины для нормализации холестерина.

5 Для профилактики мочекаменной болезни.

Лимонная кислота в мякоти грейпфрута помогает вывести соединения кальция из организма и может помочь избежать развития болезни. Кроме того, грейпфрут обладает легким мочегонным эффектом, что тоже может помочь в этом вопросе.

6 Для профилактики рака.

Ликопин в составе грейпфрута может снижать риски развития рака предстательной железы у мужчин, а также онкозаболеваний толстого кишечника и кожи. Витамин С усиливает противоопухолевые свойства фрукта.

КАК ВЫБРАТЬ?

Красные грейпфруты обычно слаще белых. Чем ярче кожура плода, тем приятнее он на вкус, и тем больше в его мякоти полезного бета-каротина. Следует избегать фруктов с потемнениями или мягкими пятнами на кожуре.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы избавиться от горечи, свойственной грейпфруту, достаточно снять полупрозрачную пленку, покрывающую каждую его дольку. Вуаля! Теперь можно смело добавлять этот цитрус во фруктовый салат, йогурт или любые другие блюда.

СОБОЙ, СОСТАВОМ КРУТ

«ОБРАТНАЯ СТОРОНА» ГРЕЙПФРУТА

В соке грейпфрута содержатся особые вещества – фуранокумарины, которые могут опосредованно влиять на усвоение некоторых лекарственных средств. Что примечательно, с разными лекарствами грейпфрут взаимодействует по-разному: может угнетать действие одних препаратов (тем самым снижая их эффективность) и в то же время – усиливать действие некоторых других (что может привести к развитию эффекта передозировки).

В «группу риска» входят:

- статины;
- антигистаминные;
- антиаритмические;
- обезболивающие;



- средства от повышенного артериального давления;
- противоопухолевые;
- противозачаточные;
- средства для усиления мужской потенции.

Не все препараты, входящие в эти группы, взаимодействуют с грейпфрутовым соком, но тем не менее, если они принимаются на постоянной основе, следует обязательно проконсультироваться с врачом, прежде чем включать в рацион грейпфруты.

Также грейпфруты не советуют употреблять при заболеваниях ЖКТ с высоким уровнем кислотности, при гепатите, нефрите и при аллергии на цитрусовые.

СЛОЁНЫЙ САЛАТ «БАРБАДОС»

Ингредиенты:

- Отварная куриная грудка (филе) – 300 г;
- грейпфрут – 1 небольшой;
- пекинская капуста – 150 г;
- консервированная кукуруза – 150 г;
- красный болгарский перец – 1 средний;
- зелень (руккола, укроп, зеленый лук) – 50 г;
- майонез – 130 г;
- соль по вкусу.

Приготовление:

Отварную курятину разобрать на тонкие волокна, перемешать примерно с 1/3 частью майонеза. Грейпфрут очистить, освободить дольки от пленок, мякоть нарезать небольшими кусочками. С кукурузы слить жидкость. Болгарский перец нарезать кубиками. Пекинскую капусту тонко нашинковать, отложить 2 ст. ложки, а остальное перемешать с оставшимся майонезом. Зелень мелко порубить и перемешать с отложенной капустой. Салат собирать слоями: нижний – курятина, затем грейпфрут, кукуруза, сладкий перец, пекинская капуста с майонезом, сверху – зелень с капустой. Украсить сверху отложенными кусочками грейпфрута, убрать в холодильник на пару часов.

Оксана Черных



Дорогие друзья, любители готовить!

Традиционно готовиться к праздникам начинают заранее. Уже сама подготовка создает праздничное настроение, желание угостить и удивить всех, создать запоминающуюся атмосферу. Иногда для этого надо подать обычный, повседневный салат так, чтобы он радовал глаз. Времени до праздника всегда маловато, поэтому и сложилась традиция готовить все заранее. Не стоит, наверное, готовить незнакомое блюдо в день праздника, желательно попробовать приготовить его раньше. Мы решили напомнить известные рецепты, подсказать новые идеи красивого оформления. Выбрали не только вкусные блюда, но и такие, которые можно приготовить из продуктов, купленных в магазине у дома. Благодарим и тех читателей, кто поделился с нами своими фирменными рецептами.

В этом сборнике вы найдете:

- рецепты самых разнообразных салатов – мясных, овощных, рыбных, постных;
 - рецепты горячих и холодных закусок;
 - рецепты горячих блюд, которые станут украшением самого изысканного праздничного стола;
 - рецепты вкуснейших десертов, интересной выпечки и тортов, испечь которые сможет даже начинающая хозяйка;
 - рецепты всевозможных напитков к праздничному столу;
 - советы по сервировке стола и украшению блюд;
 - сроки хранения в холодильнике приготовленной еды.
- Также на страницах журнала вы найдете:**
- время приготовления блюд, их калорийность и количество порций;
 - 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>





СДЕЛАТЬ ТАК,



Дети святы и чисты. Нельзя делать их игрушкой своего настроения.

Антон Чехов

Сердце рвалось, когда я видела, как Ванечка убивается. Мальчик плакал так горько, что невольно у меня самой потекли слёзы. Я старалась утешить внука, но подобрать нужные, правильные слова не получалось. Все они были какие-то холодные, дежурные, не трогающие сердце. И от этого, от невозможности помочь было ещё больше.

Юра ворвался в квартиру как фурия. Возбужденный, раскрасневшийся, какой-то вострапанный. Немытыми руками схватил со стола пастилу, сунул в рот.

– А руки помыть? – забурчала я по привычке.

– Я женюсь, мам! – огорошил он нас с отцом неожиданным признанием.

– Шутишь? – выдавила я из себя тихо и невнятно.

– Нет, – мотнул он лохматой головой. – Диан, заходи.

И побежал в коридор, откуда тихонечко, словно мышка, показалась смущенная девушка лет шестнадцати.

– У нас будет ребенок! – гордо объявил Юра и чмокнул до корней покрасневшую «мышку» в лоб.

ЗАБОТУ О ВНУКЕ ВЗЯЛИ НА СЕБЯ

Конечно, были уговоры, море слез, крики, рассмотрены десятки всевозможных вариантов. Но и мы с мужем, и мама Дианы – так звали новоиспеченную невесту – были

против такого раннего брака наших чад. Но чада оказались непреклонны. Свадьбу пришлось сыграть.

Жить молодые перебрались к нам с мужем. Это было обоюдным решением. Ребятам нужно было заканчивать институт, требовалась наша помощь. Да и квартира у нас была не в пример больше сватовиной малосемейки.

А через шесть месяцев родился Ванечка. Чудесный, голубоглазый, спокойный мальчишечка. Конечно, мы с мужем в нем души не чаяли. Заботу о внуке взяли на себя. Хотелось хорошего будущего детям, а для этого нужно достойно закончить вуз.

– Красный, мам, красный! – размахивал четыре года спустя у меня перед лицом дипломными корочками Юра. Диана снисходительно посматривала на пританцовывающего мужа.

– А вот еще посмотрим, кто лучше устроится – ты со своим красным или я со своим синим.

Мы с мужем тоже радовались удачам ребят. Кружили по комнате с Ванечкой и залиристо смеялись.

ОН РОС ЧУДЕСНЫМ МАЛЬЧУГАНОМ

– Мама, да как вы не понимаете? Гуляет ваш Юрочка. Нашел себе какую-то ...

– Диана, остановись. Ванечка в соседней комнате. Он же услышит, – попыталась осадить я сноху.

– И пусть. Пусть слышит, какой у него отец! – еще громче кричала Диана.

Я ЖЕНЮСЬ, МАМ

Тот вечер я помню так, как будто все произошло только вчера. Мы с мужем попили чай с конфетами и пастилой и смотрели ток-шоу по телевизору. Юра – наш сын – по обыкновению пропал на улице.

– Ты знаешь, а, по-моему, у нашего Юрца девушка появилась, – как бы невзначай сказал муж, отхлебывая из чашки шумно и со вкусом.

– Как девушка? – изумилась я. – Он же дите еще, семнадцать лет только. Первый курс института. Рано ему еще, что-то ты напутал, отец.

Я даже хохотнула, несколько не сомневаясь в том, что права. И как муж мог такую глупость сочинить? Тот лишь пожал плечами и криво усмехнулся. Твое, мол, дело – верить или нет.

*Присылайте
нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



ЧТОБЫ ОН БЫЛ СЧАСТЛИВ

– Кто бы говорил? – вмешался Юра. – Расскажи лучше, что за хлыщ тебя возле ресторана вчера щупал за...

– Юра! – прикрикнула я на сына. – Сейчас же остановитесь оба. Как вам не стыдно? Вы же родители!

Но родители не хотели внимать никаким доводам. Ссоры продолжались бесконечно, и мы с мужем решили забрать Ванечку из садика и немного пожить на даче. Вернулись мы к концу лета и были огорашены новостью. Юра и Диана развелись. Суд определил место проживания Ванечки с отцом.

Ваня остался с нами и уже почти не плакал, вспоминая маму. А Диана так и не появилась повидаться с сыном. Ни разу за время, пролетевшее с момента развода. Когда же Ванечка пошел в первый класс, женился и Юра. Женился и улетел с новой семьей в Канаду, устраивать личную жизнь, строить карьеру. А Ванюша остался жить со мной и дедом. Учиться на пятерки. Играть на



Дети начинают с любви к родителям. Взрослея, они начинают их судить. Иногда они их прощают.

Оскар Уайльд

скрипке и ставить рекорды в плавании. Он рос чудесным мальчуганом.

Я НЕ ЗНАЛА, ЧТО ГОВОРИТЬ

– Ну почему-почему меня бросила мама? – убивался Ваня, поливая подушку слезами и ее же истово молотая детскими кулачками.

Внук уже заканчивал третий класс, но мне все еще казался малышом. И душа от его невыстраданной боли рвалась на части.

– Ванечка, ну зачем ты? Ну не плачь, – рыдала я возле него.

– Я плохой, да? Плохой? Почему мама не приезжает? Почему папа от нас ушел? Я не хочу жить, не хочу.

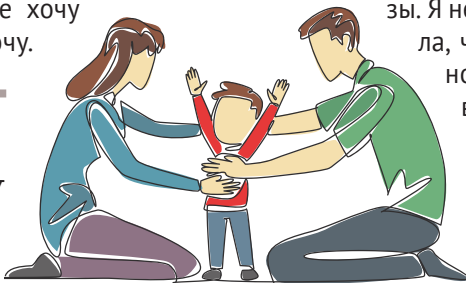
Мне становилось страшно от слов внука. Но я не знала, что делать, что сказать, чтобы успокоить любимого мальчишку.

– Нет, Ванюша, ты не плохой. Просто... просто твои родители не справились. Просто у них не получилось, – я говорила и говорила, подбирая слова. Но все они были холодными и пустыми.

– Бабушка, а когда тебя не станет, меня заберут в детдом, да? И меня больше никто-никто не будет любить? – внук припал ко мне и заплакал еще горше.

Я гладила его по голове, а по подбородку текли горячие, обильные слезы. Я не знала, что говорить, не знала, что делать. Знала только одно: мне нужно дать Ванечке все, что не дали родители. Сделать так, чтобы он был счастлив. Счастливее всех на свете. И больше никогда не плакал.

Евдокия Алексеевна



Сократ



В каждом человеке — солнце. Только дайте ему светить.

Спецвыпуск журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

СЕРИЯ ЖУРНАЛОВ – НОВОГОДНЯЯ ГИРЛЯНДА НА ЁЛКУ ИЗ 16 ПАРНЫХ ФЛАЖКОВ!



Подробная схема для изготовления гирлянды находится на последней странице каждого журнала

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

12+ Реклама

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²

Яндекс Маркет
market.yandex.ru³

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Издательская группа КАРДОС

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

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

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

Не всех представительниц прекрасного пола природа наделяет пышными, густыми волосами. Чтобы исправить эту досадную несправедливость, в ход идут любые средства: парики и шиньоны, маски и втирания, наращивания и инъекции...

А сегодня набирает популярность новая салонная процедура для волос – под названием «бустап».

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

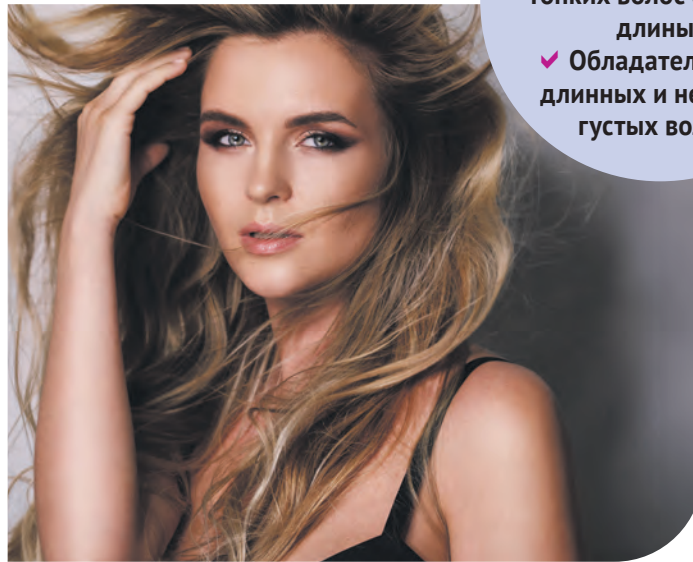
С английского языка boost up можно перевести как «подсадить», «приподнять на более высокую точку». Смысл процедуры заключается в том, что волосы в прикорневой зоне накручивают «восьмеркой» на шпильки, а затем наносят сверху специальный состав.

В результате у корней волос получается что-то вроде гофре, которое приподнимает локоны и в целом создает эффектный объем. Основную длину волос при этом никак не обрабатывают, поэтому они выглядят естественно, однако повседневная укладка становится гораздо проще.

НА ЗАМЕТКУ

После бустапа нельзя мыть голову в течение трех дней, красить волосы – в течение двух недель. В дальнейшем никакого особого ухода за волосами не требуется, можно применять привычные кондиционеры, питательные маски, несмываемые увлажняющие спреи и лосьоны.

Бустап: БУДЬ КРАСИВА С ПЫШНОЙ ГРИВОЙ!



КОМУ ПОДОЙДЕТ:

- ✓ **Обладательницам тонких волос средней длины.**
- ✓ **Обладательницам длинных и не очень густых волос.**

ПЛЮСЫ:

1 Эффект объема от бустапа держится достаточно долго (по разным данным – от трех месяцев до полугода), после чего, при желании, процедуру можно повторить снова.

2 На стойкость объема, который придает волосам бустап, не влияют ни морская вода, ни хлорированная вода в бассейне.

3 После бустапа можно делать на волосах и другие процедуры, например – кератиновое выпрямление, наноластик, ботокс и пр.

4 Состав, которым обрабатывают прикорневую зону, не содержит агрессивные компоненты, которые могут вредить волосам, разрушать их структуру.

МИНУСЫ:

1 Как ни крути, а процедура все же технически сложная и трудоемкая. Далеко не в каждом салоне красоты делают бустап, и не каждый мастер владеет всеми нюансами, позволяющими сохранить здоровье волос в процессе.

2 Длительность по времени. Тому, кто желает получить прикорневой объем, придется провести в кресле парикмахера порядка 5 часов.

3 Относительно высокая стоимость процедуры.

4 По мере отрастания волос гофре отдаляется от корней, из-за чего вид прически может несколько измениться.

Оксана Черных

ЛУЧШЕ НЕ РИСКОВАТЬ, ЕСЛИ...

● У вас короткая стрижка (волосы короче 15–20 см), и тогда пряди могут лечь не так, как вы ожидаете, и голова превратится в подобие «вороньего гнезда».

● У вас сильно осветленные и поэтому пористые и ломкие волосы: бустап может только усугубить эти проблемы. По этой же причине не советуют делать процедуру на слишком сухих, истощенных волосах.

● У вас очень жесткие волосы, которые «даже химия не берет»: бустап тоже может оказаться бессилем.

● Ваши волосы окрашены басмой, хной или другими натуральными красителями: эффект может быть непредсказуем.

● Есть алопеция, кожные заболевания, повышен риск аллергических реакций на компоненты химического состава.

КСТАТИ

Не стоит путать бустап с двумя другими процедурами для прикорневого объема, такими как биффант (используются бигуди-липучки) и флиссинг (волосы начесываются у корней, а потом фиксируются специальным составом).

Если обычный человек попытается навскидку вспомнить, какие жидкости вырабатываются в его организме, то слюна и слёзы будут в лучшем случае в конце списка. Замечаете их важность, только когда с ними начинаются перебои. К сожалению, столкнуться с такой проблемой может почти любой.

ССГ – ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

То, что слезы защищают глаза – это аксиома, известная всем. Еще они питают роговицу, помогают глазу работать, как линза, и выполняют еще множество полезных функций. Но, как и любая сложная система, и эта может начать сбоить. Выяснить, где именно произошла поломка, поможет врач. А выяснить необходимо: это может быть и «просто» воспалительный процесс, коих масса, и даже опухоль. А может оказаться и синдром «сухого глаза» (ССГ). Приводят к нему две крайности: снижение выработки слезной жидкости и чрезмерная ее испаряемость.

ССГ довольно распространен. Он нередко появляется с возрастом, возможен и как следствие гормональных заболеваний, при менопаузе, диабете, инфекциях. В группе риска те, кто носит контактные линзы, и люди с повышенной зрительной нагрузкой: водители и подолгу сидящие у монитора. Но и другие производства могут навредить – из-за пересушенности воздуха. Слеза начинает быстрее испаряться даже... от сигаретного дыма.

НИ КАПЛИ МИМО



ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНЫ СЛЁЗЫ И СЛЮНА И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИХ СТАЛО РЕЗКО НЕ ХВАТАТЬ

ЗНАЙ И ПОМНИ

Конечно, если у вас просто устали глаза, паниковать не стоит. Но и знать симптомы именно ССГ не повредит:

- **повышенная чувствительность к холоду и жаре;**
- **ощущение, будто инородное тело в глазах;**
- **боль при закапывании даже самых безобидных капель;**
- **плохое восприятие ветра и воздуха из кондиционера;**
- **снижение зрения к вечеру;**
- **светобоязнь;**
- **ощущение сухости глаз;**
- **слезотечение.**

В качестве «скорой помощи» подойдут препараты искусственной слезы. Они защищают роговицу, помогают с питанием и регенерацией клеток, оказывают противовоспалительное действие. Применение таких капель считается безопасным. Но это, повторим, лишь снятие симптомов. Если со временем проблема исчезла – прекрасно! А если она возвращается вновь и вновь – поход к врачу неизбежен.

ЦИФРЫ

Ксеростомия или сухость во рту выявляется у 12% жителей планеты, то есть у каждого восьмого. Среди пожилых – уже 25%, то есть у каждого четвертого.

– После праздников встала на весы, сошла с них... Через часик опять встала...

Поняла – слезы ничего не весят!



ДОКТОР, Я ТОЛЬКО ПОСМОТРЕТЬ

В случае сухости во рту все несколько сложнее, ведь такое от монитора не появляется. Снижение выработки слюны, называемое ксеростомией, может произойти по целому ряду причин:

- *на фоне вирусной или бактериальной инфекции (в том числе паротита);*
- *как «побочка» от лекарств;*
- *после лучевой терапии;*
- *при аутоиммунных заболеваниях;*
- *из-за новообразований во рту, глотке и пищеводе;*
- *из-за курения;*
- *при использовании зубных протезов;*
- *во время стресса или депрессии;*
- *как осложнение при сахарном диабете, болезнях опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, эндокринной и сердечно-сосудистой систем.*

Да и сама сухость во рту даром не проходит: теряет защита, а значит, на очереди болезни зубов и десен, боль и жжение при употреблении пищи, вплоть до проблем с проглатыванием.

В качестве спасения на помощь приходят специальные заменители слюны – гели и аэрозоли. Однако визит к стоматологу здесь совершенно необходим. И чем раньше вы на него решитесь, тем легче будет восстановить нормальную работу слюнных желез.

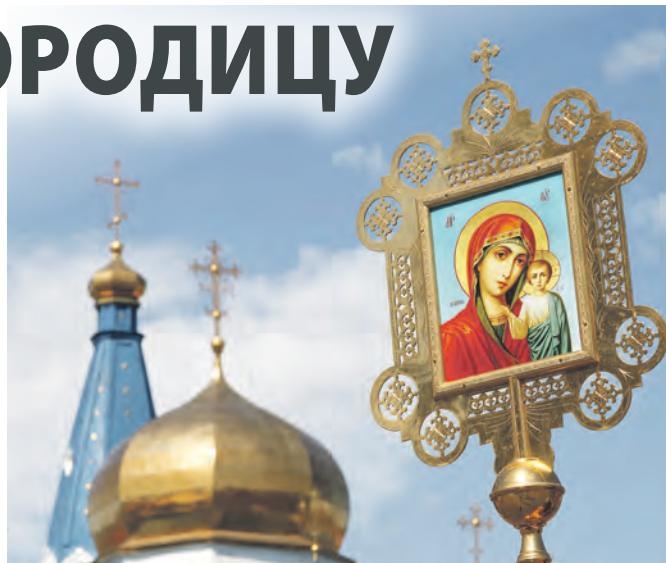
В конце концов – это не зубы лечить, а всего лишь посмотреть.

Екатерина Пельменева

ПОЧИТАЕМ БОГОРОДИЦУ И УКРЕПЛЯЕМ веру свою

Когда видишь богатство, или славу, или мирское владычество, размысли о том, что в них есть тленного, и избежишь приманки.

Преподобный Нил Синайский



МОЖНО ЛИ НА КАЗАНСКУЮ УЕХАТЬ К РОДСТВЕННИКАМ

? Хочу навестить родных в Пскове. Запланировала поездку на понедельник, 4 ноября. А это – праздник Казанской. Можно ли отправиться в дальнюю дорогу на Казанскую? Или лучше свекровь послушать, которая говорит, что с давних времен на Казанскую далеко не ездили, а дома в этот день сидели?

Ольга, г. Санкт-Петербург

Это суеверие. Если запланировали поездку – конечно, поезжайте. Да, с давних времен существует поговорка: «На Казанскую люди вдаль не ездят: выедешь на колесах, а приехать впору на полозьях». Но это говорит лишь о том, что первые числа ноября во многих регионах – время смены погоды, начало бездорожья, первых заморозков, первого снега и т. д. Но сейчас-то и транспорт, и дороги совершенно другие. Возможно, памятуя эту пословицу, ваша родственница и дала вам такой совет. К самому же святому образу Казанской Божией Матери эта пословица не имеет никакого отношения. А перед дорогой всегда хорошо посетить храм (на праздник – тем более) или помолиться дома, прежде чем отправиться в путь.

Святитель Игнатий Брянчанинов о суевериях писал так: «Малодушие и смущение рождаются от неверия; но только что подвижник прибегнет к вере – малодушие и смущение исчезают, как тьма ночи от восшедшего солнца».

КАКОЕ ИМЯ ВЫБРАТЬ РЕБЁНКУ

? Мы ждем малыша. Врачи говорят, будет девочка. Все, как мы и мечтали. Теперь выбираем имя. Можно ли будет назвать дочку Алисия? Имя красивое, понравилось, но в святцах его не нашли. Мы с мужем – верующие православные люди. Как нам быть?

Семья Киреевых, г. Липецк

Выбрать для малышки имя лучше согласно святцам, чтобы у ребенка был небесный покровитель. И в будущем молиться за здоровье своего ребенка надо по имени, данному при крещении. Да, бывают и такие случаи, когда человеку при крещении дается одно имя, а в паспорте записано другое. Вы родители, и это ваше право и привилегия – давать имя своему ребенку. Словом, как быть – решать вам.

И в заключение хочется привести слова святителя Иоанна Златоуста: «Не станем... назначать детям <имена> случайные... имена отцов, дедов, прадедов и людей, знаменитых родом, но имена мужей святых, просиявших добродетелью, стяжавших великое дерзновение у Бога. Впрочем, и на эти имена пусть не надеются ни родители, ни дети, получающие имена, потому что имя без добродетели не приносит никакой пользы».

4 ноября в православном календаре:

Празднование Казанской иконе Божией Матери (в память избавления Москвы и России от поляков в 1612 г.).

ПОЧЕМУ КАЗАНСКУЮ НАЗЫВАЮТ ОСЕННЕЙ

? Услышала, как в церкви говорили, что на осеннюю Казанскую сделали это и это... (не стану вдаваться в подробности). А вопрос мой такой – почему праздник 4 ноября называют осенней Казанской?

Анастасия, Подмосковье

Напомним, дни почитания этой иконы Богородицы выпадают на 21 июля и 4 ноября, потому различают летнюю и осеннюю (зимнюю) Казанскую. Летняя дата почитания иконы связана с событиями обретения образа в Казани в 1579 году. Осенний праздник Казанской иконы Божией Матери приурочен к освобождению Москвы народным ополчением в 1612 году и совпадает с Днем народного единства.

Подготовила Светлана Иванова
Благодарим священника Дионисия Киндюхина
за помощь в подготовке материала

ПОИГРАТЬ С ТОБОЙ ХОЧУ, НО СТЕСНЯЮСЬ И ГРУЩУ



Младшие дошкольники достаточно быстро заводят новые знакомства. Но есть и тихони, которым трудно начать общение или включиться в игру. Как помочь стеснительному малышу, мы выяснили у психолога Марии УХАНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Ухановой

НЕ ТОРОПИТЕ

До определенного возраста малышу для общения вполне хватает родителей и близких родственников.

” Как правило, дети проявляют интерес к сверстникам и общению с ними начиная где-то с трех лет, – говорит психолог. – Если ребенок не общается до трех лет – ничего страшного. Бывают застенчивые и стеснительные дети. Обычно робость связана с неуверенностью в себе, в таком случае нужно работать над поднятием самооценки малыша – почаще хвалить, поменьше ругать, всегда сохранять в общении с ребенком доброжелательный тон.

ПЕРВЫЕ КОНФЛИКТЫ

Дети только учатся общаться, не стоит сразу ожидать от них чудес дипломатии. Конфликты – обычное дело.

” Если ребенка при общении обидели другие дети, нужно обговорить с ним, что произошло, – советует Мария Александровна. – Попытаться разобраться ситуацию – почему он так поступил, почему так поступил. Объяснить действия, чтобы ребенку стало понятно, что сделано верно, а что нет. Проговорить, как можно было бы себя повести.

Проработка «сценариев» конфликтов очень полезна для малышей. Мож-

но разыграть ситуацию «по ролям» или вместе сочинить рассказ.

ВОЛШЕБНАЯ ПУГОВИЦА

Если ваш кроха постоянно ищет поддержки, оглядывается и робеет, держите полезный лайфхак. Пришейте на его одежду маленькую красивую пуговичку. И расскажите, что это ваша любимая «волшебная» пуговичка. Как только малыш коснется ее, вы сразу будете думать о нем и поддерживать его. Благодаря такой хитрости, он будет чувствовать себя менее одиноко при знакомстве со сверстниками.

ИЩЕМ ДРУЗЕЙ

Новые знакомства можно завязать в «развивайках» или детском саду, на детской площадке.

” Не будьте слишком навязчивы, подталкивая ребенка к общению, – предупреждает специалист. – Здесь легко переусердствовать и нанести травму. Можно сначала понаблюдать за играющими детьми. Проговорить с малышом, что они делают, как играют. Если появился интерес, предложить присоединиться. Если ребенок сделал первый шаг к общению, нужно его поддержать, похвалить, какой он смелый, чтобы придать ему уверенности.

КСТАТИ

Самооценка у ребенка формируется, в первую очередь, в процессе общения с родителями. Поэтому:

1. Поощряйте у ребенка самостоятельность. В три года малыш сам убирает игрушки, в 8 – сам собирает портфель.
2. С 5–6 лет ребенок уже имеет свое мнение. Позвольте ему выражать несогласие с вашими взглядами, самому выбрать одежду на улицу. Нельзя наказывать детей за их мнение. Дайте детям слово во взрослом разговоре, объяснив, как можно это сделать, никого не перебивая.
3. Позвольте малышу ошибаться. Не ругайте, объясните, что ошибаться – нормально.
4. Не формируйте негативное мышление, постоянно пугая малыша потенциальными опасностями: «качели слишком высокие», «на карусели закружится голова», «мальчики могут тебя обидеть».
5. Реже критикуйте ребенка, чаще хвалите. Никогда не сравнивайте малыша с другими детьми! Сравнить можно лишь с ним самим. «Вчера ты боялся, а сегодня сам подошел к мальчику и предложил играть».

ВАЖНО

Продолжительность занятий и игр варьируется в зависимости от возраста. Трехлетка может устать и за 10 минут однотипной игры, а шестилетка легко выдерживает 30 минут обучающих занятий.



ПРИНИМАЮ АНТИДЕПРЕССАНТЫ – КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПИТАНИЕ?

Из почты редакции:

Как, наверное, и у многих, с 2020 года началось у меня очень сложное время. То болела вся семья по кругу, потом осложнения начали вылезать. Работы стало больше, а денег меньше. Да и в мире все так быстро меняется – каждый день потрясения. Устала. Ужасно устала. В общем, все это привело меня к профильному врачу – к психиатру. Прописали мне антидепрессанты. Начала лечение, а чувствую себя не очень. И отекаю, и, соответственно, лишний вес стал прирастать. Хожу вялая и сонная все время. Врач сказал – последить за питанием, перейти на здоровый режим. Мол, это очень важная составляющая лечения. Порекомендовал обратиться к диетологу, но к этому врачу у меня уже ни сил, ни средств идти нету. Может быть, есть какие-то общие рекомендации для моего случая?

Наталья Г., г. Подольск

Антидепрессанты являются важной частью лечения депрессивных расстройств и других психических заболеваний. Однако приём этих препаратов часто сопровождается побочными эффектами. Правильно подобранная диета помогает снизить эти побочные действия, поддержать организм и улучшить самочувствие во время лечения.



ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТОВ

Антидепрессанты, в зависимости от их класса, могут по-разному влиять на различные нейромедиаторы (серотонин, норадреналин, дофамин) в головном мозге, вызывая при этом различные реакции организма. Основные виды антидепрессантов включают:

1. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС).
2. Ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСН).
3. Трициклические антидепрессанты (ТЦА) и ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО).



ЗАЧЕМ НУЖНА ДИЕТА ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ

● **Для уменьшения побочных эффектов.** Многие антидепрессанты могут вызывать увеличение или снижение массы тела, снижение аппетита, нарушение пищеварения, изменение уровня сахара в крови, утомляемость, скачки давления. Правильная диета может минимизировать эти эффекты.

● **Для помощи нервной системе.** Питание, насыщенное витаминами группы В, омега-3 жирными кислотами и антиоксидантами, способствует нормальной работе мозга и нервной системы, поддерживает правильную работу препаратов.

● **Для поддержания стабильного уровня энергии.** Антидепрессанты нередко вызывают усталость или апатию, поэтому важно поддерживать высокий уровень энергии с помощью сбалансированного питания.

● **Для улучшения эмоционального состояния и стабильного настроения.** Увеличение потребления продуктов, богатых триптофаном, может поддержать работу антидепрессантов, особенно тех, которые увеличивают уровень серотонина (например, СИОЗС).



Все проблемы человека от неправильного питания. То в раю яблоко съест, то на китайском рынке – летучую мышь...

ЧТО СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН?



- 1** Омега-3 поддерживают работу мозга и помогают улучшить настроение. Включите в рацион жирную морскую рыбу, льняное семя, орехи, разнообразные растительные масла.
- 2** Витамины B6, B12 и фолиевая кислота играют ключевую роль в работе нервной системы. Их можно найти в зеленых листовых овощах, цельнозерновых продуктах, бобовых, яйцах и молочных продуктах. Цельнозерновые продукты, помимо прочего, помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови, что важно для поддержания энергии и настроения.
- 3** Ягоды, цитрусовые, любые свежие овощи и зелень помогают защищать клетки мозга от окислительного стресса, который может усиливаться во время депрессии.
- 4** Белки содержат аминокислоты, которые участвуют в выработке нейромедиаторов. Хорошими источниками являются постное мясо, птица, яйца, орехи, бобовые и молочные продукты.
- 5** Продукты, богатые флавоноидами, триптофаном и магнием, усилят действие антидепрессантов и поддержат общий уровень энергии организма. Стоит включать в рацион ежедневно: белое мясо индейки и курицы, куриные яйца, семена тыквы и кунжута, бананы, авокадо, зелень, кешью, темный шоколад, кисломолочные продукты.

СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ



- 1** Алкоголь усиливает побочные эффекты антидепрессантов, такие как сонливость и нарушение координации. Он также усугубляет депрессию и снижает эффективность препаратов.
- 2** Чрезмерное употребление кофеина и танинов может вызвать беспокойство, ухудшить сон и усугубить симптомы тревожности. Старайтесь сократить потребление кофе и чая, а энергетики исключить вовсе.
- 3** Сладости, выпечка, фастфуд провоцируют скачки сахара в крови, что приводит к перепадам настроения и энергии.
- 4** Некоторые антидепрессанты могут вызывать задержку жидкости в организме, что приводит к отекам. Ограничьте употребление соленой пищи (консервированные продукты, чипсы, полуфабрикаты).

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРИЕМА ИНГИБИТОРОВ МАО

Прием ИМАО требует строгого соблюдения диеты, так как они взаимодействуют с тирамином, который содержится в некоторых продуктах. Продукты с высоким содержанием тирамина могут вызвать опасное повышение артериального давления. Избегайте следующих продуктов:

- вызревшие сыры (например, пармезан, рокфор);
- копчености, колбасы, вяленое мясо;
- ферментированные продукты (соевый соус, квашеная капуста);
- вино и пиво.

- **Доктор, что мне принять от депрессии?**
- **Принимайте себя три раза в день после еды.**
- **А мне надо себя как-то приготовить?**
- **Нет, принимайте как есть.**



РЕЦЕПТ



ДЕСЕРТ «АНТИДЕПРЕССАНТ»

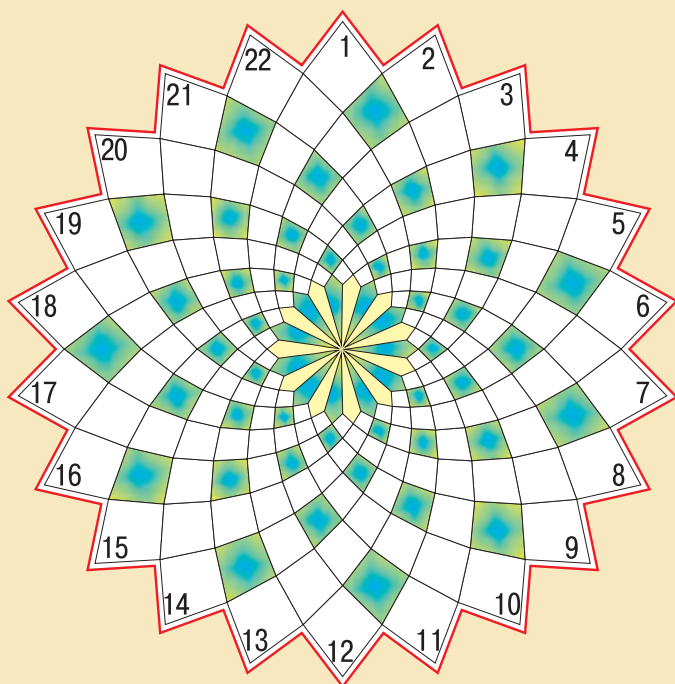
Ингредиенты на 2 порции:

- 100 г темного шоколада (70–90% какао)
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 2 спелых банана
- 200 г греческого йогурта
- 1 ч. ложка меда или сиропа
- грецкие орехи, кешью, миндаль

Поломать шоколад на кусочки и растопить его на водяной бане или в микроволновке, помешивая каждые 20–30 секунд, чтобы он не пригорел. Затем в горячий шоколад вмешать сливочное масло и немного остудить. Нарезать бананы на кусочки и блендером измельчить в пюре. Смешать греческий йогурт, банановое пюре, растопленный шоколад, добавить по вкусу мед или кленовый сироп. С помощью венчика или миксера на низкой скорости как следует взбить смесь, чтобы она стала воздушной и легкой (3–5 минут). Разложить мусс по порционным бокалам и убрать в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей посыпать рублеными орешками.



ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. «Здоровье без силы – то же, что ... без упругости» (Козьма Прутков). 2. Что, по словам Бендера, «нам поможет»? 3. Искусство жестов и пластики. 4. Долго держащаяся завивка. 5. Несогласие, нежелание признать. 6. Слово или стихотворение, одинаково читающееся слева направо и наоборот. 7. Чтобы играть в него, нужны ракетки и воланчик. 8. Лечебница с постоянными местами для пациентов. 9. Школьная, идущая на золотую медаль. 10. Высказанное недовольство. 11. Подобный случай – у юристов. 12. Внук, которому бабушка завещала свою квартиру. 13. Магазин со снедью в ассортименте. 14. Угроза, предупреждающая провинности. 15. Мир, который, по мнению ученых, образовался в результате Большого взрыва. 16. Черта характера юной неопытной девушки. 17. Слюнявчик по своей сути. 18. Бетонный «пирс» для «причаливания» поезда. 19. Преподаватель русского языка и литературы в школе (разг.). 20. На него натягивается холст для картины. 21. Баня или сарай на территории дачного участка. 22. «Огонек» из мира насекомых.

ОТВЕТЫ

1. Твердость. 2. Загарница. 3. Платонима. 4. Перманент. 5. Не-приятно. 6. Палиндром. 7. Вольфганг. 8. Стаццокар. 9. Оп-тич-ный. 10. Премия. 11. Преемств. 12. Наследник. 13. Гас-тро-ном. 14. Острожка. 15. Веленная. 16. Нависать. 17. Нагруд-ник. 18. Платформа. 19. Словесник. 20. Подрамник. 21. Постройка. 22. Семлячок.

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. Длина одной спички примерно 4,5 см. Сколько спичек понадобится, чтобы получилась МЕТР?
2. Есть пух, но не птица. Есть борода, но не мужик. Лыко дерет, а лапти не плетет.



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: цвет листа слева вверх, количество листьев, размер падающего листа справа, губы на стволе справа, берёзка в дупле. Логические загадки: 1. Слово «метр» можно сложить из 13 спичек, а для меры длины понадобится 23 спички. 2. Коза.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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



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

АНТИКВАРИАТ

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

ЗВОНИТЕ 8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



ГОРОСКОП на 1–21 ноября



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овны смогут проявить себя с лучшей стороны на работе или в каких-то организационных вопросах, в том числе благодаря умению взглянуть на старую проблему под новым углом.

2 ноября – закупка полезных продуктов

5 ноября – старайтесь избегать конфликтов

20 ноября – «да» орехам и цельным злакам



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды сулят перемены к лучшему в личной жизни, приятные сюрпризы и успех в поездках. Кому-то доведется освоить новые навыки, которые вскоре пригодятся.

1 ноября – домашняя пицца или пирог

9 ноября – баня, сауна, бассейн

17 ноября – романтическая встреча



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам стоит воздержаться от крупных покупок или финансовых вложений. Направьте силы на укрепление отношений со «второй половинкой» и другими членами семьи.

6 ноября – «да» нежирной говядине

9 ноября – укрепление мышц спины

18 ноября – интересная книга или фильм



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Звезды рекомендуют Весам проявить сдержанность в тратах, не потакать слабостям и дурным привычкам. Возможно приятное знакомство, которое перерастет в нечто большее.

5 ноября – прогулка или пробежка

11 ноября – «да» кисломолочным продуктам

21 ноября – полезен отдых на природе



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходимо грамотно распределять время, не отвлекаясь на мелочи, и здраво оценивать свои силы. Это поможет не выгореть, занимаясь чем-то важным, и все успеть.

1 ноября – уход за телом и волосами

6 ноября – кулинарные эксперименты

16 ноября – больше ходите пешком



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Для большинства Водолеев – благоприятный период. Кому-то предложат повышение или возможность дополнительного заработка. А вот служебный роман лучше не начинать.

4 ноября – удачные переговоры

12 ноября – «да» цитрусовым и винограду

19 ноября – аккуратнее с крепким кофе



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам удастся найти общий язык с кем-то из недругов или завязать полезные знакомства. Благоприятный период, чтобы начать ходить в бассейн или в спортзал.

3 ноября – «зарядка» для ума

13 ноября – «нет» спонтанному шопингу

16 ноября – держите ноги в тепле



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам следует запастись терпением: в первой половине ноября не все будет складываться по плану. Но помощь кого-то из влиятельных знакомых позволит добиться своего.

4 ноября – семейные заботы

10 ноября – добавьте в меню авокадо

15 ноября – уход за волосами или лицом



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

У большинства Дев – полоса везения: в голову приходят свежие идеи, только успевай записывать! Преуспеть получится и в творчестве, и в бизнесе, и в отношениях с близкими.

7 ноября – выбирайте нежирные соусы

14 ноября – приятные домашние хлопоты

19 ноября – начните день с зарядки



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам стоит приложить максимум сил для достижения поставленной цели. Моментальных результатов это может не принести, но в дальнейшем точно окупится.

8 ноября – чай с травами и медом

13 ноября – доверяйтесь интуиции

20 ноября – ложитесь спать вовремя



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Импульсивные решения Козерогам лучше отложить на потом, а сейчас – все тщательно взвесить, просчитать, а еще лучше – спросить совет у более опытных товарищей.

2 ноября – интересная находка

9 ноября – полезен шиповниковый чай

20 ноября – не занимайтесь самолечением



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

В начале месяца кто-то из Рыб может столкнуться с осенней апатией. Чувство усталости, сонливости будет тормозить работу. Но к середине месяца состояние должно улучшиться.

9 ноября – одевайтесь по погоде

13 ноября – домашний наваристый борщ

18 ноября – знакомство, флирт, свидание

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273
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 (212), Дата выхода:
01.11.2024

Подписано в печать: 24.10.2024
Номер заказа – 2024-03776
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 30.10.2024

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

Тираж 195 700 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Путевой ... на железной дороге	Французский композитор Жак ...								"Палитра" для на- тюрморта гладью	Гора близ Пяти- горска	Полоса частот в эфире
На него Черномор выходил		Охлопья от очист- ки льна	Морская бездна в устах поэта	Старин- ный плащ- балахон	Документ, отсутст- вующий у "зайца"	Джинн на службе у пионера Вольки					
			Спортс- мен с завидной фигурой			Сопровож- дающая везунчика		Клыкаст- ый соперник Мцыри		Первый советский автомо- биль	
Лопухий великан в цирке				Первая репетиция ролей	Помост для оратора						
Внутрен- ний двор в Древ- нем Риме	Квартет- легенда Швеции	Грим на лице Пьеро				Пик- ссоры					
Нюх, интуиция				Верти- кальная часть дома	Их наве- вал Оле Лукойе	Вставшая на коньки яхта			Короб для подъема угля из шахты	Душевный подъем, горяч- ность	
		Капустный "конверт" голубца	Сервиру- ется на торжество				Течет в ауле	Босоножки из столяр- ной масте- рской			
Что печатал Иван Федоров?	Не гово- ри, пока не пере- прыгнешь				Роман Ефремова "... быка"			"Угрю- мый" родствен- ник совы	Урвать ... пожирнее		
			Вагонка по сути			"Жижа" в кадке с грибами					
Кварцевое "солныш- ко" в больнице	Актер ... Гоггинс				Им для угощения червяков копают						
			Морской "спидо- метр"			Старин- ное по- морское судно					

16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ЛЕОВИТ

КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ



Мгновенное
приготовление



Натуральные
компоненты



На овсяной
основе



ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ ОТ ПРИРОДЫ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Вкусный напиток – кисель «Желудочный» – предназначен при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержит фрукты и овощи, экстракты лекарственных растений, прополис, злаки. Без искусственных красителей и консервантов. За счет компонентов в составе обладает обволакивающим, тонизирующим и противомикробным действием, способствует эпителизации, заживлению и регенерации тканей, помогает справиться с неприятными ощущениями в желудке. Кисель в пакетиках по 20 г удобно взять с собой в дорогу или на работу. Благодаря экономичной банке 400 г он будет всегда под рукой дома, чтобы в любой момент приготовить полезный напиток для всей семьи.

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. 1, эт. 2. ОГРН 1027700558665



больше
информации

реклама

LEOVIT.RU