

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 14 (205)

26 июля –
8 августа
2024 года



В АПТЕЧКЕ КИНЗА

МЫ ОЧЕНЬ ДАЖЕ ЗА!

СТР. 8

ГЕМОРРОЙ

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ

СТР. 14

В ГОРЕ И В РАДОСТИ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

СТР. 22-23

РИСКУЮТ ВСЕ

ЧЕМ ОПАСНЫ КОШАЧЬИ ЦАРАПИНЫ

СТР. 16-17

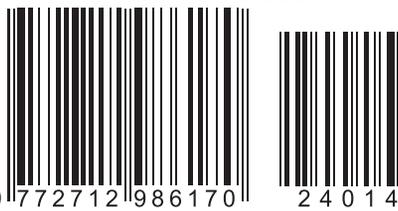
ЧАТНИ

ВАРЕНЬЕ, НО НЕ К ЧАЮ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4014

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
ЕКАТЕРИНА ЛУКАШУК:

«ПОДАРОК» ОТ МУРЗИКА,
или ОТКУДА БЕРЁТСЯ
СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

26 июля Убывающая Луна в Овне

- + фиолетовые фрукты и овощи, бег
- избыток соли, игнорирование порезов

27 июля Убывающая Луна в Тельце

- + травяные чаи, суставная гимнастика
- нагрузка на поясницу, сдоба в меню

28 июля

Луна в Тельце, последняя четверть

- + плавание в открытом водоеме, киви
- обувь не по размеру, напитки с газом

29 июля Убывающая Луна в Тельце

- + общение с семьей, прогулка в парке
- сплетни, копчености, алкоголь

30 июля

Убывающая Луна в Близнецах

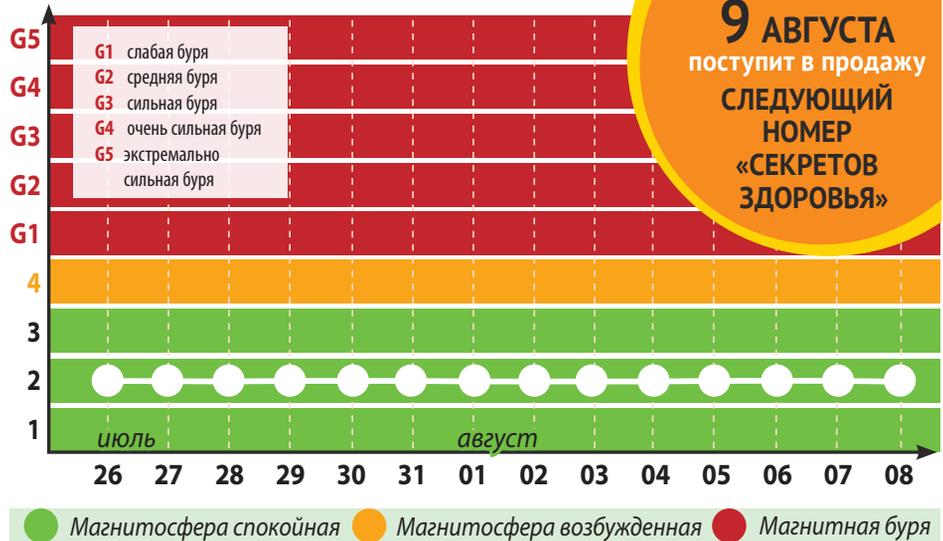
- + контрастный душ, общий массаж
- синтетика в одежде, острые специи

31 июля

Убывающая Луна в Близнецах

- + баня или сауна, ягодные морсы
- прогулка без головного убора, курение

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



9 АВГУСТА
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

1 августа Убывающая Луна в Раке

- + дыхательная гимнастика, творог
- крахмалистые овощи, переутомление

2 августа Убывающая Луна в Раке

- + массаж стоп, в меню огурцы и кабачки
- несвежая еда, гиподинамия

3 августа Убывающая Луна во Льве

- + приготовление домашних мазей
- пыльные помещения, грибы

4 августа Луна во Льве, новолуние

- + влажная уборка, легкая пища
- сыры с плесенью, хождение босиком

5 августа Растущая Луна во Льве

- + общение с домашними питомцами
- переохлаждение, избыток сахара

6 августа Растущая Луна в Деве

- + посещение стоматолога, груши
- игнорирование головной боли

7 августа Растущая Луна в Деве

- + упражнения для шеи, желатин в меню
- нагрузка на колени, тяжести

8 августа

Растущая Луна в Весах

- + начало курса физиотерапии, каши
- жирное мясо, неудобная обувь

СПЕШИМ-СПЕШИМ К ВАМ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, СО СВЕЖИМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СТАТЬЯМИ. В НАДЕЖДЕ УДИВИТЬ ВАС, ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ И ПОРАДОВАТЬ, ПРИГОТОВИЛИ МАССУ ВСЕГО ЗАНИМАТЕЛЬНОГО.

ИТАК, В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- психолог подробно расскажет, какие реакции наше тело выдает на различные эмоции и можно ли как-то на это повлиять;
- поговорим о птозе (опущении) века, о причинах патологии и методах ее лечения;
- расскажем о том, чем может грозить ношение обуви не по размеру;
- спросим у специалиста, чем опасно бесконечное «залипание» на сериалах.



А ТАКЖЕ

погрузимся с вами в тему особенностей бабушкиного воспитания; отведем имитированной икры; покумекаем над логическими загадками и сканвордом; всплакнем и посмеемся над очередной историей любви.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 9 АВГУСТА

КАК ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ОТ ГЛИСТОВ?



Нужно ли пить противогельминтные препараты каждые полгода, если в доме есть питомец? Мне посоветовала это ветеринар, когда мы с мужем и дочками завели котенка. А ведь препараты небезобидные.

Ольга Шалимова, г. Рязань

Большинство врачей-инфекционистов в России уверены, что подобная мера профилактики гельминтозов лишняя. Да, риск заразиться от домашнего питомца (даже если он не гуляет на улице) токсоплазмозом, токсокарозом и лямблиозом существует, но, если вы здоровы и соблюдаете гигиену, он незначителен. Согласно рекомендациям ВОЗ, для профилактики заражения некоторыми видами гельминтов применяют лекарства на основе бензмидазола, альбендазола или мебендазола. Эти лекарства токсичны не только для паразитов, но и для нас с вами. Тот случай, когда риск побочных действий препарата выше, чем ожидаемая польза. К тому же принимать лекарства для профилактики паразитарных инфекций рекомендуют жителям только тех стран, где риск заражения очень высок, Россия к таковым не относится. Достаточно мыть руки после общения с питомцем и перед едой, регулярно убирать в лотке и укреплять иммунитет.



ЕСТЬ ЛИ «ОХЛАЖДАЮЩИЕ» ТРАВЫ?



От чая я отказалась давно. Черный не люблю, зеленый – не понимаю. А вот травяные очень даже жалую, сама запасая травки, делаю всевозможные купажи. И вот задумалась, а есть ли таковые, что помогут совладать с жарой? Подскажите.

Евгения Петровна Жук, Новосибирская обл.

Евгения Петровна, а пробовали ли вы белый чай? Его листочки после сбора просто заваливают на солнышке и просушивают, от чего в нем сохраняется большее количество пользы, и считается, что он неплохо охлаждает и утоляет жажду. Этот эффект достигается за счет аминокислот в его составе. Также «жаропонижающими» свойствами обладают:

- жасмин;
- цветки хризантемы;
- лемонграсс;
- ромашка;
- бузина;
- мелисса;
- гибискус и лепестки розы;
- мята перечная.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УДАЛЕНИЮ ЗУБА?



Всю жизнь боялась этой процедуры. Последний зуб еще в детстве удалили – и неудачно, с тех пор заполучила страх перед хирургами-стоматологами. Но вот пришло время удалять зубы мудрости. Скажите, надо как-то готовиться к процедуре?

Анна Корейкина, г. Псков

Анна, удаление зубов мудрости, конечно, может оказаться процедурой не из простых, но современная стоматология так далеко шагнула вперед, что даже расставание с отжившими свой век зубками сейчас зачастую совершенно безболезненно. Готовиться к процедуре как-то по-особенному не нужно, но пару моментов все же лучше учесть:



1. Удалять зубы лучше в утренние часы – так организм легче справится со стрессом, а в течение дня будет проще управлять болевыми ощущениями и вовремя принять меры в случае осложнений.

2. Перед процедурой нужно поесть (если не предполагается общий наркоз), но не переесть.

3. До и после удаления зубов категорически противопоказан алкоголь.

4. Перед манипуляцией стоит почистить зубы.

5. По желанию можете принять легкие седативные препараты – настой пустырника или валерианы.

6. После удаления не принимать кроворазжижающие препараты, а перед удалением – предупредить врача о наличии хронических заболеваний и приеме лекарств.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ХРЕНА ЛИСТЬЯ-КОРЕШКИ С БОЛЬЮ СПРАВИТЬСЯ СМОГЛИ

Болели у меня коленные суставы. Врач-терапевт в поликлинике так и сказала: «Мол, а что вы хотите, возраст». С возрастом я, конечно же, бороться не берусь, а вот с болью – решила все же попробовать. Набрала молодого хрена. Корешки и листья помыла, измельчила. За-

лила водкой для получения кашицы. Настояла пару дней. Эту кашицу потом наносила на колени, обматывала компрессной бумагой и теплым платком. Держала по 30–60 минут. И у меня получилось! Боли стали меньше, а еще колени перестали «скрипеть» при ходьбе.

Ксения П., г. Одинцово

Наша справка:

Хрен обладает бактерицидными свойствами, а еще он раздражает кожу и усиливает приток крови к местам

наложения, что улучшает обмен веществ, стимулирует процессы заживления. Водка также «прогревает», местно стимулируя кровообращение. Однако такие компрессы нельзя накладывать на чрезмерно сухую или поврежденную кожу.



✉ ПЕТРУШКА С ГРЯДКИ – И КОЖА В ПОРЯДКЕ

Во время беременности у меня на лице стали появляться темные пятна. Врачи говорили, что это хлоазмы и они сами пройдут после родов. Но я очень переживала за свой внешний вид. Моя бабулечка научила меня вот чему. Нужно взять свежих листьев петрушки, измельчить блендером. Можно отжать сок и им протирать



утром и вечером пигментные пятна. Но я наносила на кожу всю эту кашицу целиком – чтоб наверняка. А потом смывала теплой водой.

Пигментные пятна стали менее заметны, новых не появлялось. Даже количество веснушек уменьшилось! А кожа стала беленькой, гладкой!

Маргарита Павловна Н., г. Ульяновск

Наша справка:

Ослабление пигментации обусловлено большим количеством в листьях петрушки витамина С, который замедляет старение кожи и защищает ее. А токоферол и жирные кислоты увлажняют кожу.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВЫЙТИ ИЗ СУМРАКА

Отключили свет, а свечей под рукой не оказалось? Включите фонарик на телефоне, налейте воду в стеклянную бутылку и поставьте ее на фонарик телефона. Вуаля – импровизированная лампа готова!

Полина Ремезова, г. Раменское



Рисунок Светланы Даниловой

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЗАМОЧИЛ НОЖКИ? ИМБИРЬ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ПОМОЖЕТ

У меня выросло трое детей, и сейчас я удовольствием помогаю им – присматриваю за внуками. В выходные их часто привозят ко мне в частный дом. Конечно, бывает, не слушаются, то

водой холодной обольются, то дождь начнется, а их в дом никак не загнать.

Но я в таких случаях их сразу потчую чаем, в который добавляю по ломтику имбиря и половине чайной ложечки меда. Сначала дети не могли привыкнуть к необычному аромату. Но теперь, как только ноги в росе замочат, сами бегут,

чай просят – не хотят летние денечки в доме просидеть, проболеть.

Мария
Куприянова,
г. Липецк



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОРГНУТЬ НЕ УСПЕЕШЬ

Если хотите, чтобы на групповой фотографии все были улыбающимися и с открытыми глазами... попросите всех глаза закрыть. А открыть их и улыбнуться на счет «три». Одновременно с этим нажмите кнопку фотографирования на телефоне или фотоаппарате.

Людмила Якушева, Оренбургская обл.



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

Наша справка:

В составе имбирного корня имеются фенольные соединения; много витамина С; медь, цинк, марганец, магний и эфирные масла. Он обладает способностью бороться с последствиями стресса и укреплять иммунитет, наделен противовоспалительным эффектом, благотворно влияет на ЖКТ и органы дыхания. Мед так же помогает бороться с воспалительными процессами и болезнетворными бактериями. Чай с имбирем и медом в начале заболевания может остановить его прогрессирование, стимулировать иммунитет на борьбу.

КАК НАДЕЖНО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СУСТАВАХ?

Движение - жизнь! Но, если на качество вашей жизни влияет дискомфорт, частые прострелы и щелчки, недостаточная подвижность суставов, а вы перепробовали много разных кремов и мазей, то...

САМОЕ ВРЕМЯ ПОПРОБОВАТЬ КОМПЛЕКС «ОГНЕННЫЙ КОРЕНЬ»!

Натуральный хондропротектор – «Огненный корень» - это новая разработка алтайского завода «Здоровая семья»!

Даже в запущенных случаях «Огненный корень» будет полезен!

- ✓ УЛУЧШИТЕ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ
- ✓ ПОДДЕРЖИТЕ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ
- ✓ УМЕНЬШИТЕ СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ
- ✓ СНИМИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ

ПОЧУВСТВУЙТЕ КОМФОРТ В СПИНЕ И СУСТАВАХ!

ТОЛЬКО ДО 26 АВГУСТА

ПРИГОДИТСЯ И ДОМА И НА ДАЧЕ



В РАМКАХ АКЦИИ «НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»* ДАРИМ КАЖДОМУ «ОГНЕННЫЙ КОРЕНЬ БИОИНТЕНСИВ»

8 800 301-67-68 (звонок бесплатный)

Назовите уникальный промокод акции **3923**

Получите «Огненный корень биоинтенсив» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО*** Доставка за счет завода

КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779 * Подробности акции, правила её проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения, можно узнать по телефону 8-800-301-67-68, срок проведения с 26.07.24 г. до 26.08.24 г. Реклама



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

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

 **КОРА ИВЫ
ДЛЯ ВОЛОС
КРАСИВЫХ**

У дочки-подростка сильная перхоть. Никакие шампуни не помогали. А возраст такой, сами понимаете: кто-то в классе заметил, посмеялся, и все – слезы, скандалы, «в школу больше не пойду».

Чтобы помочь доченьке, я взяла старый рецепт. Понадобится мха – 30 г, коры ивы – 30 г, семян люпина – 50 г. Все это нужно положить в эмалированную кастрюлю, залить 1 литром воды, кипятить 10 минут. Дать остыть, отжать растения, жидкость процедить. Полученным отваром мыть голову две недели. Можно и жмых использовать один раз – в виде маски, втереть в кожу головы и держать 5–10 минут.

Марина Ч., с. Вятское, Ярославская обл.

Наша справка:

Кора ивы – источник природного антибиотика, она снимает воспаление, устраняет зуд, помогает коже головы обрести здоровье. Мох богат эфирными маслами с антисептическими и увлажняющими свойствами. Масла, содержащиеся в семенах люпина, также хорошо смягчают кожу головы и снимают воспаление. Три этих растения помогают оздоровить кожу головы и остановить распространение перхоти. С осторожностью использовать аллергикам.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАСКИРУЕМ ПРЫЩИК

Прыщики и покраснения на коже можно быстро убрать. Попробуйте смочить кусочек ватного диска глазными каплями, положить диск на 3 минуты в холодильник, а потом приложить к покраснению.

Ольга З., Балашиха



пятком. Как остыло, стали на царапины прикладывать и приматывать тряпицей. Ничего, зажило без шрамов.

Евгений Ш., г. Озёрск

 **ЕСЛИ РУКУ
ПОВРЕЖУ,
ЛИСТЬЯ СЛИВЫ
ПРИЛОЖУ**

Напарнику достался от бабушки садовый участок. Запущенный. Попросил помочь в порядок привести. Поехали, а там чуть не лес от дичков сливы. Стали пилить, вырубать, жечь. Вот мой товарищ и расцарапал себе всю кисть о мелкие ветки. Посмеялся я над его неаккуратностью, но помог. Говорю, чем заболел, тем и лечись. Нарвал листьев сливы горсть, порезал мелко, залил ки-



Наша справка:

Листья сливы богаты фитонцидами, витамином С, дубильными веществами. Они обладают способностью усиливать регенерацию клеток, снижать скорость роста болезнетворных бактерий, обезвреживать ранки. Листья сливы также добавляют в чай, в том числе в ферментированном виде.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАСЛО ВСЕМ ПРЕКРАСНО

Никогда не поверила бы, если бы не попробовала сама. Знаете, чем легко и просто очистить хромированные поверхности – мебельные ручки, смесители, краны? Обычным детским маслом. Достаточно просто нанести его на губку и протереть детали из хрома.

Варвара Зятыкова, г. Тверь



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

И ЗВЕРУШКУ ПОЖАЛЕТЬ, И САМИМ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

Захотелось поделиться своей историей, наверняка тем, у кого маленькие дети, поможет.

Гуляла я со своей малышкой (2 и 6 лет) возле заброшенных домов. Услышали еле слышный писк, на грани слуха прямо. Старшая глаза округлила, уходить не хочет: «Мама, там плачет кто-то, не уйду! Надо помочь!». Пришлось мне с грацией циркового медведя лезть на горы мусора и досок. Под куском рубероида нашла страдальца – крохотного котенка, только-только глазки открыл. После дождя намокший, грязный, дрожит всем телом. Рот открывает – звук еле слышно. Сняла с шеи платок, завернула. Принесли горемыку домой. Дочки помогать не спешат, но за мной следят пристально. Я бедолагу отмыла, просушила. Хочу покормить, а тут сюрприз – он лакать не умеет! Пришлось соорудить нечто вроде большой пипетки для кормления. Неделю я так песталась, пока не заметила красный кружок на коже. Понесла котейку к ветеринару. Так и есть – лишай. И сама заразилась. Ох, как я испугалась! Дети в руки кота не брали, но я и их сводила на осмотр. Дома все вымыла. И задумалась, как мне не заразить домочадцев. Стала делать так. Перед тем, как намазать лишай специальной мазью, обрабатывала поврежденное место йодом, прикладывала кусочек пластыря – все чешуйки оставались на нем. Мазала мазью, заклеивала это место.

Лишай я вылечила и у себя, и у кота. Никого не заразили больше. Теперь наш заморыш превратился в огромного красавца. Целый день готов с детьми играть, а спать ко мне в ноги приходит, мурчит громко. Но самое главное – это гордость и восхищение, с которым дети рассказывают всем гостям, как я котенка спасла и выкормила.

Анна Фёдоровна Ольхова, г. Дмитров

ЕСЛИ ГОРЛО ЗАБОЛИТ, МАМА ПОЛОСКАТЬ ВЕЛИТ

Помню, когда-то давно этим отваром моя мама лечила мое воспаленное горло. А теперь и я лечу так же своих детей, если вдруг закашляют да захлопают носами. Проверенное средство от простуды и боли в горле!

Взять нужно по 1 ст. ложке сухих листьев чабреца, эвкалипта, шалфея и сосновых почек. Залить 0,5 л воды, кипятить 5 минут. Над горячим отваром можно дышать – получается природная ингаляция. А потом, когда остынет до чуть теплого состояния, этим же средством можно полоскать горло.

Марианна Ж., г. Коломна

Наша справка:

В состав этого сбора входят богатые маслами растения, которые воздействуют на верхние дыхательные пути и горло. Они в разной степени обладают бактерицидным, успокаивающим, болеутоляющим, противовос-

палительным, отхаркивающим действием, в комплексе активно подавляя рост болезнетворных бактерий и улучшая отхождение мокроты. Противопоказанием могут быть аллергические реакции.



Наша справка:

Лишай – заразное заболевание. Оно передается человеку от животного или от другого человека. В первом случае симптомы появятся через 5–7 дней, во втором – через 2–7 недель. Обрабатывая место поражения йодом, можно дезинфицировать чешуйки, и мазь попадет на пораженный участок кожи без лишних препятствий. Только использовать йод нужно крайне осторожно, чтобы не получить химический ожог.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ

Если не знаете, что подарить дорогому человеку, скажите, что подарок уже куплен, и предложите угадать, какой именно. Так вы получите список желаемого – остается только выбрать, что купить.

Варвара Мамишова, г. Москва



Кинза (кориандр) – одна из древнейших специй, родиной которой считаются Азия и Средиземноморье, – давно облюбовала наши дачные грядки. И неспроста. Вкус у неё очень необычный, узнаваемый – чуть горьковатый, слегка терпкий и ярко выраженный. Но настоящее богатство пряности, её уникальность – в доказанных полезных свойствах.



Кинза – НЕДУГАМ ГРОЗА

НУ КАК ТАКУЮ, ДА НЕ ПОЛЮБИТЬ?!

✓ **Источник антиоксидантов** – терпинена, кверцетина и токоферолов. Эти нутриенты помогают сохранять целостность нейронов, борются с воспалительными процессами, укрепляют защитные силы организма. Плюс обладают способностью понижать активность свободных радикалов, что продлевает нашу молодость и красоту, а также выставляет щит перед онкологией.

✓ **Стимулятор работы ЖКТ** – богатая клетчаткой, кинза усиливает перистальтику кишечника, стимулирует здоровый аппетит, а благодаря эфирным маслам в семенах – улучшает переваривание белковой пищи. Просто идеальная зелень к шашлыку!

✓ **Защитник сердечно-сосудистой системы** – калий в составе растения способствует значительному снижению рисков развития сердечно-сосудистых патологий.

✓ **Помогает контролировать давление** – а все потому, что кинза обладает мочегонным эффектом и выводит из организма избыток натрия и воды.

✓ **Улучшает качество крови** – благодаря витамину К в своем составе.

✓ **Борется с газообразованием и вздутием** – этому способствуют эфирные масла в семенах.

✓ **Усиливают сексуальное влечение** – гераниол и линалоол в кинзе действительно считаются мощными афродизиаками.

✓ **Поддерживает работу щитовидной железы и борется с аллергией** – этому способствует лютеолин в составе растения.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

В Древнем Египте существовала традиция класть семена кинзы в гробницы фараонов. Китайцы приписывали кориандру способность дарить бессмертие. Ни одно любовное зелье в средневековой Европе не обходилось без этой пряности. А в Юго-Восточной Азии до сих пор считают кинзу мощнейшим афродизиактом. Древние римляне точно знали: если кинза на столе – можно не опасаться отсутствия аппетита.

ПРИПОЗДНИЛАСЬ, НО ПОЛЮБИЛАСЬ

Нашим соотечественникам в XVII веке, когда из британских колоний кинза попала в Россию, эта пряность полюбилась далеко не сразу. Долгое время ее вообще считали сорняком и всячески с ней боролись. Однако прошло совсем немного времени, и вот уже ею приправляют мясо, добавляют в салаты, делают из нее настойки, эликсиры и отвары.

Любовь Анина

ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 ст. ложку кориандра залить 250 мл кипятка, укутать и дать настояться 20 минут. Выпить весь объем сразу.



ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ КОЖИ

А также от веснушек и пигментных пятен. 1 ст. ложку кориандра залить 250 мл кипятка, томить на водяной бане 15 минут. Остудить, процедить. Отваром протирать кожу несколько раз в день.

ЕСЛИ ПРОСТУДА ОДОЛЕЛА

На ночь залить 2 ст. ложки кориандра стаканом воды комнатной температуры. Приготовленную настойку выпить с утра.

А в течение дня пить чай из кориандра с лимоном. 1 ч. ложку кориандра залить стаканом кипятка, дать настояться 20 минут. Пить до 3 стаканов в день независимо от еды.

И, конечно, приправляйте зеленью кинзы супы и салаты, ешьте ее с мясом, добавляйте в овощные рагу и даже выпечку – и будьте здоровы!

КИНЗА НЕ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ

У вас наличествует язвенная болезнь, тромбоз, холецистит и острый гастрит.

Есть петрушка и есть кинза. К петрушке большинство людей относятся нейтрально.

Кинза – совсем другое дело: ее можно либо любить, либо ненавидеть – она не оставляет равнодушным. С людьми такая же петрушка.

Альгинатные маски делают в салонах красоты, но приготовить такую масочку можно и в домашних условиях, купив предварительно в косметическом магазине. Чем она может быть полезна для вашей кожи и кому точно не подойдет? Рассказываем!

ЗНАКОМЬТЕСЬ: АЛЬГИНАТ И ДИАТОМИТ

Основной компонент такой маски – альгинат натрия. Это вещество получают из красных и бурых морских водорослей, чаще всего – из ламинарии. Популярная морская «травка» действительно может благотворно влиять на состояние кожи лица и тела: тонизировать, разглаживать, снимать отеки и даже воспаления – благодаря тому, что альгинат обладает, помимо прочего, антимикробными свойствами.

Второй компонент в составе альгинатной маски – диатомит (диатомовая земля). По сути, это окаменевшие остатки диатомовых водорослей, останки которых закрепились на горных склонах и в пещерах, некогда бывших частью океанского дна. Особенность этих водорослей в том, что они одноклеточные, и притом каждая клеточка защищена панцирем из диоксида кремния, как моллюски. Диатомит обладает биологически активными свойствами: помогает сужать поры, борется с акне и куперозом, обладает омолаживающим действием.

АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА – МОРСКАЯ сказка



СЕКРЕТЫ ПРИМЕНЕНИЯ

1 Чаще всего альгинатные маски продаются в сухом виде – в форме порошка. Для приготовления в домашних условиях понадобится мисочка (стеклянная, керамическая или пластиковая), а также косметическая кисть или шпатель.

2 Перед тем как открыть пакетик с маской, подготовьте кожу: удалите косметику, умойтесь с гелем или пенкой, протрите лицо тоником. Уберите волосы с лица, чтобы они не прилипли к маске.

3 Смешайте в мисочке альгинатный порошок с водой, следуя инструкции. Воду нужно вливать не-

большими порциями, по чайной ложке, и постоянно перемешивать смесь, чтобы не было комочков.

4 Приготовленную маску нужно сразу же нанести на лицо: она очень быстро застывает. Начинать советуют с подбородка – и плавно двигаться вверх, нанося средство небольшими порциями, равномерным слоем, с помощью шпателя или кисти.

5 Обычно такую маску держат на лице 15–20 минут (если в инструкции не указано иное). В течение этого времени лучше всего прилечь и расслабиться: так маска подействует наиболее эффективно. Заведите таймер, если опасаетесь уснуть.

6 Снимать застывшую маску лучше всего так: смочить водой подсохшие края снизу, на подбородке, поддеть пальцами обеих рук – и медленно тянуть вверх. Застывшая маска должна начать отставать сама. В завершение процедуры на кожу можно нанести ваш привычный крем.

КОМУ НЕ ПОДОЙДЁТ?

К сожалению, при всей популярности альгинатных масок, они могут не подойти лично вам:

- ! при аллергии на йод, водоросли, ракообразных или какой-либо другой компонент в составе маски;
- ! при онкологических заболеваниях;
- ! при обострениях хронических заболеваний;
- ! при герпетических высыпаниях, гнойничках и мокнущей сыпи на коже;
- ! если на коже есть открытые раны, царапины и другие повреждения.

ВАЖНО!

Если после нанесения маски у вас наблюдается зуд, покраснение кожи и другие симптомы аллергии, следует немедленно удалить средство. А лучше всего – сперва нанести немного продукта на небольшой участок кожи (например, на локтевом сгибе) и посмотреть, как реагирует организм.

Ты никогда не видел моего лица. При нашей встрече я надеваю маску. Маску из огурца.

- Простите, вы такая красивая!
- Не извиняйтесь, вы в этом не виноваты.

«ЗАПЯТНАННАЯ»

Лето – пора не только отпусков и каникул, но и всевозможных инфекций. Какими-то из них человека могут наградить братья наши меньшие. Например, стригущим лишаём. Заразиться им – не самая радужная перспектива. Болезнь лечится долго и приносит множество неудобств. Подробнее о заболевании, методах его диагностики и лечения рассказала врач-дерматовенеролог Екатерина ЛУКАШУК

(ГБУ РО ОККВД,
г. Рязань).

Фото из личного архива Екатерины Лукашук



ЛИШАЙ БЫВАЕТ РАЗНЫЙ

– Екатерина Сергеевна, как мне известно, видов лишаев очень много. Что вообще понимается под словом «лишай»? Какой из них назван стригущим?

– Да, действительно, видов лишаев очень много, но в целом этот термин объединяет ряд кожных заболеваний, которые проявляются образованием на коже округлых шелушащихся очагов от светло-розового до красного цвета с четкими контурами.

«Стригущим лишаем» в народе именуют микоз волосистой части головы и гладкой кожи. В свою очередь микозами называют грибковые заболевания. То есть стригущий лишай – это грибковое поражение кожи. В зависимости от вида грибка, который его вызвал, различают две разновидности заболевания: микроспорию и трихофитию.

ВИНОВАТЫ НЕ ТОЛЬКО КОШКИ

– Как можно заразиться стригущим лишаем? Какой тип заражения

встречается чаще всего в вашей практике?

– Если мы говорим о микроспории, то основной ее источник – это кошки (особенно часто котята) и собаки, реже – другие домашние животные. Но заразиться можно и от больного человека, и при контакте с предметами, на которые мог попасть грибок. Например, недостаточно хорошо обработанные ножницы в парикмахерской, чужие расчески, плед, на котором полежала больная кошка, и т.д.

В отношении трихофитии человек с лишаем также может стать источником заражения для другого человека, но вот спектр животных-переносчиков уже меняется. В зависимости от разновидности трихофитии ими могут оказаться крупный рогатый скот, лабораторные животные, но основной источник – это мыши и крысы. Типичны случаи трихофитии у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой или самбо, когда происходит контакт



с плохо обработанными матами, по которым периодически бегают грызуны.

Так как я работаю в детском клинико-диагностическом центре и на приеме у меня больше маленьких пациентов, то чаще сталкиваюсь с микроспорией. Для нее характерна сезонность со всплеском заболеваемости весной и летом, когда на детских площадках, в деревнях, на огородах появляются кошки и котята. У трихофитии подобной сезонности нет.

ПОЧЕМУ «СТРИГУЩИЙ»?

– Как появляется стригущий лишай? Какие симптомы должны насторожить в первую очередь?

– Если заражение произошло от больного животного, то период от контакта до первых клинических проявлений (инкубационный период) составляет 5–7 дней. Если же источником заражения был больной человек, то длительность инкубационного периода увеличивается и может растянуться до 4–6 недель.

Стригущий лишай может локализоваться как на волосистой части го-

РЕПУТАЦИЯ» ИЛИ ЧТО ТАКОЕ СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ?

ловы, так и на гладкой коже. Гладкой кожей дерматологи называют участки тела, не покрытые заметными волосами: кожа рук, ног, туловища, лица. Сначала появляется округлый шелушащийся очаг. Он может быть бледно-розового цвета или же цвет кожи в этой области не изменяется. Если лишай поразил кожу волосистой части головы, то на этом месте начинают ломаться или выпадать волосы. Вот почему лишай в народе прозвали «стригушим». Волосы на пораженной коже могут вовсе исчезнуть, но чаще выглядят как короткие «пенечки». Нередко по краю этого очага образуется валик, на котором заметны мелкие узелки и корочки.

По большому счету в плане лишая насторожить должно любое пятно, которое появилось на теле, если оно шелушится, разрастается или дает начало новым очагам. Нужно обязательно показать его врачу.

Пока ждете приема дерматолога, необходимо соблюдать следующие правила: пятно не мыть, не мочить и,

что особенно важно, ничем не мазать! Прокрашенный зеленкой, йодом или фукорцином очаг потом очень трудно обследовать.

А КАК ЖЕ АНАЛИЗЫ?



– Помимо внешнего вида, что еще может подсказать врачу, что перед ним стригущий лишай? Есть ли какие-то диагностические тесты?

– Да, анализы и обследования очень важны. Потому что на 100% установить, что перед нами стригущий лишай, по внешнему виду очага крайне сложно. Поэтому диагноз выставляется как на основании клинической картины, так и лабораторного обследования. В первую очередь используются микроскопическая диагностика чешуек на обнаружение нитей мицелия гриба и культуральное исследование для определения конкретного вида возбудителя. Как же это происходит?

Сначала доктор осматривает очаги, оценивает их внешний вид: цвет, шелушение, болезненность, четкость границ, приподнятость очага над окружающей кожей и т.д. Далее он направляет пациента в лабораторию, где лаборант обследует очаги в темной комнате с помощью лампы Вуда и собирает чешуйки с очага на предметное стекло. Следующим этапом чешуйки отправляются в лабораторию, где их изучают под микроскопом, а также специальным образом готовят и высевают на питательную среду. Через 7–10 дней можно узнать, какой именно «гриб» вырос. Это помогает лучше подобрать лечение.

НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ?

– Стригущий лишай – это исключительно кожное заболевание? Представляет ли он опасность для других систем организма? Какие бы вы назвали возможные осложнения?

– Стригущий лишай – это заболевание исключительно кожное и не представляет опасности для других органов и систем. Если вы выполняете все рекомендации вашего лечащего врача и строго следуете лечению, то все проходит без следа, а волосы на пораженных очагах обязательно отрастут.

Однако существует особая форма глубокого поражения грибом – ее называют инфильтративно-нагноительной – когда происходит образование воспалительного инфильтрата, приводящего к гнойному расплавлению фолликулов и окружающей соединительной ткани. После такого воспаления волосы в очагах могут не восстановиться и на этом месте образуется рубцовая ткань. Поэтому, если вы не хотите долго уживаться с лишаем и получить от него «отметины» на память, очень важно вовремя обращаться к врачу и не заниматься самолечением.



**СТРИГУЩИЙ
ЛИШАЙ**

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение.
Начало на стр. 10

«ЗАПЯТНАННАЯ РЕПУТАЦИЯ»,

ПЕРЕХОДИМ К ЛЕЧЕНИЮ

– *Чем сейчас лечат стригущий лишай?*

– Лечение стригущего лишая достаточно длительный процесс. Например, стригущий лишай волосистой части головы, при самом хорошем его течении и адекватно подобранной терапии, проходит не ранее, чем через 1,5 месяца. В основе лечения – противогрибковые препараты или, по-другому, антимикотические средства. Антимикотики назначаются как наружно, так и внутрь в виде таблеток. Вместо наружного противогрибкового препарата может быть рекомендовано йодно-мазевое лечение. Оно заключается в следующем: 2% настойку йода наносят на очаги поражения в первой половине дня, а во второй половине дня их обрабатывают мазью с антимикотическими веществами.

А БРИТЬ НАДО?

– *Вопрос, который волнует в первую очередь женщин и родителей девочек: всегда ли приходится брить голову малышу?*

– Вопрос о необходимости бритья волосистой части головы очень дискуссионный. Если сослаться на клинические рекомендации по лечению микроспории и трихофитии, то первый же пункт в разделе «лечение» – бритье волосистой части головы 1 раз в 7 дней и ежедневное мытье кожи головы. Когда дело касается мальчиков или мужчин, то ничего страшного в этом нет. Социально они выделяться не будут, а лишённую волос кожу будет легче обрабатывать и лечение пойдет быстрее.

Но когда лишай развивается на коже девочек или женщин и бритье головы становится настоящим психологическим испытанием, мы рекомендуем выбрить только очаг с захватом на 1 см окружающей здоровой кожи, а остальные волосы заплести в косички или убрать в хвост, чтобы они не контактировали с поражёнными очага-



ми. Но даже в этом случае мыть голову не разрешается на протяжении всего лечения. Тоже, согласитесь, не самая приятная перспектива. Поэтому лучше предпринять все меры защиты от заражения грибок, чем потом испытывать столько неудобств.

ОШИБКАМ ТУТ НЕ РАДЫ

– *Какие бы вы выделили самые частые ошибки, которые совершают люди в стремлении вылечить стригущий лишай?*

– Самые частые ошибки – это самолечение и отказ от системной терапии, то есть приема противогрибковых таблеток. Стригущий лишай – заболевание с богатой историей. Про него отлично знали наши предки, поэтому успешно изобрести множество «народных» способов избавления от этого недуга. Кто-то продолжает следовать «традициям» и пытается лечить лишай самыми изощренными способами: от посыпания очагов пеплом жженой бумаги до примочек из дождевых капель или росы, собранной обязательно с оконного стекла. Но используя такой ненаучный подход, пациенты теряют время:

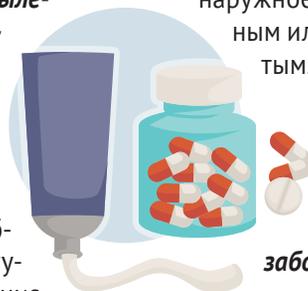
очаги распространяются дальше по телу и может присоединиться вторичная инфекция.

Что касается неприятия системной терапии, то в этом случае пациенты боятся побочных эффектов препаратов, считают, что их токсичность превосходит пользу. Но у врача-дерматолога есть клинические рекомендации и четкие критерии для назначения таблеток. И если вам врач предложил системную терапию, значит, только наружное лечение будет неэффективным или окажется слишком затянутым.

НОСИМ ШАПКУ!

– *Нужно ли пролечивать от лишая других членов семьи и домашних животных заболевшего?*

– При назначении лечения мы обязательно спрашиваем о контактах, потому что стригущий лишай заразен для окружающих людей и домашних животных. Если заболел ребенок, то на весь срок лечения необходимо отстранение от посещения детского коллектива. Будь это школа, детский сад, бассейн или спортивная секция. Это очень важно, потому что предупреждает дальнейшее распространение болезни. Помимо этого, необходимо:



ИЛИ ЧТО ТАКОЕ СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ?

- избегать прямых контактов с заболевшим;
- ходить дома в хлопчатобумажной тонкой шапочке, которую нужно ежедневно стирать и проглаживать горячим утюгом;
- максимально ограничить контакт с вещами больного человека (он должен пользоваться отдельно висящим полотенцем, отдельно лежащими предметами личной гигиены, нельзя лежать на его кровати, носить его одежду и т.д.);
- всех домашних животных показывать ветеринару и, при необходимости, пролечить от грибка и провести вакцинацию;
- регулярно просматривать всех членов семьи на наличие высыпаний;
- немедленно обращаться к врачу при обнаружении подозрительных очагов.

Надо сказать, что взрослые от детей заражаются очень редко, но такая вероятность все же есть.

ПО ВТОРОМУ КРУГУ

– Можно ли заразиться лишаем повторно? Формируется ли к нему иммунитет?

– К сожалению, микозом можно заразиться повторно и иммунитета к этому заболеванию не формируется.

У меня есть пациенты, которые каждое лето плюс-минус в одно и то же время приходят на прием с микроспорией. Ну никак не получается у ребенка перестать трогать на улице маленьких бродячих котят. Хотя в основе профилактики стригущего лишая лежит именно ограничение контактов с бродячими животными.

И НАПОСЛЕДОК...

– Чтобы вы еще хотели сказать по поводу этой болезни? Может быть, какие-то мысли, пожелания, советы...

– Несмотря на то, что микроспорией можно заразиться от собак, кроликов, хомяков и даже больных людей, чаще всего заражение происходит все же от кошек. Я нередко слышу такую историю: взяли котенка с улицы (у знакомой, в приюте, даже у заводчика за деньги), ребенок заразился от него ми-

кроспорией, за что новоявленный питомец сразу отправляется на улицу.

Я не поддерживаю такого решения и категорически против подобного обращения с животными. Да, ребенок заболел, лечение будет, вероятно, длительное. Но не всегда по котенку сразу видно, болеет он микроспорией или нет. У животных микроспория проявляется очагами выпадения шерсти. Однако кошки могут болеть скрытой или стертой формой, при которой нет явных клинических проявлений. Вылечиваются животные намного быстрее, чем люди. С этим почти никогда не возникает проблем. Кроме того, для них существуют специальные профилактические вакцины. Их стоимость около 200 руб. Давайте будем ответственными и к своему здоровью, и к здоровью тех, кого приручили.



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогие читатели!

Совсем скоро мы будем говорить с вами о здоровье нашей дыхательной системы:

- ✓ обратим внимание на первые симптомы бронхиальной астмы и научимся снимать острый приступ;
- ✓ расскажем, откуда в легких заводятся грибы и чем может быть опасен их богатый «урожай»;
- ✓ поможем выработать стратегию по отказу от курения;
- ✓ докапаемся до признаков скрытой пневмонии;
- ✓ откровенно поговорим о прогнозах лечения при ХОБЛ.

А бонусом уделим особое внимание грибковым заболеваниям. Поможем распознать



симптомы грибка ногтей и кожи головы. Расскажем, как избавиться от незваной гостьи – молочницы. «Очистим» кожу от отрубевидного лишая.



И все это в свежей тройке журналов из серии «Здоровье» - «Грибковые заболевания», «Астма», «Пневмония и ХОБЛ».

Не пропустите!



ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Геморрой – это заболевание прямой кишки, вызванное нарушением кровообращения и воспалительными процессами в местных сосудистых сплетениях. В частности, при геморрое происходит патологическое увеличение так называемых геморроидальных узлов.

Здоровому человеку эти самые узлы, – небольшого размера сосудистые образования в прямой кишке, – не доставляют никакого беспокойства. Их главная функция – контроль над процессом дефекации. Но при геморрое эти же узлы становятся источником множества проблем: они воспаляются, в несколько раз увеличиваются в размерах, начинают болеть, кровоточить, а в некоторых случаях... даже выпадать из анального отверстия!

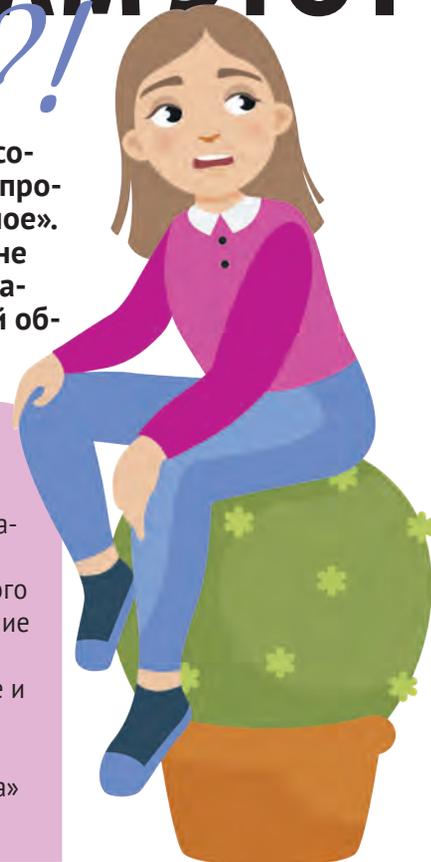
ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Поначалу геморрой может протекать практически бессимптомно. Все, что может насторожить, – это легкий дискомфорт в процессе дефекации, зуд, да еще иногда – незначительные кровотечения (следы крови на туалетной бумаге). Поверьте, эти признаки не стоит игнорировать или стыдливо замалчивать, бегом к врачу!

Геморрой не излечивается самостоятельно, и по мере развития его проявления будут только нарастать. И если на ранней стадии снять симптомы геморроя можно консервативными методами (ректальные свечи с противовоспалительным, обезболивающим действием и т.д.), то на поздней стадии часто приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

ОЙ! ЗАЧЕМ ВАМ ЭТОТ геморрой?!

Всё-таки не случайно словом «геморрой» в современном русском языке часто называют «проблему, затруднение, что-то крайне неприятное». Болезнь и в самом деле такова, что и врагу не пожелаешь! А обнаружив у самого себя её начальные симптомы, нужно без промедлений обращаться к врачу-колопроктологу.



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ

- Периодические боли и чувство тяжести в области заднего прохода.
- Частое чувство жжения и зуда вокруг анального отверстия, несмотря на тщательное соблюдение правил личной гигиены.
- Следы алой крови в каловых массах, на белье и туалетной бумаге.
- Ощущение неполного опорожнения прямой кишки, чувство присутствия «инородного тела» в заднепроходном отверстии.

ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ

- **Длительное кровотечение из прямой кишки**, обостряющееся при малейшем напряжении и в итоге ведущее к развитию **анемии** (опасному снижению уровня эритроцитов и гемоглобина в крови, которое является причиной нарушения питания всех тканей организма).
- **Периодическое выпадение геморроидальных узлов**. На ранних стадиях заболева-

ния этот симптом отсутствует, затем узлы могут начать выпадать (например, при дефекации), но вправляются вручную, а на поздних стадиях вправить узлы в анальный канал уже невозможно.

- **Сильнейший болевой синдром**. Присутствует не всегда, но при запущенном геморрое может заметно снизить качество жизни больного.

- **Тромбоз геморроидальных узлов**. Закупорка кровяным сгустком одного из пораженных узлов, из-за чего он резко увеличивается в размерах, при-

обретает темный цвет, становится сильно болезненным – при ходьбе, дефекации и просто при прикосновении. Тромбоз может закончиться некрозом (отмиранием местных тканей), что грозит еще более опасными осложнениями.

- **Инфекционные осложнения** — ввиду того, что воспаленная и поврежденная слизистая прямой кишки постоянно контактирует с каловыми массами, потенциальным источником инфекционного заражения.

КСТАТИ

По механизму развития геморрой напоминает варикоз, и это не случайно, ведь оба заболевания связаны с сосудистыми патологиями.

5 СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕРАПИИ ГЕМОРРОЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕДИЦИНОЙ: ЛЕЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО!

«Да я уже все перепробовал, ничего не помогает! Он возвращается снова и снова!».

А точно ли испробовано ВСЕ?

Когда привязывается такая напасть как геморрой, белый свет становится не мил. У самых отчаявшихся в ход идут даже не рекомендованные специалистами средства, вплоть до прикладывания условных капустных листов.

А ведь иногда надо просто попытаться успокоиться и прислушаться к профессиональным рекомендациям, поскольку давно существует комплексное лечение, значительно облегчающее состояние пациента, отодвигающее угрозу оперативного вмешательства и повышающее качество жизни.

КАКИМИ СПОСОБАМИ БОРЕТСЯ С ГЕМОРРОЕМ МЕДИЦИНА?

1. Медикаментозные средства: кремы, мази, ректальные свечи и препараты для приема перорально. Специалист всегда подберет нужную схему лечения индивидуально, ориентируясь на состояние здоровья пациента. Требуется просто соблюдать схему приема препаратов.
2. Сидячие ванны: ванночки с добавлением медицинских растворов или травяных отваров снимают дискомфорт и способствуют снятию воспалительных процессов и боли. При назначении указывается и температура воды, и время приема процедуры, главное – регулярность.
3. Соблюдение диеты: острые, жирные, соленые продукты, вызываю-



щие обострение геморроя, под запретом. Стоит отдать предпочтение пище, богатой клетчаткой, чтобы улучшить пищеварение и предотвратить запоры.

4. Физическая активность: регулярные умеренные физические упражнения способствуют укреплению мышц тазового дна и улучшению кровообращения. Это может помочь предотвратить образование геморроидальных узлов.
5. Физиотерапия: по рекомендации специалиста портативное устройство ИНТЕМ-ПРОКТО, воздействующее двумя лечебными факторами, можно применять в домашних условиях, самостоятельно выбирая время сеанса. Импульсное магнитное поле и физиологичное тепло работают мягко, поэтому ИНТЕМ-ПРОКТО можно использовать и женщинам в период грудного вскармливания.

ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕМ-ПРОКТО В СОСТАВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ СПОСОБСТВУЕТ:

- ✓ ускорению заживления,
- ✓ снижению риска осложнений (кровотечения из геморроидальных узлов, анемия, тромбоз геморроидальных узлов),
- ✓ продлению периода без обострений,
- ✓ лучшей всасываемости препаратов.

Отчаяние – не лучший советчик при лечении любого заболевания. С учетом того, что геморрой – такая болезнь, о которой даже с самыми близкими порой не поговоришь, важно открытое общение с лечащим специалистом и доверие к его назначению. И тогда все должно наладиться!

ИНТЕМ-ПРОКТО. ДЕЛИКАТНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Приобретайте ИНТЕМ-ПРОКТО по выгодной цене в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах

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



Реклама 16+

ОСР 2008/02546

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Многие из нас знакомы с кошачьими царапинами и укусами, ведь даже самые спокойные и ласковые домашние любимцы иногда «распускают лапы» и «показывают» острые зубки. Все знают, сколько радости и позитивных эмоций может доставить общение с пушистыми питомцами, но мало кто слышал про болезнь кошачьих царапин, а по-научному – бартонеллез.

НАША СПРАВКА

Возбудителем болезни кошачьих царапин является бактерия под названием Бартонелла хенсели (*Bartonella henselae*), которая содержится под когтями, а также в слюне, моче и фекалиях как уличных, так и домашних животных, и попадает в организм человека через укусы и царапины, а также через слизистую оболочку глаз, если на них, например, попала слюна кошки. Переносчиками бартонеллы являются блохи и клещи, которые кусают кошек и поселяются в их организме. Сами животные не болеют, но могут «наградить» этой бактерией человека. Чаще бартонеллез можно «получить» от маленьких котят, чем от взрослых кошек.

КСТАТИ

Бартонеллы встречаются не только у кошек, но и у собак, грызунов (крыс, мышей, хомячков, морских свинок), животных в зоопарках (например, у обезьян) и даже у дельфинов.

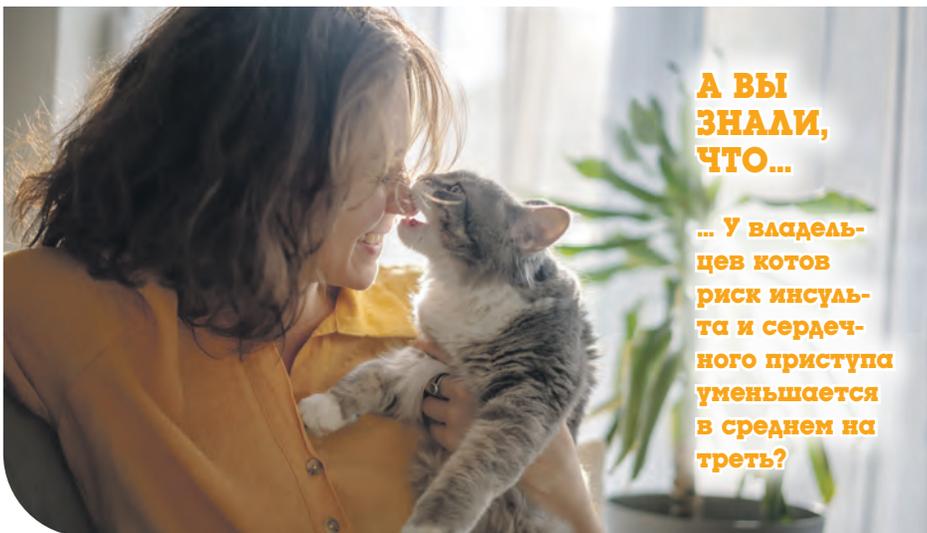
КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Чаще всего бартонеллезом заражаются люди с ослабленным иммунитетом, пожилые, дети и подростки до 18 лет.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Заболевания, вызванные бартонеллой, также носят такие названия: фегиноз, лимфаденит доброкачественный, лимфоретикулез доброкачественный, БКЦ – болезнь кошачьих царапин.

МЯГКИЕ ЛАПКИ,



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

... У владельцев котиков риск инсульта и сердечного приступа уменьшается в среднем на треть?

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ КОШАЧЬИХ ЦАРАПИН

! Через 3–10 дней на месте уже зажившей царапины или укуса появляется папула (пузырек), а затем гнойная язвочка.

! В зависимости от места повреждения кожи, возникает увеличение одиночных регионарных лимфоузлов (если царапина на ноге – воспаляются паховые лимфоузлы, если на руке – локтевые или подмышечные, если на лице или шее – подключичные, заушные и т.д.). Воспаление лимфоузлов, как правило, характеризуется болезненностью, иногда нагноением. Размеры лимфатических узлов от 1 до 5 см. Лимфаденит (воспаление в лимфоузлах) может длиться от 2 до 6 мес.

! Лихорадка (свыше 38°C).

! Слабость.

! Тошнота и рвота.

! Головная боль.

! Общее недомогание.

! Отек века, язвочки на глазу, конъюнктивит.

ВАЖНО!

Атипичные симптомы болезни кошачьих царапин встречаются намного реже и возникают у людей с какими-либо иммунодефицитами, ВИЧ-инфекцией. Бартонеллез в таких случаях может сопровождаться поражением глаз, сердца, печени, селезенки и центральной нервной системы.

ДИАГНОСТИКА

● Диагноз бартонеллез можно поставить уже по факту контакта пациента с больной кошкой, наличия болезненной папулы на коже и увеличенных лимфоузлов.

● Иногда проводится биопсия папулы или лимфоузлов, а также микробиологическое исследование крови заболевшего.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КОШАЧЬЕМ УКУСЕ ИЛИ ЦАРАПИНЕ

- Промыть рану водой с мылом.
- Обработать рану 3%-ной перекисью водорода.
- Обработать кожу вокруг раны кожным антисептиком (йодом или зеленкой).

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Болезнь кошачьих царапин имеет ярко выраженную сезонность: пик заболеваемости обычно регистрируется с сентября по декабрь.

ОПАСНЫЕ ЦАРАПКИ

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ

К какому специалисту обращаться?

Если вы или ваш ребенок почувствовали недомогание и болезненность в районе лимфоузлов, прежде всего, нужно обратиться к терапевту или к педиатру, которые при необходимости направят вас к инфекционисту или хирургу, поскольку при гнойном воспалении лимфоузлов может потребоваться хирургическое вмешательство и назначение антибиотиков.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Болезнь кошачьих царапин не страшна людям со здоровым, крепким иммунитетом. Кроме того, заболевание вызывает доброкачественно текущий инфекционный процесс, который хорошо поддается лечению, а иногда через несколько месяцев проходит сам собой, без врачебного вмешательства. Также единожды переболевшие приобретают стойкий пожизненный иммунитет. Риск столкнуться с болезнью кошачьих царапин дважды практически равен нулю.



СТАТИСТИКА

Бартонеллой заражены около 30 % домашних кошек и больше половины уличных.

Котята первого года жизни передают инфекцию в 15 раз чаще, чем взрослые кошки.

В 90% случаев причиной заболевания является травматический контакт (укусы и царапины) с инфицированными кошками.

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Укреплять иммунитет.
- ✓ Регулярно обрабатывать домашних питомцев от блох и клещей.
- ✓ Исключить контакт домашних животных с уличными.
- ✓ Не давать кошкам себя царапать, кусать и облизывать, по возможности беречь от кошачьих коготков своих детей.
- ✓ Мыть руки после общения с животными.

АНЕКДОТ

Если вы помяукали, а еда в миске так и не появилась, вы не кот. Придется идти и работать.



НЕ БРОСАЙ МЕНЯ, ЧЕЛОВЕК

Научно доказанный факт: как только щенок узнает, что люди для него не враги, инстинкт подсказывает ему кратчайший путь для выживания – привязать себя к человеку. Именно по этой причине наши ушастые питомцы так нервничают, когда остаются одни: они опасаются, что их бросили.

ПРАЗДНИК НА ПОРОГЕ

8 августа отмечается всемирный день кошек. Ну а что тут еще добавишь? Разве что еще больше ласки и вкусняшек для наших любимцев. Они точно заслуживают и своего праздника, и нашей любви.

Елена Васина



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ДЕДУШКИНЫ ЗАГАДКИ



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

ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ



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

Реклама 16+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



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

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПРЯНЫЙ ЧАТНИ – ИНДИЙСКИЙ

Чатни – пряное блюдо, которое называют по-разному: соус, приправа, закуска и даже варенье, но не то, которое подают к чаю, а жгучее и ароматное, которое употребляют с основным блюдом, чтобы оттенить его вкус.

ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?

По своей сути чатни – это группа индийских соусов, которая сегодня популярна во всем мире и которую готовят из совершенно разнообразных специй, овощей и фруктов и подают в том числе в ресторанах.



А КАК ЕГО ЕДЯТ НА РОДИНЕ

Независимо от того, едят ли индусы курицу тандури, традиционную лепешку или рис, ни одна трапеза не обходится без ароматных ярких чатни. В Индии существует великое множество разновидностей этих пряных композиций, которые готовятся отдельно к каждому блюду.

Традиционная цель любого чатни – оттенять вкус основного блюда, поэтому при приготовлении соуса используются разнообразные ароматные и острые специи: гвоздика, имбирь, кардамон, кориандр, кумин, куркума, тмин, мускатный орех, острый красный и черный перец, шамбала и шафран.

В Индии чатни является поистине универсальным соусом, его готовят повсеместно и на стол обычно подают сразу несколько видов.

УМЕНИЕ ПРИХОДИТ С ОПЫТОМ

Индийские кулинары считают, что умение правильно подбирать чатни к основному блюду приходит с опытом. Также у них принято говорить: «хорошее чатни должно быть таким острым, что его едва можно съесть, и таким сладким, что от него невозможно оторваться». Именно поэтому в Индии чатни подают на стол в маленьких розетках и обязательно предупреждают тех, кто пробует его в первый раз, чтобы они не клали в рот полную ложку. Также чатни иногда кладут на тарелку рядом с рисом.

5 ПРИЧИН ПОПРОБОВАТЬ

1. Источник клетчатки, витаминов и минералов

Поскольку чатни готовится из овощей и фруктов, в нем содержится много клетчатки и растительных волокон. Если чатни еще и сырой, то в нем сохраняются все витамины ингредиентов соуса.

2. Для возбуждения аппетита и стимуляции пищеварения

За счет специй (гвоздика, имбирь, кориандр, кардамон, тмин и др.) чатни усиливают аппетит, стимулируют секрецию желудочного сока и облегчают переваривание пищи.

3. Для облегчения тошноты

Многие специи, а особенно такие частые ингредиенты чатни, как имбирь и семена аниса, обладают противорвотным эффектом и помогают бороться с любыми видами тошноты.

4. Для профилактики кишечных инфекций

Острые и жгучие соусы зачастую обладают бактерицидными свойствами, помогают поддерживать здоровье кишечника, защищают от распространения кишечных заболеваний, что летом, в жару, особенно актуально.

5. Для повышения иммунитета и снятия воспалений

Специи и травы, которые добавляются в чатни, нередко обладают антибактериальными и антисептическими свойствами, а также содержат биофлавоноиды и антиоксиданты, продлевающие молодость и улучшающие состояние здоровья.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Поскольку чатни чаще всего весьма острый соус, употреблять его нужно с осторожностью людям с заболеваниями почек и желудочно-кишечного тракта, поскольку острое может спровоцировать воспалительный процесс. Также острый соус может вызвать изжогу.

ГОСТЬ НА НАШИХ СТОЛАХ



ВАРИТЬ ИЛИ НЕ ВАРИТЬ – ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС

Существует два вида чатни: вареные и сырые. Вареные чаще делают из фруктов, хотя могут в этом процессе поучаствовать и овощи. Разваривают ингредиенты, что называется, «в кашу», а потому, термически обработанные, эти соусы готовятся дольше. Сырые чатни готовят, смешивая между собой компоненты и измельчая их в однородную пасту.

СИЛА СПЕЦИЙ

Как видите, основная польза чатни – в пользе специй, которые издревле имели огромную ценность. Не зря Христофор Колумб мечтал найти морской путь в Индию и попасть на неведомые «острова пряностей». «Я делаю все возможное, чтобы попасть туда, где мне удастся найти золото и пряности», – гласит запись в его дневнике.

БАНОЧКИ С ЧАТНИ, ХОЗЯЙКУ ВЫРУЧАЙТЕ!

Кстати, как утверждают многие повара, чатни – соус, который можно заготовить впрок и хранить в холодильнике, а при случае удивить дорогих гостей или побаловать домашних. Вареный чатни хранится до 3 месяцев, а сырой – 3–7 дней.

НА ЗАМЕТКУ

Сочетание

сладкого и острого вкусов – главная особенность индийского чатни.



ПРАЗДНИК НА ПОРОГЕ

27 июля свой день рождения отмечает король фаст-фуда – его величество гамбургер. Так уж повелось, что негативное отношение любителей здорового образа жизни к гамбургскому бутерброду, как и любовь к нему сторонников уличной еды, с каждым годом только крепнет. А ведь есть и золотая середина. Булочку взять цельнозерновую, овощей положить побольше, мясо – посвежее и сдобрить все не жирным майонезом, а вкусным и ароматным чатни. И вот уже полноценный обед с массой полезных качеств готов. И повод отметить дату сразу заиграл новыми красками.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАТНИ

(время приготовления – 30 минут)

Ингредиенты

- 6 твердых и спелых яблок среднего размера
- 2 ч. ложки натертого свежего имбиря
- 2 палочки корицы
- 1 ч. ложка семян аниса
- 50 г изюма
- 1 ч. ложка молотого красного перца
- 5 сушеных бутонов гвоздики
- 1 ч. ложка куркумы
- 4 ст. ложки воды
- 4 ст. ложки сахара
- 4 ст. ложки топленого масла

Приготовление

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать на мелкие кусочки. Нагреть в кастрюле топленое масло. Когда оно нагреется, бросить туда имбирь, палочки корицы, семена аниса, перец и гвоздику. Поджарить, постоянно помешивая, в течение 1 минуты, добавить куркуму, изюм и яблоки. Жарить, помешивая, 5–7 минут, пока яблоки не зарумянятся. Добавить воду. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне, часто помешивая, 15 минут, до мягкости яблок, затем добавить сахар, увеличить огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Удалить палочки корицы и гвоздику. Подавать с рисом или горячими лепешками.

КОКОСОВЫЙ ЧАТНИ

(время приготовления – 20 минут)

Ингредиенты

- 100 г натертого сухого кокосового ореха (кокосовой стружки)
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка натертого свежего имбиря
- 1 ст. ложка семян кориандра
- 1 стручок свежего острого перца
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 0,5 ч. ложки соли
- 300 мл натурального йогурта без добавок

Приготовление

Семена кориандра измельчить в ступке, острый перец очистить от семян и мелко порезать. Все ингредиенты поместить в блендер, пробить до однородности. Подавать чатни с рисом или хлебом.





ОГРАДИТЬ ЛЮБИМУЮ

Свекровь лузгала семечки перед телевизором, самозабвенно нажимая кнопки на пульте. На ковре в гостиной уже скопилась изрядная кучка шелухи, и я всё время боялась, что девятимесячный Пашка доберётся до этого безобразия и сунет в рот шелуху.

кроинсульта, и единственный сын ревностно берег чувства родительницы.

ХОЧЕШЬ, ЗАПИШУ ТЕБЯ К ПСИХОЛОГУ?

– Лен, ну подумай сама, это же ерунда полная. Семечки, подумаешь. Ну, не пускай Павлушу в зал, пусть в детской играет. У нас отличный пылесос, он легко справится с такой ерундой.

Послушать мужа, действительно начинало казаться, что все эти мелочи – лишь мои придирки, а на самом деле нет никаких неразрешимых проблем. Но это я, а не Ромка, целый день возилась с его обидчивой мамой, у которой чуть что, сразу слезы и истерика. Это я, а не муж, занимаюсь Пашиной аллергией и бегаю по врачам. Готовлю, стираю, убираю, пылесосу и стараюсь угодить всем и каждому. В конце концов, это я, а не он, бросила работу, когда было принято решение привезти его маму в Москву.

– Ромочка, но ты же знаешь, как я люблю порядок. Все эти мелочи выбивают меня из колеи. Я не чувствую себя хозяйкой в своей квартире.

– В нашей квартире, – поправил меня муж.

– Да-да, конечно, в нашей, – тут же согласилась я. – Но мне трудно.

– Мне кажется, ты передергиваешь, – глянул на меня муж и поправил очки на носу, чтобы легче было изучать кипу принесенных с работы документов. – Хочешь, я запишу тебя к психологу?

ВЕЧЕРОМ Я ВСЁ РЕШУ

Я не хотела. Мне не нужны были психологи, я просто жаждала взаимопонимания и привычного уклада.

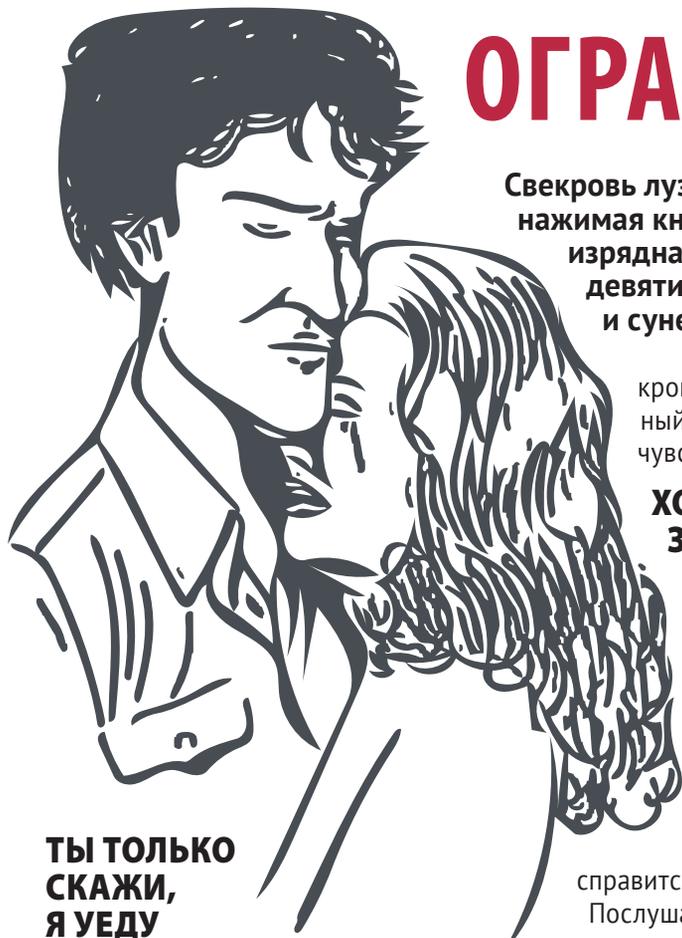
Утром мы с сыном были у врача. Павлушу мучил удушающий ночной кашель, и необходима была консультация пульмонолога. Диагноз специалиста поверг меня в шок – кашлевая форма бронхиальной астмы. Требовалась гормональная терапия, впереди были анализы и процедуры. Домой я добиралась как в тумане.

– Ром-Рома, – плакала я в трубку мобильного пару часов спустя, – у сына астма. Представляешь, астма. Откуда? Как? А Анна Григорьевна опять курит в туалете. Я сойду с ума.

Муж снова одернул меня, попросил не волноваться и обещал решить все проблемы вечером. Положив трубку и вытерев слезы, я отправилась на кухню. Пора было кормить своих подопечных – старого и малого.

Пашка сидел в детском стульчике довольный и активно гулил. Счастливая его мося была вымазана шоколадом, в зажатом кулачке еще виднелся недоеденный шоколадный батончик.

– Анна Григорьевна, – в ужасе вскрикнула я.



ТЫ ТОЛЬКО СКАЖИ, Я УЕДУ

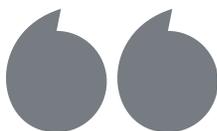
– Мам, – попыталась я осторожно начать разговор. – У нас не принято есть в гостиной. Посмотрите, какой беспорядок на ковре. Он ведь только неделю как из химчистки. Павлуша по нему ползает. А вы даже тапочки не сняли.

Анна Григорьевна посмотрела на меня долгим взглядом, в котором проклюнувшаяся была злость постепенно сменялась слезами и вселенским горем.

– Леночка, ты только скажи, если я мешаю, я уеду. Поговорю с Ромой и укачу в свой Искитим.

Свекровь схватилась за сердце и глубоко, прерывисто задышала.

Я отвернулась и закатила глаза. В актерском таланте бывшей приме провинциального театра не откажешь. Играет на разрыв аорты, а главное, всегда знает, куда надавить, чтобы я заткнулась. Стоит только намекнуть Ромке, что я выказала недовольствие действиями его мамы, грандиозного скандала не избежать. Анну Григорьевну мы забрали к себе после ми-



От любви есть только одно средство: любить еще больше.

Генри Дэйвид Торо

ОТ БОЛИ

– Ой, ну что, ну что? – недовольно отозвалась свекровь. – Подумаешь, полакомился мальчонка шоколадкой. Ничего страшного, все так делают.

– У вашего внука аллергия, ему нельзя шоколад. – Обреченно опустила я руки.

Свекровь победно глянула на меня и сунула Павлику печенье.

Я НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ ЕЙ БОЛЬНО

– Лен, я тут все обдумал, – сказал вечером муж. – Я сниму вам с сынишкой квартиру, а маме найму помощницу. Так будет лучше. Вы не станете друга раздражать, и проблема решится сама собой.

Я открыла рот от удивления.

– Но почему нам с Пашей? Почему не маме? Тем более, если у нее будет помощница.

– Мама привыкла тут, я не хочу ее дергать, да и мне так удобнее. И давай не будем спорить. Это временно. Потерпи, ты же молодая, мобильная. А маме все эти переезды даются сложно.

Я проглотила обиду, но спорить не стала. Бесплезно. Муж никогда не менял своих решений.



ПРАЗДНИК НА ПОРОГЕ

8 августа во всем мире отмечается праздник – День «Счастье случается». Учрежден он по инициативе Тайного общества счастливых людей, основанного в 1998 году. Как отметить сию прекрасную дату? Да очень просто! Поделитесь счастьем с окружающими, не нужно делать из него тайны. А еще в честь праздника принято готовить розовый лимонад: в ознаменование известного выражения «Если жизнь дает тебе лимоны – сделай из них лимонад!».

А вечером, уложив сынишку спать, я нечаянно услышала разговор мужа и свекрови, выйдя попить на кухню.

– Ром, когда ты скажешь ей? – спрашивала озабоченно Анна Григорьевна у сына.

– Не сейчас, мам. Я хочу, чтобы она разлюбила меня. Чтобы с радостью и надеждой смотрела в будущее. Я не могу сделать ей больно.

– Но, сын, сказать придется. Мне надоела вся эта игра в злобную свекровь. Мне жалко Леночку. Она не ребенок, она поймет.

– Нет, мам, нет. Она нужна Павлуше. Сынишка болен, а тут я со своей онкологией...

Я ПЛАКАЛА, А МУЖ ЦЕЛОВАЛ МЕНЯ В МАКУШКУ

Я вскрикнула и зажала рот рукой. Но поздно, Рома уже услышал меня.

Мы проговорили с ним всю ночь. Оба плакали, вспоминали, смеялись, грустили и радовались своим воспоминаниям. Я никак не могла уложить в голове, что моего Ромки скоро не станет. Мучили вопросы. Как мы могли просмотреть, не обратив внимания, не услышать звончков?

Я плакала, а муж обнимал меня, целовал в макушку и говорил, что у меня обязательно все-все будет хорошо.

– Лен, я хочу на тебя бизнес свой переписать, пока не поздно, – я отчаянно закрутила головой. – Да, да, и не спорь. Я знаю, что тебе будет трудно, но я научу, у меня еще есть время. Слышишь? Ты должна ради сына.

Я снова заплакала. Что ж, я научусь. Я смогу. Но пока, пока у меня есть время быть рядом с мужем и отдать ему всю свою любовь без остатка. Ради сына... и ради себя.

Елена



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



«Судоку Мастер» – это более 180 увлекательных задач трех высоких степеней сложности: классические судоку, фигурные и диагональные судоку, мегасудоку и мультисудоку. А также такие особые, набирающие популярность у читателей, как кен-кен, какуро и сумдоку. Подробная инструкция на первых страницах журнала поможет понять принцип разгадывания судоку даже тем, кто еще не успел «набить руку» в решении таких головоломок. Каждый вид судоку сопровождается краткая инструкция по технике решения, а проверить свое мастерство поможет раздел с ответами.

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

Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹



WILDBERRIES

wildberries.ru²



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

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

ЗАЕДАЕМ ГРУСТЬ И СТРАХ –

Давно мечтаете снизить вес, но не можете удержаться даже на самой сбалансированной диете? Возможно, проблема тут не в еде, а в ваших эмоциях и настроениях, с которыми вы привыкли «справляться» с помощью вкусовностей. Это явление широко распространено в наши дни. Кто виноват и что делать – разбираемся вместе с психологом Анной ЛЕВЧЕНКО (г. Мытищи).



Фото из личного архива Анны Левченко

БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

– Голод – это наша естественная, базовая потребность, такая же, как жажда или сон. И ее, конечно же, нужно удовлетворять, – подчеркивает Анна. – Но часто люди не дожидаются чувства голода, а используют пищу в качестве «регулятора» различных своих состояний.

– Как понять, что мы действительно хотим есть?

– Настоящий физиологический голод возникает, когда после предыдущего приема пищи проходит достаточно времени и желудок пустеет. Это специфическое, не очень приятное ощущение, которое может сопровождаться урчанием, небольшой слабостью.

Время переваривания пищи зависит от ее количества и качества. Например, после полноценного обеда из трех блюд вы не захотите есть несколько часов. Правда, тут есть одно «но»: с точки зрения физиологии, на голод влияет еще и уровень глюкозы в крови. После продуктов, богатых простыми сахарами, уровень глюкозы в крови быстро повышается – и так же быстро падает, и вы опять хотите есть. Медленные углеводы в этом плане более выгодны.

Ну а эмоциональный «голод» – это когда вы, допустим, тревожитесь, переживаете и на этом фоне тянетесь за какими-то орешками, семечками, садитесь пить чай с печеньем.

КАК ОТЛИЧАТЬ ПОДЛИННЫЙ ГОЛОД И ОТУЧИТЬ СЕБЯ ОТ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОБЖОРСТВ»

СКУЧНО, ПОЕСТЬ, ЧТО ЛИ?

– *Какие эмоции и состояния люди чаще всего заедают?*

– Довольно часто люди едят от скуки. Не знаешь, что делать, чем себя занять, и тут появляется мысль: а не заказать ли доставку? Или, допустим, одинокий вечер плюс усталость после работы... Надо срочно съесть что-то вкусное!

Что немаловажно, заедаются не только негативные, но и позитивные эмоции. Типичный пример: в обеденный перерыв вы сытно поели, а тут коллега, у которой какая-то радость, приносит тортик. Вам и коллегу обидеть не хочется, и настроение на общей волне поднялось... И вот вы уже едите тортик, хотя точно не голодны.

Кстати, важное отличие: физиологический голод нарастает постепенно, а эмоциональный возникает спонтанно, внезапно. Увидели торт, хоп! – и вы его уже хотите, хотя еще полчаса назад о нем не знали и не думали.

На отношение к еде сильно влияют традиции, сложившиеся в обществе и в семье. Так, если все члены семьи полные, то это не значит, что здесь из поколения в поколение передается «ген полноты». Но скорее всего, любое радостное событие в такой семье – это настоящий «праздник живота» с обилием жирной пищи, пирогами и тортиками.



«ГДЕ МОИ УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЗЕФИРКИ?»

– *Какая еда чаще всего используется для заедания эмоций?*

– Если человек по-настоящему голодный, то он готов съесть, в принципе, любую хорошо приготовленную еду. А вот голод, возникший на эмоциональной волне, всегда требует чего-то «особенного», какой-то конкретной еды, которая успокаивает, радует, отвлекает. Обычно это что-то сладкое или жирное: кофе с зефиркой, какие-то не очень полезные бутербродики...

Утолив обычный голод, человек ощущает насыщение и отодвигает тарелку. А вот на эмоциональной волне сытость может и не прийти, и человек продолжает есть... Все мы видели в фильмах, как героиня, страдая от несчастной любви, уничтожает за вечер целое ведро мороженого. Притом, что если человеку в спокойном состоянии на десерт захочется мороженого, то он съест одну небольшую порцию – и на этом остановится.

Увы, успокоение от еды – эффект недолговечный, и довольно скоро на смену может прийти чувство вины из-за очередного спонтанного обжорства.

ВНОВЬ ПРИБАВКА НА ВЕСАХ

ВАЖНО!

Довольно часто люди сегодня готовят или заказывают какие-то лакомства специально под просмотр фильма или сериала. Надо понимать, что это тоже «про эмоции», и пища в данном случае выступает как дополнительный антураж, впечатление к фильму. Если вы следите за здоровьем и за фигурой, имейте в виду: в такой ситуации пищи обычно съедается в несколько раз больше, чем нужно.



ному времени необходимые ферменты), а также поможет отказаться от беспорядочных перекусов, в том числе – «эмоциональных».

Однако власть привычек может быть очень сильна, и если вы привыкли на протяжении 30 лет заедать стрессы, то вряд ли получится изменить все в один день. На формирование новых привычек может уйти 2–3 месяца, и все это время надо проявлять осознанность. Сначала – отследить, какие именно эмоции вызывают у вас желание съесть «что-то вкусненькое». Буквально говорить себе: я сейчас ем не потому, что я голодна, а потому, что я расстроена. После этого – думать, как можно в следующий раз позаботиться о себе по-другому. Составить список вариантов возможной самопомощи: звонок другу, прогулка, занятие любимым хобби, медитация...

Наконец, еще один полезный совет – просто не держать дома триггерную еду, которой вы привыкли заедать эмоции. Если такая пища не находится под рукой, в свободном доступе, то шансы воздержаться от нее возрастают. А еще конфеты и печенье можно просто заменить на что-то более легкое и полезное, например – на ягоды и фрукты.

Оксана Калашникова

ИЩЕМ АЛЬТЕРНАТИВУ

– Если хочется похудеть, но есть эмоциональная тяга к конкретной еде, что делать?

– Лично я против того, чтобы демонизировать какую-то еду, резко ограничивать себя в чем-то. Это прямой путь к орторексии, расстройству пищевого поведения. У любой еды, если она свежая, хорошо приготовлена и хорошо вами переносится, должен быть шанс хотя бы иногда попасть к вам на тарелку. Но пусть это происходит во время одного из запланированных приемов пищи!

Так, многие диетоло-

ги сегодня рекомендуют практиковать три основных приема пищи, плюс – два небольших перекуса. Если при этом вы будете формировать свой рацион, в первую очередь, из полезных и хорошо насыщающих продуктов, то в него вполне легально можно вписывать и что-то для «эмоционального удовольствия» – например, тот же кофе с небольшой зефиркой.

– Что можно делать с «эмоциональными перееданиями» в долгосрочной перспективе, чтобы реже поддаваться таким порывам?

– В первую очередь, я бы советовала приучить себя принимать пищу всегда в одни и те же часы. Это позволит улучшить пищеварение (организм будет выделять к нуж-

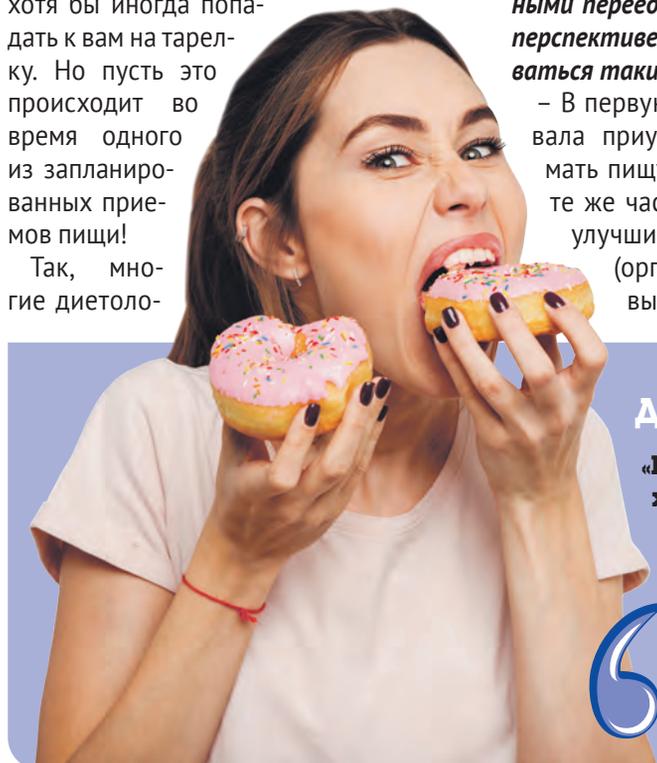


Все время путаю: есть перед сном вредно или спать перед едой?

ДОСЛОВНО

«Почему-то популярное нынче выражение «надо заботиться о себе» многие люди воспринимают в том смысле,

что им якобы нужно чаще баловать себя вкусной едой, например, шоколадом. Хотя для некоторых проявлением заботы о себе стал бы как раз отказ от лишней шоколадки в пользу более здоровой альтернативы», – Анна Левченко.



ТВОРИ ДЕЛА милосердия



Какие способы дал тебе Господь, те и употреби в помощь бедному, чтоб не быть нам осужденными в недостатке любви и в немилосердии.

Преподобный Ефрем Сирин

О МИЛОСТИ, МОЛИТВЕ И УТЕШЕНИИ

? *Всегда подаю милостыню тем, кто у нашей церкви просит подаяние. Но в церкви бываю только на Пасху и Рождество, ну еще на помине умерших. Сама я живу на пенсию. А как еще кроме милостыни можно оказать помощь? И с чего лучше начать дела милосердия?*

Анна Петровна Д., Подмосковье

Как свидетельствует опыт подвижников Божиих, ответы лучше искать у святых. Святитель Иоанн Златоуст советовал: «Начни отдавать неимущим, что тебе не нужно, что у тебя валяется; потом будешь в состоянии давать и больше и даже с лишением себя; и, наконец, уже готов будешь отдавать и все, что можешь». Он же считал, что духовная благотворительность доступна всем христианам, даже если христианин крайне беден. Если у тебя нет ни хлеба, ни денег, ни даже чашки холодной воды, то, по словам святителя, «поплачь с несчастным, и получишь награду, ибо награда дается не за вынужденное, но за свободное дело». К делам духовной благотворительности относится не только молитва Богу за страждущего, но и увещание грешника, помощь в нахождении праведного пути, добрый совет, утешение в печали.

КОМУ ПОДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ

? *У нас в переходе уже несколько лет стоит старушка с пластиковым стаканчиком. Бегу на работу и заранее готовлю ей немного денег. Увидела сотрудница и говорит: откуда ты знаешь, может, у этой старушки есть достаток, а на таких, как ты, она зарабатывает дополнительно. Конечно, я не стану старушке учинять допрос. Что посоветуете?*

Татьяна, г. Москва

Для верующего человека милостыня является естественным делом веры. Нет ничего спасительнее и легче, чем милостыня. Святитель Иоанн Златоуст предостерегал: «Не говори: что в том, если я пройду мимо этого нищего? Если ты пройдешь мимо него, то пройдешь и мимо другого, а после этого – и третьего». Перед вами всегда стоит выбор, который Господь предоставляет вам: помочь или не помочь. В Евангелии апостол Матфей приводит слова Спасителя: «Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут» (5:7). А святой Серафим Саровский напутствовал нас так: «Лучше ошибиться в милости, чем в строгости». Живите так, как указывает вам вера ваша и как подсказывает вам сердце ваше.

ЕСЛИ ИКОНКА НА СМАРТФОНЕ

? *Недавно я поменяла работу и теперь часто бываю в командировках. Практически все время провожу в дороге. Иногда с молитвой обращаюсь к Богу за своих родителей, которые теперь нуждаются в моей помощи. Можно ли молиться на икону в смартфоне? Надо ли ее освящать? Икона в телефоне так же священна?*

Ангелина Ч., г. Липецк

Обращаться с молитвой к Богу, когда в помощи нуждаются близкие, друзья или родственники, одно из дел христианского милосердия и любви.

Сама икона – это святыня. Перед ней христианин в благоговейном трепете. Это Божие, это с Ним связано. А телефон – это бытовое. Что человек с ним только не делает. Можно иметь в кармане или сумке небольшую икону и, когда нужно, доставать и молиться перед ней.

Всегда помните, что с искренней молитвой к Богу можно и нужно обращаться всегда и всюду, даже если рядом нет иконы.

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

Рано или поздно с этой проблемой сталкиваются, пожалуй, все родители. Ребёнок поиграл во дворе, сходил в гости или в детский сад, и его лексикон пополнился не самыми культурными словами и выражениями. И очень важно правильно объяснить, почему эти слова «плохие», и не вызвать к ним ещё большего интереса.

Чаще всего такие ситуации происходят в дошкольном возрасте, – рассказывает психолог Мария УХАНОВА.



Фото из личного архива Марии Ухановой

КОРЕНЬ ЗЛА

Нехорошие слова малыш «приносит» из детского сада либо копирует случайно вырвавшуюся брань у взрослых. Например, когда папу подрезал на дороге другой водитель либо услышал в разговоре прохожих. Дети впитывают все новое как губка, а потом могут достаточно долго ждать, чтобы применить «новое знание».

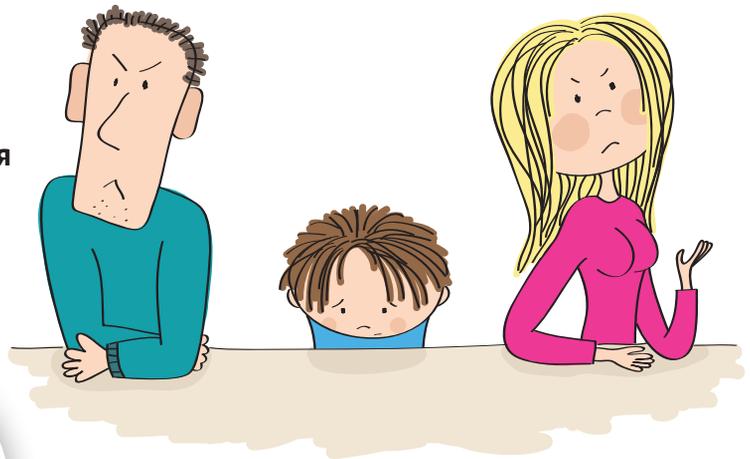
Употребив эти слова, дети внимательно следят за реакцией взрослых, – предупреждает Мария Александровна. – Если они услышали смех, гнев, эмоциональное удивление, то ребенок запомнит эту реакцию и захочет ее повторить. А для этого будет достаточно часто, громко, прилюдно повторять то, что вызывает такие эмоции у окружающих.

РЕАГИРУЕМ ПРАВИЛЬНО

Важно максимально спокойно принять ситуацию. Без сопровождения бурными эмоциями спросить, откуда малыш узнал новое слово, и понимает ли, что оно означает? Выстраивать

ВАЖНО

В подростковом возрасте употребление матерных слов часто становится условием интеграции ребенка в более взрослую компанию или общения со сверстниками. Также мат может быть протестом или желанием коротко и емко выразить свои эмоции, пробуя на прочность родительские границы. Здесь важно сохранять спокойствие, но достаточно жестко установить границы общения, пояснив, что такие слова и выражения не приемлемы для общения с вами или в вашем присутствии.



НЕХОРОШИЕ слова

КСТАТИ

Вот пример разговора с ребенком 4–5-летнего возраста:

«Эти слова нехорошие, их знаем и я, и папа, и бабушка с дедушкой. Но разве ты слышал, чтобы мы произносили их? Это слово плохое, ты и сам, наверное, это понял. Оно означает обидные вещи. Люди его знают, но не говорят вслух, потому что хорошо воспитаны. А ты ведь воспитанный, хороший мальчик. Давай я тебе лучше расскажу, что такое мурмурация или петрикор».

беседу ровно и аккуратно. Если ребенок не увидит повышенного интереса у взрослых к новым словам, то и сам потеряет к ним вкус.

Если это обсценная лексика, и воспитатель детского сада обратил ваше внимание на то, что малыш употребляет ее в группе, с ребенком нужно обязательно поговорить на эту тему, – рекомендует психолог. – Этот разговор будет уместен начиная с 4 лет. Раньше малыш просто не поймет. Ну и конечно, родителям важно следить за собственной речью или речью ближайшего окружения дошкольника.

Важно помнить, что маленькие дети не всегда понимают смысла слов. Их привлекает их яркая эмоциональная окраска.

НАЙТИ ЗАМЕНУ

В разговоре важно подчеркнуть, что эти слова не эксклюзивны и знакомы всем. Но хороший человек не использует «нехороших» слов. Предложите ребенку построить фразу с тем же эмоциональным окрасом, но в цензурных выражениях. Вместе подберите какие-то слова на замену или совместно придумайте свои слова, которые помогут малышу выражать чувства.

У младших школьников снова возрастает интерес к бранным словам – они уже чуть больше понимают их смысл и кажутся себе взрослыми, употребляя их. Но делают они это, как правило, «на своей территории», не применяя мат при взрослых. И точно понимая, что, произнося эти слова, нарушают законы приличия.

Елена Пухова



Сладкое, сочное наслаждение, символ лета и... беготни по туалетам. Знаменитая гигантская ягода, которой приписывают чудодейственное умение избавить от лишних килограммов. Возможно, именно благодаря своей сладости и низкой калорийности арбузная диета завоевала популярность среди тех, кто хочет постройнеть. Как правильно применить диету, чтобы похудеть без вреда для здоровья – давайте разбираться.

Арбузная диета

ДЛЯ СТРОЙНОСТИ НА ЛЕТО

СУТЬ АРБУЗНОЙ ДИЕТЫ

Разгрузка на арбузах бывает трех видов: жесткая, средне-жесткая и умеренная.

Любая из этих диет является несбалансированной по питательным веществам, поэтому продолжительность ограничена, а ее последствия в виде похудения – временны. Тем не менее, арбузная диета может стать эффективным способом сбросить лишнюю жидкость и стимулировать организм к дальнейшему очищению. **Это одна из диет, которую нельзя начинать без консультации с врачом и общего обследования организма!**

МЕНЮ АРБУЗНОЙ ДИЕТЫ

Жёсткий вариант

● **Количество арбуза:** 1 кг на 10 кг массы тела (то есть, если ваш вес 70 кг, то можно съесть 7 кг арбуза в день).

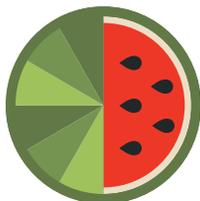
● **Другие продукты:** запрещены.

● **Напитки:** вода (негазированная и неминерализованная) или зеленый чай. Кофе, алкоголь и другие напитки запрещены.

● **Продолжительность диеты:** до 7 дней.

Средне-жесткий вариант

Все то же самое, что при чисто арбузной диете, но в рацион можно добавить два кусочка ржаного хлеба к каждому приему пищи. Такая диета может длиться до 8–10 дней – по самочувствию.



Умеренный вариант

Калорийность рациона – не более 1300 кКал в сутки. Количество арбуза: до 1,5 кг в день, отдельно от остальной пищи. Также в суточном рационе 75–100 г черного хлеба; 50 г нежирного сыра; 100 г обезжиренного кисломолочного продукта; 100–150 г отварной курицы, постного мяса или рыбы; 2–3 порции термически обработанных овощей. Из напитков можно чистую негазированную воду и зеленый чай.

Пример меню:

● **Завтрак:** 300–500 г арбуза, через час – чашка зеленого чая, тост из черного хлеба с нежирным сыром и ломтиком помидора.

● **Обед:** 300–500 г арбуза, через час – 150 мл овощного супа, 50 г отварного куриного филе.

● **Полдник:** 150 г овощного рагу без масла, 50 г рыбы на пару.

● **Ужин:** 300–500 г арбуза.

ВХОД И ВЫХОД ИЗ АРБУЗНОЙ ДИЕТЫ

Начинайте диету аккуратно, вводя арбуз в рацион постепенно и увеличивая объем съеденного лакомства в течение 2–3 дней, затем переходите на несколько дней на жесткий или средне-жесткий вариант.

Успех арбузной диеты зависит от правильного выхода из нее. Для закрепления результатов рекомендуется маложирное белково-углеводное питание с добавлением арбуза, которое необходимо соблюдать еще 1–2 недели.

На завтрак и обед

можно овощи, ягоды, зелень, несладкие фрукты, цельнозерновые крупы, рыбу, курицу (без кожи), нежирные кисломолочные продукты и сыр, яйца.

На ужин (не позднее чем за 4 часа до сна) можно есть арбуз из расчета 700–1000 г на каждые 30 кг массы тела.





ДОСТОИНСТВА

1. Легкая переносимость:

отсутствие чувства голода при условии любви к арбузам, легко и приятно соблюдать в жаркую погоду.

2. Эффективность: быстрое снижение веса за счет потери лишней жидкости и послабляющего эффекта.

3. Очищение организма: нормализация обмена веществ и выведение токсинов.

НЕДОСТАТКИ

1. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

категорическая невозможность применения при воспалительных и хронических заболеваниях почек, диабете, заболеваниях щитовидной железы и надпочечников и других нарушениях обмена веществ. **Консультация врача обязательна!**

2. ОБРАТНЫЙ ЭФФЕКТ: при проблемах с почками, о которых вы не знаете, от арбузной диеты жидкость может начать накапливаться, а не выводиться, что приведет к прибавке веса и увеличению отеков. Неправильный, резкий выход из диеты может спровоцировать переедание.

3. РИСК ОТРАВЛЕНИЯ: если выбранный арбуз будет заражен бактериями (при повреждении кожуры) или содержать высокое количество нитратов, то отравление неминуемо. Покупать арбуз для диеты необходимо только в надежных проверенных магазинах.

Доказано исследованиями

Наука подтверждает пользу арбуза. Он помогает снизить риск рака, сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с глазами, уменьшить мышечные боли.



РЕЦЕПТЫ

САЛАТ С АРБУЗОМ И ФЕТОЙ**105 кКал на 100 г****Ингредиенты на 2 порции:**

- 500 г арбуза
- 100 г сыра фета
- 30 г мяты
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- соль и перец по вкусу



Арбуз очистить и нарезать кубиком. Фету так же нарезать кубиком. Мята измельчить. В большой миске смешать арбуз, зелень и сыр фета. Отдельно смешать масло с уксусом, добавить соль и перец. Полить салат и аккуратно перемешать. Подавать охлажденным.

АРБУЗНЫЙ ГАСПАЧО**23 кКал на 100 г****Ингредиенты на 2 порции:**

- 500 г арбуза
- 2 спелых помидора
- 1 огурец
- 1 красный болгарский перец
- 1/2 красного лука
- 2 ст. ложки измельченного свежего базилика
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка винного или яблочного уксуса
- соль и перец по вкусу

Нарезать произвольно арбуз и овощи. В блендере смешать арбуз, помидоры, огурец, болгарский перец и лук. Добавить базилик, масло и уксус. Измельчить до однородной консистенции. Приправить солью и перцем по вкусу. Охладить гаспачо в холодильнике перед подачей.

АРБУЗНЫЙ СМУЗИ**55 кКал на 100 г****Ингредиенты на 1 порцию:**

- 300 г арбуза
- 1 замороженный банан кусочками
- 100 г греческого йогурта
- 1 ч. ложка меда (по желанию)

В блендере измельчить банан до пюреобразного состояния, не размораживая его. Добавить арбуз без косточек, нарезанный небольшими кусочками, йогурт и мед и взбить до однородной консистенции. Подавать сразу же либо добавить в напиток лед.

**АРБУЗНЫЙ СОРБЕТ****50 кКал на 100 г****Ингредиенты на 2 порции:**

- 600 г арбуза
- 50 мл свежего сока лайма или лимона
- 2 ст. ложки сахара
- 50 мл воды

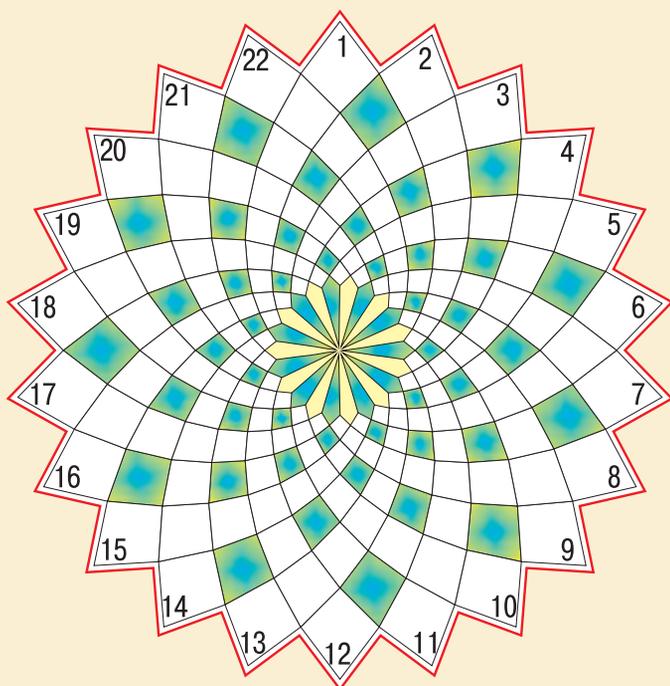
В маленькой кастрюле на среднем огне смешать сахар и воду, нагревать, помешивая, до полного растворения сахара. Охладить. В блендере смешать арбуз кусочками, сок лайма и охлажденный сахарный сироп. Взбить до получения однородной консистенции. Переложить сорбет в контейнер и заморозить на 2–3 часа.



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦВЕТОК



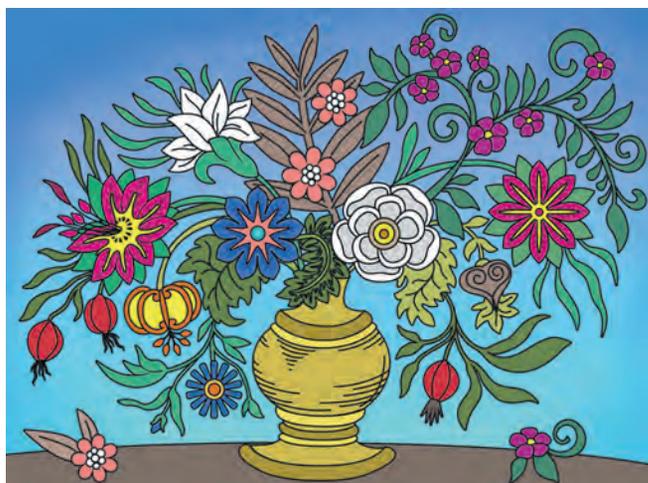
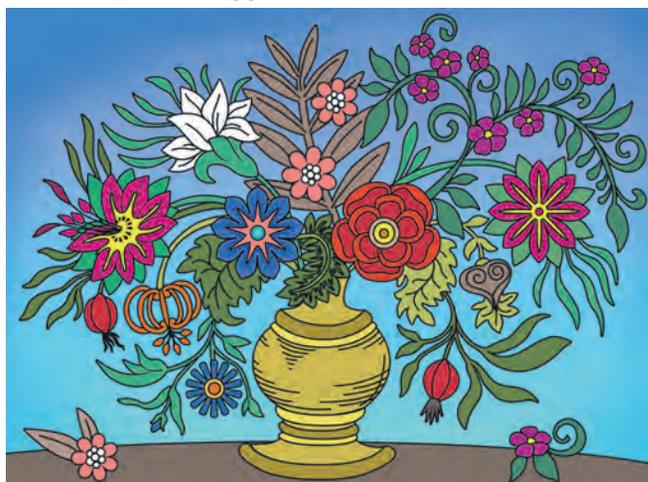
Впишите слова по контурам «лепестков».

1. Способность передавать мысли на расстояние. 2. Снимает площадь в торговом центре. 3. Вступительная часть документа. 4. Мерзлотоведение. 5. Человекообразная обезьяна, живущая в лесах на островах Калимантан и Суматра. 6. Пища без питья и горячего. 7. «Кузина» теререва и фазана. 8. То, чего не хватает детскому лепету. 9. Ученый, занимающийся букашками-таракашками. 10. Обмен пинками и оплеухами. 11. Фильм Владимира Бычкова «... республики» с Олегом Табаковым и Андреем Мироновым в главных ролях. 12. Прямая, к которой бесконечно стремится приблизиться некая кривая, например гипербола. 13. Пункт ожидания автобуса. 14. Клетка крови. 15. Измеряемая в децибелах. 16. Вузовский «одноклассник». 17. «Палитра» визажиста. 18. Что приходят посмотреть в театр? 19. Качество молодой кожи. 20. «Поле деятельности» часовой, минутной и секундной стрелок. 21. Столкновение научных точек зрения. 22. Цветок, «не жалующийся на память».

ОТВЕТЫ

1. Телепатия. 2. Арендатор. 3. Прембула. 4. Крупнога. 5. Орган-тан. 6. Сухоямка. 7. Куропатка. 8. Вяжтася. 9. Энтомолог. 10. По-маскава. 11. Достояние. 12. Асимптота. 13. Остановка. 14. Тромбоцит. 15. Промкость. 16. Сокурник. 17. Косметка. 18. Сектакля. 19. Кругость. 20. Циферблат. 21. Дускуссия. 22. Незабудка.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Каждый день с утра до вечера я брею и брею, брею и брею... Но моя борода какой была, такой и остается. Кто же я?
2. Оно всегда маячит перед нами, оно всегда впереди, как ни посмотри. Но вот незадача – увидеть его невозможно. Что это такое?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Парикмахер в барбершопе. 2. Наше будущее.
Задача «Найдите 5 отличий»: ягода слева снизу, цветок слева вверху, большого листа, цветок у горловинки вазы справа, завиток у верхнего цветка справа, узкие листочки у цветка справа.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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



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

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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



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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

■ **8-906-010-61-08** Помощник в офис. Достойный доход. Звоните 8-906-010-61-08

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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



ОТВЕТЫ

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

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

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





ГОРОСКОП на 26 июля – 8 августа



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнов в конце июля могут одолеть сомнения: тот ли путь они выбрали и все ли делают для достижения намеченных целей? Думайте, но только не торопитесь рубить с плеча.

26 июля – крепкий здоровый сон

29 июля – время домашних заготовок

1 августа – гимнастика для суставов



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Ради того, чтобы получить желаемое, некоторые Близнецы будут готовы прыгнуть выше головы, но... увы, не все в этой жизни зависит только от нас самих и наших желаний.

28 июля – полезны солнечные ванны

29 июля – массаж и русская банька

3 августа – руккола, кинза, сельдерей



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Дел у Львов по-прежнему невпроворот, и с приходом августа может еще добавиться. Но в этом могут быть и свои плюсы, к тому же и заслуженный отпуск уже не за горами.

30 июля – уход за кожей, ванна с травами

1 августа – больше зелени и овощей

5 августа – неожиданная встреча



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Чтобы получить желаемое, нужно предельно четко формулировать свои запросы. Некоторые Весы получают не совсем то, что хотели... Но это прекрасный урок на будущее!

26 июля – зарядка на укрепление поясницы

30 июля – «да» блюдам из кабачков

3 августа – косметологические процедуры



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Сбалансированное питание, крепкий сон и выстроенный режим труда и отдыха – вот что поможет Стрельцам пережить изнуряющую жару и интенсивные рабочие нагрузки.

28 июля – чаи, киноа, фейхоа

4 августа – долгая пешая прогулка

7 августа – полезны травяные чаи



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Некоторые Водолеи наконец-то решатся взять на себя дополнительные обязанности и нести связанную с этим ответственность – на работе или в семейной жизни.

30 июля – берегите горло

3 августа – только удобная обувь

6 августа – «нет» снекам и фастфуду



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам, которые вдруг замечают пробок в делах и снижение спроса на свои услуги, звезды намекают: самое время поставить дела на паузу и отправиться в отпуск.

27 июля – меньше гаджетов и соцсетей

30 июля – «да» арбузам и дыням

2 августа – контрастный душ



РАК • 21 июня – 22 июля

Начало августа для некоторых Раков станет временем, когда придется отдавать старые долги, о которых вы уже забыли. При чем не обязательно речь будет идти о деньгах.

29 июля – «да» блюдам из рыбы

31 июля – прогулки босиком

4 августа – полезные покупки для дома



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Некоторым Девам удастся, наконец, добиться взаимопонимания с близкими, и для них этот период ознаменуется гармонией и семейным счастьем. Остальные Девы – держитесь!

31 июля – прогулка в живописном месте

2 августа – домашние десерты и выпечка

6 августа – «нет» ненужным покупкам



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Если Скорпионам удастся направить свою энергию в рабочее русло, то они перелопатят кучу дел и заработают дивиденды в виде благодарности близких и уважения друзей.

27 июля – больше белка в рационе

1 августа – берегитесь активного солнца

8 августа – «нет» сплетням и пустословию



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги, привыкшие проводить большую часть дня за компьютером, могут открыть для себя новый дивный мир живой природы – с водоемами, зеленью и местной фауной.

29 июля – натуральные чаи и морсы

31 июля – интенсивная кардиотренировка

2 августа – время обновить гардероб



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Планы, которые Рыбы любовно составляли еще в начале лета, могут до сих пор оставаться нереализованными. Что мешает их осуществить? Подумайте и не теряйте время!

31 июля – «да» блюдам из капусты

1 августа – разгрузочный день

2 августа – интересный фильм или книга

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 14 (205), Дата выхода:
26.07.2024

Подписано в печать: 18.07.2024
Номер заказа – 2024-02515
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 24.07.2024

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

Тираж 197 450 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Сказочное чудовище, змей	Процесс изготовления труб							Вал в авто на сленге шоферов	Феникс за секунду до рождения	Писатель Эдгар ... По	
	Сочинская гора с Орлиными скалами	Тарантул или каракурт	Состояние организма без патологий	Вид льна	"Тили-тили ..., жених и невеста"			Затягивающаяся, но увлекательная			
			"Облолочка" челюсти					Зона обитания животного	Густой суп-рагу в испанской кухне	Чип и ...	
	Сумка профессионального фотографа			Рубин для наших прадедов	Крайне назойливый тип						
	Сказочные ... скорости	Джеб плюс апперкот в боксе	Товар самого лучшего сорта					Кинорежиссер по имени Вуди			
	Имя ученого под яблоней			Дикий кот, что в Мексике живет	Знаменитый хоккеист Яромир ...	Денежная единица страны Си Цзиньпина				ВИА с хитом про Учкудук	Село с мудрыми аксакалами
				Полотнище на флагштоке	Двухвельная шлюпка			Волны, улавливаемые ухом	Марка японской аппаратуры		
	Автор жеребцов на Аничковом мосту	Искра Божья				Там покупают бензин и дизель			Там текут Янцзы и Хуанхэ	"Тайный" ход в заборе	
				Подкорье липы для мочала			"Пристань" для поездов				
Имя режиссера Курасава	Поэт Федерико ... Лорка					Всяк из племени Аттилы					
				Словечко Дональда Дака			Бульчев на литературном поприще				



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Открыта досрочная подписка на 1-е полугодие 2025 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».

СКИДКА 9%**

** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2025 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

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

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка	Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка
на 1 месяц	99,46 Р*	90,73 Р*	на 4 месяца	397,84 Р*	362,92 Р*
на 2 месяца	198,92 Р*	181,46 Р*	на 5 месяцев	497,30 Р*	453,65 Р*
на 3 месяца	298,38 Р*	272,19 Р*	на 6 месяцев	596,76 Р*	544,38 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс П2961

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

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

Легкость ваших ножек в офисе и дома

BRADEx
Health & Beauty

Лето – это прекрасное время года, когда мы предпочитаем носить легкую обувь и наслаждаться солнцем. Однако высокие температуры могут стать причиной отеков ног, особенно если вы проводите много времени на ногах или носите неудобную обувь. Отеки могут быть не только неприятным явлением, но и причиной дискомфорта и боли. Одним из способов борьбы с отеками станет использование вибрационного массажера для стоп и икр **ПЛАТО**. Это чудо-устройство поможет вам расслабиться и снять напряжение после долгого дня на работе или интенсивной тренировки.



Использование вибрационного массажера просто: достаточно выбрать одну из предустановленных программ или настроить время и скорость массажа самостоятельно. Устройство оснащено пультом дистанционного управления, так что вам не придется даже вставать, чтобы установить желаемый режим. ПЛАТО – отличный вариант для офиса, когда можно работать и параллельно расслаблять мышцы ног

в комфортной позе в офисном кресле.

Массаж вибрациями станет отличным способом расслабиться и восстановиться после тренировки или тяжелого дня. Он поможет вам улучшить качество сна, снизить уровень стресса и повысить энергию. Попробуйте вибрационный массажер для стоп и икр ПЛАТО и почувствуйте легкость в ваших ногах!

РЕКЛАМА

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

Одним из главных преимуществ вибрационного массажа является возможность выбора оптимального положения устройства для целевой зоны. Вы можете установить устройство под разными углами, чтобы максимально эффективно проработать нужные мышцы. Кроме того, вибрационные воздействия позволяют глубоко расслабить мышцы и уменьшить болезненность.

bradex.ru



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖЕРА
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Вибрационный массаж улучшает кровообращение, что помогает восстановить мышцы и уменьшить отечность. Кроме того, массажер поможет вам расслабиться и улучшить качество сна.