

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (130)

11 – 24 июня  
2021 года



## НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!

СТР. 9

## ОТРЫЖКА

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ И ЧТО ДЕЛАТЬ

СТР. 7

## СОТРАСЕНИЕ МОЗГА

КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

СТР. 17

## НИКОТИН

КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

СТР. 14–15

## ЛИСТОВОЙ САЛАТ

ПОЛЕЗНАЯ ЗЕЛЕНЬ НА ТАРЕЛКЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1 0 1 1

ДИЕТА  
ПРИ ГЕПАТИТЕ  
+ РЕЦЕПТЫ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

АКТУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ  
НЕВРОЛОГА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**25 июня**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов C, E и группы B.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ПРИВЕТСТВОВАТЬ ВАС НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО ЖУРНАЛА И ВНОВЬ ПОДГОТОВИЛИ РЯД АКТУАЛЬНЫХ И ИНТЕРЕСНЫХ МАТЕРИАЛОВ.**

**В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:**

- почему воспаляется щитовидка, и как грамотно лечить тиреоидит;
- развенчиваем мифы о варикозе;
- как правильно остановить носовое кровотечение;
- откуда берется метеоризм, и как унять газообразование;
- комплекс упражнений при артрозе пальцев рук.



**А ТАКЖЕ**  
вашему вниманию трогательная женская история о любви и преодолении, статья о пользе такого субпродукта, как печень, диета при частом возникновении бородавок и многое другое. Читайте нас и будьте здоровы!



**СТОЛИЧНАЯ  
СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ  
КОМПАНИЯ**

**ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ: КАК  
ПОЛУЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ  
ДОХОД ОТ СБЕРЕЖЕНИЙ?**

Годовых

до **10%**

**ДОХОД ПО СБЕРЕЖЕНИЯМ**

**Пенсионеры и люди старшего возраста решают очень важный для себя вопрос: где и как выгодно разместить свои сбережения, чтобы быть уверенными в их сохранности и при этом получать от них стабильный доход?**

*За 5 лет работы «Столичная Сберегательная Компания» уже знакома многим москвичам и жителям Подмосковья и зарекомендовала себя надежным финансовым партнером.*

**ЗА СЧЕТ ЧЕГО  
ВЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕТЕ ТАКИЕ  
ВЫСОКИЕ ПРОЦЕНТЫ?**

Проценты обеспечиваются за счет выдачи займов годовых физическим и юридическим лицам. Займы выдаются только под залог жилой и высоколиквидной недвижимости, максимальный размер займа до 60% от рыночной стоимости. Объект и заемщики застрахованы от невозврата.

**КАК ГОСУДАРСТВО  
КОНТРОЛИРУЕТ ВАШУ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ? СБЕРЕЖЕНИЯ?**

Мы осуществляем деятельность на основании Федерального зако-

на от 18.07.2009 № 190-ФЗ «О кредитной кооперации». Состоим в реестре ЦБ РФ (информацию можно найти на официальном сайте Центрального банка) и в СРО Ассоциация Саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов «Кооперативные Финансы» (№ 710). В Центральный банк и другие надзорные органы регулярно сдается финансовая отчетность. Также формируется собственный финансовый резервный фонд и делаются отчисления в компенсационный фонд СРО.

**КАК СТРАХУЮТСЯ  
СБЕРЕЖЕНИЯ?**

Сбережения пайщиков застрахованы в НКО МОВС (лицензия ЦБ РФ – ВС № 4349). При открытии сбережения выдается именное



**Председатель Правления КПК «ССК»  
Савинов Михаил Михайлович**

свидетельство, по которому сбережения подлежат гарантированному возврату.

**КАК РАЗМЕСТИТЬ  
СБЕРЕЖЕНИЯ, ЧТОБЫ  
ПОЛУЧАТЬ ДОХОД?**

Вам нужно посетить наш офис в центре Москвы и вступить в пайщики, сделав разовый взнос.

**Срок договора от 3 до 60 месяцев. Минимальная сумма размещения 10 000 руб.**

**(495) 225-4554** г. Москва м. «Менделеевская», м. «Маяковская»  
ул. Чайнова, д. 10, стр. 1 [www.maximum.sberkom.ru](http://www.maximum.sberkom.ru)

Кредитный Потребительский Кооператив «Столичная Сберегательная Компания» действует на основании закона от 18.07.2009 № 190-ФЗ «О кредитной кооперации». ОГРН 1167746637409 ИНН 9718016719. Свидетельство Ассоциации «Саморегулируемая организация КПК «Кооперативные Финансы» (№ 710). Сбережения пайщиков КПК застрахованы в НКО «Межрегиональное общество взаимного страхования». Предложение действует только для пайщиков КПК «Столичная Сберегательная Компания». Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 10 000 руб. до 50 млн., от 3,00% до 10%, сроком от 3 до 60 мес. Подробности уточняйте по телефону. КПК предоставляет займы только своим членам (пайщикам) на основе договора займа. Подробности об остальных условиях, определяющих полную стоимость займа для заемщика и влияющие на нее, по телефону. РЕКЛАМА



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ МУКА РЖАНАЯ – ШЕВЕЛЮРА ГУСТАЯ

Озадачилась я тут такой вот темой – хочу в уходе за собой минимизировать количество химии. Ну там, шампуни всякие, пенки для умывания, гели для душа заменить на натуральные природные, сделанные своими руками. Уже активно экспериментирую. Вот, например, очень нравится шампунь из ржаной муки. За всю жизнь, пока мыла волосы покупным, такой шевелюры не было. А сейчас не нарадуюсь. Поэтому этим своим экспериментом делюсь с большим удовольствием. Взять 5 ст. ложек ржаной муки, заварить ее теплой водой так, чтобы получилась густая каша, оставить ее на ночь. Утром этим шампунем вымыть голову. Наносить аккуратно, чтобы волосы не спутывались, распределять по всей длине. Немного выдержать на голове и смыть обильным количеством воды. Волосы у меня заблестели, перестали интенсивно выпадать, стали гладкими и легко расчесываются. И, к слову, обходится это средство куда дешевле шампуня. Я очень довольна!

*Варвара Пеночкина, г. Москва*

### ✉ ПАНКРЕАТИТ СЕМЯ УКРОПА УКРОТИТ

У меня нездорова поджелудочная железа. Когда-то стоял диагноз «реактивный панкреатит». Но, конечно, при всем моем старании и лечении, никуда он не делся и теперь. Единжды заболев, поджелудочная так и будет требовать к себе внимания и не станет терпеть гастрономических вольностей. Но я не печалюсь. За годы болезни научилась с ней мириться и не переживать. Подобрала для себя оптимальную диету, режим и рецепты народной медицины. Да-да, и они, кстати, в моем случае, а я дама ответственная, работают прекрасно. Одним из них я и хочу поделиться, вдруг он еще кому-то окажется полезным. 1 ч. ложку семян укропа необходимо залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение часа. Принимать настой нужно, предварительно процедив. Весь объем следует употребить в течение дня, отпивая понемногу. И еще я делаю упражнения для лучшей работы железы. Набираю в грудь побольше воздуха, а затем весь выдыхаю его и задерживаю ненадолго дыхание. В момент задержки дыхания втягиваю живот и медленно считаю до трех. Расслабляюсь. Дышу так около минуты, это обеспечивает своеобразный массаж внутренних органов.

*Эльвира Анисимова,  
г. Серпухов*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ДЛЯ УДОБСТВА УБОРКИ

**Чтобы новые метла, швабра или веник стали мягче и служили дольше, перед употреблением их нужно вымочить в горячей мыльной воде в течение часа-полтора.**

*Анна Охват, Московская обл.*

### ✉ ЛЕЧУ ЯЧМЕНЬ ВСЕГО ОДИН ДЕНЬ

Помню, когда жили с родителями на Балтике, у меня часто вскакивал на глазу ячмень. Чуть ветер подует, и веко воспаляется. Но, когда переехали в Ярославль, проблема быстро со-

шла на нет. И вот недавно у старшей дочери вскочил на глазу ячмень. То ли руками грязными потерла, то ли простыла где. Пошли к офтальмологу, а она сразу и антибиотики, и гормоны, и противовирусные назначила. Целую кучу всего на несколько тысяч рублей. Я даже рот открыла от удивления. Это просто писяк-то так лечат? Конечно, морально я приготовилась потратиться, на детей ничего не жалко,



но решила сначала попробовать средство, которым меня мама лечила в детстве. Закипятила 200 мл воды и залила ею 3 ст. ложки сухих листьев подорожника. Банку тепло укутала и дала настояться в течение часа. Затем процедила. Вот этим настоем делала дочке примочки на больной глаз, подогревая порцию до 40 градусов и обмакивая в него ватные диски. Делала часто, до 8 раз в день. Ячмень быстро созрел и вышел. Закрепили результат примочками из сока алоэ. И все, уже два года прошло, проблем с веком больше не было.

*Полина Артюшина, Ярославская обл.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### СОХРАНИМ СЫР

**Чтобы сыр не покрылся плесенью и дольше хранился, перед тем, как убрать его в холодильник, смажьте кусок сыра сливочным маслом или маргарином.**

*Елена Заюшкина, г. Муром*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ ПЕЙ И НЕ ХВОРАЙ

Муж когда-то на даче посадил несколько кустов облепихи. А я ее, честно сказать, не люблю. Пока супруг был жив, готовила ему варенье из ягод, вот он облепиху очень уважал. А два года назад его не стало. Варенье есть стало некому. И задумала я облепиху извести. Уже все приготовила, чтобы спилить, да соседка увидала, чуть через забор не пе-

ре- прыг- нула, кинулась спасать. «Зачем, – говорит, – добро такое под топор?». «Кому добро, – отвечаю, – а кому головная боль одна». Стала меня соседка упрашивать не рубить кусты, мол, если мне не нужны, она будет ягоды обирать. И листики, и веточки обрезать, они тоже целебные. «Листья-то для чего?» – спрашиваю. «А для суставов», – отвечает. Я стала выведывать, да выспрашивать у нее. Оказалось, что настой листьев облепихи очень хорош при артрозах и артритах. Мои болячки-то. Я рецепт в тетраточку переписала. Коль же



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

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ВЕРНЁМ БЛЕСК КАСТРЮЛЯМ

Алюминиевые кастрюли заблестят вновь, если их прокипятить вместе с картофельными очистками, яблочной кожурой или кожурой ревеня.

Анастасия Попова, г. Москва

не срубила кусты, так пусть на пользу растут. А отвар из листьев, к слову, и не противный совсем. И готовить его просто. 1 ст. ложку сухих измельченных листочков облепихи прокипятить в стакане воды 10 минут, принимать по полстакана дважды в день, если боль в суставах мучит. И ведь работает. Хорошо, что соседка моя кусты те отстояла. Она, кстати, варенье из облепихи варит чудесное, с апельсинами. Обещала и меня научить.

Любовь Кириллина, г. Гороховец

**Святой Шарбель: чудеса христианского монаха**  
Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

**Животворящее масло Шарбеля для миллионов!**  
НАБОР «Исцеляющий Шарбель»  
1. Чудотворный образ.  
2. Молитва.  
3. Масло из храма.  
4. Освященная вода.  
5. Образец письма.  
цена: 1299р.  
При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
целебная из камня обсидиан  
на тесемке  
цена: 399р.  
«Богородица Казанская» (для слабобидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.  
Крестики: мужские, женские и детские.  
Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм  
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.  
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем  
Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.  
«Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня»

**ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА**  
На холсте. В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см.  
Цена: 2499р. Цена со скидкой: 1999р.

количество ограничено!  
699р. «Святой Целитель Шарбель»  
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
16+ Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.  
450 страниц + чудотворные образы!  
цена: 899р.  
Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.

Бесплатный звонок по всей России:  
8-800-200-15-57  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан, ул. Первомайская 18-2

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.  
«Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна» «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз»  
«Уникальное» тройное кольцо «Божественность»

Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.  
Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Кольцо и серьги «Защита ангела»  
Бусы 699р., Браслеты 499р.  
из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Нефрит, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Нефрит, Коралл, Яшма, Кахолонг и др.

«Вера, Надежда, Любовь» Кольцо Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом

Женский перстень и серьги «Творение мира»

Полынь горькая – многолетнее растение с характерным ароматом и очень горьким вкусом. Его можно узнать по характерной серебристой листве и мелким цветочным корзинкам, состоящим из бледно-жёлтых трубчатых цветков. Высота 60–125 см. Цветёт в июле-августе. Растёт как сорняк на полях, пустырях, в лесах, по берегам рек, иногда образуя целые заросли.

## ЦЕННЫЕ СВОЙСТВА

В народной медицине применяются листья, верхушки вместе с цветками, а иногда корни полыни горькой. Содержит горькие глюкозиды, в том числе абсинтин, от которого и зависит горький вкус растения, дубильные вещества, алкалоиды, а также смолу, соли различных кислот, крахмал, витамин С, фитонциды и эфирное масло.

Полынь обладает антисептическим, противовоспалительным и противосудорожным действием.

## ВНИМАНИЕ!

Растение ядовитое и требует осторожного употребления и соблюдения строгой дозировки. Длительно употреблять полынь не рекомендуется! Применение полыни горькой противопоказано при беременности.

# Полынь – НЕ МЁД, НО ХВОРЯМ ШАНСА НЕ ДАЁТ

*Когда тебе плохо – прислушайся к природе. Тихина мира успокаивает лучше, чем миллионы ненужных слов.*

Конфуций

## И КОЛИТ УСМИРИТ

При воспалительных заболеваниях кишечника (энтериты, колиты, энтероколиты) в качестве противопаразитарного и умеренного противовоспалительного средства в самом начале болезни может использоваться отвар корня полыни: 30 г сухого измельченного корня на пол-литра воды, варить 5 минут, принимать по полстакана теплым 4 раза в день.

При энтероколите принимают траву полыни в составе сборов выраженного противомикробного действия: трава полыни, трава манжетки, корень алтея – поровну. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, варить на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 2 часа. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

## КСТАТИ

*Полынь – старинное средство от бессонницы. При проблемах со сном наши предки траву полыни клали под подушку или оборачивали голлову полотенцем, смоченным водным настоем травы.*

для обмываний, примочек и компрессов при ушибах, гнойных ранах и язвах.

Лето – время для лечения и пик высыпания бородавок. Для местной терапии различных бородавок используется сок травы полыни горькой и припарки из травы. Перед нанесением сока растения, кожу нужно распарить в горячей ванночке с добавлением мыла и соды. Сок наносится осторожно только на сами бородавки, один раз в день. Курс лечения – 7–10 дней.

## ОТ ЖЕНСКИХ НЕДУГОВ

Настой травы применяется при анемиях и нарушениях менструаций. 1 ч. ложку травы полыни заварить в 1 стакане кипятка. Дать настояться 15–20 минут, отжать, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Фитотерапевтические сборы, в состав которых входит полынь горькая, обладают общим седативным действием и применяются для облегчения состояния в климактерический период. Листья мяты перечной, трава полыни горькой, плоды фенхеля обыкновенного, цветы липы сердцевидной, кора крушины ольховидной – поровну. 2 ст. ложки сбора залить стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут, охладить. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

## БОРОДАВКИ БОЯТСЯ ГОРЬКОЙ ТРАВКИ

Наружно водный настой полыни горькой используют для полоскания рта с целью уничтожения дурного запаха,



Такое явление, как отрыжка, часто возникающее во время или после приёма пищи, употребления напитков, казалось бы, вполне естественно. Но иногда оно может стать настолько частым, что начинает вызывать неприятные ощущения и даже становится мучительным. А порой отрыжка может быть симптомом серьёзного заболевания.

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Отрыжка – выброс воздуха и газов из желудка в пищевод и в ротовую полость. Может сопровождаться характерными неприятными звуками, жжением в груди и неприятным привкусом во рту. Также вместе с воздухом может происходить заброс содержимого желудка (отсюда «отрыжка кислым», «отрыжка тухлыми яйцами»).

# Отрыжка: ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?



### КАКОВЫ ПРИЧИНЫ?

- 1 Физиологические причины:** переизбыток, слишком быстрый прием пищи, питье жидкости залпом, большими глотками, газированные напитки, увлечение мятными продуктами и жевательными резинками, злоупотребление жирным и жареным.
- 2 Патологические причины:** заболевания желудка и пищевода (рефлюксная болезнь, недостаточность сфинктера, желудочная непроходимость, язва или опухоль желудка), инфаркт миокарда.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ?

- ✓ Исключить из рациона газированные напитки.
- ✓ Убрать из меню продукты, вызывающие отрыжку (острое, жирное, жареное, переработанное мясо, колбасы, кофе).
- ✓ Не переизбыток, не есть и не пить быстро.
- ✓ Реже употреблять или исключить совсем шоколад и продукты, содержащие ментол (мятные напитки, конфеты, жвачки и др.).
- ✓ По назначению врача принимать лекарства, улучшающие моторику желудка и препараты, снижающие кислотность.

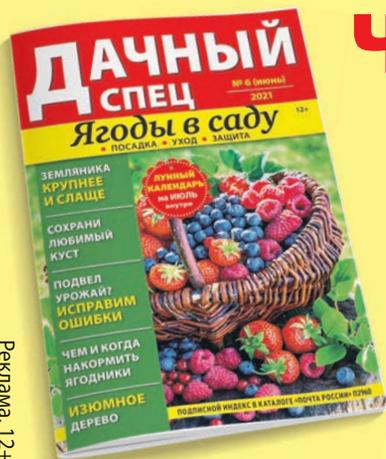
### ПОМОЖЕТ УПРАЖНЕНИЕ!

Существует простое упражнение, которое помогает освободить желудок от воздуха и предотвратить возникновение многократно повторяющейся отрыжки. Нужно лечь на плоскую поверхность (на пол, на диван) на спину, свести ноги вместе, согнуть их в коленях и прижать к груди на некоторое время. При этом должна возникнуть однократная отрыжка.

Елена Васина

### ВАЖНО!

Если отрыжка стала возникать чаще, чем раньше, беспокоит на протяжении нескольких дней подряд, стоит задуматься и, не откладывая, обратиться к участковому терапевту или к врачу-гастроэнтерологу. Специалист назначит необходимые обследования (как правило, гастроскопию и ЭКГ), выяснит и поможет устранить причину отрыжки.



Реклама. 12+

## Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

### ЗЕМЛЯНИКА КРУПНЕЕ И СЛАЩЕ

Только тогда ягоды будут крупными и сладкими, а кусты – здоровыми, если во время плодоношения землянике давать хорошее питание. Чем именно подкормить ягодник в июле и почему нельзя забрасывать плантацию после сбора урожая, об этом и поговорим

### ИЗЮМНОЕ ДЕРЕВО

Белые грозди цветущей ирги многие принимают за цветы черемухи. Аромат тоже легко вводит в заблуждение, напоминая знакомый всем черемуховый запах. Но когда приходит время ягод, их не спутаешь ни с чем!

### СОХРАНИ ЛЮБИМЫЙ КУСТ

Как безболезненно пересадить взрослый куст смородины или крыжовника? По весне эти культуры просыпаются еще до того, как оттаит почва, и пересадить их, не нарушив естественные процессы, невозможно. Поэтому переезд надо запланировать на осень

В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮНЯ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960



Такая простая процедура, как закапывание капель, наверняка знакома каждому. Без этих манипуляций не обходится домашнее лечение, и чтобы не навредить самому себе и получить максимальный эффект от лекарства, важно помнить простые правила.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Перед тем как закапывать капли, нужно:

- 1 тщательно вымыть руки с мылом и вытереть их насухо чистым полотенцем;
- 2 внимательно прочитать этикетку на флаконе с каплями и убедиться, что это именно те капли, которые нужны, а также проверить срок годности лекарства;
- 3 оценить внешний вид лекарственного препарата (наличие помутнения, осадка, из-за неправильного хранения иногда случается так, что капли портятся);
- 4 подогреть капли до температуры 36–37 градусов (согреть в руках или предварительно достать из холодильника, если они там хранятся);
- 5 приготовить пипетку, если флакон с каплями не содержит дозатор или капли находятся не во флаконе-капельнице.

## ВАЖНО ПОМНИТЬ

Если необходимо закапывать несколько препаратов, для каждого препарата нужна отдельная пипетка!



# КАПЛЯ ЗА КАПЛЕЙ – здоровью прибиток



## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАПАТЬ КАПЛИ В НОС

- 1 Взять в руки флакон с канюлей или набрать нужное количество капель в пипетку.
- 2 Встать или сесть, слегка запрокинув голову, склонить ее к плечу.
- 3 Приподнять одной рукой кончик носа, а другой рукой закапать в нижнюю ноздрю необходимое количество капель (обычно не более 3–4).

### Важно!

**Не вводить пипетку или канюлю флакона глубоко в нос!**

- 4 Прижать пальцами крыло носа к перегородке и сделать легкие вращательные движения.

- 5 Закапать капли во вторую ноздрю, повторить действия.

## УЧТИТЕ

*Закапывать масляные капли желательно лежа, после закапывания нужно полежать несколько минут, а излишки капель убрать марлевой салфеткой.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАПАТЬ КАПЛИ В ГЛАЗА

- 1 Приготовить стерильные ватные тампоны или марлевые салфетки (минимум 2 шт.).
- 2 Взять в руки флакон с глазной канюлей или набрать нужное количество капель в пипетку.
- 3 Встать или сесть, слегка запрокинув голову, или лечь на спину без подушки.
- 4 Используя ватный тампон или марлевую салфетку, оттянуть нижнее веко, посмотреть вверх.
- 5 В образовавшееся углубление между внутренней поверхностью нижнего века и глазным яблоком закапать 2–3 капли лекарства.
- 6 Отпустить нижнее веко, закрыть глаза и промокнуть излишки капель ватным шариком или марлевой салфеткой.
- 7 Повторить те же действия, если нужно закапать капли в другую глаз.

## УЧТИТЕ

*Если вы носите контактные линзы, перед закапыванием капель в глаза не забудьте их снять.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАПАТЬ КАПЛИ В УШИ

- 1 Приготовить ватные жгутики (турунды), которыми при наличии отделяемого из уха очистить слуховой проход.
- 2 Приготовить ватные шарики (2 шт.) и капли (во флаконе с дозатором или в пипетке). Убедиться, что капли теплые!
- 3 Сесть, наклонив голову в сторону, или лечь на бок.
- 4 Осторожно оттянуть одной рукой ушную раковину вверх и назад, а другой рукой закапать капли в ухо.
- 5 Закрыть отверстие наружного слухового прохода ватным шариком и полежать на боку 10–15 минут.
- 6 Повторить действия и закапать капли в другое ухо.

# Падаёт давление? ДЕЛАЙ УПРАЖНЕНИЯ!

Гипотония – состоя-  
ние утомляющее. Ну, во-  
первых, это постоянная  
усталость, снижение жиз-  
ненного тонуса, вялость,  
постоянное желание вы-  
спаться, наконец. А во-  
вторых, явление ещё  
и крайне опасное. Мо-  
гут появиться об-  
моро-  
ки, го-  
ловная  
боль, голо-  
вокруже-  
ния, раздражительность  
и, напротив, апатия. Сло-  
вом, качество жизни па-  
дает.

**К**онеч-  
но, ме-  
дикаментозная те-  
рапия низкого арте-  
риального давления  
находится в зоне от-  
ветственности врача.  
Но зато в нашем распо-  
ряжении прогулки, дие-  
та, массаж и гимнастика,  
выполняя которую ре-  
гулярно, мы можем  
значительно улуч-  
шить свое состоя-  
ние. Ну что, приступим?



**1** Исходное положение: лежа на спине на твердой поверхности, руки вдоль тела. Поднимаем вверх прямую правую ногу, держим ее на ве-  
су несколько секунд, опускаем. Повторяем левой ногой. Выполнить по 3 по-  
вторения на каждую ногу.

**2** Лежа на полу, поднимаем  
вверх согнутые в коленях  
ноги, выполняем упражне-  
ние «велосипед». «Едем»  
три минуты, думая о при-  
ятном.



**3** Лежа на полу, вы-  
тянем перед со-  
бой прямые руки и бы-  
стро скрестим их 10–15  
раз, изображая ножни-  
цы. Руки опустим и про-  
делаем то же самое с но-  
гами.



**4** Лежа на полу, плавно, без рывков под-  
нимем выпрямленные руки над головой,  
а затем так же плавно опустим их вдоль тела.  
Выполним 10–15 повторений. Со време-  
нем упражнение можно усложнить, взяв  
в руки гантели или бутылки с водой.



**5** Лежа на полу, вытянем перед собой ру-  
ки, ладони сожмем в кулак и минуту по-  
боксируем воображаемую грушу. Выпускайте  
пар активнее, руки должны немного устать.



**6** Лежа на полу, вытя-  
нем руки перед со-  
бой, а затем резко опустим  
вниз, вдоль тела. Чтобы не  
удариться об пол, по бокам  
можно положить подушки.  
Повторим 10–15 раз.



Эти же  
упражнения, кро-  
ме последнего, можно вы-  
полнять стоя. Например, утром  
упражняемся, лежа на полу, а вече-  
ром, перед ужином выполняем гим-  
настику стоя. Упражняться до улуч-  
шения состояния нужно  
ежедневно. Затем не ме-  
нее трех раз в неделю.

**7** Лежа на полу, подтянем согнутые в коленях ноги  
к груди, обхватив их руками. Теперь будем давить  
коленями вперед, словно пытаемся разорвать кольцо рук.  
Но кольцо у нас крепкое, разорваться не долж-  
но, зато усилие получится  
ощутимым. Выполня-  
ем упражнение 1 ми-  
нуту.



**Н**у а теперь гулять, дышать воз-  
духом, улучшать газообмен! С  
собой бутылочку воды и во вре-  
мя прогулки можно слегка помассировать  
шею, дыша животом.



# РАССЕЯННЫЙ

## КОГДА ИММУНИТЕТ ПРОТИВ

**Рассеянный склероз – это хроническое аутоиммунное заболевание заставляет иммунитет человека воспринимать собственную центральную нервную систему как врага и даже атаковать её.**

### ВНУТРЕННИЕ ПОЛОМКИ

– *Светлана Викторовна, всегда думала, что рассеянный склероз – это болезнь пожилых людей. Так ли это?*

– Действительно, многие так считают. На самом деле, рассеянный склероз – это заболевание, которое выбирает своей мишенью людей совершенно разных возрастов. И, конечно, к старческому слабоумию не имеет никакого отношения. Чаще всего болезнь начинается в возрасте 16–50 лет и поражает, в основном, жителей Северного полушария.

Рассеянный склероз относится к хроническим дегенеративным заболеваниям с аутоиммунной структурой и развивается на фоне «поломки» иммунитета. Что предшествует его появлению, неизвестно. Дело в том, что предпосылок для возникновения этой болезни настолько много, что ученые до сих пор не могут сказать, почему же люди заболевают рассеянным склерозом.

### ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, как «договориться» с заболеванием и жить полноценной жизнью, рассказывает **врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.**



Фото из личного архива Светланы Ермаковой

– *Но ведь наверняка какие-то предположения делаются?*

– Теорий немало, одна из них – генетика. Есть и другая, ратующая за территориальность рождения – мол, «поломки» случаются чаще у тех, кто родился и жил в холодном климате, недополучил витамина D. Плюс, у людей, живущих в таких условиях, как правило, довольно низкий эмоциональный фон. А, если посмотреть историю болезни пациента с рассеянным склерозом, станет видно, что в анамнезе у него есть депрессии или состояния, близкие к ним, плюс частые вирусные инфекции. Вот и получается, что у такого часто болеющего тревожно-мнительного человека, который родился ближе к северным широтам или в

северных широтах в семье эмоциональных родителей и испытывал стресс с детства, шансов заболеть рассеянным склерозом больше, чем у человека, родившегося у тревожной мамы, но на юге, там, где достаточно витамина D.

Все эти факторы, каким-то причудливым образом складываются, накапливаются, и в организме возникает поломка. Причем риски заработать этот диагноз выше у человека, у которого уже есть аутоиммунные заболевания, например, сахарный диабет или заболевания щитовидной железы.

### ПРЕГРАДА НА ПУТИ

– *Как проявляет себя рассеянный склероз?*

– При этом заболевании поражаются миелиновые

пути в головном и спинном мозге. Преимущественно, это перивентрикулярные структуры мозга, когда губительное воздействие оказывается на мозжечок, ствол мозга и шейный отдел. Реже поражения бывают в грудном и поясничном отделе спинного мозга. Но, в любом случае, страдают проводящие пути – миелиновая оболочка мозга, и возникают так называемые бляшки. Иногда они появляются за очень долгое время до возникновения клинических проявлений. И у всех это происходит по-разному.

– *А что это за бляшки?*

– В норме наш мозг защищен надежным барьером, не дающим проникнуть за него различным микроорганизмам. Но при рассеянном склерозе этот барьер

# СКЛЕРОЗ:

с легкостью преодолевают лимфоциты, которые «нападают» на клетки мозга, по какой-то причине принимая их за чужеродные микроорганизмы. Образуются антитела, которые начинают разрушать оболочку нервных клеток – возникает воспалительный процесс. Воспаленные ткани начинают рубцеваться – вот эти рубцы и есть бляшки. Они изменяют проведение импульсов к органам, мозг перестает контролировать действия тела.

## БЕЗ ЗЕЛЁНОГО

– **Каковы первые признаки недуга?**

– Начинается эта болезнь чаще всего с нарушения зрения – выпадают поля зрения, появляется нечеткость восприятия цвета и нарушения цветоощущения. Больные не видят яркости зеленого – ни листья, ни светофора – все у них сливается и зеленый становится тусклым. Может появиться и слепота на один глаз. Столкнувшись с подобными симптомами, человек идет к окулисту. Доктор видит изменения на глазном дне и, конечно, выписывает направление к неврологу, который и расставляет все точки над i.

## МУРАШКИ ПО КОЖЕ

– **Чем еще опасен рассеянный склероз?**

– Вот такой диагноз, как инсульт, нам понятен. Ну, то есть, делая МРТ, мы сразу видим очаг мозговых повреждений, идентифицируем его и можем принять ме-

ры. В случае с рассеянным склерозом все сложнее – очаг даже на МРТ мы можем увидеть далеко не сразу. Иногда он бывает настолько мягким, что многие томографы его попросту не замечают. Поэтому при подозрениях на заболевание необходимо проводить повторную диагностику через 3–6 месяцев, уделив пристальное внимание предполагаемому очагу повреждений.

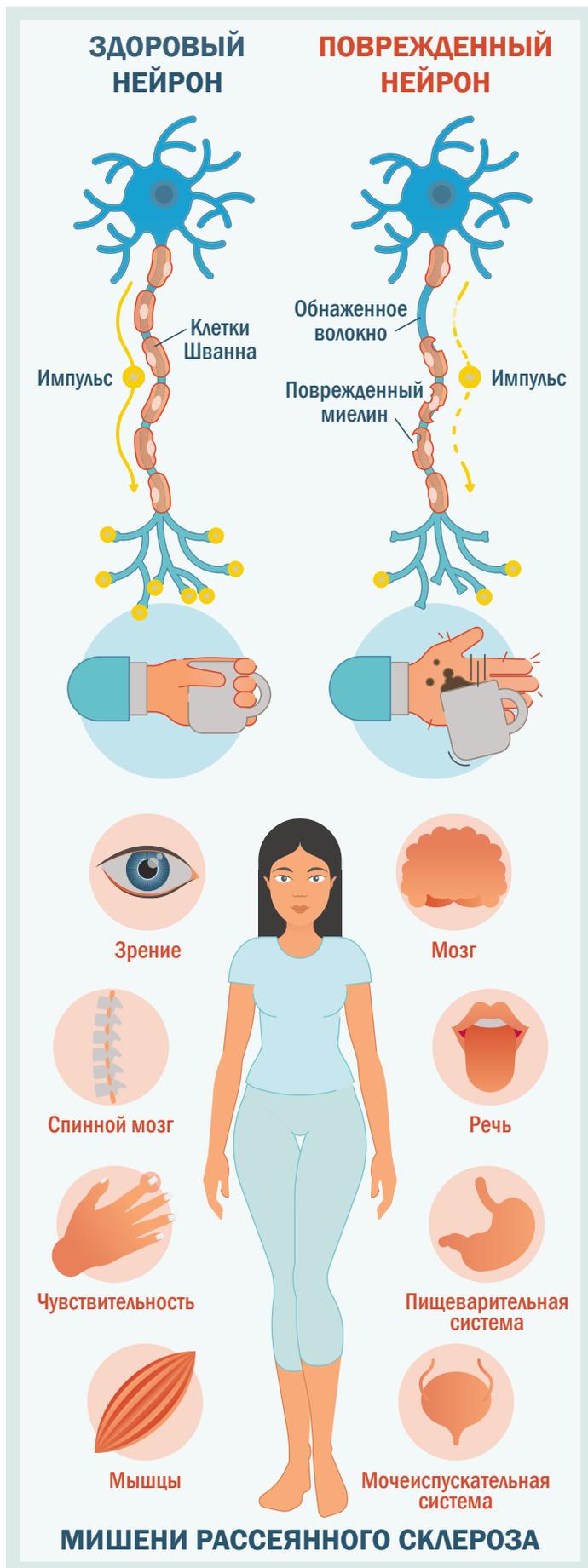
Рассеянный склероз опасен, по сути, неопределенностью своих симптомов. Их легко перепутать с клиникой других заболеваний. А время уходит, болезнь прогрессирует.

– **Что может заставить врача предположить наличие у пациента рассеянного склероза?**

– Во-первых, это могут быть нарушения координации движений и головокружения в молодом возрасте. В таком случае, я всегда спрашиваю, что было несколько месяцев назад – болел ли он ОРЗ или гриппом, пропадало ли зрение, не наблюдалось ли странное состояние, например, гуляющие мурашки или нарушалась сила в руках или ногах.

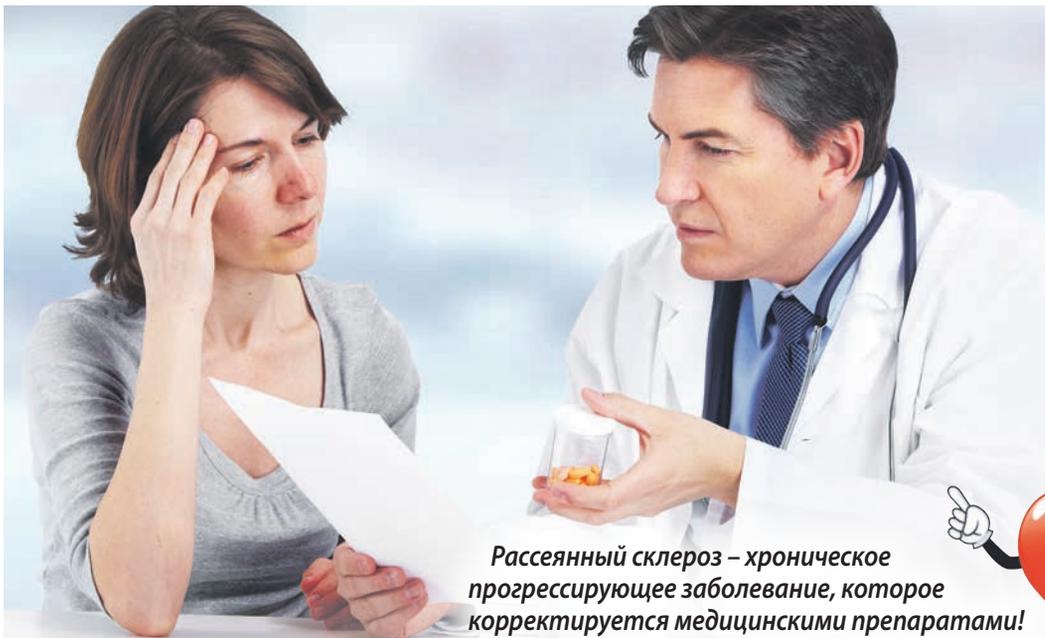
Но обычно рассеянному склерозу предшествуют головные боли и головокружения, нарушения координации движений, онемения, болевой синдром. Очень редко болезнь начинается с нарушений работы мочеполовой системы – недержание мочи и кала.

**Читайте дальше на стр. 12**



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ:



*Рассеянный склероз – хроническое прогрессирующее заболевание, которое корректируется медицинскими препаратами!*



### ВОТ ТАКОЙ РУБЕЦ

– *Можно ли вылечить рассеянный склероз?*

– К сожалению, нет. Больные нуждаются в пожизненной терапии. Наша задача – предотвращать обострение и прогрессирование этого заболевания, течение которого, к слову, чаще всего доброкачественное.

Первое обострение, например, ослабление руки, может полностью пройти. Но на месте проводящих нервные импульсы путях образуется рубец. И чем больше рубцов возникает после каждого обострения, тем хуже функционирует нервная система.

Начав лечение, пациент, как правило, приходит либо в норму, либо его состояние остается на одном стабильном уровне. У меня есть пациенты, у которых нет обострений в течение года и более. Они живут обычной жизнью, но на препаратах.

Самое благоприятное течение болезни, когда чело-

век остается в таком состоянии в течение длительного времени. Есть пациенты, которые живут с таким диагнозом, лечатся, рожают детей, получают образование – словом, ничем не отличаются от здоровых людей.

### ЛЕЧИТЬСЯ И ЛЮБИТЬ СЕБЯ

– *Как же лечат рассеянный склероз?*

– Этиотропного лечения, направленного на устранение причины возникновения заболевания, нет. Потому в нашем распоряжении патогенетическое лечение, которое имеет своей целью блокирование механизмов развития болезни.

Гормоны, цитостатики применяют при обострении процесса, чтобы уменьшить зону воспаления и снять отек головного мозга.

Не допустить появления новых бляшек позволяет поддерживающая терапия. Это иммунокоррекция – комплекс мероприятий,

восстанавливающих и приводящих в норму защитные функции организма. Иммуноглобулины дают очень хорошие результаты. Я считаю, что за моноклональными антителами будущее. У них практически нет побочных. Самое главное – не уходить от этих препаратов, и тогда, в принципе, прогрессия замедляется, и человек живет обычной, полноценной жизнью.

Важно понять, что этот диагноз – не приговор. Есть заболевания, которые гораздо сложнее, и мы не знаем, каков их исход. А здесь все известно – это инвалидизирующее заболевание, но до него долгие годы. Естественно, на его течение влияют разные факторы. Так, многие не одеваются по погоде и не носят шапки, часто болеют ОРЗ, употребляют алкоголь и курят. У них, конечно, течение заболевания может быть плачевным. А, если любить себя, заботиться о себе, не запрещать себе жить пол-

ной жизнью, то таковой эта жизнь и будет – полной и разнообразной!

### ЗНАТЬ, НО НЕ ОТЧАИВАТЬСЯ

– *А есть ли профилактика недуга?*

– Нет никакой профилактики. Есть факторы, которые нельзя изменить, например, пол. А мы знаем, что у мужчин рассеянный склероз протекает намного тяжелее, чем у женщин. Все-таки женские половые гормоны надежно защищают представительниц прекрасной

половины человечества. Место жительства, конечно, можно поменять. Но если у человека сочетаются несколько факторов, и к тому же наличествует генетическая предрасположенность, то вряд ли это поможет.

Поймите, предотвратить развитие событий невозможно – это аутоиммунная поломка. Организм воспринимает себя как чужеродный агент, который начинает сам убивать свой миелин, буквально убивать свой мозг. Получается, что этот человек стал невидимым для своего организма. Очень сложно сказать, почему организм стал слепым и бьет по себе же.

Это просто нужно знать и не отчаиваться, не опускать руки. В распоряжении современных врачей имеются «рычаги управления» болезнью. Подчеркну, не самой страшной. Есть заболевания гораздо страшнее и менее управляемые.

# КОГДА ИММУНИТЕТ ПРОТИВ

## КАК СЛОМАЛСЯ, ТАК И ПОЧИНИЛСЯ

– Что бы вы посоветовали больному?

– Не падать духом! Любая болезнь катастрофизуется пациентом. А этого делать нельзя. Если нашелся очаг или два, это еще не приговор. Это вероятный диагноз, и он требует динамического наблюдения.

Хочу рассказать одну жизнеутверждающую историю. Много лет назад ко мне на прием привели молодую девушку, у которой каждый день болела голова. На МРТ были обнаружены бляшки – вероятность наличия рассеянного склероза очень высокая. Девушка в шоке, ее родители тоже. Она только что вышла замуж и хотела детей.

*От рассеянного склероза по статистике ВОЗ страдает 2,5 миллиона человек по всему миру.*

Но в такой ситуации неизвестно, как поведут себя гормоны. Предугадать это просто невозможно. Известно, что во время беременности состояние может улучшиться, а затем наступить резкое ухудшение. Словом, девушка принимает решение рожать. Жаждет жить полноценной жизнью, почувствовать радость материнства. Беременность проходит спокойно, и она рождает, кормит ребенка грудью, мы делаем МРТ и не находим ни одного очага. Сейчас у нее уже второй ребенок и полноценная семья. Недавно они заходили ко мне на прием. И такие

чудеса бывают тоже.

Что там случилось в организме, никто не знает, от чего запускается процесс и чем он лечится – тоже. Вначале были препараты, но во время беременности она ничего не принимала. Сейчас она счастливая женщина, а в начале воспринимала свой диагноз как приговор. Каждые полгода она принимает профилактические препараты, и вот уже несколько лет, как у нее нет обострений. Она захотела

жить и приняла эту болезнь! Поймите, эту болезнь можно воспринимать только на позитиве, ни в коем случае нельзя переживать. Нервная система и так в упадке. Только с положительным подходом, только с верой в будущее!

*Наталья Киселёва*



## Факты о рассеянном склерозе

### ОДИНАКОВЫХ СИМПТОМОВ НЕ БЫВАЕТ

При рассеянном склерозе не бывает пациентов с одинаковыми симптомами. Помутнение зрения, потеря равновесия, нарушение координации, онемение, усталость, проблемы с видеопамятью, концентрацией, паралич, слепота, и многое другое – это характерные симптомы разных стадий заболевания, но их сочетаемость и выраженность у каждого пациента будут разными. Кроме того, и сама симптоматика непостоянна – признаки заболевания могут резко проявиться в какой-то момент, а затем на фоне лечения или даже без него внезапно исчезнуть через короткий промежуток времени.

### БОЛЕЗНЬ НЕ О РАССЕЯННОСТИ

Заболевание не имеет никакого отношения к рассеянности, несобранности и другим чертам характера, которые мы часто в быту обобщаем ироничным «склероз». В случае с описываемым заболеванием слово «склероз» в названии означает «рубец», а «рассеянный» – «множественный». Ведь отличительная особенность заболевания – наличие рассеянных по всей центральной нервной системе без определенной локализации очагов склероза.

### НЕМНОГО ИСТОРИИ

Клинические проявления рассеянного склероза первым описал шотландский врач Роберт Карсвелл (1793-1857) в 1838 году. Однако в отдельное заболевание он его так и не выделил. Между тем, рубцы, которые оставляет склероз на стволе мозга и спинном мозге он подробно зарисовал. Прошло еще три десятилетия, прежде чем заболевание стало считаться самостоятельным аутоиммунным. И произошло это при деятельном участии в вопросе Жана-Мартена Шарко – известного французского врача-психиатра.

### ФОТОГРАФИЯ НА СЛУЖБЕ НАУКИ

Свой вклад в исследование рассеянного склероза внес и знаменитый фотограф конца XIX века Эдвард Мэйбридж. Он заинтересовался проблемой и начал собственные исследования с использованием фотоаппаратуры – попросту фиксировал с помощью фотографий отдельные фазы движения больных рассеянным склерозом, а затем из получившихся снимков составлял анимацию движения. Так, в 1887 году он сделал серию фотографий, иллюстрирующих затруднение движения у женщины, больной рассеянным склерозом.



Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака. По мнению специалистов ВОЗ, по чьей инициативе был учрежден этот день, курение ухудшает течение более чем 25 заболеваний.

## ЭКСПЕРТ



Какие же недуги провоцирует эта пагубная привычка и что происходит в организме курильщика, рассказывает к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко»

Татьяна ФИЛАТОВА.

Фото из личного архива Татьяны Филатовой

# ДЕЛО – ТАБАК



## БЕЗ КИСЛОРОДА

– Татьяна Евгеньевна, что стоит донести до заядлых курильщиков прежде всего?

– Начнем с того, что при длительном курении никотин способствует спазму и деформации бронхов, что приводит к увеличению в них количества соединительной ткани. В то же время на внутренней оболочке бронхов становится меньше ворсинок, а ведь именно они выполняют защитную функцию. В итоге бронхи сужаются в объеме. Получается, что воздух в них входит и не выходит обратно. А легкие в тоже время начинают раздуваться и увеличивать-

ся в объеме. Формируется эмфизема легких, нарушается газообмен, и кислород в достаточном количестве в ткани не попадает.

Как только появляется состояние гипоксии, нарушается работа каждой клетки организма – начинают отмирать клетки мозга, ухудшается память и работоспособность, возрастает утомляемость.

## МУКИ СЕРДЕЧНЫЕ

– А что происходит с сердцем? Ведь, наверняка, оно тоже вовлекается в этот процесс?

– Сердце начинает активнее сокращаться, компенсируя нехватку кислорода,

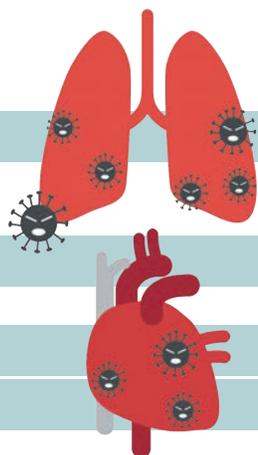
пытаясь таким образом донести достаточное количество крови и кислорода к органам.

Напомню, что как только возникает состояние гипоксии, активизируется перекисное окисление липидов, образуются свободные радикалы, которые начинают разрушать, в том числе, и клетки кардиомиоцита. Одновременно увеличивается выход патологических цитокинов – клеток, которые способствуют развитию со-

единительной ткани в кардиомиоците.

Вот и получается, что соединительной ткани много, а работающей мало – возникает сердечная недостаточность. Кровь по сосудам начинает течь все хуже и хуже, появляются отеки, а это говорит о большой нагрузке на сердце и легкие.

Вслед за сердечной недостаточностью при отсутствии лечения и запущенных случаях возникает легочная недостаточность.



## ПО ДАННЫМ ВОЗ ПО ПРИЧИНЕ КУРЕНИЯ ПРОИСХОДИТ:

**85%** смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи,

**16%** смертей от ишемической болезни сердца,

**26%** смертей от туберкулеза,

**24%** инфекций нижних дыхательных путей.



В течение XX века курение убило около

**100 миллионов человек**

во всем мире. По сути, это восемь вымерших мегаполисов размером с Москву.

## ИЛИ ПОЧЕМУ НУЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ

### ВСЁ МЕНЯЕТСЯ

– *Какие изменения в организме курильщика могут заявить о себе?*

– Легкие – дыхательная емкость легких и объем формированного выдоха снижаются, это приводит к прогрессированию дыхательной недостаточности.

Печень не выполняет свою дезинфекционную функцию полностью, и там начинает прогрессировать фиброз.

Сердце на фоне дефицита кислорода и хронической гипоксии вынуждено работать очень активно, что активизирует работу симпатической нервной системы. Увеличивается выработка адреналина и норадреналина. Они и так способствуют спазму сосудов, а в этой ситуации они уже сужены, значит, кровь начинает течь медленней и сильнее давить на сосудистую стенку. Как результат – внутренняя оболочка сосудов начинает микротравмироваться в местах наибольшего сдавления.

А еще активизируется окислительный стресс – появляются воспалительные цитокины, которые и кровотоки замедляют, и склонность к образованию тромбов увеличивают. Так, постепенно прогрессирует кардиальная патология.

Нужно не забывать и про склонность к ремоделированию сосудистой стенки – сосуд становится более плотным и ригидным, и начинаются проблемы с давлением, да и вообще возрастают риски сердечно-сосудистых катастроф.

У здорового человека, когда повышается давление, сосуды расширяются, и давление снижается. А у курильщика они все время будут сужены, и давление не будет снижаться.

Кроме того, при длительном курении уходит из костей кальций, что приводит к развитию остеопороза. Также увеличивается и щитовидная железа. А все благодаря тиоцианату, который входит в состав никотина.

### НИЧЕГО НЕ ВИЖУ...

– *Но почему человек ничего не замечает? Почему продолжает курить?*

– Он замечает, но делать ничего не хочет. В основном, это касается мужчин. Трудно же не заметить кашель! Сначала он немного кашляет по утрам, а затем все больше и больше, а это нагрузка на мышцы. А кислорода-то не хватает, значит, снижается физическая активность и мышечный тонус, и дышать становится все хуже.

Через какое-то время курильщик уже свистит, и спит с двумя подушками, так как не может дышать. Дело в том, что в вертикальном положении диафрагма немного опускается, и легким становится легче дышать. Так организм пытается приспособиться к постоянному дефициту кислорода.

### ПОМНИТЕ!

В табачном дыме содержится около

**4000 химических соединений,**

в том числе

**70, вызывающих рак**

даже при пассивном курении.

– *А внешность? Психическое состояние? Как обстоят дела с этим?*

– Появляются барабанные пальцы – колбовидное утолщение нижних фаланг пальцев кистей и деформация ногтевых пластинок в виде часовых стекол. Это уже специфический симптом хронической гипоксии. Возникает акроцианоз – из-за хронического дефицита кислорода и гипоксии носогубный треугольник и губы становятся синими. Вообще же, хроническая гипоксия увеличивает риски госпитализации и снижает качество жизни пациента.

Все эти состояния организм пытается компенсировать, увеличивая выработку красных кровяных телец, в результате чего возрастает гемоглобин и эритроциты. Так развивается синдром полицитемии, а это уже склонность к тромбообразованию.

У больного с хронической гипоксией может меняться и эмоциональный фон, у него значительно ухудшается настроение, у него больше отрицательных эмоций, он видит меньше положительного вокруг, а когда

улучшается доставка кислорода, например, во время госпитализации в стационар, и когда больной в достаточном количестве кислород получает, то у него даже и эмоциональное состояние меняется.

Знаете, всем своим пациентам, которые курят, я говорю, что, если астма, то поставил Преднизолон и задышал, а если это ХОБЛ, то Преднизолон не поможет, и у больного будет оставаться дыхательная недостаточность и дефицит кислорода. Поэтому не надо доводить до этого! Бросайте курить! Это такое зло, которое не компенсируется, вернуть здоровье не получится.

### ВНИМАНИЕ!

В следующем номере читайте о том, как бросить курить, не нанеся стресс организму.



Наталья Киселёва

## МОЖНО ЛИ СОВСЕМ НЕ ЕСТЬ СОЛЬ?

**?** Решила похудеть к пляжному сезону, подруга классную диету посоветовала, есть можно почти все, но только без соли. Я сначала водошевилась, а потом задумалась: а не вредно ли это?

Татьяна Филиппова, г. Москва

**У**тверждение о том, что соль – «белая смерть», и она не нужна организму, в корне неверно. Натрий входит в состав нашей крови, помогает поддерживать кислотно-щелочной и водно-солевой баланс в организме, а ионы хлора помогают в расщеплении жиров, работе центральной нервной и половой систем, способствует выработке желудочного сока. Недостаток соли в организме грозит слабостью и утомляемостью, снижением давления, судорогами, тошнотой и даже потерей сознания. Отказ от соли недопустим, особенно в жару, когда человек часто потеет, теряет жидкость и соль вместе с потом. Бессолевая диета может быть и эффективна, но потеря веса, связанная с ней, временна и будет связана не с потерей жира, а с потерей жидкости, а обезвоживание организма, особенно летом, не только не улучшит состояния здоровья, но и может очень сильно навредить ему. Важно соблюдать норму потребления соли: не более 5 г в день (для гипертоников – не более 3 г).



## ПОЧЕМУ НЕ БЫВАЕТ ИНСУЛИНА В ТАБЛЕТКАХ?



**?** У моего мужа обнаружили диабет 2 типа и помимо диеты и сахароснижающих таблеток назначили еще и инъекции инсулина, к которым он никак не может привыкнуть, ведь он с детства боится уколов. Вот я и подумала: как было бы хорошо и удобно, если бы инсулин выпускался в таблетках. Выпил и никаких проблем!

Нина Петровна Д., г. Суздаль

**Д**ело в том, что инсулин – это гормон белковой природы, который, попадая в пищеварительную систему и проходя через желудочно-кишечный тракт, практически полностью разрушается, и до кровяного русла доходит уже настолько ничтожно малое его количество, что свое назначение – помогать клеткам усваивать глюкозу – он просто не выполняет. Другими словами, инсулин, принятый внутрь, становится просто бесполезен, поэтому самым оптимальным и эффективным способом введения инсулина – инъекционный, подкожный. Попадая в подкожно-жировую клетчатку, инсулин стабильно всасывается в кровь и усваивается оптимально, как этого требует необходимость.



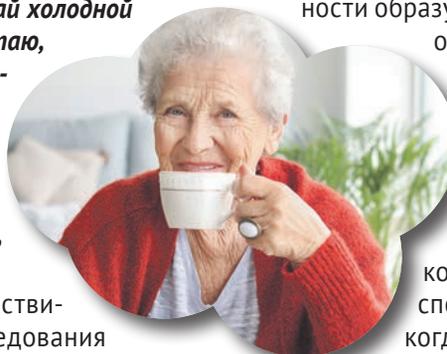
## ЧЕМ ВРЕДНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГОРЯЧАЯ ЕДА?

**?** Очень люблю горячий чай, пью его даже в жару, не понимаю тех, кто разбавляет чай холодной водой или охлаждает льдом. Считаю, что чай и суп непременно должны быть горячими, иначе они просто невкусные. А дочь меня ругает, говорит, что вредно пить кипяток и есть горячую пищу. Неужели, правда?

Светлана М., г. Тюмень

**В**озможно, это вас огорчит, но это действительно правда. Ученые провели исследования и пришли к выводу, что чрезмерно горячая еда и напитки

ки обжигают пищевод, вследствие чего на его поверхности образуются микротравмы – маленькие ожоги. Это в свою очередь может приводить к заболеваниям пищевода, в том числе к раку. Оптимальной, «здоровой» температурой для еды и напитков считается температура не выше 60 градусов Цельсия. А кофе и зеленый чай, как считают специалисты, полезнее и вкуснее, когда имеют температуру от 40 до 60 градусов.



Любые травмы головы, даже самые, на первый взгляд, незначительные, могут вызывать нежелательные осложнения. Сотрясение головного мозга – одна из самых лёгких травм головы. Однако и она требует посещения доктора.

# СОТРЯСЕНИЕ мозга: ДЕЙСТВУЕМ ГРАМОТНО

## ОКАЗЫВАЕТСЯ

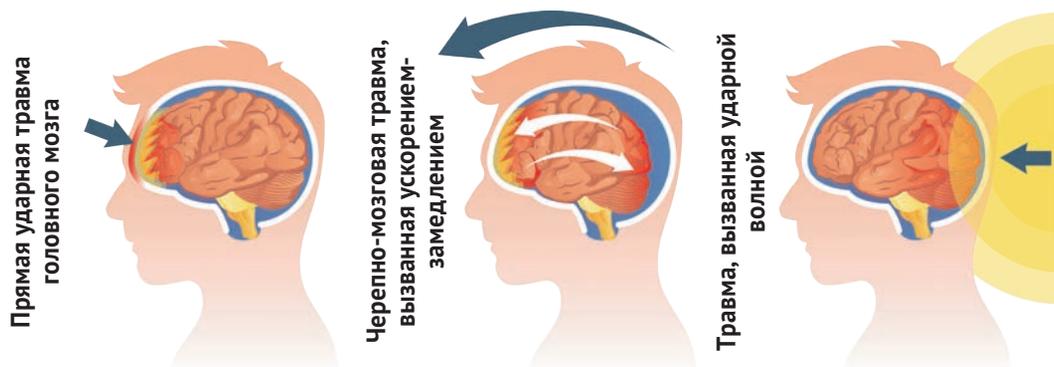
- Вызвать сотрясение мозга может не только травма головы, но и резкое ускорение или торможение движения.
- Нормально функционировать мозг начинает примерно через 5–10 суток после травмы.
- После перенесенного сотрясения человек на протяжении нескольких месяцев более подвержен повторным сотрясениям.

## ЭКСПЕРТ



Почему так важно вовремя обратиться за медицинской помощью, рассказывает **доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН.**

Фото из личного архива Игоря Фокина



## КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Сотрясение – повреждение мозга в результате внешнего воздействия различной силы тяжести. Головной мозг смещается внутри черепа, и его ткань ударяется о стенки черепной коробки. В результате мозговые функции немного ухудшаются. Считается, что в основе проявления сотрясения лежит преимущественно функциональное нарушение связей между нервными клетками в головном мозге. Обычно это состояние бывает вызвано травмой головы.

Вообще же, сотрясение головного мозга – одно из трех понятий, определяющих черепно-мозговую трав-

му. Следующими по силе воздействия является ушиб и сдавление головного мозга. В то время как сотрясение – самая легкая и одновременно самая часто встречающаяся травма головного мозга. Для нее, как и для более тяжелых травм – ушибов и сдавления, характерны общемозговые симптомы:

- **ретроградная амнезия или потеря сознания – если человек не помнит, что было за пять минут до или в момент травмы,**

- **головокружение,**
- **рвота и тошнота, которая может продолжаться и до двух суток после травмы.**

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ✓ **обеспечить пострадавшему покой;**
- ✓ **принять (придать пострадавшему) лежачее положение, лучше на боку, так как при потере сознания может быть асфиксия рвотными массами и западение языка; транспортировать**

**пострадавшего в медучреждение лучше в таком же положении;**

✓ **вызвать бригаду скорой помощи или отправить пострадавшего в стационар.**

Умственная или физическая активность может лишь ухудшить состояние, поэтому после сотрясения стоит ограничить работу за компьютером, просмотр телевизора и телефона, чтение, занятия учебной и спортивной деятельностью, видеонаблюдение.

Наталья Киселёва

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Если человек получил травму черепа, то нужно обязательно обращаться в специализированные медицинские учреждения, чтобы сделать снимок и исключить тяжелые травмы – ушиб или сдавление, которые требуют госпитализации.

На снимке будут видны переломы основания черепа и гематомы, которые непосредственно сдавливают головной мозг. А сотрясения на снимке не видно, этот диагноз ставится на основании клинических данных.

Именно поэтому надо искать возможность попасть в стационар, чтобы сделать снимок и показаться невропатологу, нейрохирургу или травматологу.

Вообще же, сотрясение – такой диагноз, который последствий никаких не оставляет. А опасен он тем, что впоследствии может диагностироваться более тяжелый диагноз – ушиб или сдавление. Поэтому за больным надо наблюдать не менее пары суток.

## 1. ВО ВСЁМ МИРЕ НАРАСХВАТ

Салат листовой – растение, о вкусе и пользе которого известно с древнейших времен. Его выращивали еще древние египтяне, римляне и греки. В Европу он попал в XVI веке, а в Россию был завезен в XVII-м, и в советские времена стал выращиваться повсеместно.

## 2. НА СТОЛЕ БЕЗ ЛИШНИХ ТРАТ

Листовой салат – зелень, которую без труда можно вырастить летом не только на своем огороде, но и весной и осенью на собственном балконе, поскольку растение является холодостойким и прекрасно себя чувствует даже при температуре +5 градусов, выдерживает заморозки до –6 градусов. На даче листовой салат сеют семенами в открытый грунт и обильно поливают.

## 3. КАКОВ ВКУС И ЦВЕТ, ТАКОВ И ОБЕД

Классический листовой салат, который чаще всего выращивается на наших огородах, легко узнать по пышным кудрявым листьям светло-зеленого цвета. Он очень нежный и сочный, обладает нейтральным вкусом, поэтому сочетается с огромным количеством продуктов (от мяса, рыбы и яиц до любых свежих овощей).

Для выращивания на огородах очень популярен кудрявый салат Лолло-россо, некогда завезенный в Россию из Италии. По форме напоминает кораллы, а цвет его листьев имеет градиент от светло-зеленого (у корешка) до пурпурно-фиолетового (на кончиках). Салат Лолло-россо имеет легкий ореховый привкус с небольшой горчинкой и считается одним из самых полезных салатов в мире.



# ЛИСТОВОЙ САЛАТ

**1** Имеет низкую калорийность: 14 ккал на 100 г. Идеальный продукт для похудения и поддержания стройности фигуры. Можно употреблять в больших количествах.

**2** Имеет низкий ГИ (гликемический индекс), медленно повышает уровень глюкозы в крови, поэтому подходит для диабетиков.

**3** Источник клетчатки, грубого волокна, которое улучшает перистальтику и помогает выводить из организма вредные токсины.

**4** Обладает антиоксидантными и омолаживающими свойствами, помогает защищать организм от болезней, поскольку содержит витамины А, С и Е.

# 8

**ПРИЧИН ХРУСТЕТЬ САЛАТОМ ЧАЩЕ**

## КОМУ УПОТРЕБЛЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ?

**×** При повышенной свертываемости крови и склонности к образованию тромбов.

**×** Людям, принимающим препараты для разжижения крови.



## 4. МОЕМ, МОЕМ ТРУБОЧИСТА

Поскольку салат выращивается в удобренных перегноем и компостом почвах, на поверхности его листьев живут паразиты, как правило, это споры возбудителей кишечной палочки и сальмонеллеза. Поэтому крайне важно тщательно промывать салатные листья под проточной водой, а лучше предварительно замачивать на 15–20 минут в крепком солевом или содовом растворе (3 ст. ложки на 1 л воды). Такая обработка обезопасит от микробов и болезней и сделает употребление вкусной зелени максимально полезным.

# СТОЛ ЛЮБОЙ УКРАСИТЬ РАД



## 5. ЧЕМ ЦЕНЕН И БОГАТ

Салат посевной является лечебным растением, которое с древности активно использовалось в народной медицине. Считается, что врач Антонио Музо вылечил салатом от болезни печени цезаря Августа. Также его использовали как лечебное и профилактическое средство от цинги. Салат улучшает деятельность желудка и кишечника, употребляется в народной медицине при хроническом гастрите. Кроме того, древне считается, что салат успокаивающе действует на нервную систему и обладает легким снотворным действием. Знаменитый римский врач Гален, живший во II веке до н.э., на старости лет сам лечился салатом от бессонницы.

Листовой салат рекомендуется для питания детей, людей пожилого возраста и выздоравливающих после тяжелых, изнурительных болезней.

**ШПИНАТ**

**5** Богат витаминами группы В (В1, В2, В6), помогающими работе головного мозга и регулирующими обмен веществ.

**РУКОЛА**

**6** Содержит витамин К, влияющий на повышение свертываемости крови.

**МАНГОЛЬД**

**7** Листья салата содержат протеины, углеводы и биофлавоноиды, усиливающие метаболизм.

**8** Является источником минеральных солей. Обладает легким слабительным и мочегонным эффектом.

**КРЕСС-САЛАТ**

## 5. ЧЕМ ЦЕНЕН И БОГАТ

Салат посевной является лечебным растением, которое с древности активно использовалось в народной медицине. Считается, что врач Антонио Музо вылечил салатом от болезни печени цезаря Августа. Также его использовали как лечебное и профилактическое средство от цинги. Салат улучшает деятельность желудка и кишечника, употребляется в народной медицине при хроническом гастрите. Кроме того, древне считается, что салат успокаивающе действует на нервную систему и обладает легким снотворным действием. Знаменитый римский врач Гален, живший во II веке до н.э., на старости лет сам лечился салатом от бессонницы.

Листовой салат рекомендуется для питания детей, людей пожилого возраста и выздоравливающих после тяжелых, изнурительных болезней.

## КАК СЪЕСТЬ

Салатные листья способны украсить любое блюдо и сделать его более сочным, аппетитным и полезным. Их употребляют в свежем виде как отдельное блюдо, а также используют для приготовления салатов с различными заправками, или добавляют его в закуски из свежих овощей (помидоров, огурцов, редиса). Заправкой для листового салата может служить оливковое масло с лимонным соком, ореховое масло, соевый соус и бальзамический уксус.



**А ВЫ ЗНАЛИ?**



Листовой салат можно использовать для приготовления витаминных зеленых смузи и детокс-коктейлей, смешивая его в блендере с бананом, лимонным соком, минеральной водой и другими видами салата. Хорошо промытый и измельченный в кашу салат можно замораживать в формочках для льда и потом, разморозив, добавлять в супы, соусы и салатные заправки.

## 6. ВИТАМИНЫ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Количество на 100 г (в скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

**126 мкг вит. К** – филлохинон (120–200 мкг. Ухудшение свертываемости крови, мешки и синяки под глазами).

**292 мкг вит. А** – ретинол (1–2 мг. Сухость кожи, волос и роговицы, ломкость костей).

**15 мг С** – аскорбиновая кислота (70–100 мг. Бессонница, депрессии, раннее старение).

**0,03 мг вит. В1** – тиамин (1,7–2 мг. Головные боли, бессонница, депрессия).

**0,08 мг вит. В2** – рибофлавин (2–3,5 мг. Усиленное выпадение волос, шелушение кожи).

**0,18 мг вит. В6** – пиридоксин (2–3 мг. Себорея, шелушение кожи, отеки)

**48 мкг вит. В9** – фолиевая кислота (0,4–0,6 мг. Усталость, подавленность, плохой сон).

**220 мг К** – калий (1,5–2,5 г. Мышечная усталость и слабость, судороги, сухость кожи).

**77 мг Са** – кальций (1,25–1,8 г. Риск развития остеопороза, хрупкость костей, болезненность десен).

**4 мкг Со** – кобальт (20–50 мкг. Слабость, утомляемость, снижение памяти).

**8,2 мг Si** – кремний (20–40 мкг. Карies и пародонтоз, ломкость ногтей и выпадение волос).

**40 мг Mg** – магний (400–600 мг. Раздражительность, нервозность, спазмы и судороги).



Находясь в декрете, я вдруг поняла, что не хочу возвращаться на работу в свою контору, где подвизалась до рождения сынишки. Я открыла в себе творческую жилку, и закрывать её ради сомнительного удовольствия перебирать бумажки и сводить столбцы цифр не хотелось. Увлечение моё было сладким, и оттачивать своё мастерство я решила на соседях.

## РАЗДАЧА ПЛЮШЕК

– Сегодня зефир, – громко объявляла я, выходя на лестничную клетку с блюдом розовых ягодных облачков.

– Мы еще от твоих козинаков под впечатлением, – всегда первой на площадку выходила баба Маша. – Придется дочке звонить, чтобы она снова ко мне внученьку отправила на помощь. Иначе я скоро у эндокринолога со своими сахарами пропишусь.

– О, поняла, – тут же подхватывала я. – В следующий раз будет яблочная и сливовая пастила без сахара.

– Что сегодня раздают вкусенького? – с верхнего этажа спускался Аркадий Семёнович – профессор, бывший преподаватель института. – Мы с женой как раз чай садимся пить.

– Зефир, – радостно подкладывала я в подставленный туюсок угощение.

– Ниночка, а можно я еще соседу возьму? Он на рыбалке с утра. Вернется, а тут такая вкуснота от Ниночки. То-то обрадуется.

– Конечно-конечно, – искренне радовалась я. – Берите сколько нужно, угощайтесь на здоровье.

– Балуешь ты нас, – присоединялась к общему веселью Юленька, соседка бабы Маши. – Пилю ногти своей клиентке, слышу, опять Нина вкуснятину раздает. Мне две штучки, я на диете.

Юленька была прекрасна, и, по моему глубокому убеждению, ни зефир, ни козинаки, ни задуманные мною завтра маффины точно не способны испортить такую красоту.

*Пожилые люди тоже жаждут счастья, но чаще обходятся счастьем внуков.*

Эрик Берн



# История

## ВОРЧЛИВАЯ БАБА ЛЕНА

Когда все соседи, кто обычно с удовольствием принимал от меня сладости, были угощены, я позвонила в квартиру ближайшей соседки. Баба Лена никогда не выходила за десертами на лестничную клетку сама. Я звонила в ее квартиру, здоровалась, предлагала угощение, баба Лена ворчала, забирала блюдо даже без дежурного «спасибо» и закрывала дверь перед моим носом.

Вот и сегодня я решила не нарушать традиций. Угостить бабу Лену, несмотря на ее ворчливость и невежливость.

– Опять, поди, со своими лепешками пришла, – услышала я ворчание и шаркающие шаги за дверью. – Богатейка. И откуда денег столько? Все печет-печет, да раздает. Тоже мне, благотворительница. Может, подсыпает чего в лепешки-то свои? Муж небось и не знает, куда она его денежки спускает...

У меня почему-то появилось стойкое ощущение, что баба Лена специально ворчит так нарочито громко около двери, чтобы я наверняка услышала каждое слово. Лениво заворочался замок, из-за слегка приоткрытой двери показалось недовольное лицо соседки.

– А у меня зефир закончился, – я неожиданно для себя, спрятав за спи-

ной остатки угощения, соврала соседке. – Но дома есть еще и вкусный чай, я только что заварила. Баба Лена, почаевничайте со мной? Поболтаем по соседски. Мама Киришу забрала погулять, муж на работе, я одна. Пойдемте в гости?

Баба Лена посмотрела на меня с сомнением. Затем вышла на лестничную клетку, закрыла за собой дверь и, ни слова не говоря, направилась в сторону моей квартиры. Я засемила следом, старательно пряча за спиной остатки зефира.

## ВЫГРУЗИЛИ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ

– Давай помогу, – баба Лена удивила меня, изъявив желание самостоятельно разлить чай по кружкам. Я взгляделась в ее лицо. От осуждающего недовольства не осталось и следа, морщинки разгладились, лицо преобразила улыбка.

– Ты извини меня, Ниночка, за ворчание мое старческое, – баба Лена припечатала меня к табуретке неожиданным откровением, – я не со зла это. От зависти, наверно. У тебя вон, – баба Лена кивнула головой в сторону фотографии в рамке, где мы с мужем и сыном хохочем в обнимку, – семья. Муж, сыночек, мама к тебе приходит, помогает. Сама ты вон рукодельница



# одной бабушки и её внуков

какая, и дома-то у тебя порядком все, и стряпаешь так, что слюнки текут, соседи тебя обожают. А я что? Я все одна да одна. А ведь у меня сын есть, Нин. И невестка есть. И даже двое внучат уже. Да только невестка меня на порог не пускает. Я внуков и не видала никогда.

– Как это? – только и смогла спросить я ошеломленно.

– Да как, – баба Лена отхлебнула из чашки, понуро опустила голову. – Сама я виноватая во всем, Ниночка. Все мне казалось, молодые они, неопытные, рано поженились, ничего в жизни не смыслят. Учить пыталась, наставлять. Невестка взбрыкивала, злилась, ей хотелось своим умом жить, самой семью строить, без подсказок. Вот дети и купили мне квартиру эту, куда ты теперь вкусности носишь, свезли вместе с вещами, выгрузили из своего жилья и из своей жизни, и забыли. Сын-то звонит иногда, с праздниками поздравляет, ну и все.

– А вы? – сочувственно спросила я.

– А что я? Я огрызалась, обвиняла в нелюбви, пеняла на равнодушие. И ничего не добились, кроме одиночества. Живут теперь где-то мои внучата, про бабушку и не знают ничего.

## ПИРОГИ ПРИМИРЕНИЯ

– Так, а ну-ка! – я вскочила с табуретки, бухнула на стон жбан с мукой, вынула из холодильника яйца, молоко, масло. – Пироги печь умеете?

– Умею, – ошарашенно кивнула баба Лена.

– Вот вам фартук, – протянула я гостю своей самый любимый, с коклюшечным кружевом. – Принимаем за дело. Сейчас напечем пирогов, и поедете к внукам. Или к себе всех пригласите.

– Да как же так, Ниночка? Поедут ли? Примут ли? – побледнела баба Лена.

– Ну а как мы узнаем, если не попробуем? – ободряю-

**Внуки, рождаясь, помогают заново родиться и своим бабушкам и дедушкам.**

Вадим Синявский

ще улыбнулась я своей неожиданной помощнице на кухне. – Предлагаю печь с яблоками, творогом и маковые рулеты. Беспроигрышный вариант. Все дети любят сладенькое.

Вечером, когда муж вернулся с работы, мы с сыном лепили пластилиновых динозавров.

– Слушай, сегодня какое-то оживление в квартире нашей соседки. Какие-то дети кричат, топот, смех. Она кого-то похитила? – муж оценивающе посмотрел на наш доисторический пластилиновый парк.

– К ней внуки приехали, – улыбнулась я, – на пироги.

– Внуки? То есть она умеет печь пироги? Что, правда, у нее есть внуки? – муж забыл про динозавров и воззрился на меня удивленным взглядом.

Я засмеялась.

– Внуки есть. Пироги печет превосходно. Давай ужинать.

Я поцеловала своих мужчин, взглянула на любимое фото, улыбнулась. Скоро и у бабы Лени появятся такие фотографии в рамках. И как же это здорово!

Нина



## Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru). Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

## В продаже с 11 июня!

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

А знаете ли вы, что первые салаты были придуманы древними римлянами в эпоху изобилия? Кажется, тогда на многодневных пирушечных столах было представлено все: рыба, мясо, фрукты, овощи. А хотелось чего-то этакого. Этакое появилось – это были салаты. Приправленные солью, медом и уксусом овощи. Сдобренные латуком и эндивием, сбрызнутые оливковым маслом мясные закуски. Средневековые повара добавили к римским рецептурам сыр, мяту

и петрушку, а эпоха Возрождения привнесла легкость и воздушность закулочным блюдам, разнообразив их огурцами, артишоками и спаржей.

История... Она будоражит фантазию и заставляет творить. Как и наш сборник, где собраны рецепты самых необычных изысков мира с богатой историей, а также представлены простые в приготовлении, но неизменно аппетитные салаты к повседневному столу. На любой вкус, сообразно любым гастрономическим пристрастиям –

вегетарианские, мясные, рыбные, теплые салаты. И даже фруктовое роскошество летнего застолья.

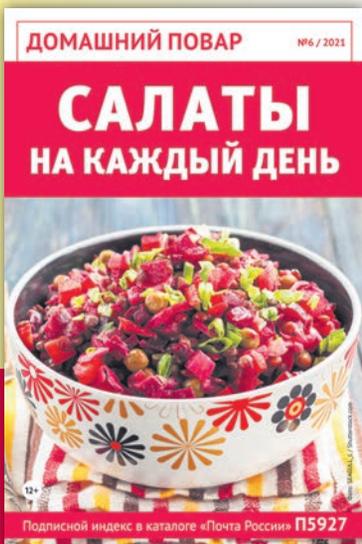
Вам надоел привычный майонез и растительное масло в качестве заправок? В нашем сборнике целая глава посвящена всевозможным соусам и салатным заправкам. С острижкой, кислинкой, пикантной сладостью, легкие и основательные – выбирайте!

И, КОНЕЧНО, ГОТОВЬТЕ СУДОВОЛЬСТВИЕМ, УГОЩАЙТЕ ОТ ДУШИ, ЕШЬТЕ С АППЕТИТОМ!

## ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Реклама. 12+

Даже потные ноги сами по себе не пахнут. Запах вызывают бактерии, которые в процессе жизнедеятельности выделяют жирные кислоты. Вот они-то и имеют этот сильный неприятный запах. Бактерии просто обожают тёплую, влажную среду. Соответственно, чем больше потеют ноги, тем выгоднее себя чувствуют вредоносные колонизаторы.

## ПОЧЕМУ ПОТЕЮТ НОЖКИ

### 1 Обувь из искусственных материалов

Синтетические материалы препятствуют проникновению воздуха, не дают ногам «дышать», тем самым повышая их потливость. При этом любимые туфельки или кроссовки сами начинают впитывать неприятный запах, который потом невозможно замаскировать ни одним дезодорантом для обуви.

#### Что делать?

- ✓ Подбирайте обувь по размеру, так как слишком тесная обувь не дает воздуху проникать к коже ног.
- ✓ Выбирайте обувь из натуральных материалов (кожа, замша, текстиль) и регулярно дезинфицируйте стельки или меняйте на новые.
- ✓ Чаще проветривайте и просушивайте обувь, включая стельки.

### 2 Синтетические носки

Если процент синтетического волокна у ваших но-

# ГОВОРИМ «НЕТ» ЗАПАХУ ОТ НОГ



сков достаточно высокий, то возникнет та же проблема, что и с некачественной обувью – плохой воздухообмен.

#### Что делать?

- ✓ Замените носки на хлопковые.
- ✓ Перед надеванием носков мойте ноги и насухо вытирайте их.
- ✓ Не забывайте менять носки 1–2 раза в день.

### 3 Наличие заболеваний

Зачастую при дерматологических проблемах (грибок стопы) может повышаться потоотделение. Гормональные нарушения, проблемы с эндокринной и сердечно-сосудистой системами также могут приводить к тому результату.

#### Что делать?

- ✓ Для решения вопроса необходимо посетить врача соответствующей специализации.

### 4 Вредные привычки и некоторые лекарственные препараты

Также могут усилить «аромат» от ног.

#### Что делать?

- ✓ Совет тут один: старайтесь вести здоровый образ жизни, не принимать лекарства без назначения врача, а при возникновении неприятных симптомов обратиться к доктору за консультацией.

### 5 Чрезмерные физические нагрузки и высокий уровень стресса

Также могут усилить работу потовых желез, а как следствие – усилить неприятный запах.

#### Что делать?

- ✓ Соблюдайте правильный режим дня: активность-отдых. Высыпайтесь.



## ОПЕРАЦИЯ «НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ»

Первое, что нужно сделать – помыть ноги с мылом и поменять носки. Также существуют современные препараты, помогающие снизить активность потовых желез и замаскировать неприятный запах. Можно воспользоваться и народными средствами. Вот несколько советов.

- Добавьте в теплую воду соду (1 ст. ложку на литр воды) и подержите ноги в растворе в течение 10–20 минут.
- Заварите крепкий черный чай и подержите в нем ноги.
- Используйте отвар коры дуба: 50 г сухой коры залить литром кипятка и подержать ноги в ванночке 15–20 минут.
- Добавьте в теплую воду несколько капель эфирного масла чайного дерева, апельсина, лимона или эвкалипта и подержите в ней ноги 10–20 минут.

Для предупреждения запаха от ног можно использовать дезодорант или тальк.

Екатерина Счастливая

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

У мужчин запах ног, как правило, выражен сильнее. Это связано с генетической предрасположенностью. Так, наши предки обозначали свое присутствие с помощью сильно пахнущих следов ног.

Самые приятные сны снятся, если спать на удобной кровати в проветренной комнате. Но не менее важна для полноценного отдыха и атмосфера, которая нас окружает. Уют спальни, грамотно организованное пространство комнаты для отдыха и даже ароматы. Давайте разбираться, как же обустроить опочивальню так, чтобы спалось крепко и сладко.

## ЦВЕТ

Стен, постельного белья, декоративных подушек, покрывал должен радовать. Хорошо, если это будет нейтральная гамма, располагающая к умиротворению и отдыху. Светлые или более насыщенные тона, уютный теплый или расслабляющий холодный – кому как комфортнее. К месту будут и небольшие яркие акценты. Например, жизнерадостная картина или зажимы для штор. Подобные вещи помогают пробуждению, заряжая энергией с самого утра.



## КСТАТИ

Обязательно заправляйте постель по утрам. Это не только нужно для поддержания порядка – возвращаться в свежую аккуратную постель всегда приятнее.

# КАК СДЕЛАТЬ СПАЛЬНЮ уютной

## СВЕТИЛЬНИКИ

Располагайте источники света вблизи кровати, это позволит прочесть перед сном пару страниц любимой книги, полистать журнал. Да и для их выключения не понадобится выбираться из-под нагретого одеяла. Что это будет, настольные лампы или настенные бра, решать вам. Можно создать романтику и уют с помощью торшера, свечей на багетках, декоративной подсветки.



## ТЕКСТУРЫ

Сочетайте в убранстве спальни различные текстуры и материалы. Это могут быть бархатные подушки, прикроватные коврики с высоким ворсом, изделия ручной работы (например, вязанные корзины, плед и т.д.). Все это создает уют, «одомашнивает» наше жилище. Кроме того, вы можете сочетать или чередовать постельное белье: шелк, бязь. Менять цвет.



## КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Они не только украсят спальню, но и освежат интерьер, очистят воздух, снизят стрессовое состояние и расслабят. Располагайте их на подоконнике или поближе к окну. Растениям, даже если они теневыносливые, необходим свет, и в дальнейшем темном углу они вряд ли будут расти и радовать глаз. И не размещайте в спальне сильнопахнущие растения. Они не всем подходят, могут мешать засыпанию и вызывать головную боль с утра.



## МАТРАС

А также подушка и одеяло весьма ощутимо влияют на качество сна. Если под одеялом, например, слишком жарко, а от подушки после ночного сна болит шея, речь о полноценном отдыхе вести не приходится. А от матраса зависит, как будут наутро чувствовать себя наши мышцы и позвоночник. Поэтому так важно матрас, одеяло и подушку подбирать, что называется, под себя. С учетом личных предпочтений, возраста, наличия каких-либо заболеваний и т.п.

## АРОМАТИЗАТОРЫ

Ароматические саше, мыло с приятным запахом можно положить в шкаф с постельными принадлежностями. Успокоят запахи лаванды, иланг-иланга, кипариса, лимона, мяты, мускатного ореха.

Кстати будут и подушки с наполнителями из можжевельника, лаванды или других трав. Приветствуются также ароматические диффузоры, аромасвечи.



# Праздник Святой Троицы



20 июня 2021 года православные христиане отмечают день Святой Троицы. Другое название праздника – Сошествие Святого Духа. Праздник этот переходящий, его отмечают на 50-й день после Пасхи, поэтому его ещё называют «Пятидесятницей». Это один из двенадцатых православных праздников, 12-ти главнейших после Пасхи.

## РОЖДЕНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТОВОЙ

В книге Деяний святых апостолов Нового Завета рассказывается о событии после Воскресения Христова, произошедшем на 50-й день после Пасхи. В одной из горниц дома в Иерусалиме собрались все апостолы и другие ученики Иисуса Христа вместе с Божией Матерью. «Вдруг сделался шум с неба, как бы от несущегося сильного ветра, и наполнил весь дом, где находились ученики Христовы. И явились огненные языки и почили (остановились) по одному на каждом из них. Все исполнились Духа Святого и стали славить Бога на разных языках, которых прежде не знали».

И уже тогда, множество людей, пришедших в Иерусалим на праздник урожая из разных стран, услышали от апостолов проповедь о Воскресении Христа на своих родных языках. После сошествия Святого Духа апостолы стали говорить на самых разных наречиях. Удивление жителей возросло: как вдруг ученики Иисуса Христа смогли познать столько языков? Апостол Пётр, выйдя с 11 апостолами, объявил, что это дар Святого Духа, и призвал присутствующих: «Покайтесь и креститесь во имя Иисуса Христа для прощения грехов, тогда и вы получите дар Святого Духа». Около трех тысяч человек с радостью приняли крещение во имя Христа. Так начало устанавливаться Царство Божие на Земле, родилась Церковь Христова.

*Цель молитвы состоит в том, чтобы соединить человека с Богом, принести Христа в сердце человека. Где действие молитвы, там и Христос со Отцом и Святым Духом – единосущная и нераздельная Святая Троица.*

Старец Ефрем Святогорец

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### РОЖДЕНИЕ В ВЕЧНОСТЬ

*– Услышала в храме, что скоро Троицкая суббота. Что особенного в этом дне?*

*Анна Ивановна, г. Коломна*

По христианской вере – у человека три даты рождения: когда он родился, когда принял Крещение и когда переходит в жизнь Вечную, к Небесному Творцу. Смерть, побежденная воскресением Иисуса Христа, не властна над верующими, кто ушел в мир иной через усупение. Все люди, ушедшие из земной жизни, живы у Бога и живы у нас, пока живет о них наша память. Для поминовения усопших и служат родительские субботы.

Вселенская Троицкая родительская суббота – особый день поминовения усопших. Накануне праздника (в этом году 19 июня) во всех православных храмах проводится общее заупокойное богослужение – Вселенская панихида.

Для христиан смерть – это рождение в вечность. Мы можем радоваться за тех, кто прожил долгую жизнь, нашел упокоение в Царствие Небесном. Надо не забывать, что на земле мы пребываем краткий миг, по сравнению с вечностью. Но это время определяет, как мы будем существовать в Царствии Небесном. Очень важна наша молитва за усопших, ведь у них уже нет возможности исправить ошибки, покаяться в грехах.

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

*В Ветхом Завете увидеть Бога значило умереть; в Новом Завете встреча с Богом означает жизнь.*

*Митрополит Антоний Сурожский*



Самый знаменитый былиный богатырь является одновременно и самым загадочным героем русского эпоса. О его рождении, болезни и легендарном исцелении, а также о многочисленных ратных подвигах повествуют былины и народные сказки, которые по сей день вызывают неподдельный интерес и искреннее восхищение.

## ПО СЛЕДАМ БЫЛИН

А былинная история Ильи Муромца, сына Ивановича, действительно интересна и невероятна. Согласно произведениям русского фольклора, Илья родился в простой крестьянской семье в селе Карачарово недалеко от Мурома. У немолодых родителей он был единственным, поздним и долгожданным ребенком, но вследствие некой перенесенной в детстве болезни имел «ноженьки нехожалые и рученьки недержалые» и на протяжении 30 с лишним лет был прикован к постели.

Исцеление Ильи, описанное в былинах, было поистине «чудом чудным, дивом дивным»: нищие странники, «калики перехожие», призвали его подняться и принести им воды студеной, а потом дали испить этой воды будущему богатырю, после чего он оказался полностью здоров и полон «богатырской удали и силушки».

**Говорят калики таковы слова:**

«*Ты пойдти, Илья, принеси испить!*»

– *Нища братья, я без рук, без ног!*

«*Ты вставай, Илья, нас не обманывай!*»

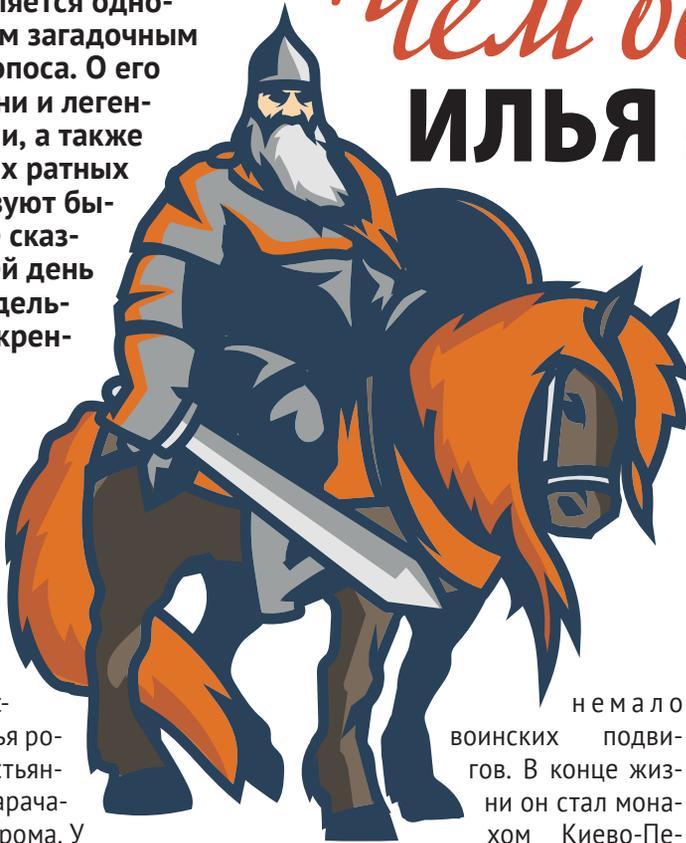
*Илья стал вставать, ровно встрепанный;*

*Он пошел, принес чашу в полтора ведра...*

*(из русской былины)*

Обретя второе рождение, Илья Муромец решил посвятить свою жизнь защите земли русской, поступил на службу в войско князя Владимира и совершил

# Чем болел ИЛЬЯ МУРОМЕЦ



немало воинских подвигов. В конце жизни он стал монахом Киево-Печерского монастыря, его мощи до сих пор покоятся в пещерах лавры. В 1643 году он был причислен к лику святых как преподобный Илья Муромец и по сей день считается покровителем русского воинства.

черского монастыря, его мощи до сих пор покоятся в пещерах лавры. В 1643 году он был причислен к лику святых как преподобный Илья Муромец и по сей день считается покровителем русского воинства.

## ЧУДО ИЛИ ФАНТАСТИКА?

О причинах таинственного недуга, которым был болен Илья Муромец три десятка лет, до сих пор ходят споры. Безусловно, исцеление, подаренное чудотворными старцами, с точки зрения научной медицины, представляется нереальным и фантастическим. Это настоящее чудо, но верующие люди склонны понимать: не обошлось без божественного промысла.

## ТАИНСТВЕННЫЙ НЕДУГ

Исследования, проведенные учеными-антропологами, которые изучали мумифицированные останки богатыря, говорят о разных версиях того, каким заболеванием страдал русский богатырь. По одной теории, у Ильи Муромца

была детская **травма позвоночника**, которая на долгие годы обездвижила его. По другой версии он страдал **туберкулезом костей**, поражающим позвоночник и конечности человека. Третья версия ратует за редкое заболевание суставов – **спондилоартроз**, которое могло быть наследственным или возникшим из-за травмы. Также исследователи не исключают того, что у мальчика был **полиомиелит**, который вызвал паралич нижних конечностей. При этом заболевании изредка встречаются случаи внезапного исцеления, поэтому данная версия также может быть небезосновательна.

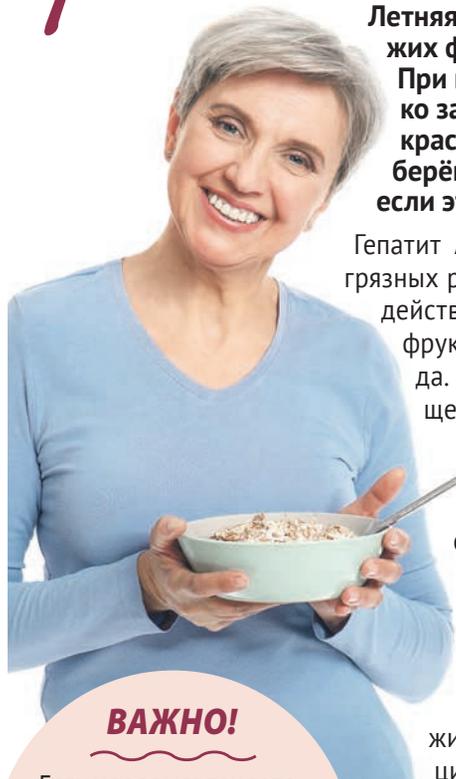
## ИСПОЛИНСКИЙ РОСТ, «КОСАЯ САЖЕНЬ» В ПЛЕЧАХ

Доподлинно не известно, чем действительно болел богатырь Илья Муромец, но, благодаря исследованиям мощей русского святого, было достоверно установлено, что он был понастоящему богатырского роста и телосложения: 177 см (в то время такой рост считался очень высоким), имел большую голову, громадные руки и ноги. Наросты и бугристости на костях мумии говорят о том, что богатырь имел выраженную мускулатуру, очевидно, что он был очень силен и крепок. Есть все основания предполагать, что у Муромца была **акромегалия** – заболевание, нарушающее пропорции роста костей и внутренних органов, а у людей с таким диагнозом часты нарушения в работе суставов и артриты.

История легендарного русского богатыря, какой бы чудесной и невероятной она ни была, заслуживает пристального внимания и может служить примером веры в чудеса исцеления и, конечно, примером человеческой силы воли, стойкости и преодоления. Какой бы тяжелой и неизлечимой ни была болезнь, всегда есть вера в чудо и шанс на выздоровление.

Елена Васина

# ЧТО ЕСТЬ МОЖНО, ЧТО НЕЛЬЗЯ при гепатите А



## ВАЖНО!

Если у вас выявлен гепатит другой формы, нежели гепатит А, то питание в этом случае должен назначать лечащий врач, и строго соблюдать диету просто жизненно необходимо!

Летняя пора отдыха у воды, изобилия свежих фруктов и ягод таит в себе опасность. При несоблюдении правил гигиены легко заразиться гепатитом А, который прекрасно себя чувствует в летний зной. Разберёмся, как помочь организму диетой, если эта напасть всё-таки случилась.

Гепатит А еще называют желтухой и болезнью грязных рук. Самый частый путь заражения – это, действительно, немытые руки, а также грязные фрукты, овощи, ягоды, морская и пресная вода. Кроме того, легко подцепить вирус в общепите.

## ЗАЧЕМ НУЖНА ДИЕТА

Основной задачей диеты становится обеспечение организма всеми необходимыми питательными веществами, при этом минимизировать нагрузку на пищеварительную систему, облегчить работу печени, улучшить жировой обмен. Задача не из легких – но она вполне достижима, если придерживаться главных принципов этого лечебного питания.

## УБРАТЬ ТРИ М

При любых заболеваниях, когда страдает печень, в том числе и при гепатите, главным правилом диеты становится строгое исключение из рациона «трех Ж» – жареного, жирного и желтка.

## ДИЕТА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

- ✓ Взрослому человеку для эффективного лечения необходимо 100 г белков; 40 г жиров; 50 г углеводов. В восстановительный период питание можно расширить, однако строго следить за ограничением жиров в пище.
- ✓ Очень важно при вирусной атаке на печень много пить – это важно для профилактики интоксикации организма.
- ✓ Необходимо следить за регулярностью стула, если с этим наблюдаются проблемы – вводить в рацион ослабляющие продукты, такие как отварная свекла, чернослив, клетчатка, и опять же следить за объемом выпиваемой в сутки воды.
- ✓ Отдавать предпочтение теплым растительным и злаковым блюдам, молочным продуктам, нежирной рыбе. Это – основа рациона. На втором месте – нежирная говядина и белое мясо птицы.
- ✓ Ограничить соль – не более 10 г в сутки.
- ✓ Пищу готовить путем запекания, тушения, варки в воде и на пару. Твердую или жесткую пищу следует протирать или измельчать. Идеальный вариант при этой диете – вязкая каша и супы. Это нужно для максимальной разгрузки ЖКТ.
- ✓ Питаться следует дробно, небольшими порциями, лучше всего 5–6 раз в день.

## Планируем рацион

### ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ (можно и нужно)



- Супы на овощном бульоне, на воде или молоке.
- Каши вязкой и жидкой консистенции.
- Макароны изделия.
- Крахмалистые овощи.
- Творог и кисломолочные продукты – в виде запеканок, сырников, ватрушек.
- Яичный белок.
- Нежирные сорта мяса и птицы.
- Нежирная рыба – идеально в виде заливного.
- Подсушенный белый и отрубной хлеб.
- Мед, мармелад, зефир, пастила – до 70–100 г в сутки.
- Отвар шиповника.

### ЖЁЛТЫЙ СВЕТ (ограниченно)



- Молоко в чистом виде.
- Пшено и перловка.
- Ржаной хлеб.
- Бисквит, сухарики, сухое печенье без масла – 2–3 раза в неделю.
- Лук, чеснок, редька, редис – нечасто, только после термической обработки.
- Шпинат, щавель, салат – редко, по состоянию. Сырые фрукты, овощи и ягоды – небольшими порциями 3–4 раза в неделю.
- Слабозаваренный чай и кофе с молоком.
- Яичный желток – строго по разрешению врача.

### КРАСНЫЙ СВЕТ (нельзя)



- Жирное мясо, рыба, птица и наваристый бульон из них.
- Кулинарные жиры и молочные продукты с высокой жирностью.
- Жареное и запеченное с корочкой.
- Консервы, соленья и маринады.
- Острые блюда, соусы и приправы.
- Алкоголь.
- Газированные напитки.
- Бобовые, грибы.
- Мороженое, шоколад, какао.
- Свежий хлеб и выпечка.

Ольга Бельская



# И на строгой диете ПИТАЕМСЯ ВКУСНО!

Диета, рекомендованная при заболеваниях печени, пожалуй, кажется самой скучной и неаппетитной. Но даже из ограниченного набора продуктов вполне реально приготовить по-настоящему вкусное и питательное угощение. Предлагаем попробовать блюда по рецептам от наших дорогих читателей, которые наверняка понравятся всем членам семьи.

## ✉ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА

**Ингредиенты на 6 персон:**

- 600 г 2%-ного творога
- 3 ст. ложка с горкой манной крупы
- 3 яичных белка
- 300 мл 1%-ного молока
- 3 ст. ложки сахара
- 3 ч. ложки молотых сухарей
- 2 ч. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки 10%-ной сметаны

Манку залить молоком и добавить ее в протертый творог. Положить сахар и как следует вымешать. Взбить белок и ввести в массу. Выложить ее в глубокую форму для выпечки, смазанную маслом и присыпанную сухарями. Сверху смазать сметаной и запекать в разогретой до 180°C духовке около 20–30 минут. Подавать, полив сверху медом.

*Лариса Торопова, г. Клин*



Энерг. ценность на 100 г – 141 ккал

## ✉ ИКРА ОВОЩНАЯ

**Ингредиенты на 2 персоны:**

- 2 небольших картофелины
- 1 морковь
- 1 свежий огурец
- соль по вкусу
- 2 ст. ложки растительного масла

Картофель и морковь отварить в кожуре, остудить, очистить и крупно нарезать. Огурцы не чистить, порезать произвольно. Прокрутить все овощи в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить соль по вкусу и растительное масло. Такую овощную икру можно намазать на подсушенный белый хлеб и украсить веточкой зелени.

*Елена Морозова, г. Санкт-Петербург*



Энерг. ценность на 100 г – 97 ккал

## ✉ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 700 г риса
- 500 г куриного филе
- 4 моркови
- 1 луковица
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 162 ккал

Курицу нарезать небольшими кусочками, выложить в глубокую толстостенную сковороду, добавить тертую морковь и измельченный лук. Подлить полстакана воды и тушить, пока вода не испарится. Затем посолить и всыпать промытый рис. Залить горячей водой так, чтобы уровень воды был на 2 см выше крупы. Тушить под крышкой на тихом огне до готовности риса, около 40 минут. Мешать не нужно! Готовый плов перемешать и оставить на 15–20 минут настояться.

*Анна Румянцева, г. Тверь*

## ✉ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

**Ингредиенты на 10 порций:**

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 1 яйцо
- 1 стакан 10%-ной сметаны
- 0,5 стакана сахара
- 50 г сливочного масла



Энерг. ценность на 100 г – 440 ккал

Хлопья просушить в духовке при 120–150°C, затем измельчить в кофемолке в порошок. Добавить в овсяную муку сметану, яйцо, размягченное сливочное масло и сахар. Вымесить тесто, раскатать толщиной 0,5–1 см, вырезать кружочки и разложить их на пекарской бумаге. Выпекать при 180°C 15 минут.

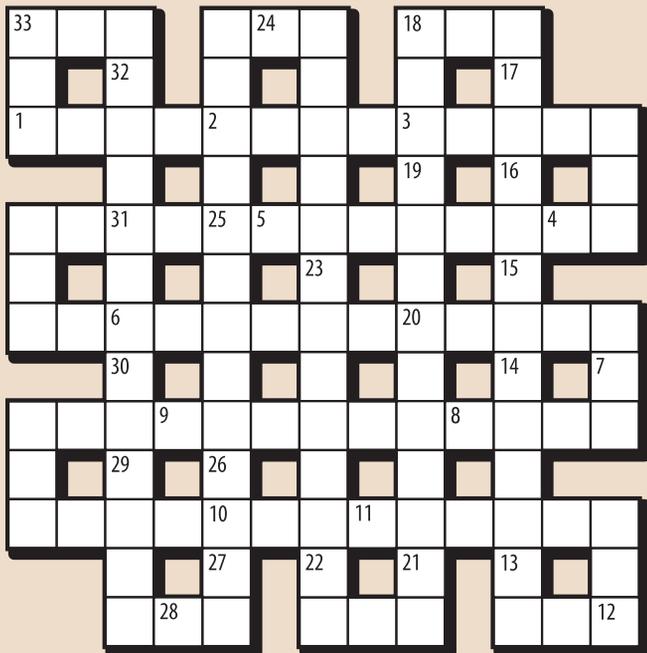
*Ангелина Павловна К., Саратовская обл.*

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**



**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru) или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

## КРОССЧАЙНВОРД



1. Виктория, ставшая миссис Бекхэм. 2. «Воображение поэта, удрученного горем, подобно ноге, заключенной в новый ...» (Козьма Прутков). 3. И цветок, и пряность. 4. Шустрый погрузчик, снующий по территории завода. 5. И позволение, и размер точек, из которых состоит изображение на экране компьютерного монитора. 6. Одинаковость, сходность с другим. 7. Их 40 лет водил Моисей. 8. Какой город в земле Ханаанской однажды взяли с помощью труб? 9. Улица, идущая вдоль реки, озера или моря. 10. Этаж с театральными ложами. 11. Агат или малахит. 12. Ремень для крепления попоны. 13. «Рогатая скотина», через которую прыгают гимнасты. 14. Смола для блеска. 15. «Статус-...» – существовавший порядок вещей, который хотят вернуть. 16. Ее войска – «голубые каски». 17. Твердый панцирь сугроба. 18. Хищник из Уссурийской тайги. 19. В петлице красного комбрига. 20. Спутник рек и раков в песенке Красной Шапочки. 21. «Тяпка» горняка. 22. Проверяющий дела фирмы. 23. Повтор рисунка на ткани. 24. «Дорога», проложенная пулей. 25. Кто составил Кодекс поведения для роботов? 26. Близкий родственник береста, ильма и карагача. 27. Громкое, звонкое и раскатистое «Эй!» 28. Имя американской кинозвезды Иствуда, исполнителя ролей в вестернах и гангстерских фильмах. 29. Не ... страшен черт. 30. Зеленый символ Ливана. 31. Мастер ухватить кусок. 32. Им били поклон государю. 33. Патетика в стихах.

### ОТВЕТЫ

1. Адамс. 2. Сапос. 3. Гвоздика. 4. Автокар. 5. Разрешение. 6. Единица. 7. Ереван. 8. Нерхон. 9. Набережная. 10. Ярус. 11. Самонаборная. 12. Трак. 13. Козел. 14. Лак. 15. Кво. 16. ООН. 17. Намст. 18. Тупр. 19. Ромб. 20. Бурака. 21. Купка. 22. Аудитор. 23. Рампорт. 24. Трасса. 25. Азимов. 26. Вяз. 27. Зык. 28. Клинт. 29. Так. 30. Кедр. 31. Рвач. 32. Чело. 33. Ода.

## 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



### Логическая загадка

В городе все были кузнецами или ремесленниками. Причем кузнецы всегда говорили неправду, а ремесленники – правду. Когда все население города собралось на площади, каждый сказал собравшимся: «Вы все кузнецы!». Сколько ремесленников было в этом городе?



### ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: цветны на ковре сяду, цвет каштан на нем же, прическа и ногу у девишки, майка у нее же. Логическая загадка: Ремесленник в городе всего один. Тогда хотя миллион кузнецов говорит – вы все кузнецы – и полурекает, врёт, потому что срет только правду, и говорит – вы все кузнецы, то как раз и правда.

СУДОКУ

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

ПРИМЕР

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

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

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

6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8
6	2	5	2	Э	4	7	9	6	7	8

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Юридическая компания «Гарант и Право»

**ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ**

- Расторжение договора с любыми юридическими фирмами
- Расторжение договора по вкладам
- Взыскание денежных средств через судебных приставов
- Взыскание денежных средств по расписке
- Расторжение договора с банками
- Споры со страховой компанией

**ПЕНСИОННЫЕ ВОПРОСЫ**

- Оформление пенсии в судебном порядке
- Перерасчет пенсии (при отказе ПФ)

**ЖИЛИЩНЫЕ ВОПРОСЫ**

**НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ**

ПРИЗНАНИЕ БАНКРОТОМ физических лиц через Арбитражный суд

☎ 8 (495) 488-67-82

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

из нашего материала и материала заказчика

Строительство и реставрация. Дома, бани, веранды, беседки, хозблоки и т.д. Замена старых венцов.

Кровельные работы. Металлочерепица, профнастил, ондулин, мягкая кровля, замена старого покрытия и т.д.

Кладка. Кирпич, газоблоки, пеноблоки и т.д.

Фундаментные работы любого вида, отмстки, дорожки любых видов и их реставрации.

Фасадные работы. Сайдинг, вагона, имитация бруса, утепление и т.д.

Заборы любых видов.

Услуги печника.

**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%**

**ВЫЕЗД И ОЦЕНКА РАБОТЫ БЕСПЛАТНО**

**8 (925) 054-19-88**

АНТИКВАРИАТ

**МосГорСкупка**

**ДОРОГО КУПИТ!**

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
- ♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу, часы.
- ♦ Монеты, значки, автографы.
- ♦ Картины, соцреализм.
- ♦ Старинную мебель.
- ♦ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

**8-925-403-68-83**

☎ 8-916-155-34-82

Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подставки, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.



ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
☎ 8-495-792-47-73  
м. «Марьино Роща»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»  
☎ 8-495-543-99-11,  
м. «Ленинский проспект»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»  
☎ 8-499-530-29-07,  
530-24-73, м. «Аэропорт»,  
курьер БЕСПЛАТНО

STROKI.INFO  
(ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)  
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,  
м. «Авиамоторная»

АРТ «КОРУНА»  
☎ 8-495-944-30-07,  
944-22-07,  
м. «Планерная»,  
выезд курьера БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»  
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:  
Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань;  
Екатеринбург  
☎ 8-800-505-00-15  
(звонок бесплатный)

## ГОРОСКОП НА 11–24 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Больше расслабляйтесь! Перенапряженные сразу же пресекайте, не дайте себе сказать на вашей работоспособности. Расслабляющие ванны и ароматерапия помогут скинуть напряжение в конце трудового дня.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Забудьте на время о чрезмерной физической активности. Ограничьте работу по дому и в саду, больше отдыхайте, общайтесь с друзьями. Хорошее время для поездки за город, прогулок по лесу, сбора лечебных трав.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Займитесь собой, и в этом, по мнению звезд, вам поможет легкая диета и физические упражнения. А медитация и релаксации поддержат в этом начинании. Старайтесь каждый день уделять время любимому хобби.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Сократите спортивные и другие физические нагрузки. В случае апатии займитесь укреплением иммунитета. Насыщайте свой рацион фруктами и овощами, больше гуляйте на свежем воздухе, пейте чистую воду.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Привычный распорядок дня поможет сохранить силы и энергию для всего задуманного. Отличное время для диспансеризации. А звезды обещают, что и общение с братьями нашими меньшими зарядит позитивом.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Если вы подозреваете у себя склонность к повышенному давлению, посетите кардиолога. Звезды советуют не заниматься самолечением, а положиться на мнение специалиста. Хорош массаж шейно-воротниковой зоны.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Настало время для преобразования! Для совершенствования физической формы, начните делать упражнения дома, больше ходите пешком, катайтесь на велосипеде. Главное – правильный подход и настрой!

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Исключите по возможности из меню полуфабрикаты, а лучше полностью переходите на правильное питание. Отличное время для экспериментов на кухне. Водные процедуры помогут взбодриться и закалиться.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Избегайте «токсичных» людей, не ввязывайтесь в споры и конфликты. Так вы сохраните энергию. Если почувствуете упадок сил, гуляйте, пойте, танцуйте – вам нужен позитив. И никакого алкоголя – это табу!

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды обещают Скорпионам период, полный энергии, и возможность провести свободное время с большой пользой. Самое время начать курс оздоровительной гимнастики, пополнить запасы лекарственных трав.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

У Козерогов наконец-то появится возможность уделить время себе, отдохнуть и заняться любимым делом. Звезды обещают на этот период отменное здоровье и хорошее самочувствие. Пользуйтесь моментом!

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды обращаются к Рыбам с призывом быть аккуратнее, работая в саду. Надевайте перчатки, не допускайте растрескивания пяточек. Вечера с чашечкой травяного чая на балконе или веранде умиротворят и успокоят.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



11–23 июня  
РАСТУЩАЯ ЛУНА



24 июня  
ПОЛНОЛУНИЕ



25 июня – 9 июля  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

11 июня – 18 июня – растущая Луна 1 фаза – начинаем ухаживать за собой! Делаем домашние маски и принимаем лечебные ванны. А в салоне красоты – массаж и процедуры по очищению лица и кожи. Можете начать избавляться от вредных привычек, заниматься здоровьем кожи и даже выводить бородавки.



19 июня – 23 июня – растущая Луна 2 фаза – улучшаем здоровье, но не внешность. Баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом! Избегайте перенапряжения и строгих ограничительных диет.  
24 июня – полнолуние – косметические процедуры, направленные на очищение кожи, пройдут успешно. Прекрасный эффект также обещают стрижка и окрашивание волос.

«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. Святозерская,  
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.  
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:  
ГРИШИНА И. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора  
департамента рекламы:  
ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры  
отдела рекламы:  
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 11 (130). Дата выхода:  
11.06.2021

Подписано в печать: 07.06.2021  
Номер заказа – 2021-02194  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 09.06.2021

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 196 800 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 материалы.  
Факт пересылки означает  
согласие их автора  
на использование присланных  
материалов в любой форме  
и любым способом в изданиях  
ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

## Серия специальных выпусков журналов о здоровье

*Хотите знать, как сохранить здоровье на долгие годы? Как помочь себе и своим близким чувствовать себя активным, бодрым и ощущать полноту жизни, независимо от возраста? ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ.*



Благодаря доступному и актуальному справочному материалу, собранному в изданиях, каждый сумеет разобраться в том, как устроен организм, почему тот или иной орган может дать сбой и каким образом наши привычки вливают на здоровье. Это настоящая энциклопедия для всей семьи, где каждый сумеет найти для себя актуальные ответы на повседневные вопросы о самочувствии, образе жизни, физиологии и советы по сохранению собственного здоровья и здоровья своих близких.

### НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- подробное описание симптомов того или иного заболевания;
- рекомендации, как действовать в случае обострения недуга;
- советы по режиму питания при том или ином заболевании;
- информацию о физической активности при тех или иных недугах и для их профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ**

16+ Реклама

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести все выпуски «Планета здоровья спецвыпуск»\* можно также на сайте [WWW.AVANTA.RU](http://WWW.AVANTA.RU) в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.

ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622).

А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

				В розетке их 50		Галоген в тюбике с зубной пастой		Кристина из "Интернов"		Вы с ним женаты на сестрах
"Спутник V" против ковида	"Траншея", пересекающая поле		Оскар-носный актер ... Бениньи							
				Природная сущность человека		Цепкое оружие кошки		Глянец гладкой поверхности		Окно минус стекло
	Процесс из двух зол		Письменная директива							
			Финальная строка ведомости		Зелень, которая режет без ножа					
	Врач прописывает ... лечения		Костный, который пересекают			Длинная "приземленная" собака		Родственник, кличущий мужа сыном		
			"Стой!" - команда коню		Карточка с ликом					
	Спартанский хлебобоб	Сдавливание горла				"Капелька" хлеба	Пластиковые кирпичики из Дании		"Рюхи" для боулинга	
			Собаку съел в своем ремесле	Глупая птица, по Макаревичу		Брюки, в которых танцуют "Яблочко"				
Пронумерованные пункты на бумаге	Порядок в финансах					От истока к устью мчится				
	Горький до "переименования"		Дробь-"мелкашка"	Укрытие на поле боя						
						Крутой бок кургана	"Антифары" в лошадиной упряжи			
	Обращение к девушке в Милане		Острая толстая палка			В руках Орфея играла				
	Липкий слой на стикере		Современная "страна инков"				Новый круг чемпионата			
			"Правящий" в мире зверей лев							



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