

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 10 (201)

31 мая –
13 июня
2024 года



КАЖДЫЙ ШАГ – БОЛЬ

ЧТО ТАКОЕ НЕВРОМА МОРТОНА

СТР. 16–17

БОТВА РЕДИСА

В САЛАТЕ И В АПТЕЧКЕ

СТР. 8

БРУТАЛЬНАЯ КОСМЕТИЧКА

КРЕМЫ ДЛЯ ДОБРА МОЛОДЦА

СТР. 14

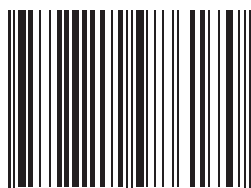
СЕМЕЙСТВО ЧИПОЛЛИНО

ВЫБИРАЕМ ЛУК ПО ВКУСУ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4 0 1 0

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЖЕЛЕЗНЫЙ АРГУМЕНТ:

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ НАУЧИТ ЧИТАТЬ
АНАЛИЗЫ НА ФЕРРИТИН
И ГЕМОГЛОБИН

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

31 мая Убывающая Луна в Рыбах

- + прогулки у воды, морепродукты
- тесная обувь, избыток сахара и соли

1 июня Убывающая Луна в Овне

- + уход за кожей, массаж головы и шеи
- крепкий кофе, нагрузка на поясницу

2 июня Убывающая Луна в Овне

- + зарядка для глаз, кабачки в меню
- сладкие соки, отказ от прогулки

3 июня Убывающая Луна в Тельце

- + плавание или гидромассаж, яблоки
- citrusовые, подстригание ногтей

4 июня Убывающая Луна в Тельце

- + начало курса физиопроцедур, отдых
- переутомление, сдобная выпечка

5 июня

Убывающая Луна в Близнецах

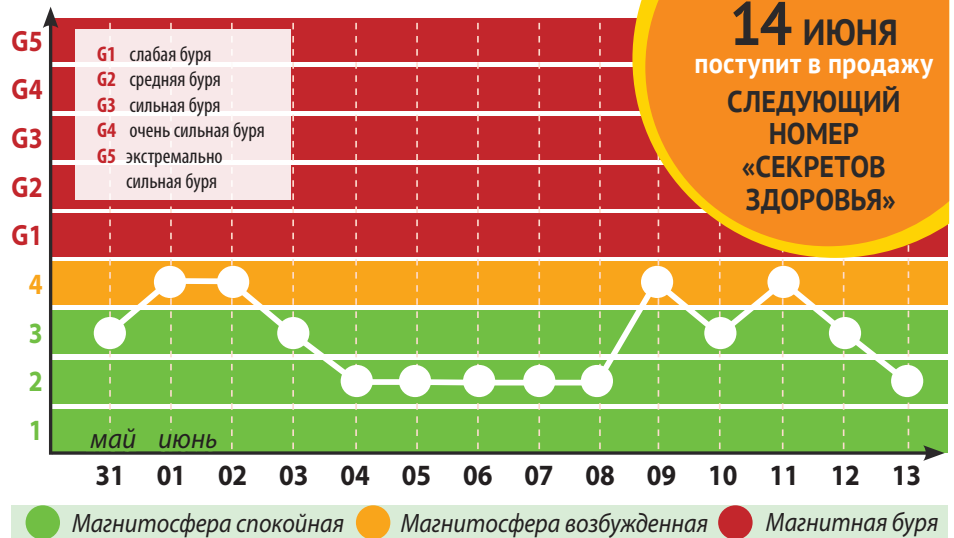
- + массаж сухой щеткой, овощной суп
- крепкий мясной бульон, пустые ссоры

6 июня

Луна в Близнецах, новолуние

- + травяные чаи, сдача анализов

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- самостоятельное удаление бородавок

7 июня Растущая Луна в Раке

- + гимнастика для суставов рук, рис
- кремовые десерты, залипание в телешоу

8 июня Растущая Луна в Раке

- + зоотерапия, брокколи и укроп в меню
- потворство меланхолии, заедание стресса

9 июня Растущая Луна во Льве

- + общение с друзьями, танцы, вода
- алкоголь, терпеть головную боль

10 июня Растущая Луна во Льве

- + профессиональная чистка зубов
- жгучие специи, синтетическое белье

11 июня Растущая Луна во Льве

- + соленые компрессы, прогулка
- нахождение на сквозняках, редька

12 июня Растущая Луна в Деве

- + приготовление домашних мазей
- русская парилка, жирное красное мясо

13 июня Растущая Луна в Деве

- + влажная уборка дома, творог в меню
- халатное отношение к свежим ранам

ДРУЗЬЯ, А МЫ К ВАМ СО СВЕЖЕНЬКИМ – С ЛЕТНИМ, ИНТЕРЕСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ. ЗАБОТА О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ – НАША ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА. И ЗАБОТИМСЯ МЫ С ОГРОМНЫМ УДОВОЛЬСТВИЕМ.

А ПОТОМУ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ПОДГОТОВИЛИ:

- интервью с врачом-аллергологом о том, как не попасть в вечный плен зуда, чиха и соплей;
- материал о том, как правильно выбрать щетку для сухого лимфодренажного массажа;
- статью о правилах прогулок с пушистой любимицей – кошкой;
- советы психолога о том, как не разочароваться в курортном романе.



А ТАКЖЕ

материал о пользе душистой малинки; советы по выбору не пропускающих свет штор для спальни; новая история женского счастья и еще много всего интересного.

**СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
ПОСТУПИТ
В ПРОДАЖУ
14 ИЮНЯ!**

Оттаяв под летним ласковым солнышком после трескучих морозов зимы и слякотного межсезонья, мы спешим насладиться теплом и щедростью летних дней. Но жаркий сезон дарит нам не только бронзовый загар, витаминное изобилие и энергию, но может подкинуть и испытания для иммунитета. Главное – помнить об этом и не забывать соблюдать нехитрые правила, чтобы лето дарило только радость, а не недуги.

ОСТОРОЖНО, лето!



ОПАСНОСТИ ОТПУСНОГО СЕЗОНА



БЕЗЖАЛОСТНЫЕ ЖАЛЯЩИЕ

... и кровососущие. Клещи, осы, слепни, змеи – каждый норовит куснуть или поживиться нашей кровушкой. И ладно бы просто поживиться, так еще и инфекцию какую-нибудь занести – энцефалит, боррелиоз, бешенство или еще какую бяку, а то и аллергической реакцией «осчастливить».

Что делать:

запаситесь качественными репеллентами, а также, отправляясь за город, держите при себе антигистаминные препараты – мази и пероральные лекарства. А при укусах собак, лис, ежей немедленно обращайтесь за медицинской помощью. И перед походом в лес выбирать правильную экипировку – это защитит от многих проблем, в том числе – от укусов змей. А по возвращении из леса внимательно осмотреть одежду и тело на предмет наличия клещей.

ВКУСНО И БЕЗОПАСНО

Всевозможные кишечные инфекции и пищевые отравления – неизменные спутники летнего сезона. Сальмонеллы, шигеллы (возбудитель дизентерии), энтеропатогенные кишечные палочки, стафилококки и другая вредоносная мелочь так и норовит устроить переворот в наших кишечниках. В тепле всевозможные салаты, мяско, молочная продукция, кремевые десерты, рыба и масса других вкусностей портятся стремительно. Добавьте к этому отсутствие привычки мыть руки, пристрастие есть фрукты и ягоды «с куста» и получите благоприятные условия для разгула патогенной флоры.

А теплые чувства к шашлыку? Стоит начать жарить на мангале мяско, как тут же на столе появляется редиска под названием «Да я ее в бочке ополоснул», огурцы «Только что

с грядки» и алкоголь «Под мяско». И как же без арбуза? Все это непременно надо заесть сладеньким. В итоге, здравствуй, гастрит, язва, колит или энтерит.

Что делать:

тщательно мыть руки перед едой, овощи, зелень, фрукты и ягоды также хорошенько промывать под проточной водой (можно ненадолго замачивать в содовом растворе). Не есть сомнительные блюда в точках общепита, готовить из свежих продуктов и правильно их хранить. Не передавать.



Лето – прекрасная пора. И чтобы ничто ее не омрачило, проявляйте заботу о себе и своих близких. Это совсем несложно, а от проблем со здоровьем с большой долей вероятности уберезет. Это ли не радость?!

ПРОХЛАДНО И ЛАДНО

Именно так думают многие приобретатели кондиционеров – агрегат избавит от изнуряющей жары, что и требовалось. Но кондиционер – штука коварная, хорошо охлаждает, но не менее усердно «продувает». А потому летом нередки такие заболевания, как тонзиллит, фарингит, отит, ангина, миозиты, да и просто банальные ОРВИ.

Что делать:

размещайте кондиционер в середине комнаты и ближе к потолку – так воздух будет распределяться по помещению равномерно; не вешайте внутренний блок напротив кровати, письменного стола или места для отдыха; выбирайте модели с регулировкой потоков воздуха и их интенсивности; при частом использовании кондиционера не забывайте увлажнять воздух в помещении; регулярно чистите фильтры сплит-системы.

Любовь Анина





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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК И МЁД ОТ БОЛЕЙ УБЕРЁГ

Я работаю посменно далеко от города, аптек и врачей. И вот с годами начало у меня прихватывать желудок. Так сжимало, скрючивало, хоть волком вой в ночную смену. Обследование я прошел, назначили лечение. Но спазмы эти, сказали, пройдут со временем. А до того что, терпеть? Напарник научил делать «волшебный чай». Надо взять травы тысячелистника, желательно, чтоб травка росла во влажном месте – там сока больше. Выжать этого сока 0,5–1 ч. ложку, смешать с ложкой меда и размешать в чае или теплой воде, можно просто рассасывать, но так вкус горче.

Действительно интенсивность болей снизилась, можно нормально работать. Вроде даже еще и иммунитет получше стал.

Николай З., г. Радужный

Наша справка:

Тысячелистник обладает уникальным комплексом полезных веществ и минералов. Сок и настойки из растения много сотен лет используют как кровоостанавливающее средство. Также они, как утверждают травники, эффективны при спазмах ЖКТ и для укрепления иммунной системы. В составе травы тысячелистник содержатся флавоноиды и эфирные масла, которые оказывают расслабляющее воздействие на мышечную стенку полостных органов и скелетную мускулатуру. Однако содержащиеся в растении горечи могут воздействовать на печень, почки, желудок и кишечник. Перед применением посоветуйтесь с врачом.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НАВОДИМ ТЕНИ

Если разбились любимые тени, пудра или румяна, разомните их в порошок. Аккуратно, по капле добавляйте спирт и мешайте до густой однородной массы. Затем прижмите ее выпуклой частью ложки. Оставьте тени открытыми на сутки, чтобы испарился спирт. Ваши тени снова целы!

Янина Субботина, Рязанская обл.



✉ ИЗ КАШТАНА ВАННЫ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ МАМЫ

Мамы маленьких деток меня поймут. С этими непоседами все время на ногах – готовка, уборка, прогулки, посещение поликлиники. А еще и домашние дела никто не отменял. Бывает, что к концу дня ноги просто «отваливаются», отеки мешают носить любимую обувь.

Про ванночки из каштанов мне рассказала подруга – воспитатель детского сада. У нее там в группе 20 таких непосед! Я послушала и забыла, а вспомнила, когда в игрушках нашла целое ведро каштанов, которые мы насобирали с малышом осенью. Решила попробовать. Залила каштаны водой и варила минут 30–40. Остудила, перелила в

таз, погрузила стопы и поливала от колена вниз этим раствором. Боль и усталость ушли, появилась легкость. Теперь сбор каштанов для нас не только игра с ребенком, но и запасы для здоровья моих ножек!

Варвара Соломонова, Оренбургская обл.

Наша справка:

Плоды конского каштана богаты гликозидами – эскулином и эсцином. Эти вещества благотворно влияют на здоровье сосудов. Поэтому отвары и настойки из конского каштана и впрямь могут помочь укрепить стенки кровеносных сосудов, убрать отеки, тонизировать кожу, улучшить обмен веществ. Также эти плоды обладают противовоспалительным, обезболивающим, укрепляющим капилляры действиями. Но применять конский каштан внутрь запрещено!

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗЕРКАЛЬНЫЙ БЛЕСК ОБУВИ

Чтобы придать обуви красивый блеск, очистите ее от загрязнений, промойте и хорошенько просушите. Нанесите обувной крем-краску в цвет обуви, оставьте на 5 минут, а потом с силой потрите мягкой тканью.

Людмила Булаева, Московская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЧЕРНИКА МОЛОДОСТЬ ДАЁТ И СЕРДЕЧКО БЕРЕЖЁТ

Моя бабушка очень любила чернику. Сама в лес ходила, собирала, ела горстями, сушила ягоды и листья. А ее рассказы про ягоды походили на сказку. Что и молодость черника сохраняет, и сердце и сосуды бережет, и для желудка полезна, и для печени, и мочевого пузыря.

С годами я все чаще вспоминаю эти рассказы, убеждаясь в правоте бабушки. С возрастом пришли

проблемы с сосудами, сердцем, да и сахар в крови стал «пошаливать». Тогда мне и попалась статья о том, что черника укрепляет стенки сосудов и очищает их. Стала я ягоды покупать и есть, а еще сушить в зиму. У размоченных ягод вкус не особо, но можно добавить их и листья черники в чай. И действительно, месяца через три анализы крови улучшились. Но сильнее меня удивило, что и уровень глюкозы в крови поднимается не на такие высокие цифры, и давление стало снижаться. Буду продолжать есть эту ягодку и следить за самочувствием!

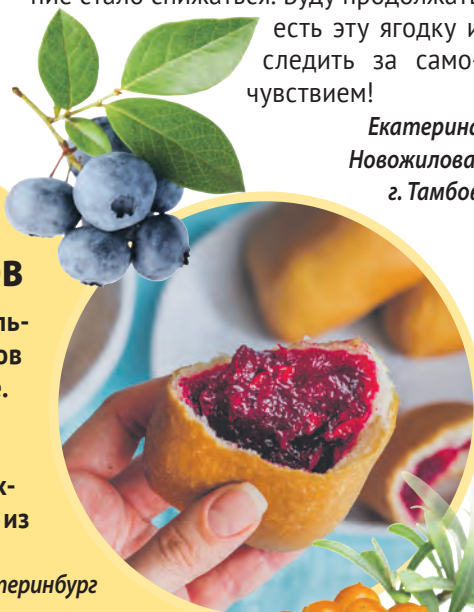
*Екатерина
Новожилова,
г. Тамбов*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ ВКУСНЫХ ПИРОЖКОВ

Бывает, что варенье или джем нельзя использовать для начинки пирогов из-за того, что они слишком жидкие. Можно добавить к варенью немного муки или манной крупы. Но лучше всего подойдет кукурузный крахмал. Так ваша начинка «не убежит» из пирогов.

Татьяна Пересыпкина, г. Екатеринбург



ДЛЯ ЯЗВЫ УСПОКОЕНЬЕ – ИЗ ОБЛЕПИХИ ВАРЕНЬЕ

Несколько лет с переменным успехом лечусь от язвы желудка. Неожиданно эффективное средство от своей болячки нашла практически случайно. Хотела перетереть свежую облепиху с сахаром. Спелые ягоды дали столько масла и сока! Пока отжимала жмых, постоянно слизывала это масло с пальцев. А сама думаю – как бы хуже не стало, с этой язвой не знаешь, что уже и съесть.

Как же я удивилась, что боль заметно уменьшилась. Позже мою до-

гадку подтвердила врач – облепиховое масло полезно при язве. Я не покупаю масло, я перетираю свежие ягоды с минимальным количеством сахара или сахарозаменителя. Получается что-то типа маслянистого варенья, которое должно храниться в холодильнике. Ем по чайной ложке 3–4 раза в день или добавляю к чаю.

Наталья Мамишова, г. Гусь-Хрустальный

Наша справка:

Облепиха богата витаминами, минералами, а в семенах содержится

жирное масло со стероидами, каротиноидами и токоферолами. Такой состав обладает ранозаживляющим, регенерирующим действием, ускоряет и усиливает эпителизацию тканей. Однако яркие ягоды могут вызвать аллергию. Облепиха разжижает кровь и усиливает действие аналогичных медицинских препаратов. Болезни поджелудочной железы, желчевыводящих путей, диабет, нарушение свертываемости крови, беременность и кормление грудью – при наличии этих факторов не стоит употреблять облепиху без консультации с врачом.

Наша справка:

Черника уникальна по своему составу. Ученые активно изучают влияние содержащихся в ягоде и листьях веществ на организм человека. Доказано, что регулярное употребление черники может помочь снизить артериальное давление и уровень глюкозы в крови. Большое количество антиоксидантов в чернике уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и тромбозов сосудов. Благодаря антикоагулянту, входящему в состав черники, разжижается кровь. А бактерицидные свойства ягоды пригодятся при воспалениях мочеполовых путей и почек. Издавна известно благотворное влияние черники на пищеварительную систему.

**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



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ СВЕЖЕСТИ ДЫХАНИЯ

Пристала ко мне одно время очень неприятная напасть. Появился сильный запах изо рта, такой, что я и сама чувствовала. Настолько мне неловко было – ни с кем не поговорить, ни у кого ничего не спросить. Пошла к врачу, а там сказали, что причин этому очень много и все нужно проверять по очереди. А мне-то как быть? С таким запахом. В поваренной книге нашла сносочку про специи. Попробовала – помогло.

Нужно взять 1 ст. ложку сухой или 12–15 листьев свежей петрушки и 3–4 штучки гвоздики. Залить их кипятком, дать настояться под крышкой до комнатной температуры. Трижды в день полоскать этим раствором горло и рот. Пока искали причину неприятного запаха изо рта, я только этим и спасалась.

Зинаида Кулагина, г. Электросталь

Наша справка:

Зелень и стебли петрушки насыщены витаминами, эфирными маслами и обладают антимикробными и дубильными свойствами. Последние положительно влияют на здоровье десен. В старинных поваренных книгах советовали жевать петрушку для устранения неприятных запахов, она способна скрасить даже амбре от чеснока.

Среди полезных свойств гвоздики отмечают антисептические. Таким образом, настой из этих специй может сдерживать рост анаэробных бактерий и уменьшать неприятный запах изо рта.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕЖНЕЕ НЕЖНОГО

Самой капризной частью в приготовлении тортов и десертов считается крем. У каждой хозяйки свои секреты, как добиться однородности, нужной консистенции, цвета и вкуса. Важная вещь – температура ингредиентов. Они все должны быть либо комнатной температуры (лежать вне холодильника не менее 4 часов). Либо, наоборот, быть охлажденными до одной температуры в холодильнике.

Варвара Охват, г. Гатчина



вые носовые платки. Вот и пригодились! А уж дома обработали рану, как положено, и забинтовали.

Алексей Р., г. Звенигород.

Наша справка:

Ягоды можжевельника обладают ренозаживляющими и антисептическими свойствами. Их сок также обладает сильным противомикробным и противогрибковым эффектом. А все благодаря большому количеству антиоксидантов в составе, эфирным маслам и органическим кислотам. Интересен вот какой факт: окуривание сжигаемыми сухими ягодами можжевельника помещения позволяет добиться почти полной стерильности воздуха. Этим методом раньше активно пользовались для обеззараживания родильных залов и палат с новорожденными и роженицами.

✉ СИНИХ ЯГОД НАДАВИЛ ДА К ПОРЕЗУ ПРИЛОЖИЛ

Поход за грибами называют «тихой охотой». Но даже здесь можно «вляпаться» в неприятности. Я вот ковырнулся о корягу, да так здорово, что о какой-то сучок руку рассек! Понятно, что с собой в лес беру вещей по минимуму – в расчете на то, что назад понесу тяжелую корзину грибов. Чуть рану водой промыл, нашел ягоды можжевельника, надавил их пальцами и смазал вокруг раны и саму рану. Носовым платком завязал. Жена у меня старомодная – все время кладет мне

ткане-



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТ УСАТЫХ «ВАНДАЛОВ»

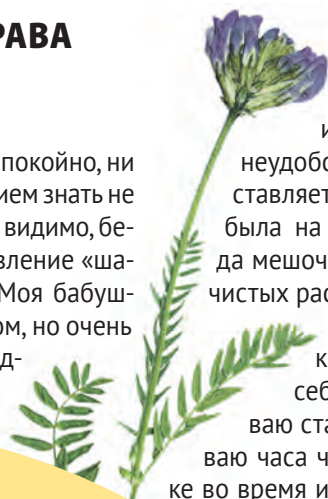
Если гастрономические пристрастия домашних питомцев распространяются на комнатные растения, или усатые пушистики любят покопаться в земле цветочных горшков, положите в горшок с цветком ватный диск, смоченный в уксусе. Запах будет отпугивать животных.

Раиса А., г. Ростов-на-Дону

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ АСТРАГАЛА ТРАВА ОТ ДАВЛЕНИЯ ПОМОГЛА

Долгое время жила себе спокойно, ни о каких проблемах с давлением знать не знала. Но возраст и стрессы, видимо, берут свое. Начало у меня давление «шалить» да вверх «скакать». Моя бабушка, хоть сама и была медиком, но очень верила в натуральные средства. «Пришла болезнь –



меняй привычки, а уж потом таблетки пей», – говаривала она. Вот я и решила, пока сильных неудобств мое давление не доставляет, полечусь травами. А тут была на Алтае и привезла оттуда мешочки пахучих экологически чистых растений. Вот одно из них – астрагал шерстистоцветковый – я и стала готовить себе. 3 ст. ложек травы заливаю стаканом кипятка и настаиваю часа четыре. Пью по 1 ст. ложке во время или после еды 3–4 раза в день. Давление держится в норме, ушли головные боли.

Светлана Ульянова, г. Магнитогорск

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПАЛОЧКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ

Чтобы дневной крем для век работал эффективнее, а утренние припухлости под глазами не терзали сердце, попробуйте такую хитрость. Обмакните в крем две ватные палочки, сложите их в зип-пакет и уберите в морозилку. Утром этими палочками проведите несколько раз от внешних уголков глаз к внутренним. Легкими скользящими движениями. Подкожная жидкость выйдет в дренажные пути, припухлость с век спадет.

Любовь Свирина, г. Сочи



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ
8 (499) 399 36 78

Наша справка:

Настой астрагала обладает диуретическим, гипотензивным и успокаивающим эффектом. Он благотворно влияет на работу сердца, расширяет сердечные сосуды и сосуды почек. Также его назначают как дополнительное средство при лечении головных болей.

Однако у этой травы есть противопоказания. Например, аллергическая реакция на растения или тяжелые хронические заболевания сердца. Именно это растение не токсично, но у астрагала шерстистоцветкового есть весьма токсичные «родственники». Будьте внимательны при выборе!



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



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

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹



WILDBERRIES

wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Интересно, а какова на вкус ботва редиса? Вы пробовали?

Нутрициологи утверждают, что «вершки» редисочки ничем не уступают в полезности «корешкам». А по вкусу слегка напоминают рукколу и капусту, что позволяет гармонично вписать их в состав привычных блюд. Предлагаем узнать о зелени редиса побольше и попробовать-таки этот суперфуд.

ПОД МИКРОСКОПОМ

Лето – время позаботиться об иммунитете и напитать организм витаминами. Как удачно, что в ботве редиса содержится большое количество **витаминов А, В, С, Е и РР**.

«Прокачать» нервы, сохранить женское здоровье и позаботиться о здоровье мозга поможет **фолиевая кислота (витамин В9)**.

Снизить уровень «плохого» холестерина по силам **витамину РР** в составе ботвы редиса.

Витамины В1 и В2 «укротят» разгул сахара в крови и помогут нормализовать обмен веществ.

А для костей и зубов будет полезен **кальций** в составе этой богатой пользой зелени.

И сердечку нашему «пища» найдется – **магний и калий**, эти нутриенты еще и стенки сосудов укрепят.

Ну а дать отпор малокровию поможет **железо**.

РЕДИСА БОТВА ДЛЯ АПТЕЧКИ и стола

АНЕКАДОТ

– Как вы думаете, под землей кто-нибудь живет?

– Да.

– А почему вы так думаете?

– Ну, например, кто-то же красит редиску в красный цвет.

КИШЕЧНИК, НЕ ФИЛОНЬ

Настой ботвы редиса обещает слабительный эффект тем, кто мучается запорами.

Мелко порезать зелень свежей ботвы, залить кипятком в пропорции 1:5, дать настояться в течение часа. Принимать небольшими порциями 3 раза в день после еды.

ТЕМ, КТО КАШЛЯЕТ...

...будет нелишним добавить в меню сок ботвы редиса – он обладает способностью облегчать симптомы бронхита, ангины и ОРВИ.

Листья редиса мелко перетереть (лучше без контакта с металлом – например, в ступке), отжать сок. Разбавить сок пополам с водой и принимать небольшими порциями 3 раза в день до еды в теплом виде. Этим же раствором можно полоскать горло при ангине.

ГРИБАМ ТУТ НЕ МЕСТО

При грибке ногтей в народной медицине применяются сушеные листья редиса.

Их нужно измельчить до порошкообразного состояния. Полученным порошком присыпать поврежденные ногти несколько раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы всегда иметь под рукой нежную и сочную ботву, важно при выращивании редиса накрывать грядки агроволокном. Это убережет зелень от атаки земляной блошки. Уж этой мелкой вредительнице хорошо известно, как вкусна и полезна эта «зеленушка».

БЕГОМ К СТОЛУ!

● Рулетики творожно- редисочные

Творог 5% жирности перетереть вилкой со сметаной. Добавить мелко порубленные листочки редиса, зелень укропа и зубчик чеснока, пропущенный через пресс. Немного посолить и завернуть в большие салатные листья.

● Начинка для пирожков и блинчиков

Свежую молодую ботву редиса (1 пучок) помыть, нашинковать. На сковородке «распустить» 50 г топленого масла. Потушить на масле ботву редиса до испарения влаги. Посолить, поперчить. Охладить, сложить в порционные контейнеры и заморозить. Зимой применять для начинки пирожков и блинов.

● Салат «Вкуснятина»

15 шт. редиса вместе с ботвой помыть. Клубни нарезать тонкими полукругами, зелень нашинковать вместе с укропом и зеленым луком (по вкусу). Добавить 6–10 порезанных пополам отварных перепелиных яиц. Посолить, поперчить, добавить 1 ст. ложку французской горчицы, немного оливкового масла и пару капель лимона. Перемешать.

ЧТО ТАКОЕ БАНДАЛЕТКИ?



Пожаловалась тут сестре по телефону, что скоро лето, а я платья так и не поношу. А ведь люблю их очень. Если я не в брюках или колготках, то натираю в жару бедра с внутренней стороны. А сестра сказала, что, когда придет погостить, привезет мне бандалетки, и мы непременно погуляем нарядными. Что такое бандалетки, я ни сном, ни духом. Как бы впросак не попасть.

*Екатерина Морошкина,
Краснодарский край*



О бандалетки – это прекрасный выход при проблеме натирания бедер с внутренней стороны. По сути, это вид нижнего белья, предназначенный для ношения в жару с юбками и платьями, в тех случаях, когда нет возможности носить чулки или колготки. Подходят абсолютно для любых фигур и представляют собой широкие эластичные полоски ткани или кружева, которые крепятся на бедрах и защищают их от натирания. Подбрав аксессуар точно по размеру, с плоскими швами и из качественных материалов, вы его и не почувствуете под одеждой. И платья можно будет без проблем носить весь сезон.

НУЖНО ЛИ МЫТЬ ОВСЯНКУ?



Никак с мужем не можем разрешить спор – нужно ли мыть перед приготовлением геркулес и другое дробленое зерно. Я против промывания, а муж долго моет – до прозрачности воды. Кто из нас прав?

Мария Николаевна Анисимова, Нижегородская обл.

М ария Николаевна, главное – не ссорьтесь, рассказываем. Овсяные хлопья – это продукт, который проходит многократную обработку во время производства, а потому никакой опасной грязи там быть не должно. Та мука, которую некоторые хозяйки пытаются смыть с хлопьев, – это их внешняя «защита» и клейковина, дающая вязкую консистенцию при варке. К тому же благодаря этому овсянка легче переваривается. Если отказаться от мытья трудно, то хлопья можно просто замочить, снять с поверхности воды всплывшие чешуйки и в той же воде отварить кашу. Но, конечно, и промыть хлопья тоже можно. Просто каша будет менее полезная и не вязкая, а рассыпчатая. С дроблеными крупами многие повара и нутрициологи советуют поступать так же – замачивать в воде и снимать все, что всплывет шумовкой, а отваривать в той же воде.



ЧЕМ ОПАСЕН НАЛЁТ НА ЗАВАРНИКЕ?



Внук недавно женился, и вот молодые позвали меня в гости – поглядеть, как они живут. Вообще, Женечка – жена его – умница. Дома чисто, все прибрано, наготовлено. Вот только... углядела я, что заварочный чайник у нее изнутри весь в налете темном. Промолчала, а ведь вредно это, наверно? Да и некрасиво.

Варвара Петровна К., Орловская обл.

В арвара Петровна, вы правы – налет от чая действительно может нанести вред здоровью. Называется он красиво – «чайные сливки» – и состоит из смеси катехинов и кофеина. Но вот в этой «гуще» вольготно себя чувствуют всевозможные гри-



ки и бактерии. Стоит иммунитету чуть ослабнуть, а всей этой бесполезной мелочи попасть в организм человека, как тот может столкнуться с пищевой токсикоинфекцией и инфекциями пищеварительного тракта – эшерихиозом, стафилококком и даже – сальмонеллезом. А при контакте горячей воды и компонентов чая с «чайными сливками» образуются танины и оксалатные соли, которые могут вредить желудку и работе почек. К слову, цвет налета очень информативен: темно-оранжевый с красным оттенком подскажет, что ваши внуки пьют качественный чай, тусклый, грязноватый – наябедничает о лояльности к низкосортному напитку.

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ:

Железодефицит – одно из самых распространённых дефицитных состояний в мире. Считается, что он есть у каждого четвертого жителя нашей планеты. Представляете, какой масштаб? Причём недостаток железа можно скомпенсировать. Но для того, чтобы начать им заниматься, его сначала нужно найти. Этим сегодня займёмся!

ЧТОБЫ БЫЛО ВСЁ ПОНЯТНО

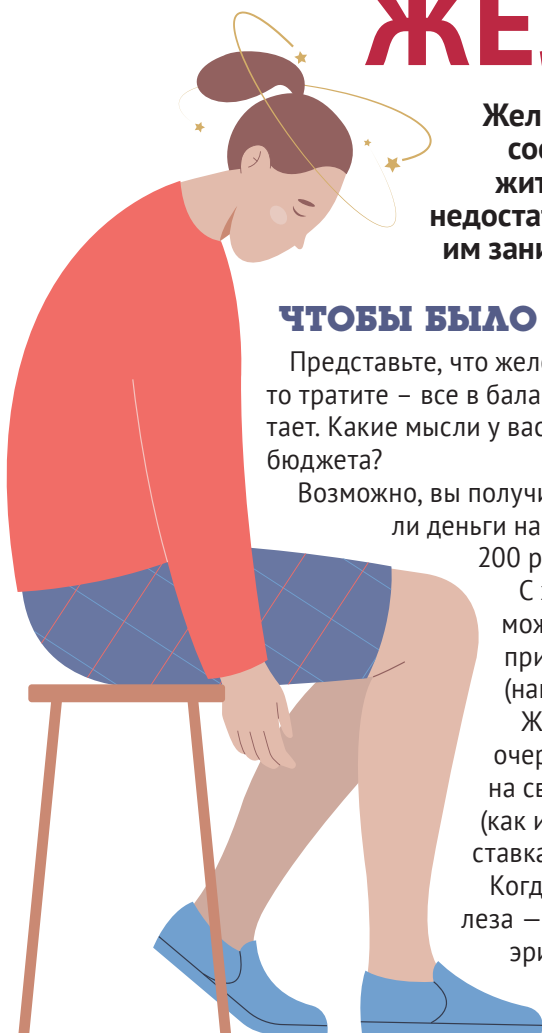
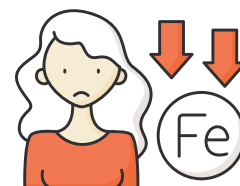
Представьте, что железо – это ваши деньги. Вы денежки то получаете, то тратите – все в балансе. Но вдруг обнаруживаете, что денег вам не хватает. Какие мысли у вас будут по этому поводу? Почему случился дефицит бюджета?

Возможно, вы получили в этом месяце зарплату меньше, чем обычно. Или, может, вы потеряли деньги на улице, вас обокрали или вы просто не заметили, что помидоры стоят не 200 рублей, а 2000. А вы очень любите помидоры и покупали их каждый день.

С железом примерно такая же картина. Его можно недополучить с едой, можно потерять (например, при кровотечении), кто-то его может забрать (например, ребенок при беременности) или у вас могли повыситься его затраты (например, вы начали заниматься тяжелой атлетикой и наращивать мышцы).

Железо – важная молекула для построения гемоглобина. Гемоглобин, в свою очередь, – основной компонент эритроцитов. Гемоглобин способен связывать на своей поверхности кислород и углекислый газ. Поэтому основная его задача (как и эритроцита, в котором он содержится) – это транспорт газов в крови: доставка кислорода всем органам и тканям и забор от них углекислого газа.

Когда железа не хватает, реализуется следующая цепочка нарушений: нет железа – нет строительного материала для гемоглобина и эритроцитов; мало гемоглобина и эритроцитов – замедляется транспорт кислорода; не хватает кислорода – органы и ткани не могут нормально функционировать. Вот почему так важно вовремя восполнять недостаток железа.



СКРЫТАЯ УГРОЗА

Состояние нехватки железа называется железодефицитом. Железодефицит бывает явным и скрытым. Чем же они отличаются?

О **явном железодефиците** (его еще называют манифестным) говорят тогда, когда он сопровождается снижением гемоглобина, то есть развитием анемии. На ней мы остановимся чуть позже. Обычно это состояние довольно заметно: пациента мучает слабость, склонность к обморокам, сердцебиение, одышка, у него выпадают волосы, становится бледной и безжизненной кожа и т.д. Чем быстрее развивался дефицит железа, тем ярче проявляются его симптомы. Если же железо терялось медленно и постепенно, то человек успевает приспособиться к проблеме и может долго не замечать нависающей угрозы.

А вот при **скрытом (латентном) дефиците** железа его уровень еще достаточен, чтобы поддерживать гемоглобин в норме. Однако запасы железа в организме уже истощены.



Надо сказать, что железодефицит в плане симптомов – серая лошадка. Нет ни одного признака, который бы был присущ только ему. Каждый переносит недостаток железа по-своему. Вот, пожалуй, самые распространенные его симптомы:

- постоянная слабость и быстрая утомляемость;
- ощущение неустойчивости и головокружения;
- ломкость ногтей;
- выпадение волос;
- сухость и дряблость кожи;
- сердцебиение;
- одышка даже при небольшой физической нагрузке.

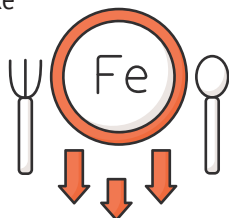
Иногда эти симптомы кажутся несерьезными, не требующими внимания. Ну кто из нас не устает? А кожа и волосы и так с возрастом портиться должны, что тут такого? Однако длительно существующий железодефицит рано или поздно переходит в полноценную анемию – недостаток гемоглобина в клетках крови. А раз основная задача гемоглобина – переносить кислород, то его нехватка закономерно приведет к кислородному голоданию всех органов и систем. А это уже серьезно.

СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ

ПОЧЕМУ ЖЕ ОН ВОЗНИКАЕТ?

Существует три основных пути возникновения железодефицита.

Первый путь – недополучать железо с пищей. В первую очередь, ограничивая себя в продуктах животного происхождения. Конечно, быть или не быть вегетарианцем – это личный выбор, но важно помнить, что рацион должен оставаться полноценным. Это не всегда бывает просто. Также нужно помнить, что тяжелые физические нагрузки и беременность требуют железа дополнительно, поэтому питание в этих случаях должно быть особенно продуманным.



Второй путь – железо по какой-то причине не усваивается, даже если поступает в достаточном количестве. Такое может быть при воспалении кишечника или после операции на желудке. Иногда нарушение всасывания железа связано с наследственными патологиями.

Третий путь – железо теряется вместе с кровью. В норме, кровотечение допустимо только в одном случае – в виде менструации у женщин. Но, к сожалению, при их излишней обильности и частоте они нередко становятся причиной железодефицита у женщин. Однако железо может покидать организм и другими путями. Например, в случае кровотечения из носа или раны. Обычно такие кровопотери быстро компенсируются, потому что человек сразу обращается за медицинской помощью. А вот скрытые кровотечения (они чаще всего возникают в желудочно-кишечном тракте) могут долго оставаться незамеченными и формируют глубокие железодефициты.



АНАЛИЗЫ – ДЕЛО НЕПРОСТОЕ

Чтобы определить есть ли железодефицит или нет, придется сдать кровь на анализ. На что же нужно обратить внимание? Нам будут особенно интересны три показателя:



1. Ферритин

Ферритин – это особый белок, который нужен для депонирования железа. Грубо говоря, ферритин выполняет роль крючка, на который цепляется железо и уже никуда из организма не девается. Если железа в организме много, то и крючков для него тоже нужно много, а если мало – то цепляться нечему и крючков не нужно. Вот почему при дефиците железа ферритин снижается. И это снижение возникает значительно раньше, чем на него среагирует гемоглобин.

Надо сказать, что до сих пор мировая медицинская общность не договорилась окончательно, что считать за норму ферритина. Долгое время нормой считалась цифра выше 11 мкг/л, потом 15 мкг/л. Но врачи поняли, что железодефицит возникает значительно раньше, чем уровень этого белка дойдет до указанной отметки. Поэтому в 2020 году The American Gastroenterological Association (AGA, Американская Ассоциация Гастроэнтерологов) выпустила новые рекомендации, в которых подняла пороговое значение нормального ферритина до 45 мкг/л. У ВОЗ (2020 г.) критерии еще жестче – она считает, что дефицит железа можно заподозрить уже при ферритине ниже 70 мкг/л.

Наши отечественные рекомендации по лечению железодефицита 2021 года пока предлагают считать нормой уровень ферритина выше 30 мкг/л, однако большинство современных гематологов уверены, что **заподозрить**

железодефицит нужно, когда ферритин оказался менее 40–60 мкг/л.

Кстати, ни в одном авторитетном издании нет ни слова о том, что уровень ферритина зависит от веса пациента. Это предположение уже давно кануло в лету.

У анализа на ферритин есть существенный недостаток: он повышается на любое воспаление. То есть может оказаться высоким даже при низком уровне железа в организме. Вот почему ферритин не показателен во время ОРВИ, обострении хронических заболеваний, аутоиммунных проблемах и онкологии.

Четко установленных верхних границ тоже нет. Они колеблются от 150 до 400 мкг/л.



*Продолжение.
Начало на стр. 10*

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ:

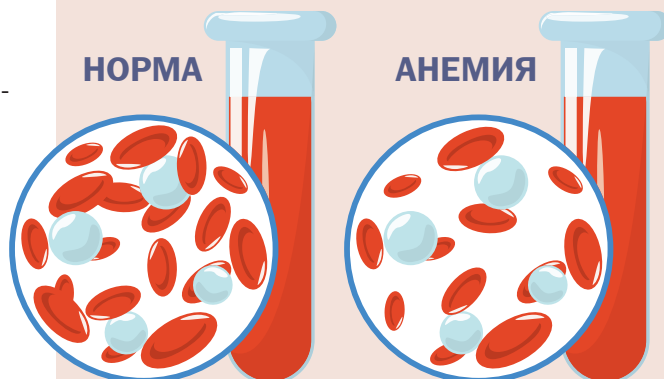
2. Сывороточное железо

Нормальный уровень сывороточного железа у женщин 12–25 мкмоль/л, а у мужчин – 13–30 мкмоль/л. К сожалению, этот показатель сильно зависит от того, что вы съели накануне, поэтому сам по себе также имеет низкую диагностическую значимость. Его обязательно нужно оценивать вместе с ферритином. И только тогда, когда один анализ не противоречит другому, можно делать какие-то выводы.

3. С-реактивный белок (СРБ)

Он нужен на случай, если ферритин окажется достаточно высоким, а уровень железа – низким. СРБ, так же как ферритин, повышается при воспалении, поэтому высокий его уровень может говорить о том, что анализу на ферритин доверять не стоит и на самом деле запасы железа ниже, чем он это показал.

Я не включила в приоритетные показатели общую железосвязывающую способность сыворотки (ОЖСС) и более продвинутые анализы на трансферрин и уровень растворимых рецепторов трансферрина. Да, они бывают весьма полезны, когда нужно отличить один вид анемии от другого. Но такая необходимость возникает не так часто, поэтому эти анализы врач назначит сам, если посчитает нужным.



ТАК ЧТО НАСЧЁТ АНЕМИИ?

Когда железодефицит становится слишком глубоким, развивается уже настоящая болезнь – железодефицитная анемия. Когда же это происходит? Когда начинает падать гемоглобин.

Итак, диагноз анемия выставляется, если:

- гемоглобин у мужчины ниже 130 г/л;
- гемоглобин у небеременной женщины ниже 120 г/л;
- гемоглобин у беременной женщины ниже 110 г/л.

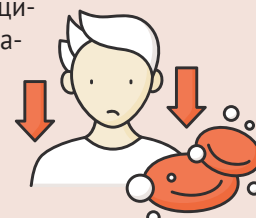
ВАЖНО! ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

На бланках многих лабораторий в столбике «норма» или «референсные значения» будут стоять другие цифры. Современные гематологи на них не ориентируются. То же относится к нормам ферритина и сывороточного железа. Они часто занижены.

Обычно вместе с гемоглобином падает и количество эритроцитов. Но на начальных этапах этого может не произойти, поэтому в плане диагностики анемии врачи на эритроциты не ориентируются. Важен только гемоглобин.

Однако некоторые подсказки в плане того, что анемия носит железодефицитный характер, эритроциты все-таки дают. Так как падает концентрация основного их пигмента – гемоглобина, то клетки крови становятся бледными и маленькими. Лаборант опишет такую картину словами «гипохромия» и «микроцитоз».

Или же мы сами можем их обнаружить по уменьшению среднего объема эритроцитов (в бланке анализов он обозначается буквами MCV и при железодефиците становится ниже 80 фл) и снижению содержания в них гемоглобина (MCH становится ниже 24 пг).



Первое, что нужно сделать, когда в анализах выявился железодефицит – это определить его причину. В первую очередь исключить хроническую кровопотерю, онкологию и беременность. Решить проблему, не занимаясь ее причиной, невозможно.

СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ

КАК ВЕРНУТЬ ЖЕЛЕЗО В НОРМУ?

Первая мысль, которая возникает на фразу «восполнить запасы железа» — это съесть что-то очень «железное». Стейк из говядины или тарелку куриных печенок в сметане с гарниром из гречки, например. И запить все это гранатовым соком. Некоторые врачи предлагают еще в качестве десерта скушать яблоко, в которое предварительно навтыкали гвозди. Но все не так просто.

Первое, что нужно сделать, когда в анализах выявился железодефицит — это определить его причину. В первую очередь исключить хроническую кровопотерю, онкологию и беременность. Решить проблему, не занимаясь ее причиной, невозможно. Обязательно напишем, что и как нужно проверять, в следующих номерах газеты.

Адекватно и быстро восполнить запасы железа при железодефиците можно только лекарственными препаратами! Точка. Просто потому, что вы никогда не съедите пищи столько, сколько нужно, чтобы решить проблему. Конечно, богатая железом диета может несколько улучшить



ситуацию, но кардинально на запасы железа в организме не повлияет.

Итак, для того, чтобы вылечить железодефицитную анемию, нужно 120 мг железа в сутки, а для того, чтобы компенсировать скрытый железодефицит — 60 мг железа в сутки.

Далее простая математика. Возьмем для расчета богатый железом продукт — печенку говяжью. В 100 г печени содержится 7 мг же-

леза. То есть, в сутки нужно съесть почти 2 кг печени при анемии и целый килограмм при скрытом железодефиците. А если дело касается гранатового сока (а там в 100 мл всего 0,1 мг железа), то выпить его придется аж 120 л при анемии и 60 л при скрытом железодефиците. Вкусно, конечно, но упаси боже.

Подобрать нужный препарат и способ его введения (перорально или внутривенно) поможет врач-терапевт или гематолог.

Любите себя и будьте здоровы!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой



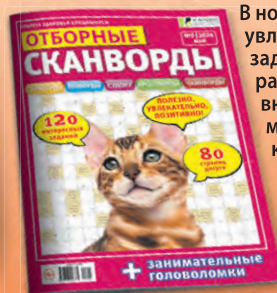
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ДЕДУШКИНЫ ЗАГАДКИ



В номере более 150 сканвордов, кроссвордов и других популярных задачек (судоку, чайнворды, кейворды и пр.). А также рецепты, занимательные викторины, полезные советы, истории путешествий и многое другое.

ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ



В номере 120 увлекательных задачек с секретом: разгадав задачку внизу страницы, можно получить ключ-подсказку к сканворду и наоборот! А также кейворды, кроссворды, судоку, кен-кен и пр.

Реклама 16+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Сканворды КАРДОС

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Косметика для ухода за кожей давно перестала быть только женской привилегией. Сегодня на прилавках магазинов можно встретить отдельные линейки уходовой косметики для мужчин и женщин. Насколько сильно они отличаются? Разбираемся.

ДЕЛО В КОЖЕ

Мужчин не просто так часто называют «толстокожими». В прямом смысле слова их кожа более грубая и плотная. Зато в ней больше коллагена, а потому она позднее стареет. Количество сальных подкожных желез у мужчин меньше, но гормон тестостерон заставляет их работать гораздо интенсивнее. Плюс расширенные поры, а значит, кожа «богатырей» гораздо жирнее женской.

Усиленное кровообращение и слабые капилляры делают кожу сильного пола более темной и склонной к «сосудистым звездочкам». При том, что у мужчин кожа растягивается хуже, она более эластичная и упругая. Это от того, что волокна кожи и мышц плотнее прилегают друг к другу. Все эти особенности учитываются при изготовлении мужской косметики.

ПЛЮС ДВА ШАГА

Женщины давно привыкли к трехступенчатой системе ухода за кожей: «умывалки», тоник и увлажняющий крем. У мужчин добавляется еще два шага по уходу за кожей: крем, пена или гель для бритья, а также увлажняющий и обеззараживающий лосьон, применяемый после процедуры. Кстати, косметика для бритья у мужчин бывает намного качественнее, чем аналогичная у женщин. Есть что позаимствовать!

Красота ДЛЯ ДОБРА МОЛОДЦА



ВСЕГО ПОНЕМНОГУ

Чаще всего разделение косметики на «мужскую» и «женскую» не более чем маркетинговый ход. Особенно у недорогих средств, представленных в масс-маркете. В этом легко убедиться, сравнив ингредиенты в их составе.

Кроме того, есть частные случаи: женщины с плотной,

жирной кожей и мужчины с кожей, как китайский фарфор. И тогда придется забыть про гендерные различия косметики. Бывает, что после болезни или при изменении гормонального фона женщины страдают от сильного запаха пота. В эти моменты вполне можно воспользоваться мужским «сильным» антиперспирантом. Главное – найти подходящий аромат!

МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Главное в косметике для мужчин – качественное отшелушивание, увлажнение и защита от солнца. Мужские средства обычно обладают более легкими текстурами и дают эффект после первого применения.



КАЖДОМУ СВОЁ

А вот «умывалки» должны быть у каждого свои. Из-за повышенной плотности и жирности кожи у мужчин в их косметику добавляются более агрессивные вещества. Эксперименты со средствами «второй половинки» могут привести к раздражению кожи и аллергиям.

Аналогичная история с шампунями, гелями для душа и дезодорантами-антиперспирантами. Мужчины потеют не только при нагрузках, но и от стресса. И запах пота у них гораздо сильнее и въедливее женского. Поэтому здесь «идут в ход» усиленные растворители органического жира и супер-отдушки.

Гендерные различия есть и у крема вокруг глаз. У мужчин он выравнивает цвет, борется с отеками и ультрафиолетом. В то время как женщины ждут увлажнения, лифтинга, избавления от морщин, повышения эластичности кожи. Да и увлажняющий крем у сильного пола один и заменяет «утренний», «вечерний» и «крем для проблемных зон».

С ТОЛКОМ МАСКИРОВКА

Для охотников и рыболовов существует специальная уходовая косметика. Она не просто смывает, но и маскирует природные запахи человеческого тела, чтобы не спугнуть добычу. Линейки включают в себя шампуни, гели для душа и репелленты от укусов насекомых, помеченные на упаковке словом «Hunter» («охотник»).

Экзотические комнатные цветы овеяны мифами. Так, некоторые верят, что монстера «вытягивает» энергию из хозяев, а плющ «гонит из дома мужчин». Верить в мифы или нет – дело каждого. А вот с ботаникой не поспоришь – некоторые растения опасны для здоровья.

МОНСТЕРА

КИСЛОРОДНЫЕ ВАМПИРЫ

Все растения днем поглощают углекислый газ и производят кислород, а ночью – наоборот. Поэтому в спальне лучше не держать слишком много растений или очень крупные экземпляры. Есть цветы, которые выделяют больше углекислого газа, чем сородичи. Ночь в комнате с такими «зелеными друзьями» принесет хозяину головные боли, усталость, угнетенное настроение.

Эффектный **каучуковый фикус** – чемпион по выделению углекислого газа ночью. А на его листьях выделяется млечный сок – мелкими белыми кристаллами, содержащими латекс. Это вещество может вызвать аллергию. Особенно опасен для астматиков.

Экзотическая **монстера** быстро разрастается и поглощает ночью много кислорода. Ее сок ядовит. У детей и животных может вызвать сильное отравление, вплоть до летального исхода.

С ГЛАЗ ДОЛОЙ, ИЗ СПАЛЬНИ

X *вон*



ОСТОРОЖНО, ЯД!

Есть целый ряд комнатных цветов, сок которых ядовит.

Сок **диффенбахии**, попав на кожу, может вызвать зуд и раздражение, а при попадании на слизистые оболочки – ожоги и отек тканей.

Пыльца и сок **гортензии** содержат цианид, аромат может спровоцировать аллергию.

Филодендрон при проглатывании может поражать желудочно-кишечный тракт, приводя к отравлениям. Аналогичное действие оказывает сок и нектар азалии.

Очень токсичен сок **молочая**, он может вызвать тошноту, головокружение, ожог слизистых.

Клубни, стебли и листья **цикламена** содержат ядовитый сок, который может спровоцировать тошноту, головную боль, затрудненное дыхание, диарею даже при попадании в ранку на коже.

Так же токсичны **аглаонема, антуриум, амариллис, кротон, олеандр, родея японская, тубероза.**

ДУШНЫЕ СОСЕДИ

Сильные удушливые запахи цветов могут привести к головным болям, аллергиям, кашлю, риниту, астматическим приступам. Сильнопахнущие комнатные растения – это **герань, гиацинт, кальмия.**

Аромат лилейных может привести не только к головным болям, но и к неврозам. **Олеандр** способен вызывать учащение пульса, головокружение, удушье, общую слабость. Сильный аромат **примулы** способен довести хозяина до головокружений и тошноты.

А орхидеи и кактусы могут воздействовать напрямую на нервную систе-

му! Орхидеи ядовиты для домашних питомцев. Вдыхание аромата цветов может вызвать у человека аллергию, возбудимость нервной системы, головную боль, бессонницу, усугубить стрессовые состояния. Сок кактусов содержит много алкалоидов, которые возбуждают нервную систему. А некоторые, например трихоцереус – психоактивные вещества, вызывающие галлюцинации.



НА ЗАМЕТКУ

Кроме самих комнатных цветов аллергические реакции и заболевания могут вызвать бактерии, микробы, насекомые и паразиты, обитающие в почве. Особенно опасна переувлажненная земля некоторых тропических растений.

Выбирая растения для спальни, обратите внимание на отсутствие сильного аромата, устойчивость к сквознякам, теневыносливость, непривлекательность для насекомых-вредителей, отсутствие пыльцы и спор, неприхотливость в уходе.

Лучшими соседями в спальне станут: сансевиерия трехполосная, спатифиллум, хлорофитум хохлатый, алоэ вера, плющ английский, пеларгония, каланхоэ, хамедорея изящная, декабрист.

ПОМОЖЕТ УСНУТЬ

Герань и пеларгония, хоть и обладают сильным запахом, но за счет фитонцидов оздоравливают воздух. А эфирные масла этих цветов помогают бороться с бессонницей.

ПЕЛАРГОНИЯ

Елена Пухова

НЕВРОМА МОРТОНА:

Жгучая стреляющая боль в переднем отделе стопы – симптом весьма неприятный. Особенно для людей, ведущих подвижный образ жизни, привыкших бегать или много ходить пешком. Что такое неврома Мортона, по каким причинам она может образоваться и лечится ли эта патология, – разобрались вместе с Андреем СЕВОСТЬЯНОВЫМ, врачом травматологом-ортопедом хирургического отделения поликлиники филиала № 4 ФГБУ «НМИЦ ВМТ им. А.А. Вишневого» МО России.



Фото из личного архива Андрея СЕВОСТЬЯНОВА

КАК ОНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Неврома Мортона дает о себе знать ношей, стреляющей или жгучей болью в «подушечке» стопы (то есть в плюсне), между двумя плюсневыми костями, с распространением на указательный, средний и безымянный палец. Иногда у пациента возникает ощущение инородного тела, камушка в стопе, мурашек или онемения.

Поначалу такие неприятные ощущения могут возникать только после ношения неудобной, сдавливающей пальцы обуви, особенно обуви на каблуках, либо просто после интенсивной нагрузки на стопу. Например, после долгой пешей прогулки. На более поздних стадиях неврома может беспокоить даже в состоянии покоя, а при ходьбе проявляться интенсивной, с трудом переносимой болью. Это не только ухудшает качество жизни, но даже может, при отсутствии медицинского вмешательства, стать причиной инвалидности и лишить человека возможности полноценно передвигаться.

СЧИТАЕТСЯ ЛИ НЕВРОМА МОРТОНА ОПУХОЛЬЮ?

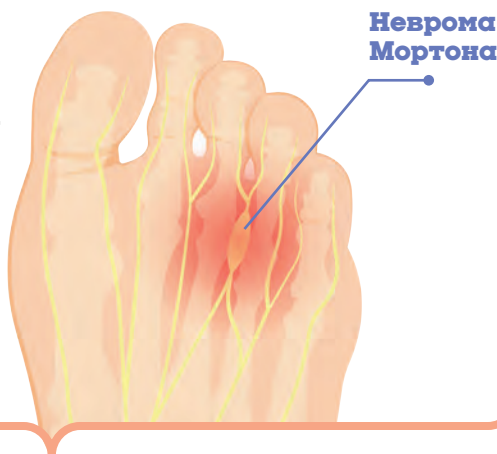
Несмотря на довольно пугающее название с окончанием на «ома», неврома Мортона не имеет ничего общего с онкологическими заболеваниями нервной системы. В данном случае речь идет о разрастании не самого нервного волокна, а его оболочки, а также прилегающих тканей на пораженном участке. Характерные опухолевые изменения непосредственно на участке нерва отсутствуют. Неврома Мортона относится к разновидности туннельных синдромов – заболеваний, вызванных давлением и нарушением кровоснабжения периферического нерва.

ЧТО ТАКОЕ НЕВРОМА МОРТОНА?

Неврома Мортона – это локальное утолщение оболочки подошвенного нерва в том месте, где он проходит между головками плюсневых костей пальцев ноги. Чаще всего речь идет о плюсневых костях среднего и безымянного пальцев, реже – указательного и среднего.

Непосредственная причина, по которой развивается утолщение, – это постоянная травматизация, то есть сдавливание подошвенного нерва в данном месте межплюсневой связкой (глубокой поперечной связкой стопы). В процессе сдавливания, из-за частых микроповреждений, происходит разрастание не только оболочки нерва, но и окружающей его соединительной ткани – эндоперинервия.

Обычно неврома имеет веретенообразную форму и в длину может достигать 0,95–1,45 см при ширине 0,15–0,65 см. На начальной стадии, будучи небольших размеров, до 5 мм в длину, неврома обычно никак себя не проявляет. Но если негативный травмирующий фактор сохраняется, то и разрастание тканей тоже продолжается.



Неврома Мортона

НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАХРОМАТЬ!

ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА

У женщин неврома Мортона выявляется гораздо чаще, чем у мужчин (в 60–90% случаев), очевидно, это связано с ношением обуви на каблуке. Самый частый возрастной диапазон – от 40 до 60 лет.

Если говорить о факторах, тут играет определенную роль генетическая предрасположенность, а также воздействие внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы риска развития невромы Мортона:

- частое ношение обуви на высоком каблуке и/или с тесным узким носом;
- избыточный вес, сидячий образ жизни;
- травмы стопы (переломы, вывихи, ушибы);
- неправильная походка;
- плоскостопие, высокий свод, вальгусное отклонение большого пальца и другие деформации стопы;
- повышенные нагрузки на стопу, особенно на передние ее отделы, ввиду разных причин, включая частый бег, теннис, катание на лыжах, скалолазание.

К внутренним факторам можно отнести различные дегенеративные процессы опорно-двигательной системы.

Например, остеохондроз позвоночника, артроз или ревматоидный артрит суставов ног, бурсит, тендовагинит стопы и др.

КСТАТИ

В группу риска по развитию заболевания входят люди, которым приходится подолгу работать в положении стоя (продавцы, парикмахеры и др.) либо сидеть на корточках (озеленители, рабочие аграрной сферы).

К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАЩАТЬСЯ

С симптомами, указывающими на невром Мортона, можно обращаться к неврологу, ортопеду, травматологу или врачу-подологу.

При осмотре врач может применить такой метод, как сжатие стопы во фронтальной плоскости. Неврома при этом проявится нарастающей болью, отдающей в пальцы ног.

Среди инструментальных методов диагностики чаще применяются рентген, УЗИ стопы, МРТ.

ФАКТ

Заболевание впервые описал американский хирург и профессор Томас Джордж Мортон в 1876 году.

КАК ЛЕЧИТСЯ НЕВРОМА МОРТОНА?

Как правило, сначала для лечения применяют **консервативные методы**.

Пациенту рекомендуют снизить нагрузку на стопу: например, прекратить на время лечения занятия интенсивным спортом. Женщинам, конечно же, необходимо отказаться от высоких каблуков.

Показано ношение удобной обуви с широким носком и каблуком не выше 4 см.

Для разгрузки переднего отдела стопы эффективны ортопедические плюсневые про-

кладки или стельки со специальными мягкими подушечками, которые подбирают по размеру стопы в ортопедическом салоне. При наличии других ортопедических проблем желательна их комплексная коррекция (например,

подбор ортопедических стелек с поддержкой свода стопы при плоскостопии, корсета – при сколиозе и т.д.).

Избавиться от неприятных симптомов могут помочь лечебная физкультура, массаж, физиопроцедуры. Если боль сохраняется, то к лечению могут добавиться медикаменты (нестероидные противовоспалительные препараты и мышечные релаксанты), а также местные обезболивающие инъекции.

Если результата по-прежнему нет, показано **хирургическое вмешательство**. На сегодняшний день существует несколько разновидностей операций: например, невролиз (высвобождение нерва) либо удаление невромы, либо лигаментотомия (рассечение) межплюсневой связки. В большинстве случаев операция помогает пациенту полностью или практически полностью избавиться от боли в стопе после окончания реабилитационного периода, который длится 2–4 недели.

Оксана Калашникова

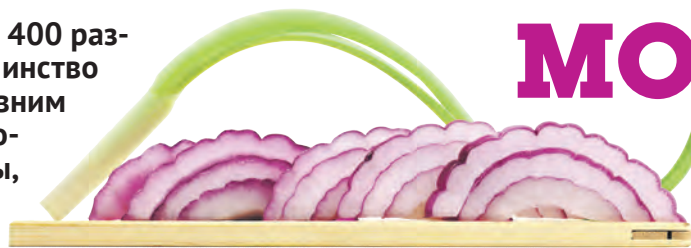


В мире существует более 400 разновидностей лука. Большинство из них – дикие. А мы сравним наиболее известные, которые выращивают для еды, косметологии и... даже в декоративных целях.

БРАТЯ ЧИПОЛЛИНО

Репчатый лук наиболее распространен в мире и знаком каждому. Свое название получил из-за формы, напоминающей репу. В зависимости от цвета шелухи и мякоти бывает желтым (золотистым), красным и белым. Последний имеет более приятный, мягкий вкус, но совершенно не любит термической обработки – теряет и вкус, и все полезные вещества. Красный также менее жгучий, горький и острый, чем желтый. Его можно жарить и тушить, но при этом он теряет вкусовые качества. И белый и красный лук хороши для салатов. Самый привычный желтый лук с золотистой шелухой богат витаминами и полезными соединениями. Его тушат, жарят, варят, едят в сыром виде.

В сыром виде «репку», с осторожностью стоит употреблять тем, кто страдает от заболеваний ЖКТ.



СЛАДКИЕ, КАК КАРАМЕЛЬКИ

Лук-шалот, он же «семейный лук», кушечка или соркозубка, пришел к нам из Азии. Отличается от репки более мелкой подземной частью, которая делится на много мелких луковок. Он менее острый, с приятным ароматом. А в пищу употребляют и «вершки», и «корешки». Этот лук – любимец всех шеф-поваров. Шалот отлично карамелизуется и дает яркий аромат, его маринуют, жарят дольками, используют для приготовления знаменитого французского лукового супа.



Противопоказания у него те же, что и у лука-репки.

ЛУК БЕЗ ЛУКОВИЦЫ

Лук-порей – это мощное зеленое растение с плоскими листьями, луковички не образует. Он намного слаще на вкус, чем его репчатый собрат, и аромат имеет более нежный. Его можно есть сырым, жарить, варить.

Этот вид лука может негативно повлиять на здоровье гипертоников и тех, кто склонен к образованию камней в почках. Также не рекомендован людям с рецидивирующей крапивницей.



КСТАТИ

Более 5000 лет назад древние египтяне использовали репчатый лук не только в пищу, но и для проведения погребальных ритуалов. Считалось, что в загробной жизни он приносит удачу и богатство.



МОДНЫЙ

ДОКТОР ЛУК

Все сорта лука очень полезны для здоровья.

● Например, **зеленый лук** содержит антоциан и кверцетин – незаменимые вещества для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Витамин С борется с инфекциями и укрепляет иммунитет. Цинк укрепляет волосы и ногти, поддержива-

ет репродуктивную функцию. Фолиевая кислота необходима для нормального внутриутробного развития ребенка. Флавоноиды усиливают либидо и производство семени у мужчин. Зеленым луком мажут укусы насекомых для снятия зуда.

● **А репчатый лук** предотвращает выделение гистамина, что может снижать аллергические реакции. Серные соединения защищают кости и артерии, способствуя снижению риска переломов. Большое содержание флавоноидов обеспечивают противомикробный, противобактериальный и противовоспалительный эффекты. Лук содержит природные антибиотики. Свежий лук обладает противотромбозным действием.

О ВКУСНОМ ПО СЕКРЕТУ

ЛУК

или ДОБАВИМ
В МЕНЮ ОСТРИНКИ

● **Лук-шалот** богат витамином А, который защищает здоровье глаз от катаракты, болезни роговицы, сетчатки. А в сочетании с лютеином, каротином и зеаксантином помогает предотвратить мутацию клеток в раковые. Флавоноиды укрепляют иммунную систему. Витамины К и С укрепляют кости, что особенно важно при артритах и остеопорозе. Компоненты серы помогают снизить уровень сахара в крови.

● **Лук-порей** богат флавоноидами и полифенолами, они нормализуют артериальное давление, укрепляют и защищают кровеносные сосуды. Купирует воспалительные процессы в организме. Богат витамином С, которого становится больше при хранении. Соли калия в составе обладают мочегонным эффектом. При наружном применении заживляет ранки и царапины. В светлых ножках много соединений с антиканцерогенным (противораковым) действием.



ИНТЕРЕСНО

Дикий китайский лук, или скорода, имеет плоские листья и чесночный запах. Растет повсеместно, благодаря чему всегда был пищей для пастухов и путешественников.

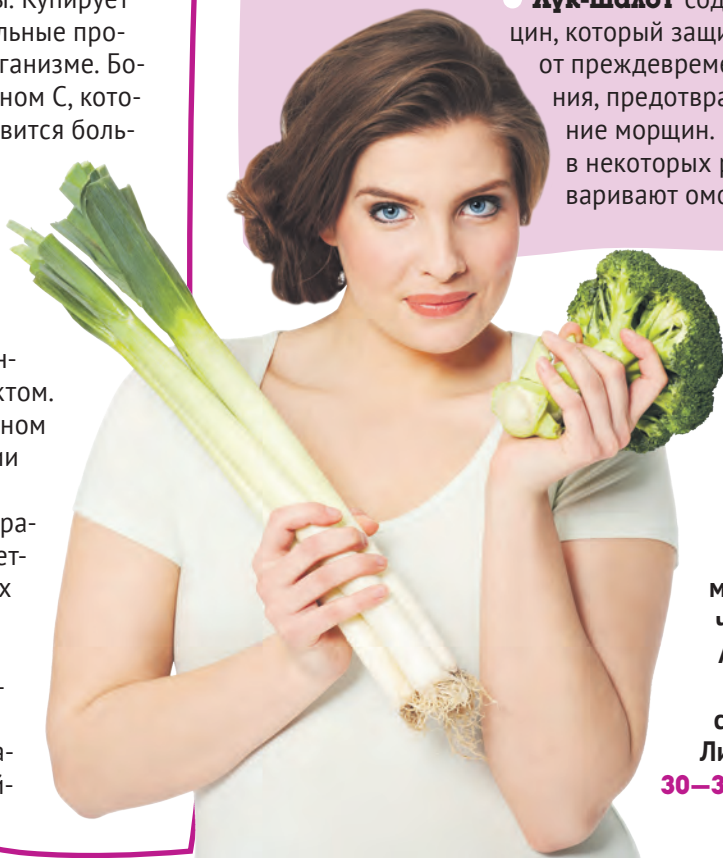
В шнитт-луке ценят не только вкусную зелень, но и используют как живую изгородь для клумб. А фиолетовые круглые шары соцветий сами по себе вполне декоративны.

КРАСОТА
ЛУКОВАЯ

Полезные свойства свежего лука так велики, что нашли свое применение и в косметологии.

● Например, **репчатый лук** благодаря серным соединениям в составе положительно влияет на укрепление и рост волос, способствуют выработке кератина. Из «репок» часто делают маски для кожи головы и волос.

● **Лук-шалот** содержит аллицин, который защищает клетки от преждевременного старения, предотвращает появление морщин. Из его шелухи в некоторых регионах заваривают омолаживающий чай.



ЦИФРЫ

По европейским исследованиям, человек должен употреблять в пищу **10–12 кг лука в год**. Китайская медицина считает, что **не менее 15**. А рекордсменами в поедании лука считаются жители Ливии – он едят по **30–32 кг лука в год**.

Елена Пухова

РЕЦЕПТ

Запечённый
лук

Ингредиенты:

1 кг репчатого очищенного лука;
2 головки чеснока;
100 г растительного масла; 50 г сливочного масла; 1 ч. л. соли;
1 ч. л. сахара;
перец, сушеная паприка – по вкусу.

Приготовление:

мелкие луковки разрезать пополам, крупные – на 4–6 частей, посолить, поперчить, добавить паприку, растительное масло. Аккуратно перемешать, закрыть пленкой. Убрать в холодильник на 6–8 часов. Переложить лук в форму для запекания. У чеснока срезать верх и низ, разрезать головки целиком поперек, положить сверху лука. Посахарить. Плотно накрыть фольгой. Запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 30 минут, затем снять фольгу и еще 20 минут. Затем положить сверху кусочки сливочного масла и запекать еще 15 минут.

ВАЖНО!

Зеленый лук содержит много витамина К, что влияет на повышенную свертываемость крови. Его с осторожностью следует принимать после инфаркта, инсульта и при тромбозах.



ТЕБЯ ВОН ДАЖЕ КРОВАТИ

Уперев руки в боки, я грозно взирала на невнятную фитюльку, которая по документам проходила как «матрас пружинный, ортопедический». Что? Вот этот мелкий рулончик? Я-то представляла себе нечто серьёзное и внушительное, способное спину моей дочери в состоянии «а ля балерина» привести.

КАК НЕ ВОВРЕМЯ ТЫ УШЁЛ

– Ай, – от неожиданности я шлепнулась в пятую точку, от чего старенький ламинат жалобно скрипнул.

Еще бы, это пружинное чудовище выскочило из надрезанной мною упаковки, словно семена из перезревшего бешеного огурца. Да не просто выскочило, а хорошенько приложило меня прямо под подбородок – чистый нокаут. Буквально через несколько минут «фитюлька» превратилась в мечту матери-кукушки, чья дочь страдает от сколиоза. Нет, не так. Это мать-кукушка страдает, что у ее дочери сколиоз, в то время как сама дочь вполне себе довольна и счастлива.

Итак, матрас есть. Осталось собрать кровать. И вот тут мой запал скис. Я,

конечно, тетушка задорная, но в свои сорок с хвостиком так и не научилась держать в руках молоток и отвертку. Связать там что-то, сшить, склеить – это всегда пожалуйста, а вот приколотить и присаморезить...

Я вздохнула и ладонями закрыла лицо. Эх, Мишка-Мишка, как же не вовремя ты решил уйти. Пестовал нас с дочкой, баловал, словно принцесс. Берег от любых невзгод, решал все вопросы.

И вот тебя нет. А я даже за коммунальные услуги платить не научилась. Потекший же смеситель, заскрипевшая дверь или перегоревшая лампочка и вовсе вгоняют меня в ступор. Так что же я, ма-

ленькая женщина, избалованная заботой мужа, могу сделать с кроватью?

Резко оторвав руки от лица, я вытерла нечаянные слезы, резво вскочила на ноги и грозно глянула на «конструктор», из которого надлежало собрать будущее спальное место.

– И нечего хихикать, – стрельнула я взглядом на расчирикавшегося попугайчика Алика, – сейчас увидишь всю мощь женской ловкости и сообразительности. Еще себе будешь такую же кровать просить.

БОЕВОЕ РАНЕНИЕ

– Йод, перекинь, стерильные салфетки? – фармацевт участливо взглянула мне в глаза.

– Йод, перекинь, стерильные салфетки, – кивнула я, критично осмотрев рану на руке. – Да, и валериановых капель пожалуйста.

– Покажите, – раздался позади меня озабоченный мужской голос. Я покорно протянула руку высокому мужчине в строгом деловом костюме. – Возьмите еще мазь Вишневского и от



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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





КУСАЮТ

рубцов, – проговорил тот, внимательно изучив мое боевое ранение.

– Хорошо, – согласно кивнула я и улыбнулась мужчине, – спасибо!

– Вы где так поранились? Вам бы в травмпункт.

– Да ничего серьезного, – махнула я здоровой рукой. – Царапина всего лишь. Сейчас перевяжу и все будет хорошо.

– Давайте я помогу, я врач. – Конечно, я пыталась протестовать, но вяло. Мужчина был настойчив и убедителен. А потому через десять минут на руке у меня красовалась идеально ровная, образцовая прямо-таки повязка. – Так где вы поранились? – не сдавался незнакомец.

– Проиграла бой с кроватью, – мужчина посмотрел на меня недоуменно. Я рассмеялась. – Пыталась собрать, но потерпела полное фиаско.

– Собрать кровать? Ничего себе! – мужчина искренне удивился. – Знаете, что? Похоже, моя помощь накладыванием повязки не ограничится. Ведите, попробуем обуздать монстра.

О том, что этот обаятельный красавец может оказаться обыкновенным пройдохой, вором или еще кем-то похуже, мне даже в голову не пришло. Мишка всегда говорил, что я слишком наивная, но Мишка всегда был рядом, а вот теперь его нет. Некому подсказать, некому наставить, некому предостеречь.

ВОТ И ПОЗНАКОМИЛИСЬ

– Фух, готово, – мужчина удовлетворенно посмотрел на дело рук своих, – кровать собрана, полка над кроватью повешена.



Любовь является великим украшением жизни. Она заставляет природу цвести, играть красками, петь чудесными песнями...

Анатолий Луначарский

– Здорово! – искренне похвалила я своего нежданного помощника. – Ульяна из института вернется, будет очень рада. Спасибо вам! Пойдемте пить чай.

– Не откажусь, – мужчина раскатал и застегнул пуговицы на манжетах ранее закатанных рукавов, снял со спинки стула пиджак. – Голоден как лев, сутки на смене был.

– Ой, да я вас тогда ужином накормлю, у меня все давно готово, – обрадовалась я возможности отблагодарить отзывчивого мужчину.

Когда мы сидели за столом и наперебой рассказывали друг другу забавные истории, не забывая «метать» тушеную с мясом картошечку, помощник мой вдруг резко выпрямился и замер, глядя на меня округлившимися от удивления глазами.

– Что? – встревожилась я. – Что-то попало в картошке? Невкусно?

– Меня Владимир зовут, – медленно приговорил мужчина и улыбнулся извиняющейся улыбкой.

– А меня Софья, – я точно так же выпрямилась, будто швабру проглотила и скопировала непроизвольно его взгляд.

Еще несколько секунд мы смотрели недоуменно друг на друга, а потом дружно расхохотались.

– Вот и познакомились, – сквозь смех проговорил Владимир.

КАК ТУТ МИМО ПРОЙТИ?

...Володя пригласил меня на ответный ужин. Сознавшись, правда, что готовит скверно, а потому единодушно было решено побывать в новом ресторане...

– Я просто понял, что без меня ты пропадешь, – пожал плечами муж на мой вопрос «Почему ты выбрал меня?», поцеловав в макушку. – Ты маленькая и беззащитная. Тебя вон даже кровати кусают. Ну как тут мимо пройти?

Я счастливо вздохнула и поудобнее устроилась в Володиных объятиях. Чувство защищенности и теплом окутывающая нежность заставляли внутренне мурлыкать от счастья. Хитро прищурилась – сказать мужу, что я ремонт на балконе задумала, или побережь нервы счастливого новобрачного?

Софья



Жизнь без любви – не жизнь, а существование. Для того и дана душа человеку, чтобы любить...

Максим Горький



От типа темперамента в жизни человека зависит многое: выбор профессии, образ жизни, стиль одежды... Кто-то ценит сдержанность, спокойствие и предсказуемость, а кто-то – начинать скучать, если в жизни три дня подряд не происходит ничего нового. По этой же причине люди разных типов темперамента по-разному проводят свое свободное время. Проверьте: подходит ли ваше хобби под ваш темперамент?

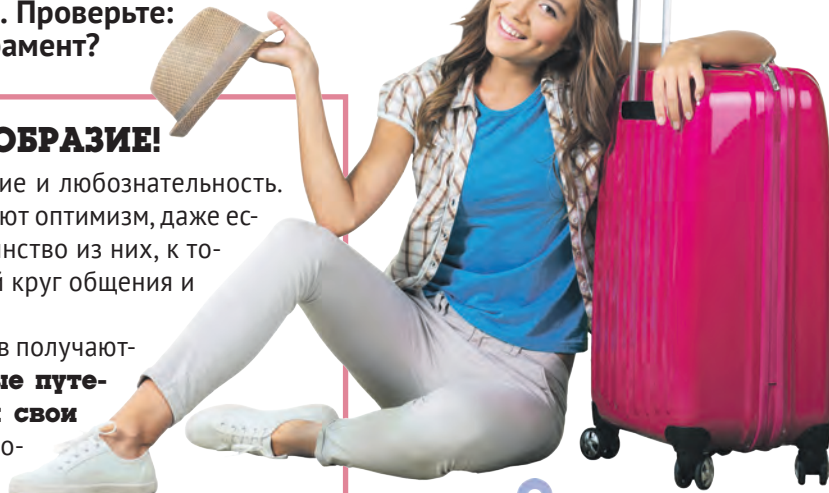
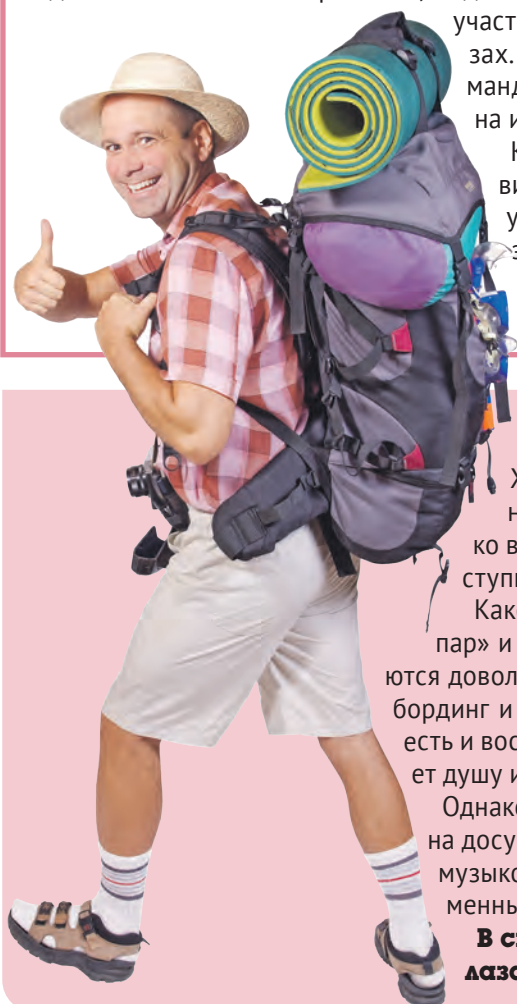
САНГВИНИКИ: ДАЁШЬ РАЗНООБРАЗИЕ!

Сангвников отличают активность, жизнелюбие и любознательность. Они не боятся пробовать что-то новое и сохраняют оптимизм, даже если что-то не получается с первого раза. Большинство из них, к тому же, очень коммуникабельны, имеют широкий круг общения и легко заводят новые знакомства.

Неслучайно в наши дни именно из сангвников получают лучшие **трэвел-блогеры – люди, которые путешествуют по разным местам, описывая свои впечатления в видео- или фотоочетах.** Впрочем, блог сангвника может быть посвящен и другим темам – кулинарии, моде и красоте, фитнесу или необычной жизни домашних животных. В любом случае, он привлекает подписчиков искренностью и позитивом.

Сангвникам по душе разнообразие, а значит, в качестве хобби им могут подойти и занятия в театральных, модельных и любых творческих студиях, участие в фестивалях, конкурсах и кви-зах. Если спорт – то, скорее всего, командный и подразумевающий выезды на иногородние состязания.

Кроме того, таким людям важно видеть наглядный результат своих усилий, поэтому они вполне могут заниматься живописью, фотосъемкой, литературным творчеством, написанием музыки и т.д.



КСТАТИ

Современные психологи считают, что в одном человеке могут сочетаться черты сразу нескольких типов, просто в какой-то период ярче проявляется один тип, а в какой-то – другой. Этим можно объяснить тот факт, что люди могут иметь несколько хобби под совершенно разные настроения.



ХОЛЕРИКИ: ОСТОРОЖНО, ОПАСНО!

Холерики – люди столь же энергичные, как и сангвники, однако куда менее гибкие и терпеливые. Они могут быть настойчивы, но при неудачах легко выходят из себя, а вспыльчивость порой заставляет их совершать такие поступки, о которых они сами потом жалеют.

Какое бы хобби ни предпочел холерик, оно должно позволять ему «выпускать пар» и направлять избыток энергии в мирное русло. Нередко для этого выбирают довольно опасные виды спорта: прыжки с парашютом, мото- и автогонки, сноубординг и горнолыжный спорт, бокс, хоккей и т.д. В подобных занятиях, к тому же, есть и восхищение публики, и элемент соперничества – а это то, что всегда согревает душу истинного холерика.

Однако, даже обладая взрывным холерическим темпераментом, необязательно на досуге подвергать риску жизнь и здоровье. Можно выбрать, например, занятия музыкой (особенно подойдут игра на электрогитаре или барабанах) или современные танцы, где всегда можно выплеснуть избыток энергии.

В систему ценностей холериков отлично впишется и туризм: скалолазание, сплавы на байдарках и т.д.

ПО ПРАВУ

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ЛЮДЯМ РАЗНЫХ ТЕМПЕРАМЕНТОВ

ФЛЕГМАТИКИ: ТЕРПЕНИЕ И ТРУД



Флегматики – обладатели наиболее спокойного и уравновешенного типа темперамента. Как истинные интроверты, они не очень любят бывать в шумных местах, предпочитая общение в узком кругу родных и близких, а лучшим отдыхом считают уединение где-нибудь на лоне природы.

Если говорить о хобби, то флегматикам идеально подходит, например, рыбалка: что может быть лучше, чем провести выходной день в тишине и спокойствии, созерцая водную гладь? Впрочем, кто-то предпочтет отдохнуть в гараже, бесконечно перебирая детали старого автомобиля, или на диване – с книгой любимого автора.

Хорошие варианты – резьба по дереву, моделизм (создание фигурок автомобилей, самолетов и т.д. в миниатюре), сбор пазлов, коллекционирование марок или значков, рисование. Женщины с удовольствием проводят свободное время за вышивкой, вязанием или шитьем либо на кухне – выпекая пироги или создавая немислимой красоты десерты.

Флегматикам по душе цветоводство и вообще растениеводство во всех его формах. А еще большинство из них хорошо относятся к животным, поэтому в свободное время могут заниматься разведением рыбок или птиц либо помогать в качестве волонтеров в приютах для бездомных четвероногих.

Подходящие для флегматиков виды спорта – йога, шахматы или шашки, бег на длинные дистанции.

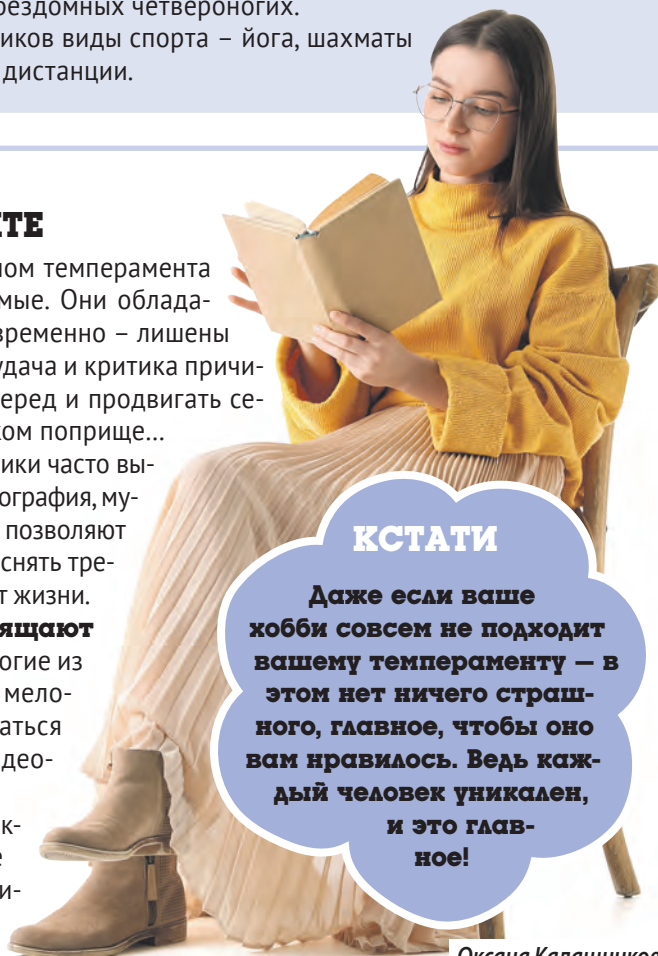
МЕЛАНХОЛИКИ: СИЛА – В ИНТЕЛЛЕКТЕ

Люди с меланхолическим типом темперамента самые беспокойные и ранимые. Они обладают умением видеть и тонко чувствовать прекрасное, но одновременно – лишены настойчивости, могут не верить в себя и свои силы. Любая неудача и критика причиняют им боль, поэтому они нередко робеют продвигаться вперед и продвигать себя, хотя многие могли бы достичь немалых высот на творческом поприще...

Да, именно творчество – одна из тех сфер, которую меланхолики часто выбирают в качестве хобби. Поэзия и писательство, живопись и фотография, музыка и скульптура... Подобные занятия увлекают меланхоликов, позволяя им выразить себя во всей глубине своих переживаний, а еще – снять тревожность и получить, наконец, хотя бы немного удовольствия от жизни.

Еще одна сфера, которой многие меланхолики посвящают свой досуг, — это интеллектуальная деятельность. Многие из них обладают аналитическим умом, внимательны к деталям и мелочам и к тому же обладают тонким юмором. У них могут получаться великолепные рецензии на книги или кинофильмы, обзоры видеогиг или модных новинок.

Нередко меланхоликов увлекает изучение истории, коллекционирование редких вещей или антиквариата, развивающие игры. Такие занятия предполагают кропотливый труд, вдумчивость и уединение.



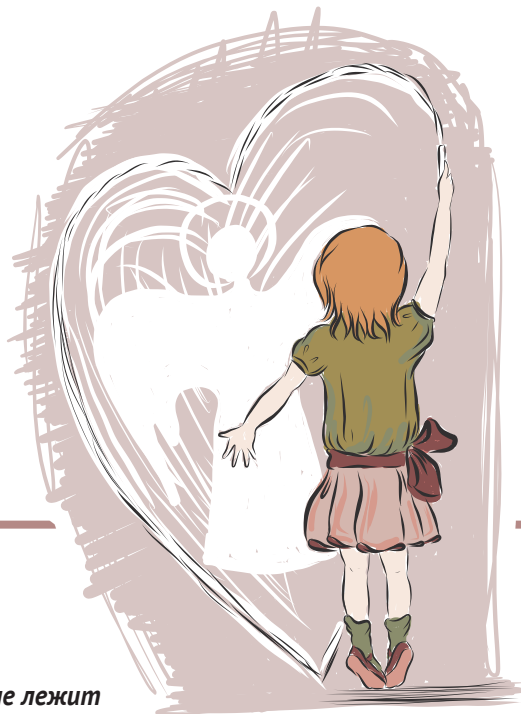
КСТАТИ

Даже если ваше хобби совсем не подходит вашему темпераменту – в этом нет ничего страшного, главное, чтобы оно вам нравилось. Ведь каждый человек уникален, и это главное!

ЖИЗНЬ СЕРДЦА – *это любовь*

Жизнь сердца есть любовь, смерть его – злоба и вражда на брата. Господь для того нас держит на земле, чтобы любовь к Богу и ближнему всецело проникла наши сердца: этого и ждет Он от всех. Это цель стояния мира.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский



КАК ПОМОЛИТЬСЯ ЗА ОБИДЧИКА

? *На работе у меня случилась большая неприятность. Я поделилась с подругой, что мой близкий человек работает в фирме конкурентов. Подружка настучала шефу, и меня уволили, дескать, чтобы я не смогла передать близкому человеку служебную информацию. Подобных мыслей у меня даже в голове не было. Подскажите, есть ли молитва, чтобы досадить моей подруге-обидчице?*

Елизавета З., Московская обл.

Не надо никому досаждать. Обидчицу простить и простить искренне, от души. Помните, в молитве «Отче наш» есть такие слова: «остави нам долги наши, как и мы оставляем должникам нашим». И помните слова апостола Петра: «не воздавайте злом за зло или ругательством за ругательство; напротив благословляйте...» (1 Пет. 3:9).

Заповедь о любви к Богу и ближнему неразделима. Все будет хорошо. Доверьтесь Богу.

КАК БЫТЬ С ЗАПИСАННОЙ МОЛИТВОЙ

? *У меня всегда в кармане лежит молитва, которую я записала, чтобы не забыть, но уже знаю ее наизусть. От времени текст затерся и почти не виден. Бабушка говорит, что выбрасывать листок со словом Божиим нельзя. Куда же его деть?*

Ирина Семёновна, Тверская обл.

Правила Церкви допускают, что листок с текстом молитв, который уже не читается, можно сжечь.

НАДО ЛИ ВСЕМ ПОДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ

? *В Евангелие от Матфея есть строки «Прозящему у тебя дай». А если выпрашивают деньги те, у кого вид часто бывает нетрезвый? Вот каждый раз не знаю, что делать – то ли положить 10 рублей, то ли мимо пройти. Ведь не денег жалко, а то, что на плохое дело могут их потратить. Или не мне судить?*

Любовь Григорьева, г. Кострома

Подавать милостыню – долг каждого христианина: «Не отказывая в благодеянии нуждающемуся, когда рука твоя в силе сделать его» (Притч. 3:27). Но подавать стоит с рассудительностью, так как ваше благодеяние может принести вред людям, одержимым страстью. Считается, что таким людям лучше помогать едой, одеждой, но не деньгами. И все-таки подать милостыню или нет – это вопрос вашей совести. И вопрос довольно сложный. Помните, та милостыня будет истинной, которая подается с радостью. И помните, как наставлял нас святой Серафим Саровский: лучше ошибиться в милости, чем в строгости.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ПЛАЧЕТ В ХРАМЕ

? *Сынишка у меня еще маленький, но я хочу приучить его ходить в храм с детства. Что делать, если он расплакался? Можно ли брать игрушки?*

Анна, г. Москва

Малыша стоит успокоить, можно брать с собой тихие игрушки – карандаши и листок, книжку с картинками. А если не получается отвлечь, то надо выйти с ним из храма, чтобы не мешать молиться оставшимся. Но обычно случается так, что прихожане в храме не делают замечаний малышам. За более подробным советом обратитесь к священнику вашего храма.

Подготовила Светлана Иванова

Как сверлили зубы НАШИ ПРЕДКИ

Всё-таки нам с вами невероятно повезло. Мы живём в такое время, когда любая зубная боль лечится под наркозом, а бормашины по уровню высокотехнологичности всё больше напоминают космические корабли. Но так, конечно же, было не всегда, и первые инструменты стоматологов походили на орудия пыток...

ПРОЩЕ УДАЛИТЬ

Зуб человека – предмет специфический. С одной стороны, он уязвим перед кариесом, может раскрошиться, сломаться и т.д. С другой стороны – проникнуть внутрь зуба, чтобы осуществить лечение, не так-то просто, ведь зубная эмаль – самая твердая ткань в организме человека. Поэтому и древние, и средневековые врачеватели чаще практиковали радикальные методы – удаление больных и сломанных зубов с помощью разных экзекюторских приспособлений.

И тем не менее, кое-кто из наших далеких предков уже умел сверлить зубы. Например, индейцы майя в IX веке до н. э. использовали для этого специальные трубки с кварцевым наконечником, которые вращались ладонями или с помощью веревки, или сверла из вулканического стекла.

А самые древние стоматологические сверла, обнаруженные при раскопках долины Инда (территория современных Индии и Па-

кистана), были изготовлены примерно 9 тыс. лет назад. Их использовали в устройствах, похожих на те, с помощью которых добывали огонь: деревянный лук, связанная струной с вращающимся шпинделем.

ДО КРОВАВЫХ МОЗОЛЕЙ

Первый ручной бор изобрел в 1684 году голландский хирург Корнелиус Золинген. Инструмент представлял собой длинный граненый стержень со сменной рабочей головкой в виде шара или конуса, а вращать его должен был пальцами сам стоматолог.

Подобными устройствами стоматологи разных стран пользовались не один десяток лет. Сверление вручную было долгим по времени и крайне неудобным не только для пациента, но и для врача – у некоторых стоматологов на пальцах не проходили кровавые мозоли. Однако альтернативы на тот момент не было...

До тех пор, пока в 1790 году Джон Гринвуд – амери-

канский дантист, личный зубной врач первого президента США Джорджа Вашингтона – не придумал, наконец, первый прототип бормашины с механическим приводом. Ножной привод, вращающий сверло, врач позаимствовал из прялки у своей матери. Новая зубная машина вышла громоздкой, но вполне рабочей. Говорят, с ее помощью изготовили 4 зубных президентских протеза.

ВАМ ПЛОМБУ ИЛИ ТАТУ?

Тем временем ручные бормашины тоже постепенно эволюционировали. Так, в 1864 году британский врач Джордж Харрингтон создал инструмент с заводным пружинным механизмом (его хватало на 2 минуты), что избавляло стоматолога от необходимости постоянно вращать бор пальцами и, в целом, заметно ускоряло процесс.

Спустя несколько лет америка-



нец Уильям Бонвилл создал удачную и очень практичную модель портативной зубной дрели, вдохновившись принципом работы телеграфной машины с двумя электромагнитными катушками. Его изобретение называют настоящим прорывом. Что интересно, прибор нашел применение не только у стоматологов, но и у татуировщиков.

Ну а изобретателем «прабабушки» современной бормашины считается американский врач Джеймс Моррисон, запатентовавший свое устройство в 1871 году. Он тоже использовал ножную педаль, вдохновившись швейными машинками тех лет, однако его новая модель была более мобильна и проста в использовании. Конечно, у нее тоже были недостатки: излишний шум и вибрации доставляли пациентам массу неприятных эмоций. Однако одна из фирм взялась доработать модель, и спустя пять лет бормашина уже была запущена в серийное производство.



КСТАТИ

Индейцы майя делали отверстия в зубах не только в лечебных целях, но и чтобы инкрустировать их драгоценными камнями. Такие в те времена были «тренды».

Дислипидемия представляет собой неправильный липидный обмен, когда соотношение различных видов липидов в плазме крови нарушается. Это дисфункция несет в себе серьезные угрозы здоровью, в первую очередь – атеросклероз сосудов. Первостепенное значение в терапии имеет лечебная диета. Она достаточно строгая, но сейчас, в летний период, гораздо легче привыкнуть к ограничениям и получать от питания удовольствие.

КОГДА ЛИПИДЫ ВВЕДЁМ В ПИТАНИЕ НЮАНСЫ



ЧТО ПРОИСХОДИТ?

В нормальных условиях уровни холестерина, липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), триглицеридов и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) находятся в определенном соотношении – никто из них не является «плохим» и «вредным», все они выполняют важные функции. Однако при нарушении этого баланса их влияние на организм становится негативным, что проявляется в виде гиперхолестеринемии и гипертриглицеридемии – основных форм дислипидемий.



НА ЗАМЕТКУ

Исследования подтверждают, что уровень холестерина напрямую связан с характером питания. Коррекция диеты позволяет снизить уровень холестерина в крови на 10–15%.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Ограничьте животные жиры и продукты животного происхождения

- Жиры должны составлять не более 30% от общей калорийности дневного рациона.
- Употребляйте мясные продукты не более 1–2 раз в неделю, яйца с желтком – не более 4 раз в неделю.

2. Заменяйте животные жиры растительными

- Используйте оливковое, льняное, подсолнечное и кукурузное нерафинированное масло, а также рыбий жир.
- Повышайте содержание омега-3 в рационе за счет рыбы, морепродуктов, орехов.

3. Ограничьте потребление соли

- Сократите употребление соли до 5 г в сутки.
- Избегайте солений, маринадов и копченостей, выбирайте свежие или замороженные несоленые продукты.

4. Увеличьте потребление овощей и фруктов

- Включите в рацион овощи и фрукты, богатые клетчаткой, пектином и полифенолами (свекла, все виды капусты, морковь, любая зелень и ягоды, сладкий перец, лук, чеснок, яблоки, цитрусовые и т.д.).
- Ешьте овощные салаты в разнообразных сочетаниях, заправленные натуральным маслом, с каждым приемом пищи.

5. Сократите простые углеводы при метаболическом синдроме и ожирении

- Ограничьте конфеты, сахар, шоколад, варенье, сдобную выпечку, мед.
- Включайте продукты, богатые клетчаткой (отруби, цельнозерновые крупы, бобовые).

6. Добавьте продукты с витаминами и минералами

- Ешьте продукты, богатые витамином Р, В (особенно В6), магнием, калием, марганцем, цинком, йодом (морепродукты, морская капуста, пророщенные зерна, орехи).

СТОП-ЛИСТ

- ✗ Концентрированные мясные и рыбные бульоны; икра рыб; печень трески; креветки, крабы; жареная пища.
- ✗ Жирное красное мясо, утка и гусь; колбасы и копчености; субпродукты; кулинарный/животный жир.
- ✗ Творог с жирностью выше 5%; сметана, сливки и выдержанный сыр; мороженое; пальмовое масло.
- ✗ Сдобная выпечка; слоеное тесто; торты и пирожные.
- ✗ Белый рис, манка, макароны из мягких сортов пшеницы.
- ✗ Варенье, джемы, конфеты, белый сахар, конфитюр.
- ✗ Крепкий кофе и черный чай; какао, шоколад с сахаром.

В ДИСБАЛАНСЕ,

РЕЦЕПТЫ

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» ДИЕТИЧЕСКИЙ

150 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 пучок салата романо или другого
 - 1 небольшой авокадо
 - 1 куриное филе или 200 г грудки индейки
 - 10–15 помидоров черри
 - 100 г хлеба с отрубями
- Для заправки:**
- 100 мл обезжиренного греческого йогурта
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - 1 ст. ложка лимонного сока
 - 1 ч. ложка дижонской горчицы
 - 1 зубчик чеснока

Филе отварить или запечь до готовности. Нарезать кубиком. Хлеб нарезать кубиком и подсушить на сухой горячей сковороде. Салат промыть, обсушить и порезать равномерными кусочками. Помидоры черри разрезать пополам. Авокадо очистить и нарезать кубиком. Смешать ингредиенты. Для соуса смешать йогурт, масло, лимонный сок, горчицу и чеснок, пропущенный через пресс, посолить по вкусу. Добавить в салат и перемешать.

РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ

80–100 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г филе минтая или трески
- 1 небольшой кабачок
- 1 сладкий перец
- 1 морковь
- 1 красная луковичка
- 3 ст. ложки оливкового масла
- небольшой пучок свежих пряных трав
- сок половины лимона

Филе нарезать или разделить на порционные кусочки. Кабачок в кожуре нарезать кружками, перец – четвертинками, лук – полукольцами, морковь – тонкими кружочками. Уложить в рукав для запекания сначала рыбу, на нее слой моркови, затем кабачок, перец и лук. Завязать рукав. Сделать пару отверстий для выхода пара и запекать 30 минут при 180–200°C. Сделать соус – взбить блендером измельченную зелень с оливковым маслом и лимонным соком. Полить соусом рыбу перед подачей.



БАБАГАНУШ

180 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

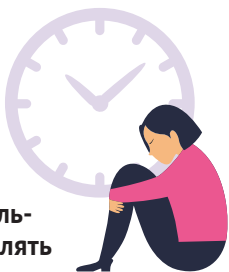
- 2 средних баклажана (около 400 г)
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- по щепотке копченой паприки, молотого кориандра, морской соли
- 2 ст. ложки любого урбеча (ореховой пасты)
- 100 г молодого несоленого сыра
- 4 ломтика подсушенного цельнозернового хлеба
- свежая зелень и помидоры черри для подачи

Вымыть баклажаны и наколоть их в нескольких местах вилкой. Запекать в духовке или на гриле (примерно 30 минут). Сложить горячие баклажаны в пакет и плотно завязать. Через полчаса достать и снять кожуру. Сложить очищенные баклажаны в блендер, добавить лимонный сок, оливковое масло, копченую паприку, кумин, молотый кориандр, морскую соль и ореховую пасту. Хорошо перемешать смесь в блендере до получения однородной массы. Подсушить цельнозерновой хлеб в тостере или духовке. Намазать приготовленный бабагануш на ломтики подсушенного хлеба. Сверху положить тонкие ломтики сыра, половинки помидоров и рубленую зелень.



ФАКТ В ТЕМУ

Дислипидемия – частая проблема у женщин в менопаузе. В этом случае в рацион обязательно нужно добавлять продукты с омега-3 и фитостеринами (продукты из сои, пророщенные зерна, масло виноградных косточек, семя льна, авокадо, оливковое масло).



ДЕСЕРТНЫЙ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ И ЯБЛОКА

260–300 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

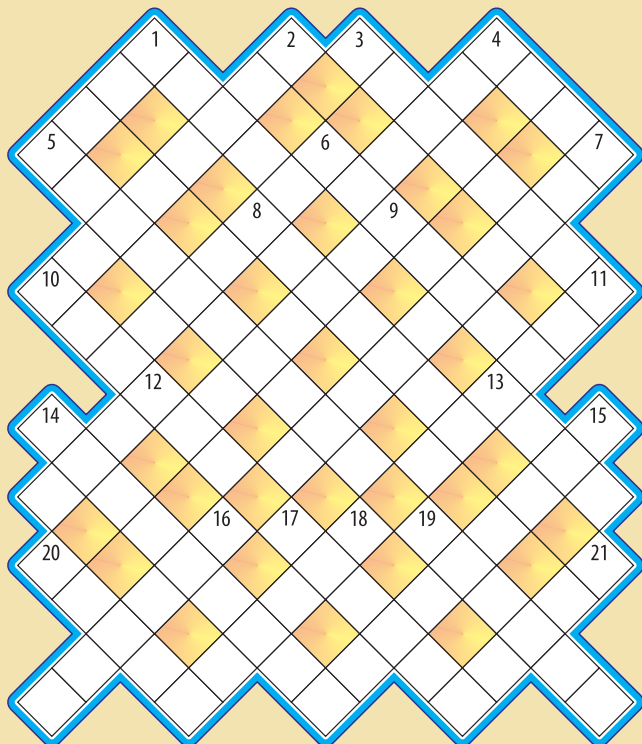
- 1 кочан свежей брокколи
 - 2 красных сладких яблока
 - 120 г смеси орехов
 - 2 инжира (свежих или сушеных)
 - 120 г светлого изюма
 - 3–4 веточки мяты
- Для заправки:**
- 100 мл нежирного греческого йогурта
 - 1 ст. ложка меда
 - сок половины лимона

Брокколи разобрать на соцветия, сложить в дуршлаг или металлическое сито. Опустить в крутой кипяток на 10 секунд и сразу в ледяную воду. Дать стечь воде. Изюм ошпарить и промыть. Орехи порубить, инжир и яблоки нарезать кубиком, мяту измельчить. Сложить ингредиенты в салатник. Полить заправкой и аккуратно, чтобы не повредить соцветия брокколи, перемешать. Подавать охлажденным.

Ольга Бельская

ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. Толстая оглобля, прикрепляемая к передней оси повозки для парной запряжки. 3. Сочинение, еще не переписанное начисто. 4. Прибрежный ветер с суточной периодичностью. 5. Дверь на качающихся петлях, открывающаяся в обе стороны – на входе в метро или ковбойский салун. 6. Сорванец, что «езде поспел». 8. Музыкант Тимберлейк по имени. 10. Космический объект, излучающий в десятки раз больше энергии, чем любая галактика. 13. Домик, сработанный плотником. 14. Ниндзя в панцире. 17. Упрямыца, кричащая «Иа!» 19. «Медовое» прозвище для трудолюбивой домохозяйки. 20. Пирог к спагетти и ризотто.

Справа-вниз-налево: 1. Сукно – на пальто самое оно. 2. Часть пищеварительного тракта. 4. Поэтесса, по чьей вине зайку бросила хозяйка, качался на доске бычок, а Таня уронила в речку мяч. 6. Прием в фокусах. 7. Анастасия в роли няни Вики. 9. Кубики или пластинки из цветного непрозрачного стекла для мозаичных работ. 11. «Ой, цветет ... в поле у ручья. Парня молодого полюбил я». 12. Горыныч из русских сказок. 15. Легендарная актриса Малого театра Александра ..., прожившая до девяноста восьми лет. 16. Пробел между буквами и словами в типографском наборе. 18. Потери в весе товара в связи с испарением. 21. Зачесанные на лоб волосы.

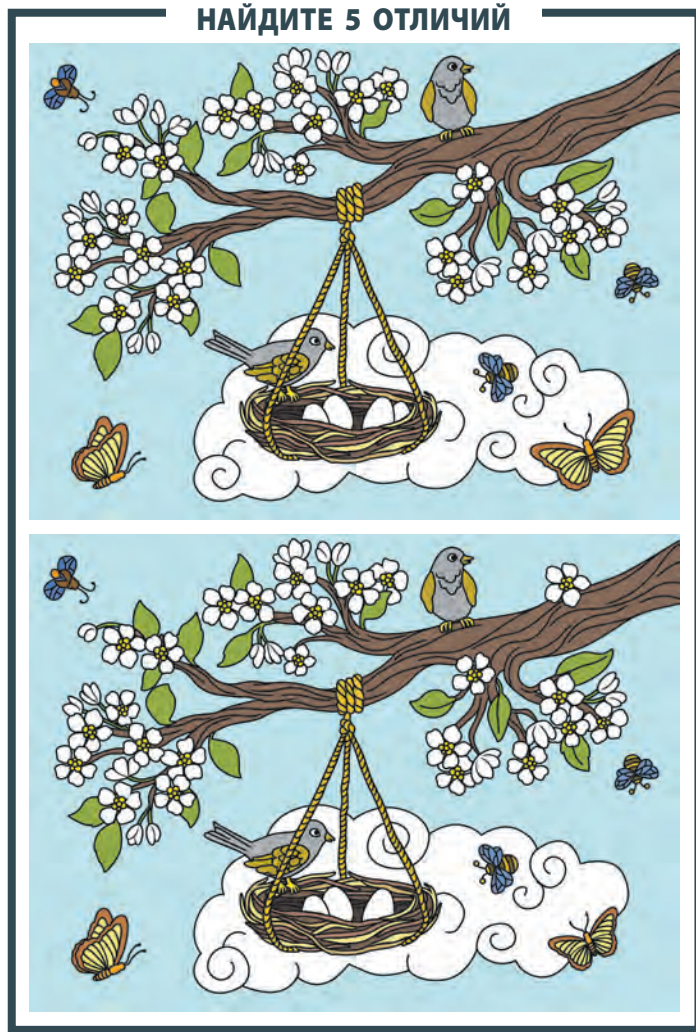
ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Дышло, 3. Черновик, 4. Брус, 5. Пендельтор, 6. Постер, 8. Джастин, 10. Квазар, 13. Изба, 14. Черепашка, 17. Осел, 19. Печка, 20. Пшеница. **Справа-вниз-налево:** 1. Дран, 2. Кипец-лик, 3. Подмена, 4. Заворотнюк, 5. Смалья, 6. Катина, 7. Барто, 8. Подмена, 9. Заворотнюк, 10. Катина, 11. Катина, 12. Пшеница, 13. Пшеница, 14. Катина, 15. Катина, 16. Катина, 17. Катина, 18. Катина, 19. Катина, 20. Катина, 21. Катина.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Человек смотрит на цифру «два» и говорит «десять». Когда это происходит?
2. Брось его в огонь – не загорится, брось его в воду – не утонет. Что это?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Когда человек смотрит на часы. 2. Лед. **Задача «Найдите 5 отличий»:** ящерица в гнезде, заплата облака, ва, цветы на средней ветке, ветка на ветке с пшеницей, размер бочки справа вверху.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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



МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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



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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
8-495-792-47-73

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 31 мая – 13 июня



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Наступает благоприятный период для проведения оздоровительных и косметологических процедур. Это поможет Овнам встретить лето в наилучшей форме.

31 мая – «да» овощным салатам

2 июня – уход за кожей и ногтями

9 июня – полезны солнечные ванны



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

В жизни большинства Близнецов наступает относительно спокойное время, подходящее для укрепления родственных связей и отношений со «второй половинкой».

3 июня – только удобная обувь

10 июня – «да» блюдам из морепродуктов

12 июня – меньше алкоголя и кофеина



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Некоторым Львам удастся найти дополнительный источник доходов, и тут же, как по волшебству, появятся новые статьи расходов. Не забывайте о разумной экономии!

6 июня – йога, массаж, медитация

11 июня – полезны творог и кефир

13 июня – творчество и рукоделие



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Кто-то из Весов планирует поработать летом над своей внешностью, у других планы связаны с карьерным продвижением. Не все пойдет гладко, но главное – не сдаваться!

1 июня – ванна с аромамаслами

4 июня – дыхательная гимнастика

9 июня – «нет» зависанию в соцсетях



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не стоит пытаться угнаться за несколькими зайцами сразу, взваливая на себя слишком много работы. Следите за питанием, сохраняйте режим труда и отдыха.

2 июня – «да» натуральным морсам

8 июня – остерегайтесь жалящих насекомых

10 июня – полезен крепкий здоровый сон



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям не стоит планировать ничего глобального. Самое время выдохнуть, расслабиться, посвятить время любимому хобби, общению с близкими и друзьями.

4 июня – «да» кабачкам и баклажанам

6 июня – пейте больше чистой воды

8 июня – приятная встреча, общение



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Приятное знакомство, которое состоялось у одиноких Тельцов этой весной, может получить неожиданное и не менее приятное продолжение. Пусть все получится!

1 июня – упражнения на пресс

4 июня – натуральные десерты

13 июня – берегите суставы



РАК • 21 июня – 22 июля

Кому-то из Раков придется поступиться своими личными планами в интересах близких или коллег. И не факт, что они дождутся за это благодарности или компенсации.

2 июня – пора обновить гардероб

5 июня – упражнения на развитие памяти

8 июня – «да» зелени и редису



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Не все Девы рады наступлению летнего тепла. Аллергикам и лицам с хроническими заболеваниями следует быть особенно внимательными к самочувствию.

5 июня – «да» ягодам и фруктам

7 июня – прогулка перед сном

10 июня – полезны покупки для дома



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы «подзаряжают батарейки» на природе. Одни с удовольствием предаются садово-огородным хлопотам, другие – просто отдыхают. Защищайте кожу от солнца!

31 мая – массаж лица и кожи головы

2 июня – сохраняйте спокойствие

11 июня – больше движения и позитива



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Кому-то из Козерогов придется выступить в роли организаторов массовых мероприятий: семейных праздников или дружеских пикников. Не переживайте, вы справитесь!

3 июня – отличный день для тренировки

5 июня – «да» блюдам из яиц

7 июня – полезны водные процедуры



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

У Рыб период социальной активности сменяется тягой к уединению, спокойному отдыху на природе, у водоемов. Одевайтесь по погоде, не забывайте про головные уборы.

5 июня – «нет» жирному и жареному

7 июня – стрижка, маникюр, педикюр

9 июня – ванна с морской солью

«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

№ 10 (201), Дата выхода:
31.05.2024

Подписано в печать: 23.05.2024
Номер заказа – 2024-01766
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 29.05.2024

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

Тираж 197 800 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.

Плетение из шнура для отделки	Геша в "Бриллиантовой руке"							Ветер тропических широт		Расстегай кулебяка		"Отец симфонии" Йозеф ...
	Немецкий "сударь"	"Зеркальная" рыба из пруда	+ или - в группе крови		"Выгляни в ..."	Маневр спешащего автомобилиста		Повозка с оглоблями вместо колес				
			Внеплановый выходной					Приятельница Чеширского кота		Немка, обремененная семьей		Небольшие лиственные леса
	Шест акробата				В сказке звали Горбунком		Университет в Великобритании					
	Советская певица ... Великанова	Композитор XIX века Шарль ...		Бонна по-русски				Один из инертных газов				
	Песенная девушка из Полесья				Гибрид соболя и куницы	Деньги наличкой	Ими хорошо бы мёд пить				"Антенна" сверчка	Бильярдная "бита"
			Переплетаемые в ткань	Имя Кутуньо				Английский король Белой розы	Группы волков или ворон			
	20 минут от часа	Дерево с красной древесиной				Рэперы ... Кьюб и Ванилла ...				Модное название салонов красоты		Шестиугольник с медом
			Восхваляющий стих				Осадок на дне водоема					
Девушка - глаз не оторвать!	Папаша богатыря Добрыни						Лестница на суде					
				Жердь, соединяющая колеса телеги			"Спектра" среди автомобилей					

Дорогие читатели!

С 10 по 20 июня 2024 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2024 года. Успеите подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.

СКИДКА 8%**

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2024 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2024 г.

Срок подписки	В основной период	В период со 10 по 20 июня	Срок подписки	В основной период	В период со 10 по 20 июня
на 1 месяц	90,73 Р*	83,16 Р*	на 4 месяца	362,92 Р*	332,64 Р*
на 2 месяца	181,46 Р*	166,32 Р*	на 5 месяцев	453,65 Р*	415,8 Р*
на 3 месяца	272,19 Р*	249,48 Р*	на 6 месяцев	544,38 Р*	498,96 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс П2961

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»

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



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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

КАК СЭКОНОМИТЬ НА СТОМАТОЛОГЕ

Рады представить нового любимчика в коллекции ирригаторов от Bradex: портативный ирригатор **УЛЬТРА 230**. Эргономичная форма, удобные режимы использования и оптимальный размер резервуара – три слагающих нового хитового ирригатора для красоты Вашей улыбки.

Ирригатор – это современное и удобное устройство, которое станет идеальным помощником в вашем ежедневном уходе за полостью рта. Он не только облегчает жизнь, особенно в условиях, когда стоматологические услуги являются дорогим удовольствием, но и эффективно помогает в поддержании здоровья вашего рта.

Ирригатор является незаменимым средством профилактики зубного камня и кариеса. Кроме того, он отлично подходит для ухода за имплантами, винирами, пломбами и брекет-системами. Регулярное использование ирригатора позволяет удалить бактерии, налет и остатки пищи даже из самых труднодоступных мест между зубами и деснами.

Это приводит к общему улучшению гигиены полости рта, свежести дыхания и снижению воспалительных процессов. Ирригатор также помогает смягчить симптомы заболеваний пародонта и гингивита, предоставляя вам здоровую улыбку и уверенность в себе.

Это устройство будет полезно каждому, кто ценит свое здоровье и хочет избежать проблем, связанных с полостью рта. Осо-

бенно важно использовать ирригатор во время беременности и лактации, когда уход за полостью рта играет особую роль для сохранения здоровья не только будущей мамы, но и малыша.

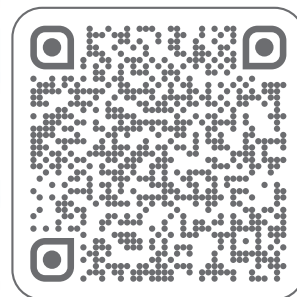


РЕКЛАМА

ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва, ул. Варшавское шоссе, д. 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002



Ирригатор является незаменимым средством профилактики зубного камня и кариеса. Кроме того, он отлично подходит для ухода за имплантами, винирами, пломбами и брекет-системами. Регулярное использование ирригатора позволяет удалить бактерии, налет и остатки пищи даже из самых труднодоступных мест между зубами и деснами.



bradex.ru

Кроме того, новейший ирригатор представлен в красивой подарочной упаковке, что делает его идеальным вариантом для подарка близкому человеку. Подробная инструкция поможет ос-

воить все функции устройства и использовать его максимально эффективно. Не упустите возможность сделать заботу о здоровье вашего рта удобной и приятной!

BRADEX
— Health & Beauty