

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 03 (218)

7 – 20
февраля
2025 года



БОЛИ В ЖИВОТЕ:

САМОМУ ЛЕЧИТЬ ИЛИ "03" ЗВОНИТЬ?

СТР. 16–17

ПУЛЬПИТ

ЛЕЧИ ПРАВИЛЬНО, И НЕ ЗАБОЛИТ

СТР. 14–15

ШИШКИ ОЛЬХИ

СОБИРАЕМ ДО МАРТА – А ЗАЧЕМ?

СТР. 8

ОБИДЧИВЫЕ ДЕТКИ

КАК ИМ ПОМОЧЬ?

СТР. 25

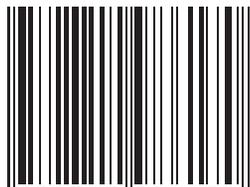
МОТИ

КАК ПРИГОТОВИТЬ ДОМА



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 5 0 0 3

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОЗРЕТЬ РАЗ И НАВСЕГДА?

ОФТАЛЬМОХИРУРГ
ВИКТОР БОРЗЫХ – О ЛАЗЕРНОЙ
КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

Фотограф Евгения Дрожжина

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

7 февраля

Растущая Луна в Близнецах

- + покупка лекарств и средств для кожи
- гиподинамия, переедание

8 февраля *Растущая Луна в Раке*

- + проверка зрения, зелень в меню
- работа с острыми предметами, курение

9 февраля *Растущая Луна в Раке*

- + сон в полной темноте, чай с имбирем
- супы быстрого приготовления, ссоры

10 февраля *Растущая Луна во Льве*

- + визит к стоматологу, цитрусовые
- покупки в кредит, жгучие специи

11 февраля *Растущая Луна во Льве*

- + домашний плов, уход за волосами
- тесная обувь, дешевая косметика

12 февраля

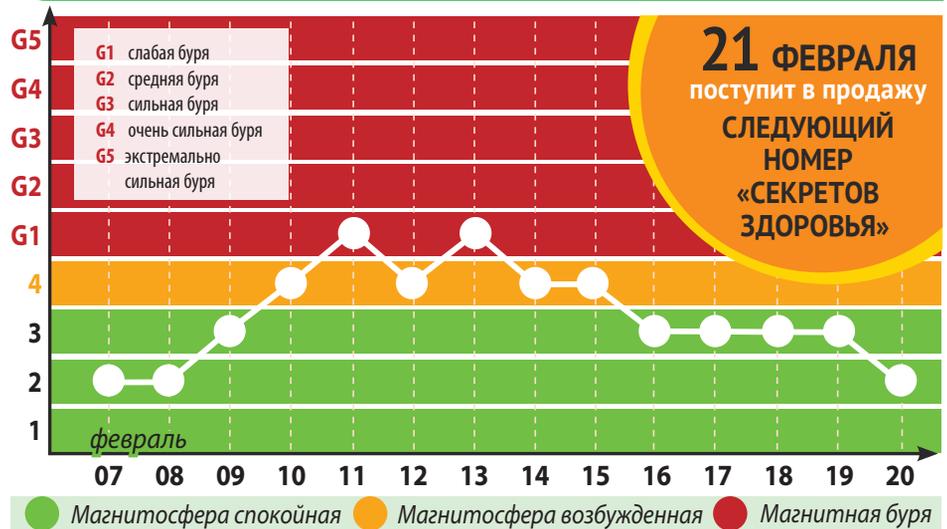
Луна во Льве, полнолуние

- + ванна с пеной, расслабляющий массаж
- переработки, нагрузка на спину

13 февраля *Убывающая Луна в Деве*

- + ревизия в холодильнике, какао с корицей
- установка имплантов, крепкий кофе

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



14 февраля

Убывающая Луна в Деве

- + визит к терапевту, томатный сок
- выяснение отношений, копчености

15 февраля

Убывающая Луна в Весах

- + ромашковый чай, домашние пироги
- зависть, залипание в соцсетях

16 февраля

Убывающая Луна в Весах

- + филе индейки в меню, лечение суставов
- прогулки без шарфа, алкоголь

17 февраля

Убывающая Луна в Весах

- + покупка кухонной утвари, орехи

- напитки со льдом, пустые тревоги

18 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + одежда из натуральной шерсти, груши
- фастфуд, недостаток сна

19 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + контроль давления, гречка в меню
- избыток соли, поднятие тяжестей

20 февраля *Луна в Стрельце, последняя четверть*

- + легкие домашние десерты, зарядка
- немытая посуда, застарелые обиды

ДРУЗЬЯ! НАШ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫХОДИТ В КАНУН ДНЯ, КОГДА ПРИНЯТО ПОЗДРАВЛЯТЬ ВСЕХ МУЖЧИН – ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА, ГОРДОСТЬ И ОПОРУ СЛАБЫХ ЖЕНЩИН. РЕДАКЦИЯ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ К ПОЗДРАВЛЕНИЯМ И ЖЕЛАЕТ ИМ ГЛАВНОГО – КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

НУ А В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» МЫ РАССКАЖЕМ:

- почему нужно время от времени измерять обхват своей талии – как женщинам, так и мужчинам;
- как вовремя распознать инсульт зрительного нерва и обратим ли он;
- что такое «теломеры» и как они могут повлиять на продолжительность нашей жизни.



ВМЕСТЕ С ВАМИ

прорастим на окошке зеленый лук, чтобы порадовать организм первыми свежими витаминами. Отправимся в лес за березовой корой – и приготовим из нее лечебные снадобы. Будем выдвирать за порог квартиры незваных гостей – клопов, а также узнаем, как наладить контакт с ребенком, если он излишне агрессивен.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 21 ФЕВРАЛЯ!**

СТОИТ ЛИ ПОСЕЩАТЬ КОСМЕТОЛОГА В «ЭТИ ДНИ»?

? *Записалась к косметологу на омолаживающие процедуры, и только потом сообразила, что у меня к тому времени как раз должны начаться месячные. Подруга говорит, что в такие дни «уколы красоты» могут не подействовать, правда ли это?*

Ирина С., г. Скопин

В целом, менструация не является прямым противопоказанием к инъекционным процедурам, но есть ряд факторов, из-за которых косметологи советуют все же дождаться ее окончания. Во-первых, у многих женщин в эти дни повышается болевая чувствительность – настолько, что даже обезболивающие мази могут не подействовать. Во-вторых, манипуляции мастера могут дать на лице более выраженную отечность (из-за дополнительной задержки жидкости в организме), плюс выше риски гематом – из-за ухудшения свертываемости крови. К тому же, у некоторых дам на лице в эту фазу цикла появляется сыпь, что является противопоказанием к инъекциям.

В то же время, месячные никак не «отменяют» действие омолаживающих препаратов, и эффект в итоге будет получен, просто период заживления и реабилитации может занять больше времени.

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.

МОЖНО ЛИ ЗАМОРАЖИВАТЬ СЫР?

? *Дочка привезла из зарубежной командировки целую головку сыра в подарок. Вкусный – не оторваться! Но все-таки сыр, сами понимаете, – продукт сытный, поэтому едим с мужем понемногу. Боюсь, как бы не испортился он в холодильнике. А можно ли сыр замораживать?*

Елизавета П., г. Владимир

Елизавета, тут многое зависит от сорта. Мягким сырам типа рикотты и маскарпоне, сырам с благородной плесенью (бри, камамбер, дорблю и т.п.) и прочим сортам жирностью менее 30% морозилка противопоказана. В них много влаги, которая кристаллизуется при минусовых температурах, что потом плохо влияет и на вкус, и на консистенцию. А вот сыры типа пармезана, маасдама и российского неплохо переносят заморозку.

Не стоит замораживать сыр большим куском, лучше нарезать порциями до 300 г, каждую плотно завернуть в фольгу, а затем поместить в пакет для заморозки. Как вариант, можно нарезать сыр тонкими ломтиками, как для бутербродов, но обязательно переложить их кусочками пергаменты, чтобы не слиплись. Наконец, сыр можно заранее натереть на терке, чтобы потом использовать для пицц и запеканок. В любом случае, главное – герметично упаковать продукт перед отправкой в морозилку и подписать срок годности. Сыры хранятся при самых низких температурах, от -18 °С и ниже, до 5–6 месяцев.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации: **8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **+7 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛИЦА ПРИЯТНА И ПРОСТА

Работаю в детском центре. И точно скажу, насколько дети бывают милыми, настолько они и жестоки. Но не по злобе – по незнанию. Однажды зимой, в сильную метель, обморозила себе лицо. В результате невралгия лицевого нерва. Две недели лечилась, потом вернулась на работу. Но с мимикой оставались проблемы. Половина лица словно «оплыла» вниз. Дети это увидели мгновенно! И Бабой Ягой называли, и привидением, и пластилиновым человеком. Понятно, на детей не стоит злиться, но было очень неприятно и обидно такое слушать. Сотрудница показала мне массаж, который делает ее мама с аналогичным заболеванием. Почти месяц ушел на исправление последствий болезни! Но как же приятно было услышать от моих маленьких критиков: «Ой, ты опять красивая стала, как принцесса!». А самый младший важно заявил, что я была заколдована, а теперь меня расколдовали. Суть магических действий проста: ежедневный массаж. Мысленно делю лицо пополам сверху вниз через нос. Все упражнения – от центра к периферии. Легко, без сильных надавливаний.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УВЛАЖНЯЕМ ГУБКИ

Чтобы избавиться от омертвевших частичек кожи на губах, нанесите на них толстый слой бальзама для губ. Выдержите 5–10 минут, а затем сотрите его сухой салфеткой с несильным, но ощутимым нажимом.

Ольга Крапивина, Московская обл.

1 Щипки. Легко в обе стороны пощипывать мышцы надбровных дуг до висков. Под глазами, от носа – к скулам, от подбородка – к ушам. Обязательно до самого уха.

2 Поглаживания. Кончиками пальцев от бровей вверх, от носа к скулам, аналогично нижнюю челюсть.

3 Активные поглаживания. Так же подушечками пальцев, но с небольшим нажимом.

4 Вибрации. Совершаем те же движения пальцами, при этом «вибрируем» рукой вправо-влево.

Мне кажется, что после такого массажа и кожа лица стала лучше выглядеть.

Ксения Жостова, г. Протвино

Наша справка:

Такой массаж действительно улучшает циркуляцию жидкостей в тканях, усиливает кровоток и питание нервных веточек. Делать его нужно не менее 25 дней. Однако его нельзя проводить в острый период заболевания! Запрещается сильно нажимать на кожу. Противопоказаниями также являются лор-заболевания, инфекционные поражения нервов лица, поражения кожи. В этих случаях массаж может усугубить состояние.



СВЁКЛА КРАСНАЯ – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРЕКРАСНАЯ



После 40 лет я стала резко набирать вес, но пока не начались проблемы с давлением и не участились запоры, даже и не думала о негативных последствиях своего ожирения. Вроде и так все устраивало. Вот только этот «бодипозитив» оказался не очень-то позитивным. Из-за невозможности сходить в туалет начались боли в кишечнике, а из-за них, в свою очередь, росло артериальное давление.

Помимо диеты и медикаментозного лечения, я стала применять еще одно средство. Мелкую сырую свеклу чищу, тру на мелкой терке, отжимаю. Пью этот сок по паре ложек за полчаса до еды. А саму свеклу мешаю с каплей растительного масла, получается низкокалорийный салат. Не сразу, но стул налачился, а когда начал снижаться вес, то стало полегче и с давлением.

Елизавета К., г. Орёл

Наша справка:

Свекла содержит бетаин, который участвует в обменных процессах в организме, защищает печень от интоксикации. Ее сок также является хорошим средством профилактики ожирения и гипертонии. Однако у свеклы высокий гликемический индекс (содержащийся в ней сахар быстро расщепляется и попадает в кровь), поэтому с ней нужно быть аккуратнее людям с гипергликемией. Свекольный сок противопоказан и лицам с повышенной кислотностью желудка, мочекаменной болезнью, почечной недостаточностью. В день следует выпивать не более 200 мл сока, а после двух недель приема сделать перерыв.

ВЫЖИГАТЬ ПАПИЛЛОМЫ БЕСПОЛЕЗНО! ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ, НУЖНО УСТРАНИТЬ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ИЗ ОРГАНИЗМА



Случается, что человек в надежде избавиться от папиллом выжигает их. Но через некоторое время на том же месте появляется несколько других. Почему так, мы решили узнать у эксперта по здоровью кожи.

Почему выжигание папиллом может спровоцировать появление новых?

Папиллома – это не просто нарост на коже, это следствие вируса, который находится внутри организма. Когда вирусы активируются? Когда иммунитет ослаблен. А ослабить его может любое вмешательство, в том числе микрооперация, коей является выжигание. Избавляясь от папилломы таким образом, вы можете ослабить иммунитет и спровоцировать появление новых наростов.

Что же тогда может помочь избавиться от папиллом?

Воздействие на них изнутри. Если избавиться от вируса, пройдут и наросты на коже. Сперва они засохнут, а потом отвалятся. Причем не только с поверхности кожи, но и с труднодоступных мест организма: со слизистой носа, рта, глотки, голосовых связок, половых органов и т.п.

А если игнорировать папилломы и никак с ними не бороться?

Количество образований может существенно увеличиться, не только на коже, но и внутри организма. Существует множество разновидностей вируса папилло-



мы, и некоторые из них очень опасны. Папилломы могут появиться на слизистой гортани и спровоцировать нарушения голоса и дыхания. Они могут возникнуть в мочевом пузыре и стать причиной недержания или появления крови в моче. Но самое страшное – вирус папилломы может спровоцировать различные новообразования. Поэтому игнорировать эти наросты нельзя.

Совет эксперта по борьбе с папилломами

Я советую использовать сироп «Интевиرون с зеленым грецким орехом». Это натуральный продукт, который изготовлен из зеленого грецкого ореха. Этот плод в огромном количестве содержит такое вещество, как юглон. Эксперты по здоровью кожи называют его «убийцей папиллом» за то, что при попадании в ор-

ганизм он, как профессиональный киллер, разыскивает вирусы папилломы и способствует их уничтожению.

Также сироп содержит экстракты плодов можжевельника, травы чабреца, листьев шалфея, мицелия кордицепса, травы эхинацеи, витамины и минералы. Они усиливают действие юглона, содействуют повышению иммунитета и улучшению состояния кожных покровов.

В результате с вирусом папилломы начинает бороться не только юглон, но и собственная защитная система организма. В подобных условиях выжить ему будет очень трудно.

Чего возможно ожидать после курса сиропа «Интевиرون с зеленым грецким орехом»?

Еще во время прохождения курса человек может заметить, что папиллом на его теле становится меньше. Как правило, сначала засыхают и отваливаются мелкие папилломы, в том числе те, которые находятся внутри организма. Затем могут начать исчезать крупные. Курсовой прием сиропа «Интевиرون с зеленым грецким орехом» в составе назначенной комплексной терапии может помочь стать свободным от папиллом, что положительно отразится не только на внешнем виде, но и на состоянии здоровья.

Он может помочь не только убрать папилломы без следа, но и улучшить состояние

кожи, слизистых и иммунной системы. Благодаря этому продукту ваша внешность может существенно улучшиться, а защитные силы организма окрепнуть в разы. Крепкая иммунная система будет защищать вас от заражения вирусом папилломы, а также от других вирусов и бактерий в будущем. Таким образом сироп «Интевиرون с зеленым грецким орехом» может не только оздоровить организм, но и обезопасить его от болезней в дальнейшем.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте

3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30

2. ПОЗВОНИТЕ промокод

акции 4513

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Интевиرون»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 7 февраля по 7 апреля 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 7 февраля по 7 апреля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

☐ ВОДИЧКА УКРОПНАЯ – ЛЕКАРША РАСТОРОПНАЯ

Проблемы с сосудами и сердцем достались мне «по наследству». Хорошо помню, как, еще будучи подростком, часто уставала, была вялой, на теле от малейшего прикосновения образовывались синяки. В детской поликлинике назначили витамины. Вот только от них стал болеть желудок. Я видела, как с годами все сильнее мучалась моя мама. И с ужасом ждала той же участи. Однажды ехала с дачи, а напротив – ребята. Один высокий такой, симпатичный. Все меня разглядывал. А я ноги свои в синяках старалась спрятать, так стыдно было. И вдруг он мне говорит: «Вам нужно укроп заваривать и пить, и свежим есть. Там много фолиевой кислоты. Для сосудов полезно». Я залилась краской и чуть со стыда не сгорела. Но совет запомнила. Сбирала, на зиму сушила, заваривала горсть кипятком, настаивала

и по трети стакана в день пила. Зимой на окне свежую приправку выращивала, а летом на даче прямо с грядки ела. Конечно, первые результаты нескоро увидела, через полгода, наверно. Перестали образовываться новые синяки, я стала чувствовать себя бодрее, сердце реже стало беспокоить. А пару месяцев назад был на заводе медосмотр. Все только и шептались о новом терапевте. Захожу, а там парень из электрички. Только за три года он возмужал. Я вида не подаю, что узнала. Он меня осмотрел, а на прощанье прищурился хитро: «Смотрю, синяки ваши прошли, а ноги все такие же стройные». Я рассмеялась: «Укроп ваш помог». Вот такая встреча!

Ирина Пятковская, г. Раменское

Наша справка:

Укроп богат витаминами С, РР, Р, Е, В1, В2, В6, содержит большое количество фолиевой кислоты (витамин В9), которая действительно укрепляет стенки сосудов. В укропе в достатке и минералов (медь, цинк, кальций, марганец и калий), благотворно влияющих на сердечно-сосудистую систему.

☐ МЕЛИССА-ТРАВА ПРОТИВ БОЛИ ПОМОГЛА

Никогда не было проблем с «женскими днями», слушала рассказы подруг – и удивлялась. Но вот родился ребенок, и как только перестала его кормить, месячные стали приходиться с ужасными болями. Меня тошнило, болела голова. Старшая сестра научила спасаться простой мелиссой, которая росла на даче.

По 3–4 столовых ложки свежей мелкопорезанной мелиссы (или 8–10 г сухой) засыпаю в термос и заливаю двумя стаканами кипятка. Плотно закрываю, настаиваю полчаса. Выпиваю этот чай за день мелкими порциями, и так каждый день, начиная за 1–2 дня до наступления месячных.

Ольга Ф., г. Бобруйск

Наша справка:

Мелисса содержит флавоноиды, эфирные масла, дубильные вещества, витамины группы В и С. Она оказывает умеренное успокаивающее действие, снимает мышечные спазмы. Мелиссу не рекомендуют принимать беременным, кормящим, детям до 12 лет, людям с пониженным артериальным давлением.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БЫСТРО ОЧИЩАЕМ ДИВАН

Шерсть животных или мелкий мусор с велюровых поверхностей легко и быстро можно убрать с помощью резиновой перчатки, на которую побрызгали лак для волос.

Анастасия, г. Орёл



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

РОМАН С АГАВОЙ КОНДИТЕРА НА НОГИ ПОСТАВИЛ

Говорят, что ни происходит, все к лучшему. Но вот точно не заподозришь ничего хорошего, когда защемит седалищный нерв. Я кондитер, и «издержкой профессии» часто становится лишний вес. Поэтому я стала заниматься фитнесом. Раз в неделю приходил тренер, контролировал процесс. И вот у меня заказ на свадебный торт, я волнуюсь – очень известный в городе заказчик, шикарное мероприятие – мой шанс сделать себе имя. А у меня защемило седалищный нерв! Ногу волочу, от боли вою, а надо готовить. Да еще в этот день забыла в суете визит тренера отменить!

Приходит Роман, а я в самом плачевном виде, среди гор посуды и запчастей от торта, в слезах и на нервах. Объясняю ситуацию, а тренер не уходит. Я помогу, говорит. А сам мимо плешек моих ходит, на крем косится и капельки со стола пальцем снимает и в рот кладет. Я настолько в стрессе, что уже ничему не удивляюсь. А Роман подходит к окну, срезает лист агавы, ножичком колючки чик, разрезает листочек вдоль и говорит через плечо: «Снимай штаны,

лечить буду». Я в шоке делаю, что говорят. Тренер начинает листом растения растирать мне бедро, ногу, поясницу. Кожу зажгло, а Роман еще массаж ноги мне сделал. Боль несколько поутихла, я стала доделывать торт. А тренер забился в угол кухни и, облизывая мои плоски, сознался, что очень любит сладкое. Из-за этого ему пришлось и спортом заняться, чтоб держать себя в форме. До этого он мне таким самодовольным казался, выпендренником. А тут, среди моих кастрюлек, оказался очень милым и домашним. Предложил растирать и делать мне массаж по утрам и вечерам до полного выздоровления. Взамен на пирожное. Пирожными я угощала, но выздоровления моего не дождалась, стали вместе жить. Теперь у меня личный тренер, а у моего сладкоежки – личный кондитер.

Анастасия П., г. Воронеж

Наша справка:

Комнатное растение агавы по своим свойствам напоминает алоэ. Это отличное противовоспалительное и антисептическое средство, оказывает болеутоляющее и противоотечное действие. Но его следует использовать с осторожностью, чтобы не получить химический ожог кожи соком растения.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УВЕЛИЧИВАЕМ РЕСНИЧКИ

У вас тонкие и редкие реснички? Это вовсе не повод для отчаяния. В магазине косметики всегда приобретайте сразу два вида туши. Сначала наносите при макияже тушь с удлиняющим эффектом, а затем – с эффектом объема.

Юлия Петровна Е., г. Долгопрудный



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

С ГОРКИ КАТАТЬСЯ – ЛЬНОМ ЗАПАСАТЬСЯ

Когда в доме растут мальчишки, то их маме приходится запасаться самыми странными вещами на все случаи жизни. А уж длинные зимние каникулы – пора особых испытаний! Катание на ватрушках – дело веселое, я и сама с удовольствием это делаю. Но мальчишки народ шепутной, придумывают свои правила спуска и подъема, не всегда совместимые с техникой безопасности. Как результат – травма колена. Конечно, первым делом к врачу и режим минимальной активности. Но у меня еще есть бабушкин способ помощи при сильных ушибах. Горсть семян льна перемалываю блендером, добавляю растительного масла (лучше тоже льняного), чтобы получилась густая кашка. Нужно наложить ее на поврежденное колено, укрыть чистой тряпочкой и пакетом на час-полтора. При неприятных ощущениях снять раньше, колено помыть теплой водой. Такие примочки делать 1–2 раза в день. Интересно, что бабушка при отсутствии в доме льна мелко рубила льняную тряпочку.

Инна Р., г. Новомосковск

Наша справка:

Лен содержит множество полезных веществ, включая полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые благоприятно влияют на здоровье суставов, обладают выраженными противовоспалительными свойствами и ускоряют процессы регенерации в тканях.



В ГОСТИ К ОЛЬХЕ – за здоровьем

Поздняя осень и зима, вплоть до марта, – самое подходящее время, чтобы отправиться в лес, найти ольху и набрать побольше её соплодий, а проще говоря – шишек. Сейчас в них сосредоточено больше всего полезных веществ, за которые ольху так уважают в народной медицине.

КАК СОБИРАТЬ И ЗАГОТАВЛИВАТЬ

Нередко ольховые шишки обирают со сваленных деревьев на лесосеках, но лучше, конечно же, отыскать живое дерево. С нижних веток, до которых дотягиваешься, можно снимать шишки вручную, а для тех, что повыше, использовать секаторы с длинными ручками (срезая мелкие веточки вместе с шишками) либо крючки на длинных шестах. Можно и просто потрясти ольху – и подобрать упавшие соплодия.

Собранный таким образом «урожай» нужно высушить. Самое подходящее место – чердак или навес, где шишки можно разложить слоем 4–5 см и периодически перемешивать до полного высыхания. Однако можно использовать и современные сушилки в температурном режиме 40–50°C.

НА ЗАМЕТКУ

Высушенные шишки ольхи хранят в мешках из натуральных тканей, в проветриваемом помещении, до 3 лет.

ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ

В шишках ольхи содержится много танинов и других дубильных веществ. Это благодаря им приготовленные из них настои и отвары обладают терпким горьковатым вкусом, вяжущим эффектом и кровоостанавливающими свойствами.

Растительные флавоноиды в составе шишек обладают ранозаживляющим, противовоспалительным, антиоксидантным действием, а тритерпеноиды (органические кислоты с дезинфицирующим свойством) и фитонциды дают отпор патогенной микрофлоре.

В народной медицине средства из шишек и других частей ольхи применяют, прежде всего, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастрите, воспалении тонкого и толстого кишечника, энтеритах и колитах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, диспепсии, дизентерии. Они благотворно влияют на слизистую оболочку органов ЖКТ, ускоряют ее заживление, налаживают всасывание питательных элементов сквозь стенки кишечника, способствуют прекращению диареи и даже могут помочь снять кровотечение при геморрое.



КСТАТИ

- Свойства ольхи могут быть полезны и для лечения дыхательных путей – **при ларингите, ангине, бактериальном фарингите.**
- Полоскание полости рта отваром из шишек поможет быстрее снять симптомы **стоматита.**
- **При носовых кровотечениях** рекомендуют обмакнуть тампон в крепкий ольховый отвар и вставить в носовой ход.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

● **При гастрите и хроническом колите:** 50 г сухих шишек залить 1 л кипятка в эмалированной посуде. Держать на самом маленьком огне 15 минут, затем снять и настаивать еще 40 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в сутки перед едой.

● **При диарее (поносе):** 1/2 ст. ложки высушенных шишек залить стаканом горячей воды, довести до кипения, настаивать 2 часа. Принимать каждый раз перед едой по 1/4 стакана в течение 2 дней.

● **При язве желудка:** 2 ст. ложки сухих шишек залить стаканом воды, варить на маленьком огне 15 минут, настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Регулярно ополаскивая голову после мытья отваром из шишек ольхи и втирая средство в кожу, можно одолеть жирную себорею, придать волосам силу и шелковистость.

ВАЖНО!

Средства из ольхи не являются токсичными, однако могут быть противопоказаны беременным и кормящим грудью женщинам. У некоторых людей также возможна индивидуальная непереносимость.

Многим читателям наверняка известно, как важен для здоровья витамин D, вырабатываемый в организме под воздействием солнечных лучей. А знаете ли вы, что от этого витамина зависит, в том числе, и состояние зубов и дёсен? Как позаботиться о своей улыбке зимой, когда солнца так не хватает, мы выясняли вместе с хирургом-имплантологом сети научных клиник «Дантистофф» Анатолием ОРЕШКОВЫМ.

ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ И ЗУБОВ

– Анатолий Алексеевич, каким же образом связаны солнечный свет, витамин D и здоровье наших зубов?

– Витамин D синтезируется в коже под действием солнечных ультрафиолетовых лучей, а затем преобразуется в активную форму – гормон кальцитриол. Тот участвует в усвоении организмом кальция и фосфора, которые очень важны для крепости костей, в том числе – десенной и зубной тканей.

Регулярное восполнение витамина D всем нам необходимо, и это особенно актуально в сезоны, когда солнечных дней мало.

Его дефицит может привести к тягелым для организма последствиям.

СОЛНЫШКУ улыбнись!

КАК ВИТАМИН D ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ



Фото из личного архива Анатолия Орешкова



НЕ СТОИТ «ГАДАТЬ ПО ЗУБАМ»

– А чем чревата для зубов нехватка витамина D?

– Без него в организме должным образом не усваиваются кальций и фосфор. Минералы не поступают в зубную эмаль, и та ослабевает, становится более уязвима перед бактериями, что грозит развитием кариеса. Помимо этого, воспаляются десны, развиваются гингивит и пародонтит – из-за ослабленного

иммунитета и замедленной регенерации тканей. Все это приводит к разрушению зубов. Нехватка витамина D особенно опасна для детей в раннем возрасте.

– Можно ли предположить дефицит витамина D по состоянию ротовой полости?

– Да, на это нередко могут указывать следующие признаки: частый кариес, воспаление и кровоточивость десен. Может беспокоить повышенная чувствительность и шаткость зубов, также медленнее заживают раны после удаления зубов и операций на деснах.

Но я бы, конечно, рекомендовал не «гадать по зубам», а просто пойти и сдать анализ крови на витамин D: это самый надежный и точный способ выявить его нехватку.

НА ЗАМЕТКУ

Лучший способ выявить дефицит витамина D – это сдать анализ крови на уровень 25-ОН D (25-гидроксивитамина D).

- **Норма:** 30–100 нг/мл.
- **Низкое содержание:** 20–30 нг/мл.
- **Дефицит:** менее 20 нг/мл.

ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ

– Как можно восполнить нехватку витамина D?

– Это можно сделать за счет солнечного света либо с помощью продуктов питания и биоактивных добавок. Сейчас, когда в наших широтах солнца маловато, делаем акцент на питание. В рацион следует чаще включать жирную рыбу (лосось, скумбрию, сельдь), рыбий жир, яичные желтки. Также полезны грибы: под воздействием ультрафиолета эргостерол в них преобразуется в активный витамин D2. Стоит обратить внимание и на обогащенные продукты: молоко, соки, йогурты, злаки.

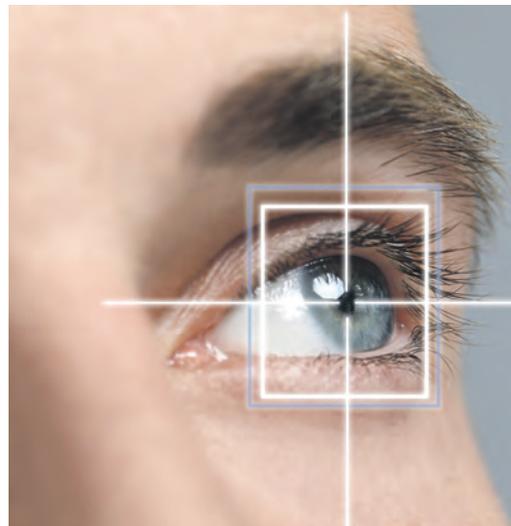
Однако все эти продукты содержат недостаточно витамина D, поэтому дополнительно можно использовать биологически активные добавки. Но для начала – обязательно проконсультироваться с эндокринологом и сдать анализ крови на уровень витамина D. Потом уже врач пропишет лекарство и его дозировку. Самому себе «назначать» такие препараты не следует, так как передозировка витамина может быть не менее опасна, чем его дефицит.

– Ну а если зубы уже «дают знать» о проблемах в организме?

– Тогда не стоит откладывать визит к врачу-стоматологу, ведь лечение на ранних стадиях всегда проще, безопаснее и гораздо выгоднее, чем устранение последствий запущенных заболеваний.

Инна Лесная

НОВЫЙ ВЗГЛЯД: ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ



Представьте себе: вы просыпаетесь утром, но вместо размытых пятен, которые были вашими верными спутниками очень долгое время, перед вами раскрывается мир с потрясающей чёткостью и яркостью! Думаете, чудо? Уже нет. Лазерная коррекция зрения – это не просто медицинская процедура, а настоящая революция в офтальмологии, способная вернуть не только зрение, но и уверенность в себе.

В этой статье мы расскажем о том, как работает лазерная коррекция, есть ли у неё ограничения и бывают ли осложнения. Отвечал на вопросы редакции врач-офтальмолог, офтальмохирург, член Европейского общества катарактальных и рефракционных хирургов Виктор БОРЗЫХ (г. Москва).



Фото из личного архива Виктора Борзых. Фотограф Анна Комягина

УВИДЕТЬ ВСЁ!

– Виктор Анатольевич, расскажите, в чем суть метода лазерной коррекции зрения? Неужели она правда позволяет видеть мир таким, какой он есть, – без преград и ограничений?

– Лазерная коррекция зрения – это медицинская процедура, направленная на улучшение зрения у людей с различными нарушениями рефракции.

Суть процедуры заключается в изменении формы роговицы глаза с помощью лазера. Такое воздействие позволяет световым лучам правильно фокусироваться на сетчатке и делать изображение четким. Другими словами, мы возвращаем человеку нормальное зрение. Поэтому можно и правда сказать, что лазерная коррекция помогает снова видеть мир таким, какой он есть, без очков или контактных линз.

ДОКТОР ПОЯСНЯЕТ

– Должен заметить, несмотря на то, что в основе лазерной коррекции лежит один механизм – изменение формы роговицы глаза, техника выполнения данной процедуры может отличаться. На сегодняшний день наиболее широкое распространение получили следующие методики:

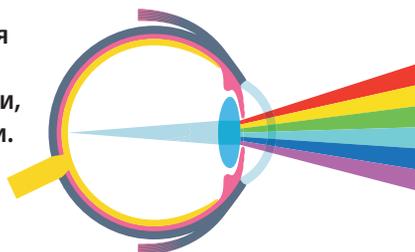
1. LASIK. В этом методе сначала специальным лез-

вием – микрокератомом – формируется тонкий лоскут роговицы, который затем отгибается, чтобы лазер мог изменить форму подлежащей ткани роговицы. После процедуры лоскут возвращается на место, накрывая зону воздействия как «крышечка». Это сокращает длительность восстановительного периода и практически сводит на нет риск помутнения роговицы после операции.

2. FEMTO LASIK. В данном случае, как и в методике LASIK, делается клапан-крышечка из верхних слоев роговицы. Однако он формируется лазером, а не микрокератомом. Такое более совершенное воздействие позволяет делать клапан идеально равномерным по толщине. Поэтому плюсом к преимуществам метода

СПРАВКА

Рефракцией врачи называют процесс преломления света в структурах глаза. Благодаря ему мы можем четко видеть как предметы, расположенные вблизи, так и те, которые находятся на далеком расстоянии. Самые частые нарушения рефракции – миопия, или по-народному близорукость, гиперопия (дальнозоркость) и астигматизм. Все эти проблемы можно решить с помощью лазерной коррекции.



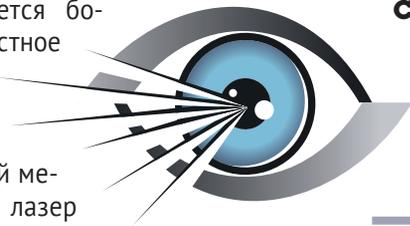
LASIK обеспечивается более четкое и контрастное зрение, особенно в сумерках.

3. SMILE. Это более современный метод, при котором лазер создает небольшую линзу внутри роговицы, которая затем удаляется через маленький разрез. Благодаря тому, что верхние слои роговицы практически не повреждаются, пациент уже со второго дня может возвращаться к привычному активному образу жизни. Также некоторым людям важно, чтобы не было заметно следов операции, например, летчикам или спортсменам. В этом случае SMILE может стать операцией выбора.

Процедура лазерной коррекции обычно проводится амбулаторно и занимает всего несколько минут. Многие пациенты замечают улучшение зрения уже на следующий день после операции.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

– Каждый из перечисленных методов кажется очень достойным. А какой метод лазерной коррекции предпочитаете вы? Что бы вы порекомендовали



Суть процедуры заключается в изменении формы роговицы глаза с помощью лазера. Такое воздействие позволяет световым лучам правильно фокусироваться на сетчатке и делать изображение четким. Другими словами, мы возвращаем человеку нормальное зрение.

пациентам старшего возраста? Почему?

– Нет единственного самого лучшего метода лазерной коррекции зрения, так как мы всегда должны учитывать особенности каждого пациента. Но лично я предпочитаю самую современную методику ReLEx SMILE. Она максимально быстрая и комфортная для пациента. Также при такой методике коррекции зрения практически нет реабилитации, и, как я уже сказал, на следующий день пациент может жить привычной жизнью.

Для людей старшего возраста нет определенной, рекомендованной специально для этой категории пациентов, методики коррекции. Но стоит учитывать, что после 45 лет чаще всего мы уже рассматриваем замену хрусталика, а не лазерную коррекцию. Это связано с его возрастными изменениями – с катарактой.

«В 40 ЛЕТ ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ»

– Мне кажется, проблемы со зрением – настоящее препятствие на пути к наслаждению каждым днем. Поэтому желание обрести четкую картинку перед глазами может возникнуть в любом возрасте. Есть ли у метода лазерной коррекции какие-то возрастные ограничения? С какого возраста можно делать лазерную коррекцию, а когда уже поздно? Почему?

– К сожалению, есть. Минимальный возраст для проведения лазерной коррекции зрения – не ранее 18 лет. Это связано с тем, что до этого возраста зрительная система человека может все еще развиваться, а рефракция – изменяться. Важно, чтобы зрение стабилизировалось, прежде чем принимать решение о хирургическом вмешательстве.

А вот по максимальному возрасту проведения лазерной коррекции зрения строгих верхних границ нет, поэтому операция может быть проведена у людей старше 40–50 лет. Однако важно понимать, что в этом возрасте могут возникать дополнительные проблемы со зрением, такие как пресбиопия (возрастная дальнозоркость) или катаракта. В таких случаях может потребоваться комбинированный подход или другие методы коррекции. Например, в случае одновременного присутствия катаракты и миопии одного исправления рефракции для четкого ясного зрения будет недостаточно. Нужно еще заменить мутный хрусталик.

А БЕРЕМЕННЫМ МОЖНО?

– Правда ли, что если женщина собирается в будущем стать мамой, то делать лазерную коррекцию нельзя? Есть ли вообще какие-то ограничения к этой процедуре у молодых людей? А у пожилых? Почему?

– Нет, это абсолютный миф. Лазерную коррекцию зрения можно смело выполнять как до беременности, так и после нее, главное – не во время беременности и чтобы после рождения ребенка прошел месяц.



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

В остальных случаях ограничением может быть:

- **наличие амблиопии (ленивого глаза)** – состояния, при котором размытое зрение не связано с нарушением рефракции, а обусловлено проблемами проведения нервного импульса по зрительным путям, часто встречается при косоглазии;

- **кератоконус** – нарушение строения роговицы, в результате чего она перестает быть сферической и принимает форму конуса;

- **тонкая роговица** – толщина роговицы более 520 микрон считается оптимальной для коррекции, если она меньше, могут возникнуть проблемы.

Это не полный список противопоказаний. В любом случае сначала необходимо пройти всестороннюю диагностику органа зрения, и тогда врач-офтальмолог сможет сказать, есть ли в вашем случае какие-либо ограничения к лазерной коррекции или нет.

КАК СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ?

– *Может ли лазерная коррекция исправить зрение*

Не миритесь с плохим зрением, не теряйте время – уже сейчас вы можете наслаждаться и жить полноценной жизнью, радуясь четкому и яркому миру!

“

раз и навсегда? Если нет, то что можно сделать, чтобы продлить ее эффект на максимально возможное время?

– Гарантировать, что зрение останется идеальным на всю жизнь, невозможно. Однако, если верить мировой статистике, только примерно в 2% случаев необходима докоррекция. Это довольно небольшая цифра.

Продлить эффект лазерной коррекции зрения можно следующими способами:

1. Регулярные осмотры у офтальмолога.

Периодические проверки помогут выявить любые изменения в состоянии глаз и быстро скорректировать лечение при необходимости.

2. Правильный уход за глазами.

Используйте солнцезащитные очки для защиты от ультрафиолетовых лучей, увлажняйте глаза при необходимости и избегайте чрезмерного напряжения глаз.

3. Здоровый образ жизни.

Правильное питание, регулярные физические упражнения и отказ от курения могут положительно сказаться на здоровье глаз.

4. Соблюдение режима работы за компьютером.

Используйте правило 20/20/20: каждые 20 минут смотрите на объект на расстоянии 20 футов (примерно 6 метров) в течение 20 секунд, чтобы снизить нагрузку на глаза.

5. Использование увлажняющих капель.

Если у вас есть проблемы с сухостью глаз, применение «искусственных слез» может помочь поддерживать их комфорт.

Как видите, ничего сложного. Все советы вполне выполнимы.

А ТЕПЕРЬ ОБ ОСЛОЖНЕНИЯХ

– *Виктор Анатольевич, можно ли потерять зрение во время лазерной коррек-*



ции? Какие вообще бывают у этой операции осложнения? Часто ли они встречаются?

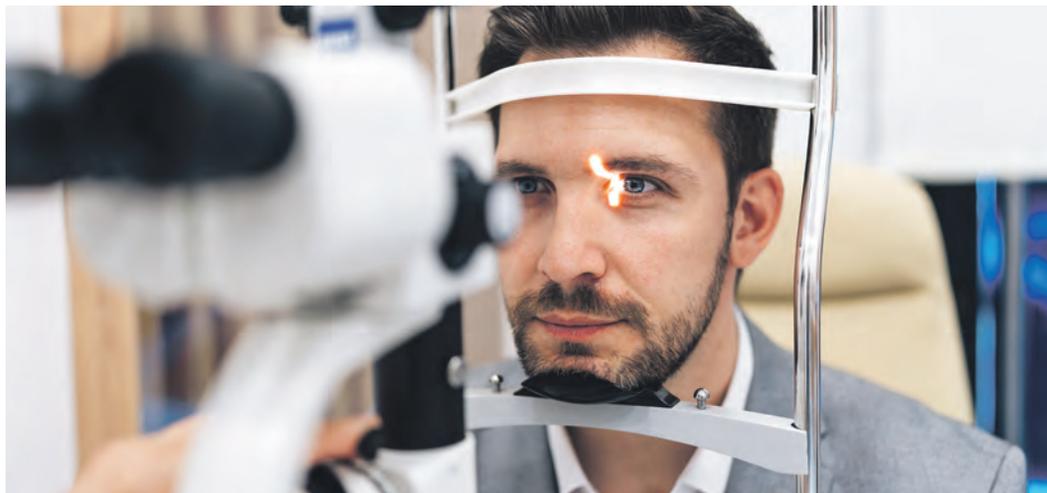
– Во всем мире не было зафиксировано ни одного случая потери зрения после лазерной коррекции зрения. Ни одного! Поэтому не думаю, что этого стоит бояться. Однако некоторые осложнения, пусть и редко, но все же могут быть.

- **Сухость глаз.** Это одно из самых распространенных осложнений после лазерной коррекции. У некоторых пациентов может возникнуть временная или даже длительная сухость глаз, что требует использования увлажняющих капель.

- **Неполное или неравномерное исправление зрения.** В некоторых случаях зрение может быть недостаточно скорректировано или, наоборот, избыточно «перескорректировано», что может потребовать дополнительной процедуры (так называемой докоррекции).

- **Гало и блики.** Некоторые пациенты могут заметить появление гало или бликов вокруг источников света, особенно в условиях низкой освещенности. Но это временный эффект, который проходит в срок от 1 недели до 3 месяцев.

- **Инфекция.** Хотя риск инфекции очень низок, он все же существует. Это мо-



ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

жет привести к серьезным осложнениям, если не будет своевременно диагностировано и вылечено.

А ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ?

– Что можно сказать о самочувствии пациентов после операции? Долго ли нельзя заниматься привычными делами? Нужно ли брать больничный?

– В первые часы после процедуры может наблюдаться легкий дискомфорт, ощущение песка в глазах или временное затуманивание зрения. Эти симптомы обычно проходят в течение нескольких часов. Полное восстановление зрения обычно занимает от одного до нескольких дней, в зависимо-

сти от индивидуальных особенностей и типа операции.

Многие пациенты могут вернуться к обычным делам уже на следующий день после операции, но рекомендуется избегать интенсивных физических нагрузок, бань, саун, плавания и использования косметики для глаз в течение первой недели.

Больничный в большинстве случаев не требуется.

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

– А можно ли заниматься спортом после лазерной коррекции?



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

– После выполнения лазерной коррекции методикой ReLEx SMILE можно начинать заниматься спортом сразу на следующий день после операции.

А вот при выполнении лазерной коррекции методиками FAMTO LASIK и LASIK имеются ограничения: спортивные активности рекомендовано исключить на месяц.

И НАПОСЛЕДОК...

– Виктор Анатольевич, возможно, у вас есть какие-то пожелания или советы нашим читателям. Что бы вы еще хотели сказать?

– Хочется сказать, что лазерная коррекция зрения – это та операция, которую почему-то боятся и часто откладывают. Вокруг нее появилось невероятное количество мифов, но я призываю вас не верить им! От лазерной коррекции зрения невозможно ослепнуть или же потерять глаз, во время операции нет боли за счет анестезирующих капель, а не уколов в глаза, как многие думают. Не миритесь с плохим зрением, не теряйте время – уже сейчас вы можете наслаждаться и жить полноценной жизнью, радуйтесь четкому и яркому миру!

Фото из личного архива Елены Кидяевой

16+

**ПОДПИСКА
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ
2025 ГОДА!**

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ
2025 ГОДА

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

**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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

Здоровый зуб – твёрдый снаружи и мягкий внутри. А что происходит, когда до этой мягкой ткани, состоящей из кровеносных сосудов и нервных волокон, добирается кариес? Спросили у к.м.н., врача-стоматолога Николая СТРЕЛКОВА.



Фото из личного архива Николая Стрелкова

СЕРДЦЕ ЗУБА

– Николай Николаевич, расскажите подробнее о заболевании – что скрывается под всем известным диагнозом «пульпит»?

– Пульпит – воспаление единственной мягкой ткани зуба – пульпы, того самого «нерва», который живет внутри каждого зуба. Ее можно назвать сердцем зуба, ведь она состоит из кровеносных сосудов и нервных волокон и отвечает за питание и регенерацию. Когда происходит воспалительный процесс, внутри зуба возникает отек, он сдавливает нервные окончания, в результате чего появляется боль. И это не просто проблема, от которой можно отмахнуться. Она требует незамедлительного решения!

– Зуб при этом может быть целым или наличие дырки обязательно?

– Дебют острого пульпита, который возник «здесь и сейчас», может случиться в результате травмы зуба. Например, откололась его верхняя часть, и вскрылся нерв. Или человек упал, половина зуба «помахала ручкой», покинув ротовую полость, из раневой поверхности пошла кровь, вскрылся нерв.



Часто острый первичный пульпит становится следствием нелеченного кариеса, когда кариозную полость заселяют микробы. Они едят то же самое, что и мы, размножаются и захватывают все больше и больше жизненного пространства. А своими продуктами жизнедеятельности могут растворить любую эмаль и дентин. Со временем микробы подбираются ближе и ближе к нерву и рано или поздно достигают возжеленной цели. Естественно, на это вторжение (инфекцию) организм отвечает воспалением, сдавливанием нерва и болью.

МАХОВИК БОЛИ

– А боль может пройти сама собой?

– Если кариозная дырка большая, то боль на какое-то время действительно может отступить. Дело в том, что

воспалительное полнокровие может выйти через эту кариозную полость, уменьшив давление на нерв. Так процесс уходит в хроническую стадию. Организм борется с пульпитом путем откладывания заместительного дентина, отека, но все выходит наружу через эту кариозную дырку. Компрессию большой нет, поэтому и боли нет. Если чем-то заткнуть эту дырку, зуб снова заболит, если открыть – опять перестанет. Так что, если зуб

ПУЛЬПИТ: КОГДА

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

● В Кумае с 1989 года отмечают «**День любви к своим зубам**».

● Самый травмоопасный вид спорта для зубов – **хоккей**.

● На **62% больше пломб, кариесов, пульпитов и других разрушений зубов у любителей выпивать по три и более стакана сладкой газировки в день, чем у тех, кто игнорирует этот напиток**.



Стоматолог обращается к пациенту, сидящему у

кресле:

– Как только я начну сверлить вам зуб, кричите, пожалуйста, погромче.

– Зачем?!

– В приемной ожидает толпа больных, а через десять минут начинается матч по футболу.

НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ

заболел один раз, будьте готовы к тому, что это может случиться снова, причем в самый неподходящий момент.

– Как понять, пульпит это или что-то иное?

– Для пульпита характерны определенные боли. Так, боль при кариесе возникает от кислого, сладкого и холодного, но после полоскания рта она исчезает.

А вот если хлебнул холодненького или горячего, а через два часа боль только усилилась, это точно пульпит.

Ночные, самопроизвольные и длительные боли, которые не проходят после того, как раздражитель перестает на них дей-

ствовать – это все признаки пульпита.

– Когда нужно приступать к лечению?

– Чем быстрее, тем лучше.

Неважно, какого вида пульпит, лечится он одинаково, и без помощи стоматолога тут не обойтись. Врач убережет все разрушенные и воспаленные твердые и мягкие ткани зуба, высверлит всю кариозную полость, получит доступ к пульпе, извлечет нерв, запломбирует это место специальным составом и, в конце концов, пломбой восстановит утраченные ткани зуба.

ДОЖИТЬ ДО ВРАЧА!

– А что делать, если находишься там, где доктора нет?

– Если это острая травма, то чем мы раньше попадем к врачу, тем лучше. Если из зуба течет кровь, нужно все бросать и искать стоматолога. Никакого холода прикладывать не надо, он как раз наоборот может спровоцировать пульпит.

Главное – дожить до врача! Сначала убираем все раздражители. Если это холодный воздух – убираем его, если это холодное или горячее питье – пьем только жидкость температуры тела, если это еда – максимально разгружаем зуб и жуем на другой стороне. Чтобы не начался реактивный отек мягких тканей, спим на противоположной боли стороне и ни в коем случае ничем не затыкаем зуб.

Зуб должен быть чистым! Сначала прополощем рот, а потом почистим щеткой «страдальца». Так на какое-то время мы уменьшим болевую симптоматику. Хорошо помогают от боли нестероидные противовоспалитель-

ные препараты на основе ибупрофена. Но при наличии проблем с ЖКТ обязательно проконсультируйтесь с врачом.



ЦИФРЫ

- **2 место** по распространенности в мире после кариеса занимает пульпит.
- **20% процентов** всех пациентов страдают от пульпита.
- **60%** всех диагностированных пульпитов – хронические.
- **4 человека из 10** приходят к доктору с острым пульпитом.

ПОЖАЛЕЙТЕ СВОИ ЗУБКИ

– Расскажите о профилактике пульпита и его осложнений?

– Во-первых, не допускайте острого первичного травмирования. Во-вторых, всегда лечите кариес. Если этого не делать, то начнется воспаление связочного аппарата зуба и костных тканей вокруг него – периодонтит. Если игнорировать и его, то микробы будут «есть» кость, и рано или поздно это все уйдет в надкостницу – вот вам периодонтит. Если и на него не обращать внимания, то кость распадется – начнется остеомиелит, а завершится все протезированием челюсти.

В-третьих, два раза в год посещайте стоматолога. Поверьте, дешевле лечить кариес, чем пульпит. Ну и конечно, не забывайте чистить зубы – утром после завтрака и вечером после последнего приема пищи либо перед сном.

Главное, чтобы зубы были чистые.

Все, что вы съели и пережевали, должно оказаться в пищеварительном тракте. Частички пищи задерживаются в ротовой полости, если на зубах присутствует налет, бляшки или камень. Все это можно убрать на профилактических осмотрах у стоматолога, и все будет у вас хорошо!

Наталья Киселёва

Что вы будете делать, если у вас вдруг заболел живот? Довольно много людей на этот простой вопрос дадут такой же простой ответ: «Выпью таблетку». Имея в виду, скорее всего, какой-нибудь анальгетик, ну или в крайнем случае – спазмолитик. И очень удивятся, узнав, что их ответ... неверный.

ЧТО НЕ ТАК С АНАЛЬГЕТИКОМ?

Вы, конечно же, знаете, что в брюшной полости у нас соседствуют много различных органов, притом относящихся к разным системам. Это и органы желудочно-кишечного тракта (желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, кишечник), и органы мочевыделительной и половой систем.

Это значит, что боль в животе может быть проявлением десятков и даже сотен различных заболеваний. В одних случаях может быть достаточно скорректировать диету и попить травяных отваров, а в других – нужен врач, тщательная диагностика и особое лечение. Порой не обойтись и без хирургического вмешательства. Простое обезболивающее тут точно не поможет, а иногда может даже навредить: на время сняв боль, тем самым оно помешает доктору вовремя установить истинную причину неприятных ощущений.

ВАЖНО!

Самые популярные обезболивающие, из класса НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов), могут негативно воздействовать на слизистую желудка и других органов пищеварения при частом или постоянном применении, привести к обострению гастрита или язвы. Их нужно применять строго под контролем врача.



АЙ, БОЛИТ!



Могут быть вызваны злоупотреблением жареных, жирных, острых или копченых блюд, либо алкоголя. Сигнализируют о «разбушевавшемся» гастрите, язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки. Иногда возникают как следствие сильного стресса. Но могут быть симптомом и более опасного заболевания – рака желудка.

3 Боли в правом подреберье.

Могут отдавать в правую лопатку, ключицу и плечо, сопровождаться неприятной отрыжкой и горечью во рту, бледностью, потливостью, желтушностью кожи и глазных белков. Чаще всего говорят о неполадках с печенью (вызванных как вирусным гепатитом, так и нездоровым питанием) либо о проблемах

с желчным пузырем и желчевыводящими протоками.

4 Боли в левом подреберье.

Интенсивная боль, которая усиливается, если лечь на спину и левый бок, или «опоясывает» туловище целиком (чаще всего после переедания, тяжелых жирных блюд), может говорить об остром панкреатите – воспалении поджелудочной железы. Тупая, ноющая боль под ребрами слева – один из симптомов хронического панкреатита. Впрочем, гастрит и язва желудка иногда тоже могут проявляться болями в этом участке.

5 Боли справа ниже пупка.

Если изначально слабая, тупая боль в эпигастральной области позже «спускается» в низ живота, нарастает и сопровождается

«ГЕОГРАФИЯ» БОЛИ

Узнав, в какой части живота ощущается боль и какой она носит характер, врачу проще предположить ее причины. Мы тоже немного расскажем об этих причинах, но заниматься самодиагностикой никому не рекомендуем!

1 Боли в центре живота, в обла-

сти пупка. Схваткообразные боли чаще всего вызваны либо кишечной коликой, либо пищевым отравлением. Особенно если сопровождаются вздутием, урчанием, рвотой, кишечными расстройствами.

2 Боли в эпигастральной области (в верхней части живота, в центре под ребрами).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ БЕСПОКОЯТ БОЛИ В ЖИВОТЕ

тошнотой и повышением температуры, то с высокой долей вероятности речь идет об остром воспалении червеобразного отростка (аппендикса), то есть об аппендиците.

6 Боли слева ниже пупка.

В зависимости от характера, может свидетельствовать о самых разных патологиях: раздраженном кишечнике, заболеваниях почек. У мужчин боль внизу живота слева может быть предвестником простатита или воспаления яичек, а у женщин – возможного цистита. Кроме того, боль в левой нижней части брюшины может быть проявлением дивертикулита – заболевания, при котором в стенках толстой кишки образуются небольшие шарообразные капсулы (дивертикулы), которые затем инфицируются и воспаляются.

ТАБЛЕТКИ ПИТЬ ИЛИ ВРАЧАМ ЗВОНИТЬ?

Тут все зависит от характера и длительности боли в животе. Врачи-гастроэнтерологи на этот случай предлагают трехступенчатый алгоритм действий.

Ступень №1:

Боль слабая, возникла у вас в первый раз, после переедания или после блюда сомнительно-



го качества. В этом случае допустимо принять таблетку, но – **внимание!** – не анальгетик, а спазмолитик. Именно это средство поможет снять спазмы – чрезмерное сокращение клеток гладкой мускулатуры органов пищеварительной системы (при условии, что именно это – причина боли).

Однако: если таблетка не помогла за 2–3 часа либо живот начал болеть периодически (от голода, от стресса, после еды и т.п.) – обязательно обратитесь к врачу!

Ступень №2:

Боль довольно сильная и/или долгая. Примите спазмолитик, чтобы снять симптомы, но к врачу обратитесь в обязательном порядке и чем скорее, тем лучше.

Ступень №3:

Боль очень сильная, нарастающая. Такая боль может быть симпто-

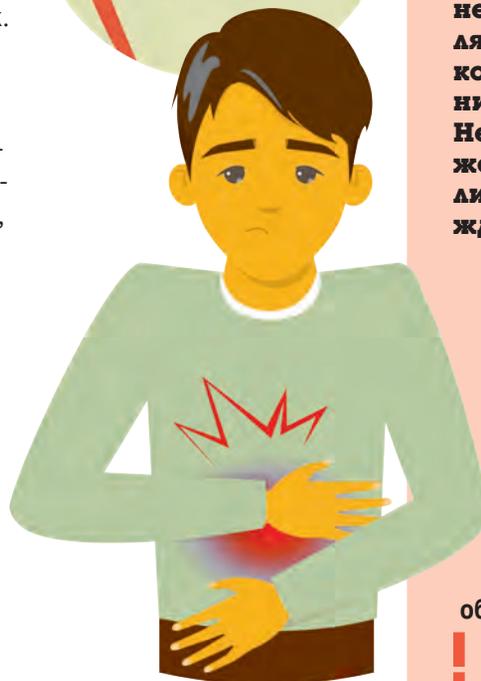
К КАКИМ СПЕЦИАЛИСТАМ ОБРАЩАТЬСЯ?

- **Боли в центре живота, около пупка:** в зависимости от интенсивности болей, вам помогут терапевт, гастроэнтеролог, инфекционист, скорая помощь.

- **Боли в эпигастральной области:** нужен гастроэнтеролог.

- **Боли в правом подреберье:** гастроэнтеролог или скорая помощь.

- **Боли во всем животе либо справа ниже пупка:** нужна скорая помощь.



мом состояния, требующего неотложной медицинской помощи: например, аппендицита, прободения язвы или разрыва желчного пузыря. Срочно звоните в скорую, и никаких таблеток до приезда врачей!

ВАЖНО!

Чем интенсивнее боль, тем опаснее может быть состояние. При сильных, нестерпимых болях в животе, не колеблясь, звоните в скорую. Неотложка также нужна, если боль сопровождается:

- ! повышением температуры,
- ! желтухой,
- ! потемнением мочи,
- ! сильной тошнотой или рвотой,
- ! светлым пастообразным стулом;
- ! вагинальным кровотечением.

О ЧЁМ МОЖЕТ СПРОСИТЬ ВРАЧ

Чтобы лучше понять причину ваших болей, врач может задать уточняющие вопросы:

- ? Какой характер боли: острая, тупая, в виде спазмов?
- ? Боль постоянная или периодическая?
- ? В каком месте она появилась впервые, где ощущается сейчас?
- ? Когда боль появляется (во время менструации? после еды?) и сколько по времени продолжается?

В ИСКУССТВЕ МОТИ



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● История японских моти насчитывает с десяток веков. Но изначально этим словом обозначали не десерт, а вид клейкого теста, приготовленного из риса мотигомэ. Это был очень дорогой рис, доступный только знати, у которой на Новый год было принято готовить длинные жгуты из мотигомэ: они символизировали длинную жизнь.

● Традиция угощаться моти во время новогодних торжеств сохранилась и в современной Японии, но сегодня чаще все же имеются в виду пирожные, оболочка которых изготавливается все из того же перемолотого в муку риса мотигомэ.

● У современных моти могут быть десятки разных начинок, в основном это комбинации свежих фруктов и ягод (или конфитюра) с нежным кремом на основе творожного сыра. А вот самой аутентичной начинкой традиционных японских моти считается паста из подслащенной красной фасоли (адзуки).

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПОПУЛЯРНЫЙ ДЕСЕРТ НА ДОМАШНЕЙ КУХНЕ

Интерес к японской кухне держится в нашей стране не один десяток лет. Суши и роллами уже никого не удивить, и вот – новый поворот: на пике популярности японский десерт моти, разноцветные колобки из рисовой муки с нежной начинкой. Это лакомство сегодня можно найти и в меню популярных ресторанов, и у кондитеров в соцсетях. А мы предлагаем вам пойти дальше... и попробовать приготовить моти самостоятельно!

ДОВОДЫ, ЧТОБЫ ПОПРОБОВАТЬ

- 1 Моти не содержит в составе ни глютена, ни яиц, а значит, подходит даже людям с аллергией.
- 2 Рисовая мука богата цинком, фосфором, витаминами группы В. Эти вещества благотворно влияют на органы ЖКТ, иммунную и нервную системы.
- 3 Творожный сыр, часто используемый в составе начинки, содержит кальций, важный для здоровья костей, и аминокислоту триптофан, задействованную в синтезе «гормона счастья» серотонина. Также это источник молочнокислых бактерий, полезных для пищеварения.
- 4 Свежие ягоды и кусочки фруктов, которые также часто добавляют в моти, содержат витамины и клетчатку. Самые популярные варианты – манго, маракуйя, персик, абрикос, банан, клубника, вишня.

ОДНАКО

Пищевые красители и ароматизаторы, добавляемые в тесто для моти, могут вызывать индивидуальную непереносимость. Кроме того, высокий гликемический индекс рисовой муки (95) говорит о том, что диабетикам и людям с преддиабетом следует быть осторожнее с этим десертом.



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

● Для приготовления моти плохо подходит обычная рисовая мука – она просто не придает тесту нужной тягучести и эластичности. Знатоки советуют использовать именно «клеякую рисовую муку», на упаковке которой может быть указано glutinous rice flour, sticky rice flour или mochiko. Такой продукт можно найти на маркетплейсах. Из одной пачки муки весом 400 г получается почти 40 порций десерта.

● Моти не требует выпекания. Большинство современных рецептов предлагают заваривать рисовое тесто в микроволновке, но даже если у вас ее нет, не расстраивайтесь – можно использовать и водяную баню, и даже сковороду с антипригарным покрытием. Но, чур, готовить на самом маленьком огне и регулярно перемешивать тесто, не допуская образования комочков и пригорания.

● Чтобы придать тесту цвет, можно использовать пищевые красители. Их нужно совсем чуть-чуть, не перебор-

ЯПОНЦЕВ ПРЕВЗОЙДЁТЕ?

щите, ведь заваренное тесто становится насыщеннее по цвету на несколько тонов! А еще лучше – применять в качестве красителя съедобные вещества (сублимированные ягоды в порошке, какао-порошок, зеленый чай матча, синий чай анчан и т.п.).

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Всю посуду и инструменты, используемые при приготовлении моти, лучше сразу замачивать в воде: так их будет легче отмыть от клейкого теста.

КАК И СКОЛЬКО ХРАНИТЬ МОТИ?

На полке холодильника рисовое тесто быстро подсыхает и становится твердым, хотя теоретически остается съедобным в течение недели. Поэтому десерт лучше либо съедать сразу, либо хранить в морозильной камере до 2 месяцев – обернутым в фольгу и помещенным в герметичный контейнер или пакет. Правда, этот способ не очень подходит для десертов со свежими ягодами: в морозилке они изменяют вкус, а при размораживании выделяют много сока.

МОТИ С НАЧИНКОЙ ИЗ КЛУБНИКИ, СЫРА МАСКАРПОНЕ И БЕЛОГО ШОКОЛАДА

Ингредиенты на 6 пирожных:

- 130 г клейкой рисовой муки
- 150 мл питьевой воды
- 80 г сахарной пудры
- крахмал для присыпки рабочих поверхностей (кукурузный, картофельный, тапиоковый и т.д.)

Для начинки:

- 100 г маскарпоне
- 50 г белого шоколада

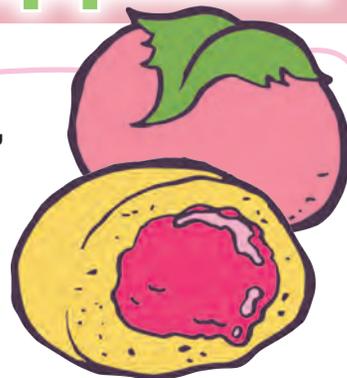
- 6 небольших спелых ягод клубники
- 50 г сахарной пудры

Приготовление:

Приготовить крем: растопить на водяной бане белый шоколад, соединить с маскарпоне и сахарной пудрой, тщательно перемешать и убрать в холодильник. Можно предварительно переложить крем в кондитерский мешочек с насадкой, чтобы потом было удобнее его использовать.

У ягод удалить плодоножки, вымыть, обсушить.

Готовим тесто: соединить в глубокой емкости, подходящей для СВЧ, клейкую рисовую муку, сахарную пудру и воду, перемешать до однородного состояния, накрыть пищевой пленкой (проколов в ней несколько отверстий зубочисткой) и отправить в микроволновку на 1,5–2 минуты при 800W (лучше недодержать, чем передержать).



Затем достать из микроволновки, еще раз перемешать как следует, чтобы избавиться от комочков, и снова отправить в микроволновку на 1,5 минуты при 800W. В завершение вручную взбить тесто при помощи лопатки.

Тесто получается эластичным, но при этом очень липким, поэтому необходимо щедро присыпать кукурузным крахмалом и его, и разделочную доску, и скалку. Тесто нужно тонко раскатать и разделить на 6 равных частей, в центр каждой части выложить немного крема и клубнику, а затем собрать тесто в мешочек, соединив края (примерно так же, как при лепке пельменей). Разровнять швы, сформировав округлый колобок – классическое моти. Излишки теста можно отрезать ножницами.

Напоследок можно слегка обвалить моти в крахмале и сахарной пудре и убрать на 1 час в холодильник – за это время структура десерта оптимально стабилизируется.





С Вероникой мы были совсем не похожи. Вряд ли даже кто-нибудь со стороны смог бы найти в нас что-то общее. А между тем мы – двойняшки. Стоит ли говорить, что ближе сестры у меня никого не было.

ФАРФОРОВАЯ УЛЫБКА

Мама? Ну да, мама есть, но ее вечная занятость и исключительная забота о собственном кукольном бизнесе не оставляли нам с сестрой никаких шансов почувствовать себя любимыми.

– Ольга, как же повезло вашим дочкам. Вы такую красоту создаете!

Мама в ответ на подобные восклицания всегда трогательно и застенчиво улыбалась, как и ее фарфоровые куклы, а мы с Вероникой лишь горько усмехались. Да, для них, для этих пустоголовых марионеток, она всегда была настоящей матерью. Мы же с сестрой в лучшем случае довольствовались сочувствием сердобольной гувернантки.

Нет, наверное, мама нас любила. Как-то по-своему, но любила. Однако почувствовать это было очень сложно.

ОРЁЛ ИЛИ РЕШКА? МАКСИМ ИЛИ ОЛЕЖКА?

Несмотря на абсолютную внешнюю несхожесть, мы с сестрой были, что называется, одного поля ягоды. Заводные любители шумных студенческих вечеринок, активные массовикозатейники, этакие зажигалки, могущие быстро и из ничего организовать праздник. Сокурсники нас боготворили. А мы купались в этом обожании, добирая нежность и любовь, которой нам так не хватало в детстве.

ТАЙНА КУКОЛЬНОЙ



Неудивительно, что сразу после института мы обе быстро выскочили замуж. Недостатка в поклонниках не было ни у меня, ни у Вероники. Оставалось лишь выбрать. Смешно сказать, но, решившись на столь серьезный шаг, мы с сестрой подошли к вопросу непросто, а легкомысленно. Просто бросали монетку, загадывая для себя ту или иную кандидатуру в мужья.

– Счастливая ты, Полька! Олег – парень что надо, – слегка позавидовала сестра, когда по жребию мне выпало принять предложение симпатичного бывшего сокурсника.

Честно говоря, я сама втайне себе завидовала. Олег давно мне нравился, но мы с сестрой договорились не влюбляться, чтобы никогда ни от кого не зависеть. Конечно, я так и не при-

зналась Веронике, что давно серьезно встречаюсь с Олегом, а при подкидывании монетки смухлевала.

ТОЛЬКО ТЫ, Я И НИКАКИХ МУЖИКОВ

Наши с сестрой свадьбы были шумными и пышными. Таким же шумным и эмоциональным стал развод Вероники с Максом – ее мужем.

– Ой, да ну этих мужиков, я и без них проживу. Меньше головной боли, – с нарочитым спокойствием убеждала то ли меня, то ли себя Вероника, потягивая горячий кофе на нашей с Олегом кухне.

За полгода совместной жизни мы с мужем умудрились взять в кредит небольшую квартирку на окраине Москвы, чему были безмерно рады. Сестренка же считала, что квартира ей пока не нужна, куда важнее попутешествовать и сделать карьеру. Собственно, это и стало камнем преткновения в их с Максимом отношениях.

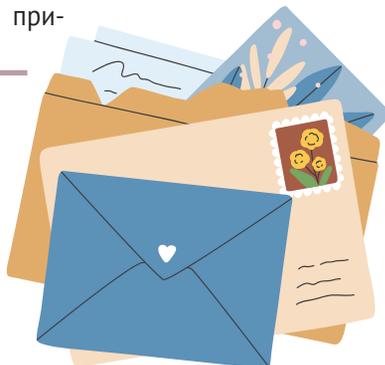
– Ну а ты чего тянешь? Не нажилась еще, что ли? Ой, Полька, бросай ты своего Олега. Давай как раньше – только ты, я и никаких мужиков.

– Ну что ты говоришь-то, сестренка? Мы с Олежкой любим друг друга.

*Присылайте
нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



МАМЫ

Хотим детей, квартиру вот в кредит взяли. У Олежки только-только карьера начала налаживаться, да и я неплохую работу нашла. Зачем же я стану все рушить. Олежка – мое все, я никогда его не брошу. Да и он меня. Мы любим, понимаешь?

Вероника сверкнула на меня глазами и ничего не ответила.

ЖИВЫЕ МАРИОНЕТКИ

– Польшка, Полюшка, прости, ну прости же меня, дурака, – Олег стоял на коленях, и по щекам его текли слезы. Мне так хотелось ударить его чем-нибудь тяжелым, чтобы больно, чтобы чувствительно. И в то же время хотелось кинуться рядом с ним на колени и крепко-крепко прижать к себе. – Полюшечка, милая, я не хотел. Я даже не помню, как все вышло. Я виноват. Я дурак. Прости, Польшка.

– Уходи, Олег.

Больше я не смогла выдать из себя ни слова. Но он все понял. Я не смогу простить измену. Тем более измену такую циничную.

– А что я тебе говорила? – довольно чирикала в трубку Вероника. – Мужики, они же как живые марионетки, чуть юбку выше подними, и все, делай с ними что хочешь. А ты, дурочка, говори-

Нет ничего святее и бескорыстнее любви матери; всякая привязанность, всякая любовь, всякая страсть или слаба, или своекорыстна в сравнении с нею.

Виссарион Белинский



ла, что любит. Мужиками пользоваться надо. Это же куклы, такие же безмозглые, как и мамашина фарфоровая братия.

– Вероника, не звони мне больше. Пока не звони. Я не хочу тебя слышать. Не могу.

СЛЫШУ, МАМА...

Когда в дверь позвонили, я меньше всего ожидала увидеть на пороге ее.

– Мама? – я так удивилась, что на несколько мгновений даже забыла о всепоглощающей боли и пустоте, что уже несколько дней терзали мою душу.

– Полечка, здравствуй, доченька. Нам нужно поговорить.

Чашку с чаем я подавала маме трясуцимся руками. Она танцевала на блюде, норовя выплеснуть мне на руки все свое содержимое.

– Польшка, ты прости Олежку, он не виноват. Молодой еще, оступился. Ты прости, он всю жизнь ноги тебе целовать будет. Я же вижу, хороший он парень.

– Мам...



– Нет, Полечка, ты меня послушай. Вероника, она же не сестра тебе. Я думала... Понимаешь... Словом, это дочь твоего погибшего отца, не моя. У Игоря, твоего отца, была молодая любовница. Я узнала о ней после той страшной аварии, в которой погиб твой отец. Он с ней тогда был. Она погибла днем позже, успев родить девочку. А еще через пару дней я родила тебя. Вот так. Не могла же я оставить ее в детдоме. Ведь не могла, Польшка?

Мама посмотрела на меня, и в глазах ее застыл немой вопрос.

– Конечно, не могла, мам, – я посадила к ней и, наверно, впервые в жизни от всей души, искренне прижала к себе.

Мы проплакали, утирая друг другу слезы, наверно, не меньше часа. Я чувствовала, что вот она, моя мама. Настоящая, не кукольная, здесь и сейчас только со мной.

– А Олежку ты прости. Слышишь, Польшка?

– Слышу, мама.

Полина

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



Стройное, подтянутое, здоровое тело – мечта миллионов. Но, согласитесь, мечта вполне достижимая. Стоит лишь приложить усилия, и результат не заставит себя ждать. Но вот их-то – усилия, мы зачастую прикладываем и ленимся. А что, если с вами рядом будет друг? Который поможет в достижении поставленной цели, поддержит, подскажет, не совет. Этот «Дневник питания» готов стать для вас таким другом. Он сделает путь к стройности увлекательным приключением.



Дневник контроля давления и пульса и Дневник контроля сахара при диабете I и II типов – это верные помощники в деле сохранения здоровья, хорошего самочувствия и управления своим заболеванием. Удобные, с широкими графами в таблицах, помогающие учитывать любые изменения в самочувствии и показателях, дневники рассчитаны на год. Заполненные со всем тщанием, они укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уровень сахара в крови, а предложенные для ознакомления лечащему врачу – быстрее и наиболее верно подбирать нужные схемы лечения.

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ **Реклама**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



wb
wildberries.ru²



Market
market.yandex.ru³

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

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

Массажёры, тренажёры и прочие «развивайки» буквально для любой части тела можно сегодня купить на маркетплейсах, в аптеках и специализированных магазинах. Между тем иногда достаточно заглянуть в комнату к своему ребёнку – и там найти всё необходимое.

1. МАССАЖ СТОП...

Каучуковые мячи-попрыгунчики, которые продаются в автоматах в торговых центрах, так любят «разбегаться» по квартире и нехотят подворачиваться под ноги! Но их можно использовать и в мирных целях – например, для массажа стоп. Особенно если к вечеру ножки устают, гудят и отекают.

1 Сидя за столом или на диване, попробуйте катать мячик по полу, поочередно правой и левой босыми ступнями (можно надеть хлопковые носки). А можно использовать два мячика – и работать сразу двумя стопами. Движения лучше начинать от пятки к носку – с небольшим нажимом в зоне подъема стопы, чтобы усилить массажный эффект.

2 Попробуйте аккуратно подхватить мячик пальцами одной ноги, оторвать от пола, вернуть обратно. Теперь то же самое сделайте другой ногой. Подобные упражнения стимулируют обменные процессы в суставах нижних конечностей, улучшают эластичность связок и помогают противостоять возрастным дегенеративным процессам.

... И ТРЕНИРОВКА КООРДИНАЦИИ

Встаньте посреди комнаты. Ударьте каучуковый мячик об пол так, чтобы он подлетел вверх, на уровень вашего роста, и попробуйте его поймать. Повторите 20–30 раз, правой и левой руками поочередно. Выполняйте каждый день. Это нехитрое упражнение отлично тренирует двигательную координацию, что полезно и для работы головного мозга (особенно в пенсионном возрасте).



ВЗРОСЛЫЕ

2. ИГРУШКА-ПОДУШКА СПАСЁТ ПРИ БОЛЯХ В ШЕЕ И СПИНЕ

Мягкие «антистрессовые» игрушки-подушки есть сегодня во многих детских, хотя, скажем честно, взрослым они тоже не помешали бы. Внешне такая подушка может быть выполнена в виде какого-нибудь забавного зверька, но главное – то, что у него внутри.

Специальный наполнитель в виде мелких массажных гранул из вспененного полистирола или силиконизированных шариков придает игрушке особую «тактильность». Ее приятно помять в руках. А мы предлагаем вам прилечь на такую подушку после тяжелого рабочего дня или подложить ее под спину. Чудо-подушка подстроится под естественные изгибы вашего тела и будет оказывать легкий ненавязчивый массажный эффект. Мышцы расслабятся, и вы ощутите долгожданный комфорт.

КСТАТИ

Еще один плюс подушек и игрушек-антистресс в том, что они не склонны к накоплению пыли и пылевых клещей, а значит, отлично подходит аллергикам.

ИНТЕРЕСНО!

В последние годы становятся все более популярны ростовые подушки-дакимакуры родом из Японии. Они отличаются особыми большими размерами – до 160 см в высоту, и уместны как в комнате подростка, так и в спальне взрослого человека. С помощью дакимакуры можно удобно спать на боку, с комфортом расположиться в постели при беременности или заболеваниях опорно-двигательного аппарата. А еще, говорят, японские подушки отчасти удовлетворяют потребность в мягких, теплых объятиях и тем самым благотворно влияют на состояние нервной системы.



ИГРЫ

ИЛИ КАКИЕ ПРЕДМЕТЫ МЫ МОЖЕМ ПОЗАИМСТВОВАТЬ В ДЕТСКОЙ КОМНАТЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ МОЗГА

3. РУЧКУ В ЗУБЫ!

Кто-то в школе наверняка любил грызть кончик ручки на уроках, и учительница вечно делала замечания по этому поводу. Теперь – все иначе! Заимствуем у ребенка-школьника ручку или карандаш (цвет не имеет значения) и... выполняем упражнения.

1 По мнению специалистов по фейс-фитнесу (тренировке лицевых мышц), это упражнение может помочь проработать овал лица, подтянуть обвисшую кожу и даже убрать носогубные складки, если выполнять его ежедневно.

Нужно сесть на стул и зажать губами карандаш горизонтально, как бы «закатав» губы внутрь.

На вдохе выдвинуть нижнюю челюсть вперед, прокатывая карандаш, приподнять подбородок и постараться улыбнуться, совершая движение щеками вверх.

Зафиксировать это положение на 2 секунды. Выдохнуть, расслабиться, «отпустить» улыбку, продолжая удерживать карандаш губами.

Повторить упражнение 5–20 раз (постепенно увеличивая количество повторов).

2 А это упражнение поможет скорректировать форму губ.

Нужно вытянуть губы вперед «трубочкой», вставить в них карандаш или ручку, подвигать вверх-вниз.



Теперь нужно рукой потянуть за другой кончик карандаша, одновременно пытаться как можно крепче удерживать его губами так, чтобы напряглись окологубные мышцы. Задержаться в этом положении несколько секунд. Повторить упражнение до 10 раз.

4. А ИЗ ВАС ПЕСОК СЫПАЕТСЯ...

Кинетический песок – это масса для лепки, состоящая из очищенного кварцевого песка с добавлением безопасного полимера. Тот придает массе особые свойства: пластичность, тягучесть, способность принимать и удерживать заданную форму. Он не рассыпается, не липнет к рукам и не оставляет пятен на поверхности.

Кинетический песок рекомендуется для занятий с детишками старше трех лет: этот материал помогает развивать у них мелкую моторику, фантазию и творческое начало. Но и нам, взрослым людям, никто не запрещает «повозиться в песочнице» после тяжелого рабочего дня. Это успокаивает, помогает справиться со стрессовыми переживаниями. Кроме того, это одно из средств реабилитации для пожилых людей, перенесших инсульт.

А ЕЩЁ...

Иногда даже самому серьезному взрослому, занятому на сверхответственной работе, бывает полезно «вернуться в детство»: залипнуть на це-

лый вечер в конструктор, запустить радиоуправляемую машинку или своими руками сшить модный наряд для куклы... Игра, если погрузиться в нее с головой, – это хороший способ на время отвлечься от забот взрослой жизни, «перезагрузиться» и благодаря этому встретить новый день с новыми силами.



СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

В лице Симеона весь Ветхий Завет, неискуплённое человечество, с миром отходит в вечность, уступая место христианству..

Святитель Феофан Затворник



15 февраля православные христиане отмечают Двенадесятый праздник – Сретение Господне. В этот день мы вспоминаем событие, описанное апостолом Лукой, которое произошло в Иерусалиме на 40-й день после Рождества Христова.

ЗАЧЕМ МАЛЕНЬКОГО ИИСУСА РОДИТЕЛИ ПРИНЕСЛИ В ХРАМ

В древнем Иерусалиме традиции, связанные с рождением ребенка, были строго оговорены законом того времени. Во-первых, первенца-мальчика приносили в Иерусалимский храм на 40-й день для обряда посвящения Богу. Во-вторых, женщина после родов могла прийти в храм только через 40 дней после рождения мальчика и через 80 – после рождения девочки и должна была принести очистительную жертву. Во исполнение этого закона Святое Семейство и пришло из Вифлеема в Иерусалим через 40 дней после рождения Младенца. В благодарность Богу Богородица принесла очистительную жертву – «двух птенцов голубиных», как напишет Лука.

ПОЧЕМУ ВСТРЕЧУ СО СТАРЦЕМ СИМЕОНОМ НАЗЫВАЮТ «СРЕТЕНИЕ»

После обряда посвящения Спасителя Богу, на выходе из храма, к Семейству подошел древний старик, имя его было Симеон. Он взял на руки Младенца Иисуса и воскликнул: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое...». Духом Святым, как пишет Лука, Симеону было открыто «что он не увидит смерти, доколе не увидит Христа Господня». Теперь же он мог отойти в вечность, в мир усопших, первым принеся туда весть, что он видел на земле Бога, который пришел в мир плотью. С этого момента старца Симеона стали именовать Симеон Богоприимец, Симеон, принявший Бога.

Встреча Святого Семейства с праведником Симеоном символизирует встречу человечества с Богом. Ветхий Завет встретился с Новым Заветом – законом Божественной Любви, который принес в мир Иисус Христос. Само событие стало христианским праздником – Сретением Господним.

Подготовила Светлана Иванова

Кто такой Симеон Богоприимец

Согласно Церковному Преданию праведный Симеон был одним из переводчиков, которым египетский царь Птоломей II (285–247 до Рождества Христова) поручил перевести Священное Писание с еврейского языка на греческий («Перевод 72-х толковников», или Септуагинта). Переводя книгу пророка Исаии и прочтя в подлиннике о том, что грядущий Спаситель, Мессия, родится от Девы («Се, Дева во чреве примет и родит Сына»), Симеон решил, что слово «Дева» здесь употреблено ошибочно, вместо слова «Жена», и хотел исправить текст. Но в ту же секунду ему явился Ангел, который остановил его, говоря: «Имей веру написанным словам, ты сам убедись, что они исполнятся, ибо не вкусишь смерти, доколе не увидишь Христа Господа, Который родится от Чистой и Пренепорочной Девы».

С того дня праведный Симеон стал ожидать, когда же явится миру Мессия, рожденный от Девы. Жизнь в бесконечности оказалась для старца не в радость, он ждал избавления от бремени долгой жизни. В день Сретения исполнилось то, чего старец ждал более трех веков. После встречи с Богом Симеон умер. Как считают богословы, это пример того, что встреча с Богом и принятие Его дают понять: время греха и слабости сменилось временем блаженства.

Встреча с Анной-пророчицей

Лука описывает еще одну встречу в день Сретения. В храме к Божией Матери подошла пожилая женщина, Анна-пророчица. 84-летняя вдова молилась и трудилась при храме, как пишет апостол Лука, «постом и молитвой служа Богу день и ночь». Пророчица поклонилась Младенцу Иисусу, приняв Его с чистым сердцем Мессией, и, выйдя из храма, «славилу Господа и пророчествовала о Нем всем, ожидавшим избавления в Иерусалиме».

В этом мире я и ты: Я ОБИЖУСЬ, ТЫ – ПРОСТИ



НЕ ТОЛЬКО Я

«Первый период обидчивости наступает в 2–3 года, – рассказывает Мария Александровна. – До этого ребенок думает, что мама, папа и весь мир созданы только для него. Ему трудно усвоить, что он не может получить все, что хочется: игрушку или мамино внимание. Поэтому он глубоко оскорбляется, получая отказ.

Это не значит, что стоит идти на поводу и давать желаемое. Поведение ребенка можно корректировать, объясняя, что вокруг живут люди со своими потребностями. Без этого малыш вырастет эгоистом, который не считается с чужим мнением. А страдать от этого будут в первую очередь близкие родственники и сам ребенок.

Кстати

В возрасте трех лет ребенка начинают интересовать сверстники, ему хочется играть с ними, общаться. Объясните ему, что у них есть свои желания и чувства. Ребенку становится важно иметь друзей настолько, что он готов делиться игрушками, а не жадничать и обижаться. Так происходит социальная адаптация.

Малышу не дали машинку, и вот он раздувает в углу щеки и обиженно выпячивает нижнюю губешку. О том, как правильно поступать с детскими обидами, рассказывает психолог Мария УХАНОВА.

СТРАДАНИЯ ОТ НЕВНИМАНИЯ

Следующий этап «обострения» обидчивости случается в возрасте около 5 лет.

«Подрастая, ребенок все острее нуждается в признании и уважении со стороны взрослых и сверстников, – поясняет психолог. – Круг общения расширяется – сад, кружки, секции. При этом ребенку кажется, что внимание к нему со стороны взрослых или сверстников должно увеличиваться. Если этого внимания недостаточно, обиды расцветают пышным цветом.

Взрослым легко упустить «начало процесса». Они бьют тревогу, когда поведение их чада становится откровенно вызывающим.

«Причиной обид могут быть конфликты из-за игрушек, что не взяли в игру, из-за дразнилок и отсутствия похвалы взрослого, – объясняет Мария Уханова. – Для многих малышей

становится шоком, когда родители сравнивают их с другими детьми, да еще не в их пользу! И здесь каждый ребенок проявит личностные черты. Одни будут бороться за внимание и уважение, другие демонстративно «страдать» – дуться, уходить в уголок, ожидая раскаяния обидчиков.

Важно

Не ругайте ребенка за обиды, не запрещайте ему чувствовать и проживать эмоции. Запрятанные вглубь обиды грозят психосоматическими заболеваниями. Научите ребенка адекватной реакции на обидные ситуации.

ЧУЖИЕ УСПЕХИ

Одна из основных черт обидчивого ребенка – болезненная реакция на чужие успехи, где похвалу получает не он.

«Когда взрослый хвалит другого,

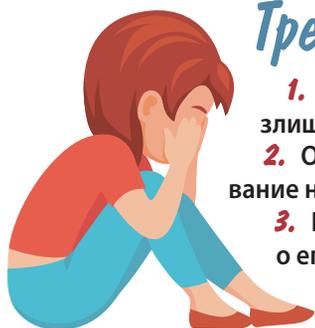
обидчивый воспринимает это как игнорирование, – продолжает специалист. – Ребенок чувствует себя униженным и покинутым. Он постоянно нуждается во внимании и похвале и, не получая их в достаточном количестве, замыкается в своих переживаниях.

Обидчивый ребенок не будет разбираться в ситуации, конечно же, это он должен быть хорошим и правым всегда. Ребенку нужно постоянное подтверждение собственной значимости. Ему кажется, что окружающие пренебрегают им и недооценивают. И дело уже не в том, насколько правильно ребенок оценивает себя. Подтверждение собственной значимости, «любимости» становится главным в жизни, делая человека несчастным и конфликтным.

Елена Пухова



Фото из личного архива Марии Ухановой



Тренируем эмоции

1. Научите малыша распознавать чувства, говорите вслух «ты злишься», «ты обижен», «тебе грустно» и т.д.
2. Объясняйте на примерах адекватное и неадекватное реагирование на обиду (через героев мультфильмов, например).
3. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Чаще говорите о его значимости и ценности.
4. Объятия и похвала помогут сформировать правильную самооценку.

ПОСТ НЕ ЗА ГОРАМИ – КАК ПОДРУЖИТЬСЯ с бобами?



В преддверии поста самое время подумать, чем заменить мясо, чтобы питание оставалось вкусным, полезным и сытным. Ответ очевиден – бобовые, природные кладовые растительного белка. Но не всё так просто! Чтобы бобовые стали вашими друзьями, а не причинами дискомфорта, важно знать, как с ними обращаться.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ И С ЧЕМ ЭТО ЕДЯТ

Бобовые – это семейство растений, плоды которых находятся в стручках. Эти плоды – источник белка, клетчатки, витаминов и минералов. Основные представители:

- **Фасоль** – красная и черная годится для рагу, супов и мексиканских блюд; белая – для пюре и салатов; стручковая универсальна.
- **Чечевица** (зеленая, красная, желтая, коричневая) идеальна для супов, пюре, карри, паштетов и котлет. Красная варится быстрее всего, зеленая и коричневая лучше держат форму.
- **Нут** (турецкий горох) универсален: из него делают хумус, супы, салаты. Подходит для тушеных блюд.
- **Горох** (сухой или свежий) – классика для супов, каш и гарниров.
- **Соя** (соевые бобы) – продукты из сои универсальны, не имеют ярко выраженного вкуса, а жареные соевые бобы можно есть как полезный перекус.
- **Маш** (бобы мунг) – легкий и нежный, подходит для салатов и азиатских супов.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ?

У многих людей бобовые ассоциируются с тяжестью в животе или вздутием. Это вполне объяснимо, ведь они содержат вещества, которые организм переваривает не так быстро, как другие продукты.

- Особые сахара – олигосахариды, которые не расщепляются в желудке или тонком кишечнике, а попадают в толстую кишку. Там они начинают «перерабатываться» бактериями, что и вызывает образование газов.
- У некоторых людей может не хватать ферментов, необходимых для переваривания бобовых, особенно если организм не привык к таким продуктам.
- Фитиновая кислота в бобовых работает как «защитный панцирь», с которым организму приходится дополнительно «бороться» в процессе переваривания. Это вещество может снижать усвоение минералов.
- Если вы внезапно решите начать есть бобовые в больших количествах, организм отреагирует негативно, ведь кишечник не привык к большому объему клетчатки и олигосахаридов.

Эти проблемы – не повод исключать бобовые из меню, а лишь сигнал к тому, что нужно подходить к их употреблению разумно. В большинстве случаев все эти неприятности решаются постепенным вводом в рацион, правильной технологией приготовления и грамотным сочетанием с другими продуктами.

ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА МЯСУ

Бобовые богаты растительным белком, который является строительным материалом для наших клеток. Хотя этот белок не содержит всех нужных нам аминокислот, его можно дополнить злаками, чтобы получить полноценный набор.

Железо, цинк, калий, магний и витамины группы В – все это в бобовых в изобилии. А это как раз то, что помогает организму поддерживать энергию, особенно в отсутствие животной пищи.

Высокое содержание клетчатки и сложных углеводов делает бобовые сытным продуктом, который не вызывает резких скачков уровня сахара в крови.



ИДЕАЛЬНЫЕ СОЧЕТАНИЯ



- Злаки вместе с бобовыми образуют полноценный белковый профиль.
- Сочные овощи и зелень, а также нерафинированные растительные масла помогают усвоению питательных веществ.
- Травы и специи, особенно кориандр, тмин, куркума, укроп и фенхель, не только усиливают вкус, но и снижают вздутие.
- Кислые продукты – лимонный сок, уксус или томаты – природные помощники в усвоении железа из бобовых.

НЕУДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ



- Фрукты – из-за разной скорости переваривания могут вызывать брожение и дискомфорт.
- Молочные продукты замедляют переваривание и усиливают тяжесть в животе.
- Простые углеводы (сахар, изделия из муки высшего сорта), копчености, фастфуд, магазинные соусы, алкоголь создают дополнительную нагрузку на ЖКТ.



КАК ГОТОВИТЬ БОБОВЫЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ГАЗООБРАЗОВАНИЯ?

- Тщательно промойте в холодной воде.
- Залейте холодной водой в пропорции 1 часть бобовых на 3 части воды.
- Добавьте в воду 1–2 ч. ложки лимонного сока или уксуса, чтобы разрушить фитиновую кислоту.
- Замачивайте 8–12 часов, периодически меняя воду. Красную чечевицу можно готовить без замачивания.
- Слейте воду после замачивания и тщательно промойте бобовые.
- Налейте чистую воду, добавьте лавровый лист, щепотку тмина или фенхеля для улучшения пищеварения.
- Варите без крышки первые 10 минут, чтобы лишние вещества успели испариться. Затем снимите пену, убавьте огонь и накройте крышкой.
- Солите только в конце варки, иначе бобовые останутся твердыми.
- Добавьте кориандр, куркуму или имбирь – они снижают риск вздутия.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

При гастрите, язве, колите или синдроме раздраженного кишечника бобовые могут усилить симптомы. Также бобовые содержат пурины, повышающие уровень мочевой кислоты, и должны быть ограничены при подагре.

РЕЦЕПТЫ



КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

145 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан зеленой чечевицы • 1 луковица
- 1 морковь • 3–4 ст. ложки панировочных сухарей
- 2 зубчика чеснока • соль, перец, кориандр, паприка – по вкусу • масло для жарки

Чечевицу замочить на ночь с добавлением кислоты. Промыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить на тихом огне до мягкости (45–60 минут). Откинуть на дуршлаг. Лук нарезать, морковь натереть на терке. Обжарить овощи на растительном масле до легкого румянца. В блендере измельчить чечевицу, лук, морковь и чеснок до состояния пюре с мелкими кусочками. Добавить специи, панировочные сухари, перемешать. Сформировать котлеты. Обжарить на масле до золотистой корочки.



ПАШТЕТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

160–180 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 стакан готовой красной фасоли • 1 луковица
- 1 зубчик чеснока • 2–4 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка лимонного сока
- соль, специи (паприка, перец, зира) – по вкусу

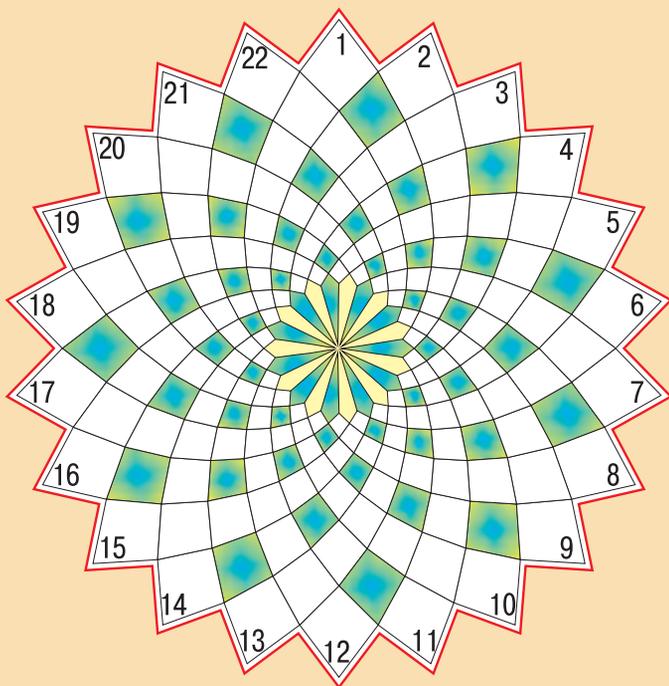
Обжарить нарезанный лук и чеснок на растительном масле. Слегка остудить. Отварную или консервированную фасоль отцедить от лишней жидкости. В блендере измельчить фасоль, соль, лук, чеснок, лимонный сок и специи до кремообразной консистенции. Вмешать понемногу растительного масла, чтобы добиться нужной текстуры. Подавать с хлецами или овощами.



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. Пускание в ход коготков.
2. Пластмасса, созданная еще в 1870 году.
3. Темный сухофрукт в зимнем компоте.
4. Основание, служащее опорой для стен здания.
5. Оригинальный ... Буба Касторский из фильмов о неуловимых мстителях.
6. Какой ценный материал получают из внутреннего слоя раковин?
7. Эпоха вассалов.
8. Мистер Твистер по величине капитала.
9. Студент, готовящийся к защите.
10. Чайный ритуал в Японии.
11. Временные рамки для оратора на трибуне.
12. Плечистые ребята при боссе.
13. Что является синонимом бессмысленности?
14. Болтун, несущий чепуху.
15. Гусеничный трактор, снабженный отвалом.
16. Звук при разливании лимонада по стаканам.
17. Сирень или жасмин.
18. Многоженство или многомужество.
19. Какой измерительный прибор в электрической цепи подключается параллельно нагрузке?
20. Работник биржи или банка.
21. Название группы «Led Zerpelin» в переводе означает «Свинцовый ...».
22. Притягательная сила устами наших предков.

ОТВЕТЫ

1. Царапанье.
2. Целлюлоза.
3. Чернослив.
4. Фундамент.
5. Купле-продажа.
6. Перламутр.
7. Феодализм.
8. Миллиард.
9. Дипломат.
10. Церемония.
11. Регламент.
12. Секьюрити.
13. Нелепость.
14. Пу-пу.
15. Церепанье.
16. Звук при разливании лимонада по стаканам.
17. Сирень или жасмин.
18. Многоженство или многомужество.
19. Какой измерительный прибор в электрической цепи подключается параллельно нагрузке?
20. Работник биржи или банка.
21. Название группы «Led Zerpelin» в переводе означает «Свинцовый ...».
22. Притягательная сила устами наших предков.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Маша копалась в маминей шкатулке и нашла там 7 одинаковых золотых колец. Мама ей сказала, что одно из них – просто крашеный алюминий, но какое, мама уже забыла. Маша пошла к папе в кабинет, где тот работал, и попросила дать ей весы. Папа был очень занят и разрешил воспользоваться весами только два раза. Но Маше этого хватило, чтобы найти среди колец подделку. А вы сможете?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: листок на обложке книги, цвет флорки, цветок на обоях вверху справа, композиция в вазе, кончик хвоста котенка. Логическая загадка: если все кольца одинаковые по весу, значит, подделка – то кольцо, которое на весы не положили. Если не уравновешивается, надо взять три кольца с меняющимися весами, два положить на рычаги и поспорить о том: при равновесии все кольца одинаковые, которое не везет, и оно одно из колец, и оно не будет легким, и оно не будет тяжелым.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуда, 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



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



ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

■ **8-495-567-64-40, 8-915-088-87-86** Личный Доктор для Вашего Питомца™. Ветврач широкого профиля и смежных специальностей. Выезд на дом Москва, область. Ультразвуковая чистка зубов. Кардиология. Родовспоможение. Реанимация. Неврология. Офтальмология. Исследования. ЭКГ. УЗИ. Анализы. Вакцинации. 8-495-567-64-40, 8-915-088-87-86 вц.

РЕКЛАМА в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» 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.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 7–20 февраля



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

У Овнов благоприятный период для долгосрочных начинаний: нового проекта обучения, записи в спортзал и т.д. Не упустите время, если давно хотели сблизиться с кем-то.

7 февраля – «нет» жирному и жареному

11 февраля – приятное общение

19 февраля – пейте больше чистой воды



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецы могут получить поддержку своих идей и проектов со стороны влиятельных лиц. Хорошее время повысить собственный авторитет. Но уделяйте больше внимания близким.

9 февраля – горячий чай, плед и книга

14 февраля – покупка лекарств

18 февраля – бананы, яблоки в меню



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Большинству Львов удастся проявить сообразность и самодисциплину ради достижения поставленных целей. Не забывайте про здоровый сон и полноценный отдых в выходные.

11 февраля – йога, дыхательная гимнастика

13 февраля – «да» морской рыбе и овощам

20 февраля – объятия повышают серотонин



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весы будут колебаться между желанием расслабиться и работать вполсилы – и стремлением заработать. Возможно, стоит прислушаться к организму и дать себе отдых?

9 февраля – одевайтесь по погоде

15 февраля – ягодные морсы в меню

17 февраля – ароматерапия, массаж



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы планируют плотно заняться рабочими вопросами, но кто-то из членов семьи может потребовать помощи и внимания, и вы, конечно же, не сможете ему отказать.

7 февраля – ребусы, sudoku, кроссворды

11 февраля – берегите спину и суставы

18 февраля – покупки для дома



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

У Водолеев в этот период будет достаточно энергии и времени, главное – направить их в конструктивное русло, а не растратить по мелочам вроде онлайн-шопинга.

8 февраля – «нет» сплетням и ссорам

13 февраля – больше зелени в меню

14 февраля – массаж спины и ступней



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам, настроенным на романтический лад, будет непросто сосредоточиться на работе. Но что значит недовольство начальника, если любимый человек ответит взаимностью!

8 февраля – прогулка на природе

13 февраля – домашний овощной суп

20 февраля – уход за волосами и кожей



РАК ● 21 июня – 22 июля

Не все будет идти так, как задумано: какие-то планы, возможно, придется перекраивать на ходу. Время подходит для плановых обследований, сдачи анализов, лечебных процедур.

10 февраля – следите за давлением

12 февраля – умеренные силовые нагрузки

17 февраля – ванна с магниевой солью



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девы сумеют найти общий язык даже с несговорчивыми людьми, помогут разрядить обстановку в семье или рабочем коллективе. Удачное время для обновления гардероба.

10 февраля – блюда из цветной капусты

14 февраля – неожиданная встреча

19 февраля – начните день с зарядки



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Звезды могут подкинуть Скорпионам пару непростых задач, но вы, скорее всего, блестяще их решите. Но будьте мягче с окружающими, не у всех есть такие же суперспособности.

8 февраля – не потакайте вредным привычкам

10 февраля – «да» нежирному мясу и птице

16 февраля – танцы под любимую музыку



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

У одиноких Козерогов намечаются перемены к лучшему в личной жизни, возможны новые интересные знакомства. Деловые переговоры и короткие поездки будут успешны.

11 февраля – долгая спокойная прогулка

12 февраля – домашние десерты

19 февраля – ревизия домашней аптечки



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам следует избегать импульсивных поступков, хотя порой так непросто сдерживать эмоции. Стресс лучше снимать проверенными способами: баня, бассейн, спортзал.

12 февраля – медицинский педикюр

16 февраля – ложитесь спать вовремя

17 февраля – «да» цельнозерновым гарнирам

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 3 (218). Дата выхода:
07.02.2025

Подписано в печать: 30.01.2025
Номер заказа – 2025-00316
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 05.02.2025

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

Тираж 199 850 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.

**Читай,
худей
и молодей!**



Мы запускаем для вас
2 новых интересных
и **очень полезных**
журнала



В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

В торговых сетях
**АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка,
Глобус, Лента, Перекресток,**
а также в киосках прессы