

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 22 (213)

22 ноября –
5 декабря
2024 года



ДАВИТ ТЯЖКИМ ГРУЗОМ

ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫЙ ПЕРИАРТРИТ

СТР. 14–15

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ

КОГДА, КАК И СКОЛЬКО

СТР. 22

УКРЕПЛЯЕМ ПРЕСС

НЕ ОТХОДЯ ОТ ПЛИТЫ

СТР. 23

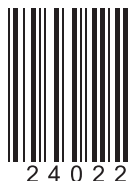
ДОМАШНИЙ ПАШТЕТ

УЗНАЕМ ВКУСА И ПОЛЬЗЫ СЕКРЕТ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861

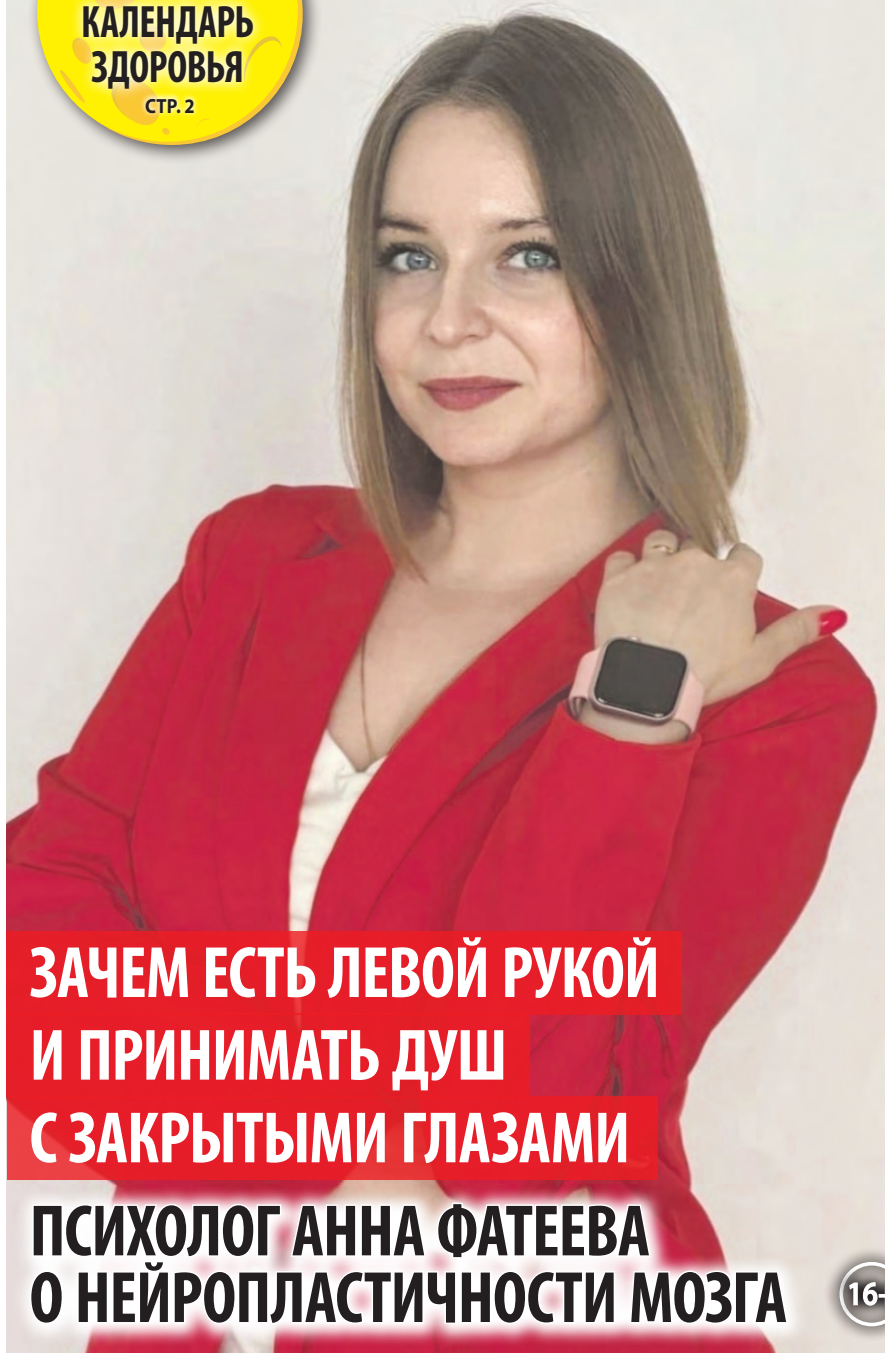


9 772712 986170 2 4 0 2 2

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЗАЧЕМ ЕСТЬ ЛЕВОЙ РУКОЙ
И ПРИНИМАТЬ ДУШ
С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

ПСИХОЛОГ АННА ФАТЕЕВА
О НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ МОЗГА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

22 ноября

Убывающая Луна во Льве

- + уход за кожей, встречи с друзьями
- газировка, переохлаждение

23 ноября

Луна в Деве, последняя четверть

- + гимнастика для глаз, цикорий
- гиподинамия, залипание в соцсетях

24 ноября Убывающая Луна в Деве

- + теплая ванна, фитотерапия
- пустые ссоры, крепкий кофе

25 ноября Убывающая Луна в Весах

- + общий массаж, капуста в меню
- обувь не по сезону, недосып

26 ноября Убывающая Луна в Весах

- + морская рыба, русская парилка
- жгучие специи, фастфуд

27 ноября Убывающая Луна в Весах

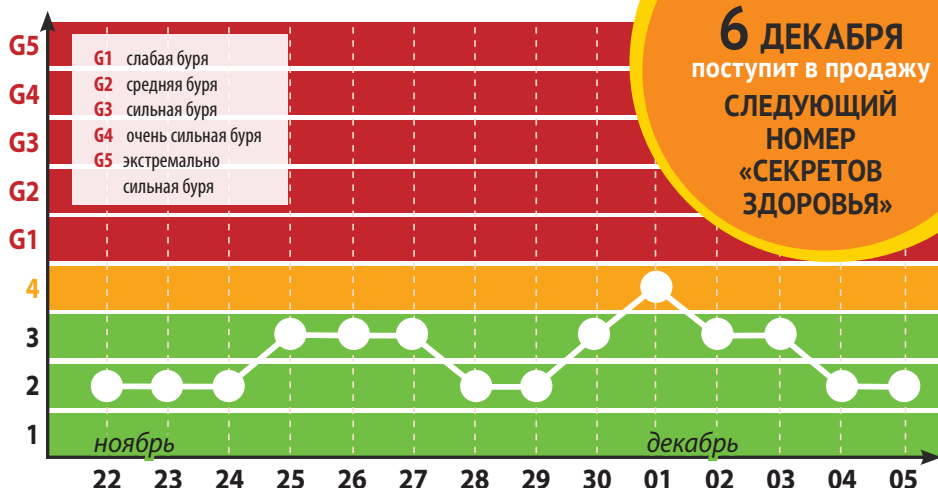
- + цельные злаки в меню, чтение
- прием БАД без назначения врача

28 ноября

Убывающая Луна в Скорпионе

- + лечение зубов, гречка в меню
- нагрузка на спину, избыток сахара

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



6 ДЕКАБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

29 ноября

Убывающая Луна в Скорпионе

- + ягоды, дыхательные упражнения
- тревоги по пустякам, копчености

30 ноября

Убывающая Луна в Стрельце

- + ароматерапия, теплая ванна
- пассивное курение, сдобная выпечка

1 декабря

Луна в Стрельце, новолуние

- + зеленый чай, упражнения для спины
- излишние кардионагрузки, уксус

2 декабря

Растущая Луна в Стрельце

- + позитивный настрой, фрукты
- игнорирование болей за грудиной

3 декабря Растущая Луна в Козероге

- + уход за ногтями, шпинат и укроп
- просроченные уходовые средства

4 декабря Растущая Луна в Козероге

- + упражнения на растяжку, прогулка
- позднее пробуждение, кофе

5 декабря Растущая Луна в Водолее

- + вещи из натуральной шерсти, киви
- жирное мясо, алкоголь

ВОТ И ПРИБЛИЖАЕТСЯ ДЕКАБРЬ. СИЛЫ НА ИСХОДЕ, А ТУТ НАВАЛИВАЕТСЯ СТОЛЬКО ДЕЛ. С КОГО-ТО НА РАБОТЕ ТРЕБУЮТ ГОДОВОЙ ОТЧЕТ, КТО-ТО УЖЕ ЗАТЕЯЛ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ И СОСТАВЛЯЕТ ПРАЗДНИЧНОЕ НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ ИЗ ПЯТНАДЦАТИ БЛЮД... МЫ ОСТАЁМСЯ С ВАМИ И ВО ВСЕМ ВАС ПОДДЕРЖИВАЕМ!

В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЖЕМ:

- какие упражнения помогут избавиться от «вдовьего горбика»;
- как правильно питаться, если вы принимаете статины;
- как жить в мире и согласии с соседями, даже если с ними не повезло;
- почему при болезни Аддисона так сильно хочется соленого.

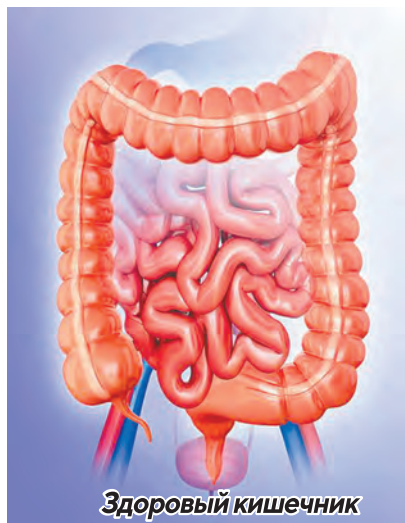


А ТАКЖЕ

вместе с врачом-терапевтом Еленой Кидяевой поговорим о редком ASIA-синдроме и узнаем, причем тут вакцины, импланты и кондиционированный воздух. А еще для вас, как обычно, трогательная женская история, самый точный гороскоп и лунный календарь, рецепты народной медицины и сканворд.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 6 ДЕКАБРЯ!**

СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!



Здоровый кишечник



Растянутый кишечник, как следствие запоров

Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никопулос в книге «Король и доктор Ник».

Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала.

Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавливать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечнике. Запоры могут при-



водить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.

В запущенных случаях может понадобиться операция

По словам Никопулоса, Эл-

вис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только операция, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэтому отказался от операции и умер.

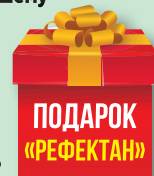
Что может помочь побороть запоры?

Надежный способ, который способствует устранению запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он способствует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение про-

цесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что содействует устранению геморроя, если он был. Люди, которые принимали «Рефектан» отмечают, что их стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 2 простых шага:

- 1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 2777**
- 2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Рефектан»**

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с 22 ноября 2024 г. по 22 января 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 22 ноября 2024 г. по 22 января 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Стресс – нормальная реакция человеческого организма на воздействие каких-либо угрожающих факторов. Можно сказать, это естественный защитный механизм, заложенный самой природой. И всё же... Согласитесь, в последнее время вокруг как-то уж слишком много стрессовых факторов, и справляться с ними всё сложнее.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ?

У большинства слово «стресс» ассоциируется с психологическими симптомами – тревожностью или, напротив, подавленностью. На самом деле, он в первую очередь связан с физиологией.

В острой стрессовой ситуации в организме начинается выработка «гормонов стресса» – адреналина и кортизола. Эта «парочка», в свою очередь, приводит тело в состояние полной готовности: учащает сердцебиение, повышает давление, расширяет бронхи, стремительно поднимает уровень глюкозы в крови и т.д.

Нашему пра-пра-пра... в общем, древнему человеку эти временные «суперспособности» помогали либо выстоять в схватке с врагом, либо убежать. Сегодня все иначе, стресс могут спровоцировать и новости в телевизоре, и взаимодействие с суровым начальником. Но гипоталамус по-прежнему реагирует «по старинке». И если такие стрессовые реакции происходят часто, то это может негативно отразиться на здоровье. Все больше исследователей признают связь между воздействием стресса и развитием психосоматических заболеваний.

СПРАВКА

Слово «психосоматика» происходит от двух древнегреческих: *psycho* — «душа» и *somatos* — «тело». Этим термином сегодня обозначают телесные болезни и патологические изменения в организме, возникшие вследствие стрессов, сильных эмоциональных переживаний, психотравм и т.д.

ПРОТИВ СТРЕССА – РЮМКА? ТАК СЕБЕ ЗАДУМКА

ПОЧЕМУ «ТРАДИЦИОННЫЕ» СПОСОБЫ СНЯТЬ ВОЛНЕНИЕ И ТРЕВОГУ МОГУТ ЛИШЬ УХУДАТЬ САМОЧУВСТВИЕ

ВОЗМОЖНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

- Нарушения сна, бессонница, тревожные сновидения.
- Снижение работоспособности, нарушение памяти и когнитивных функций головного мозга.
- Тахикардия (ускоренное сердцебиение), резкие перепады артериального давления.
- Головокружения, головные боли.
- Боли в животе и расстройство ЖКТ, тошнота.
- Утрата аппетита или, напротив, неумное желание постоянно что-то жевать.
- Нарушение кровообращения.
- Ослабление иммунной защиты и как следствие – учатившиеся простудные заболевания.
- Нарушение потенции у мужчин, снижение либидо и нарушение менструального цикла у женщин и т.д.

В длительной перспективе хронический стресс может выступать одним из ключевых факторов в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2 типа и т.д.



НЕ НАВРЕДИ

В состоянии стресса ресурсы организма тратятся очень быстро, и он нуждается в восстановлении. Ошибка многих людей состоит в том, что они обращают внимание только на психологический дискомфорт и пытаются «компенсировать» его проявления, увы, отнюдь не здоровыми способами: алкоголем, поеданием сладких и жирных блюд и т.д.

При этом упускается из виду, что физиологически организм тоже терпит от стресса немалый урон, и такие методы «лечения» лишь усугубляют его. Кроме последствий стресса организму приходится «разгребать» еще и последствия бурного возлияния или переедания. В итоге восстановление идет медленнее, а риски развития различных заболеваний повышаются.

К счастью, есть более здоровые методы противостояния стрессу: осознанная работа со своими эмоциями и чувствами (например, через ведение дневника), здоровое питание, регулярные физические тренировки, расслабляющие ванны, массаж, фитотерапия и т.д.

Bach®
ОРИГИНАЛЬНЫЕ
ЦВЕТОЧНЫЕ ЭССЕНЦИИ

Понятие «счастье» неразрывно связано с ощущением радости и внутреннего покоя. Безусловно, это происходит тогда, когда в душе царит гармония и жизнь не омрачают физические или ментальные страдания.

В начале прошлого века английский ученый доктор Бах понимал, что люди страдают от самих себя. Он выявил 38 состояний психики, которые негативно влияют на жизнь и здоровье людей.

Для каждого состояния ученый разработал цветочную эссенцию, которая направлена на коррекцию данного эмоционального состояния: неуверенность, обида, страх, лень... Система простая, каждый человек может самостоятельно использовать цветочные лекарства, чтобы разобраться в своих чувствах, научиться управлять собственными эмоциями и уделять внимание своей осознанности.

Методика многогранна: помогает людям пережить тяжелые жизненные утраты и экстремальные ситуации, избавиться от негативных состояний психики, повысить стрессоустойчивость и закалить характер.

Цветы Баха

АНГЛИЙСКИЕ ВЫТЯЖКИ ИЗ ЦВЕТОВ ОТ СТРЕССОВ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ!



КАК СДЕЛАТЬ ПОДБОР?

Уже на этапе подбора эликсиров, мы встаем на путь самопознания и само- совершенствования. Дело в том, что решить, какие эликсиры мы будем принимать, должны мы сами! Как это сделать? Проанализируйте свою жизнь, свои поступки, свои чувства. Честно ответьте на вопрос, какие отрицательные эмоции беспокоят вас изнутри, создают внутренний дисбаланс, препятствуя счастью. Определитесь с «внутренними врагами»? Тогда выбирайте соответствующие эликсиры.

Полный их список с подробным описанием можно посмотреть на сайте www.bfr.ru
Одновременно можно выбрать несколько эликсиров (до 6-8) так вы создадите свою собственную формулу счастья.

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ (Бах)

Помимо 38 эликсиров существует еще универсальное комбинированное средство «Рескью Ремеди» – настоящий помощник в любых стрессовых ситуациях, которые могут произойти в жизни каждого из нас. **3-4 капли**, принятые перед ответственным мероприятием или сразу же после любого инцидента, успокаивают и возвращают адекватное состояние.

+7 (495) 504-90-44
(Москва)

8-800-505-65-07
(Россия)



www.rescueremedy.ru www.bfr.ru

ООО «Центр цветочной терапии Баха»,
ОГРН 5087746655937. г. Москва, Большая Садовая ул., д. 10. ЛСР-004947/07; ЛСР-002089/08. РЕКЛАМА.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ОБ ИМЕЮЩИХСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПРОЙДУТ И КАШЕЛЬ, И АНГИНА, КОЛЬ ЗАВАРЕНА ОСИНА

Люблю заготавливать лечебные травы. Осину, например, собираю и листочками, и молодыми веточками, и корой. Познакомилась с этим растением в студенчестве. Пошли мы в поход. А я болезная была, но так хотелось со всеми! Палатки, костер, песни под гитару. Да и проводник-старшекурсник был неотразим. И вот после первой же ночевки проснулась с болью в горле. Ангины меня тогда часто мучали. Я честно друзьям призналась, что приключениям конец, меня домой надо вести. Уже и температура поднялась. И вот герой моих фантазий притащил веток и коры осины, наварил кастрюлю зелья, велел полоскать горло каждый час и в промежутках пить эту горечь по глотку. А сам стал лагерь снимать. К моему удивлению, сильно хуже мне не стало. Шли мы до места два дня, вернулись за полтора. Врач потом очень хвалила молодого человека за находчивость – помог замедлить развитие болезни. А я с тех пор с осинушкой очень дружу.

Валентина Рожкова, г. Новгород

Наша справка:

Кора осины обладает противомикробным, противовоспалительным и противокашлевым свойствами, снижает скорость размножения болезнетворных бактерий. Отвары ее листьев и коры принимают при проблемах с органами дыхания, при нарушении работы ЖКТ, мочевого пузыря и многих иных заболеваниях. Растения нельзя применять беременным, кормящим, детям до 6 лет, при хронических запорах, тромбозе, непроходимости или острых воспалениях кишечника.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАПЕЛЬКА ЛИМОНА

Часто для готовки нужно пару капель лимонного сока, а фрукт потом сохнет. Можно не разрезать его, а проколоть шилом в 2–3 местах рядом. И сок получен, и фрукт цел!

*Галина В.,
г. Рыбинск*



✉ МИКРОБОВ И ЯД ЧЕСНОК ПОВЕРГНУТЬ РАД

В этом году лето загостило, а с теплом и насекомые продолжают быть активными. Убирали на даче урожай, а вокруг вились осы и пчелы. Как не осторожничали, а невестку покусали. Я в молодости в армии на Дальнем востоке служил. Так нас такому научили. Если осталось жало – обязательно его вынуть аккуратно. Кстати, помогает вытянуть жало смоченный в воде кусочек сахара, приложенный к укусу. А потом взять чеснока



зубчик, размять и приложить к месту укуса. Подержать немного.

Пройдет опухлость, покраснение и жжение.

Семён Г., г. Серпухов

Наша справка:

Чесночная кислота действительно может разрушить яд и токсины, которые попадают при укусе насекомых под кожу. Природный антибиотик, содержащийся в чесноке, дезинфицирует рану. Однако, если держать такую «примочку» более 10–15 минут, можно получить повреждение или ожог кожи. Кроме того, у некоторых людей может возникнуть аллергия на укус насекомых. При ухудшении самочувствия необходимо обратиться к врачу.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ СКОВОРОДОК

Всегда раздражали описания в книгах «идеально начищенных сковородок». Мои мне от мамы достались. Темнота на них – почти вековая. Но вот решила опробовать средство. Намочить сковороду, посыпать содой, покрыть бумажными салфетками. Полить уксусом, чтоб впиталось в салфетки. Оставить на 20–30 минут, смыть. При необходимости повторить. Я до этого и не знала, что сковороды из светлого металла!

Татьяна Ольхова, г. Астрахань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ РЕДЬКУ ПРИМОТАЛ К СПИНЕ, И ПОЛЕГЧЕ СТАЛО МНЕ

Пару лет назад в электричке часто встречались с одним парнем. Сначала здоровались, потом он подсаживаться стал, разговаривали. Я его всерьез не принимала, видела, что он намного младше меня. А вот он, видимо, думал иначе. Все чаще встречала его то в магазине, то у дома. Потом как-то получилось, что после вечерней смены он меня встречал и до дома провожал. Мне перед коллегами стыдно было, а внутри все пело – такими он на меня глазами смотрел! А потом мама умерла, он ме-

ня очень поддержал, помог все организовать. Да, видно, продуло ему спину на кладбище. После поминок он донес мне сумку до дома, поставил, а разогнуться смог с трудом.

Я его на диван положила, пожалела, что в маминых лекарствах не понимаю – у нее-то наверняка что-то полезное было. Пришлось действовать бабушкиным методом. Почистила и натерла крупную черную редьку, разложила ее на тонкой хлопковой ткани, еще одним слоем накрыла, сверху пленкой пищевой примотала к спине, укрыла пледом. Редька жжется, запах на всю квартиру. А он смеется, «первый раз у женщины на ночь остался, и то как инвалид». Через пару часов сняла компресс. Так он еще па-

ру но-

чей у меня на диване провел, «закрепляя лечебный эффект». На четвертый предложил жить вместе, чтоб соседи не зря сплетничали. Сейчас мы женаты уже два года. Скоро родится наш сынок. Мне кажется, я с ним сама помолодела, а он смотрит на меня, как и тогда в электричке.

Марина Р., г. Мытищи

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ТАЕТ ВО РТУ

Часто жалуются на то, что сколько печень ни готовь, она все равно жесткая. Секрет прост – солите печень в самом конце готовки! Тогда она останется мягкой и нежной на вкус.

Тамара Новикова, г. Спасск-Рязанский



Наша справка:

Черная редька издавна используется в народной медицине как противовоспалительное и обезболивающее средство. Ее едкий сок оказывает местное жгучее воздействие, стимулируя приток крови к больному месту. Такую повязку нельзя оставлять надолго или делать на поврежденные участки кожи.

Спецвыпуск журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

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



Подробная схема для изготовления гирлянды находится на последней странице каждого журнала

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

12+ Реклама

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²

Яндекс Маркет
market.yandex.ru³

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Издательская группа КАРДОС

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

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 106774602449

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

Каждый, кто заботится о здоровье своего позвоночника, знает, как важно следить за осанкой, укреплять мышцы спины, сохранять двигательную активность в любое время года... Но не стоит забывать, что примерно треть суток мы проводим в постели! От правильного положения головы и шеи во время сна тоже зависит здоровье шейного отдела позвоночника и головного мозга в долгосрочной перспективе.

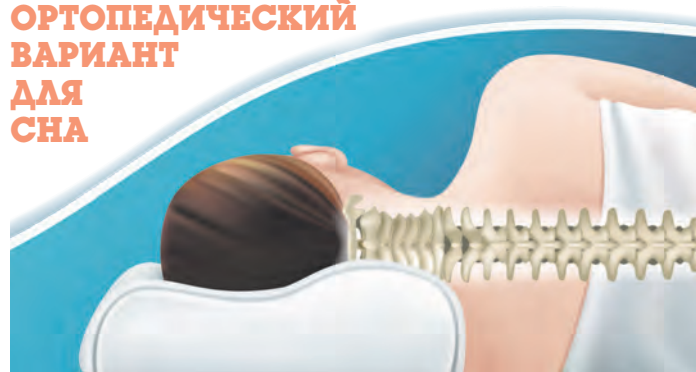
ЧЕМ ПЛОХА ОБЫЧНАЯ ПОДУШКА?

Нельзя утверждать, что обычная подушка – это всегда «плохо», а ортопедическая – «хорошо». Но зачастую подушка с обычным наполнителем действительно не может обеспечить шее правильную поддержку. В итоге шейный отдел позвоночника изгибается и принимает не вполне естественное положение, мышцы шеи перенапрягаются, кровообращение нарушается... И вот мы уже начинаем новый день с чувством усталости, разбитости, да еще и с болями в шее.

Ортопедические модели подушек отличаются упругой формой с валиком (одним или двумя). Они обеспечивают поддержку и естественное положение шейного и грудного отделов позвоночника во время сна. Это один из факторов, которые помогают предотвратить перенапряжение, нарушение кровообращения, а как следствие – развитие остеохондроза, хронических болей в шее и спине и многих других патологий.

КОГДА ПОДУШКА – «ЛУЧШАЯ ПОДРУЖКА»,

ИЛИ КАК ПОДОБРАТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ СНА



А ЧТО ВНУТРИ?

Есть разные варианты наполнителей для ортопедических подушек:

- **Полиэстер.** По сути, это мелкие шарики полиэстера, прошедшие специальную антисептическую обработку. Эти подушки самые доступные по цене, и у них отсутствуют валик и фиксированная форма, но они вполне могут обеспечить комфортную поддержку здоровым шее и плечам.

- **Латекс.** Натуральный латекс (вспененный сок каучукового дерева) – упругий, эластичный, долговечный материал. Такие подушки стоят дороже, зато они хорошо держат заданную анатомическую

форму, имеют среднюю жесткость и обеспечивают поддержку, даже если какие-то нарушения уже дают о себе знать.

- **Пена с эффектом памяти.** Это высокотехнологичный материал, способный принимать индивидуальную форму тела, подстраиваясь под контуры шеи и головы и обеспечивая максимально комфортную поддержку. Из минусов – сравнительно высокая стоимость таких подушек и на первых порах «непривычные» для многих ощущения во время сна.

КАК ВЫБРАТЬ?

Один из главных критериев – высота ортопедической подушки. Нужно измерить расстояние от основания шеи до плеча и на всякий случай добавить 1–2 см. Полученная цифра – это и есть высота подушки, которая вам, скорее всего, оптимально подойдет.

Степень жесткости изделия тоже имеет значение. Тут в первую очередь нужно ориентироваться на рекомендации врача, а если их нет – то на собственные ощущения: спать должно быть комфортно. Если невольно возникает желание «взбить» подушку и положить руку под голову – скорее всего, она слишком мягкая, если же болят затылок и шея, а подбородок почти касается груди, то изделие чересчур жесткое для вас.

НА ЗАМЕТКУ

ЛЕЖИМ ПРАВИЛЬНО!

Сейчас довольно популярны подушки в форме «эргономичной волны», с двумя полуваликами разной высоты вдоль длинной стороны и углублением между ними.

Важно запомнить:

- Если любите спать на спине, то под шейю должен находиться малый валик.
- Если любите спать на боку, то под шейю должен быть большой валик.
- Плечи в любом случае должны лишь касаться нижнего края подушки, а не лежать на ней.

Главная причина роста хронических неинфекционных заболеваний — косность медицинского мировоззрения. Увы, современная медицина в своей основе мало чем отличается от алхимии, из которой и выросла. Она по-прежнему пытается найти философский камень — волшебную таблетку от всех болезней и старости. А в лечении уповает на внешние воздействия, хотя при хронических заболеваниях они бессмысленны. С помощью лекарств и хирургии можно убрать лишь следствие, но не причину. Инерционный подход привёл современную медицину к полной беспомощности перед гипертонией, атеросклерозом, сахарным диабетом 2-го типа, раком и другими болезнями цивилизации.

— В чём корень наших проблем со здоровьем?

А.Ю. Плохое самочувствие — это индикатор неправильного функционирования организма. Одна из главных причин «поломки» — эпидемия гиподинамии. Мы недостаточно двигаемся и пытаемся ещё уменьшить активность, «облегчив» себе жизнь лифтами, эскалаторами, электросамокатами, автомобилями, доставкой еды и прочим. А ведь природа создала человека с тем расчётом, чтобы в поисках пропитания он проходил до 30 км в день. Он должен был много ходить и при этом активно вертеть шейей, чтобы выслеживать добычу и остерегаться нападения врагов. Современный же человек больше сидит и почти не двигает шейей, при этом часто использует одну статическую позицию — когда, наклонив голову, смотрит в экран гаджета. При этом мышцы шеи перенапрягаются, кровотока в позвоночных артериях нарушается и кровь плохо поступает в головной

НИКАКИХ ВОЗРАСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕ БЫВАЕТ



мозг. Общая и локальная гиподинамия приводит к застою метаболизма, на фоне которого и развиваются все хронические неинфекционные заболевания: от атеросклероза до рака. Уже доказано, что онкология формируется при дефиците кислорода и избытке глюкозы.

— Почему именно шейный отдел так важен?

А.Ю. Это явно даже анатомически. Через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга, а через все другие позвонки — только нервы. Ствол головного мозга — жизненно важный участок. Например, если при инсульте поражается эта зона — гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого, к сожалению, не учитывает. Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! Это и есть причина большинства заболеваний.

— Что даёт восстановление кровотока в шейном отделе?

А.Ю. Прежде всего налаживается питание в стволе головного мозга, который регулирует

работу всего организма (прежде всего печени и поджелудочной железы). Снимается лишняя нагрузка с сердца. Затем гипоталамус, понимая, что кислорода ему уже хватает, начинает потреблять меньше глюкозы. Поэтому у пациентов, которые регулярно занимаются при этом придерживаются термодинамического питания, сначала уходит гипертензия, а затем — сахарный диабет 2-го типа. Ведь когда ствол головного мозга хорошо снабжается кровью и кислородом, все процессы идут правильно. В этой ситуации уже нет нужды принимать таблетки, способные лишь маскировать симптомы.

— Какие самые полезные упражнения для здоровья?

А.Ю. Это обычная ходьба. Нет ничего более полезного. Но эффективной будет только непрерывная ходьба в активном темпе не менее часа (примерно 6-7 км). Перед этим надо выполнить гимнастику для шеи, помогающую открыть кровотока в стволе головного мозга (её надо делать не реже

трёх раз в неделю). Ну, и ещё важно правильное питание с полным отказом от сладкого, углеводов, больше жирной рыбы, молочных жиров, клетчатки.

— А если ситуация запущенная и самостоятельно уже не справиться?

А.Ю. Тогда необходимо пройти курсовое лечение в моей клинике. Лечение мы начинаем с постановки диагноза, выявляем проблему, и начинаем лечить, постепенно убираем компрессию, и человек восстанавливается. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. А для большего эффекта в штате клиники работает эндокринолог и рефлексотерапевт. После лечения снижаются последствия воздействия стресса на организм, уходит гипертензия и вам останется только поддерживать свое здоровье, чтоб не вернуться обратно. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей Клинике.

Так! Доктор! Немедленно сделайте мне шею!..



Реклама

 **КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА**

8 (800) 555-76-81

ООО «БААЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

www.shishonin.ru

Адрес клиники: 117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3. Часы работы: Пн.-пт.: 9.00–21.00; сб.: 9.00–18.00; вс: выходной.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

ИЛИ КАК «ПРОКАЧАТЬ» МОЗГ?



Многие верят, что мозг останавливает своё развитие где-то после 20 лет. А дальше – нарастающая забывчивость, трудности концентрации внимания и туман в голове. И ведь с возрастом ещё и болезни присоединяются! Проблемы с сосудами, деменция, инсульты... Есть ли способ поддержать работу мозга, остановить его деградацию или даже вернуть утраченные функции? Оказывается, есть. Что такое нейропластичность, как её развивать и использовать на благо ума (и не только), рассказала клинический психолог Анна ФАТЕЕВА (г. Рязань).



Фото из личного архива Анны Фатеевой

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЁМ...

– Анна Николаевна, расскажите, что такое нейропластичность? Зачем она нужна человеку?

– Нейропластичность – это способность нервной системы восстанавливать и перестраивать свою функцию через изменение работы нервных клеток и создание новых нейронных связей. Звучит сложновато, но давайте приведу простой пример. Когда человек только учится ездить на велосипеде, он то и дело думает, как бы не врезаться в столб и не зацепить прохожих. Поначалу это очень утомительно. Но проходит время, и человек уже наслаждается катанием, а сам процесс происходит на автомате. Это и есть нейропластичность нашего мозга в действии. Но просто так она не проявляется. Для того чтобы ее ощутить, придется тренироваться – брать велосипед и наматывать круги по парку. Как же это происходит?

Мозг человека содержит около 80–100 млрд нервных клеток – нейронов. Они все разные, и каждый реша-

ет свою задачу. Как правило, нервные клетки со сходными функциями группируются вместе и образуют зоны. Например, в лобной области у нас есть зона, отвечающая за движение, а в затылочной – за зрение. Обе они важны для обучения езде на велосипеде.

Нейроны соединяются между собой нервными волокнами. Уже к трехлетнему возрасту каждый нейрон формирует свыше 15000 таких соединений! По нервным волокнам нервные клетки «общаются» друг с другом. Эти нервные пути можно представить как сеть дорог – некоторые из них постоянно используются, а другие почти нет. Нагруженные дороги поддерживаются в хорошем состоянии, они широкие и быстрые. А малоиспользуемые маршруты превращаются в узкие ухабистые тропинки. Когда мы садимся на велосипед, пытаемся держать равновесие и при этом крутить педали, рулить и смотреть по сторонам, мы начинаем использовать эти тропинки, утаптывать и расширять их. Постепенно головной и спинной мозг улучшают эти пути, подстраивают их под себя. Они адаптируются подобно пластилину в

поделках. Отсюда и термин «нейропластичность». А в результате вы свободно колесите по дорогам.

МОЗГ НЕ КОМПЬЮТЕР!

– Мозг часто сравнивают с компьютером. Выходит, все намного сложнее?

– Получается, так. Сравнение мозга человека с компьютером не совсем корректно. Если бы мозг работал, как компьютер, то каждая «деталь» в нем выполняла бы только одну функцию, а при поломке «детали» соответствующая функция утрачивалась бы. Но в жизни так происходит далеко не всегда. Вот, например, история американского строителя Финеаса Гейджа. В 1848 году он занимался прокладкой железной дороги и получил тяжелейшую травму – в результате случайного взрыва металлический стержень пробил его череп, лишив одного глаза и большей части лобной доли левого полушария. Но, несмотря на такие серьезные повреждения, мистер Гейдж восстановился в течение двух месяцев, вернулся к нормальной жизни и

прожил еще 12 лет. Произошло это не потому, что поврежденная часть мозга возродилась (если какие-то нервные клетки и образовались, то в очень небольшом количестве), а потому что, во-первых, здоровые отделы мозга забрали функцию утраченных на себя, а во-вторых, обкатались и расширились забытые «тропинки». И в этом сила нейропластичности.

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ!

– Можно ли развивать нейропластичность?

– Можно и нужно! Через нейропластичность мы обретаем новые навыки, учим языки и, что очень важно, восстанавливаемся после травм, инсультов, адаптируемся к потере зрения или слуха и т.д.

Для тренировки нейропластичности полезно ставить перед собой новые интересные цели, но такие, решение которых потребует находить новые пути, потратить внимание и силы, а не только выполнять привычные задачи на автопилоте. Мозг, как говорится, должен напрячься. Это стимулирует образование новых нейронных связей даже в пожилом возрасте и защищает мозг от старения и угасания.

Также для развития нейропластичности очень важны мотивация и время. К сожалению, изменения не насту-

.....

Для тренировки нейропластичности полезно ставить перед собой новые интересные цели, но такие, решение которых потребует находить новые пути, потратить внимание и силы, а не только выполнять привычные задачи на автопилоте. Мозг, как говорится, должен напрячься.



пают быстро. И чем старше человек, тем медленнее будет прогресс. Плюс для изменений нужны ресурсы. Поэтому достаточный сон и полноценное питание тоже играют роль.

Например, пожилому человеку нужно освоить новый маршрут, чтобы забрать внуков из детского сада после переезда. Мотивация серьезная – оставлять внуков в саду и подводить детей нельзя. Человеку потребуется задействовать все свое внимание, рабочую память, а также способность переключаться между задачами, чтобы освоить маршрут. Однако это испытание для мозга начального уровня. Чтобы запустить пластичность на максимум, бабушка или дедушка должны регулярно посещать новые места и делать это в течение длительного времени.

Но ходьба по незнакомым улицам не единственное, что тренирует нейропластичность. Можно начать зани-



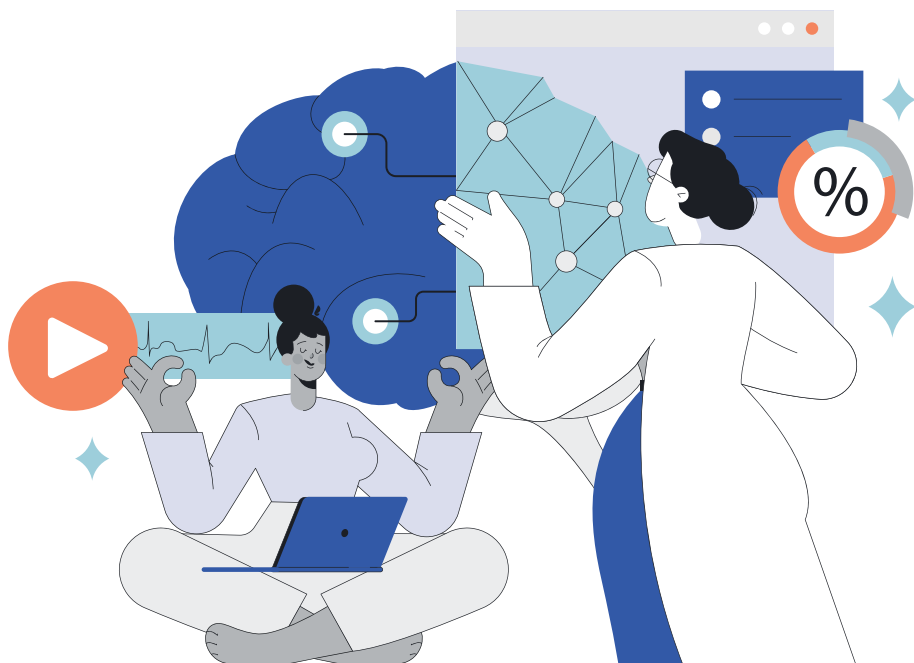
маться чем-то непривычным. Играть на музыкальном инструменте, учить иностранный язык, жонглировать, экспериментировать в кулинарии, рисовать или танцевать. Особенно хорошо, если это делать в компании, на мастер-классах. Чем активнее стимулируются нервные клетки и вовлекаются «заброшенные» нервные пути, тем лучше идет нейропластичность.

САМИ С УСАМИ

– Я уже подумываю насчет жонглирования. Звучит очень интересно! А есть ли какие-то упражнения на развитие нейропластичности, которые можно выполнять в повседневной жизни, дома?

– Конечно! Вот несколько на выбор.

- 1 Попробуйте заниматься привычными делами в темноте. Например, почистить зубы или одеться, не включая свет.
- 2 Разгадывайте загадки, головоломки и ребусы, собирайте пазлы.
- 3 Если есть ребенок, проверьте у него домашнее задание (+1000 к выносливости).
- 4 Попробуйте выполнять привычные действия, но другой рукой. Например, если вы правша, начните чистить зубы и держать столовые приборы левой рукой. Можете попробовать написать письмо, держа ручку в левой руке.
- 5 Придумывайте названия магазинам и учреждениям, рядом с которыми ходите. Не повторяйтесь! Старайтесь каждый раз ходить новым маршрутом. Так и магазинов встретите больше.



*Продолжение.
Начало на стр. 10*

СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

6 «Ухо-нос». Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно.левой рукой берем за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот». Важно выполнять упражнение в хорошем темпе!

7 «Крабик». Еще одно смешное упражнение. Встаньте на пол, опираясь на руки и ступни (именно ступни, а не колени), и ходите на четвереньках. Да-да, как когда-то в детстве. Движемся прямо, вперед, назад, в сторону, слева направо и справа налево.

8 «Кулак-ребро-ладонь». Это упражнение лучше выполнять сидя за столом. Время завтрака отлично подойдет. Выполняется по очереди каждой рукой. Минимум 8–10 подходов. В хорошем темпе! Порядок такой: ладонь на плоскости стола – сжатая в кулак ладонь – ладонь ребром на плоскости стола – распрямленная ладонь на плоскости стола.

ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ

– Вы говорили, что нейропластичность помогает восстанавливаться после болезней. Инсультов, травм головного мозга... Как она используется в подобных ситуациях?

– Да, нейропластичность все более активно используется в реабилитации таких пациентов. Применяют методы лечебной гимнастики и кинезитерапии. Метод кинезитерапии предполагает использование разных приспособлений и гимнастических приемов, направленных на отработку определенных движений.

Например, тренировка частично парализованной руки осуществляется так: здоровую руку плотно фиксируют на 5–6 часов, а в это время больная конечность усиленно нагружается. Или занятия на беговой дорожке при параличе половины тела. При этом тело пациента поддерживают специальные механические устройства и системы. В результате восстанавливаются навыки сохранения равновесия и ходьбы. Очень большое значение имеет ранняя вертикализация пациентов с повреждениями головного мозга. Для этого существуют специальные аппараты-вертикализаторы. Они помогают держать тело пациента в вертикальном положении. Так головной и спинной мозг начинают работать активнее и восстановление идет быстрее.

Еще применяют методы нервно-мышечной электростимуляции, БОС-терапию. Последняя направлена на глубокое осознание пациентом выпол-

няемых движений и действий. И электростимуляция, и БОС-терапия помогают активизировать нервные пути и заставить «непослушные» части тела двигаться.

ВПЕРЕД! В БУДУЩЕЕ!

– Вы знаете, у меня сложилось впечатление, что за нейропластичностью – будущее. Анна Николаевна, а какие у нее перспективы?

– Я тоже очарована потенциалом нейропластичности. Но знайте: мы сейчас только «царапаем поверхность». А эта область имеет огромные перспективы. Например, для профилактики болезни Альцгеймера и старческой деменции. Уже сейчас идут исследования возможности активизирующей нейропластичность магнитной стимуляции мозга. Много новых научных работ посвящено применению нейропластичности в лечении аутизма, депрессии, посттравматического стрессового расстройства. Но не стоит думать, что ученые нацелены только на болезни. Нейропластичность может быть полезна и здоровым людям! Например, для повышения интеллекта и физических возможностей.

И НАПОСЛЕДОК...

– Анна Николаевна, чтобы вам еще хотелось сказать? Может быть, какие-то пожелания или не озвученные мысли?

– Наталья Петровна Бехтерева рассказывала, что никогда не пользуется ежедневниками, потому что тренирует мозг. Когда ей было 80 лет, она освоила компьютер и интернет! Жизнь постоянно ставит перед нами новые задачи. И если каждый раз пытаться их решить знакомым способом, то это будет похоже на открывание двери. Но только не нужным ключом, а тем, который у вас уже есть. А когда не получится? Можно спастись, а можно – принять вызов, выйти, так сказать, из зоны комфорта и найти нужный ключ! И нейропластичность будет вам верным другом.



ИЛИ КАК «ПРОКАЧАТЬ» МОЗГ?



Разгадывайте загадки, головоломки и ребусы, собирайте пазлы.



● Не бойтесь сложных задач. Каждый раз преодолевая трудности, вы тренируете нейропластичность.

● Разнообразьте рутину: слушайте новую музыку, ищите новые знакомства, поменяйте мелодию на будильнике, заварите чай вместо кофе, сделайте перестановку, чтобы изменить привычные

маршруты по квартире. Можно просто перевернуть предметы на рабочем столе вверх ногами и переставить их местами – уже будет полезно.

● Не забывайте про движение! Гуляйте, танцуйте, занимайтесь фитнесом и йогой.

● Путешествуйте! Совсем необязательно ездить за границу. Наверняка

даже рядом с вами много мест, где вы еще ни разу не были.

● Откажитесь от привычки все критиковать. Вы удивитесь, но это важный момент в профилактике деградации мозга! Ведь критика окружающего мира и людей – это, зачастую, сопротивление изменениям. Попробуйте принять эти перемены. Тем самым вы мотивируете свой мозг адаптироваться к новой реальности.

● Читайте книги вместо просмотра телевизора. Чтение – сложный процесс. Его можно сравнить с игрой симфонического оркестра – разные структуры мозга, как разные музыкальные инструменты, работают вместе, чтобы увидеть, прочесть, понять и представить себе происходящее в книге.

Наш мозг – как бетон. Если его постоянно не мешать, он быстро застынет. Любая деятельность, которая стала рутинной, приводит к укреплению уже существующих нейронных связей и снижает нейропластичность. Чтобы сохранить ее, нужно постоянно делать что-то новое. Это позволяет формировать новые нейронные связи и перестраивать старые. А значит, держать мозг в тонусе!



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



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена

Геленк Нарунг

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

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

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

СОПР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Боль в плече – достаточно распространённое явление. А вот название заболевания – плечелопаточный периартрит – слышал далеко не каждый. Хотя в 80% случаев именно такой диагноз можно получить, обратившись к доктору с жалобой на непрекращающуюся боль в плече. Как его обезболить и выздороветь, рассказывает доцент кафедры общей хирургии, травматологии и ортопедии РязГМУ Игорь ФОКИН.



И СНОВА ОН – ОСТЕОХОНДРОЗ

– Игорь Александрович, что это за недуг – плечелопаточный периартрит?

– Плечелопаточный периартрит – один из болевых симптомов такого дегенеративно-дистрофического заболевания позвоночника, как шейный остеохондроз.

– Именно так и начинается шейный остеохондроз?

– Скорее, так он продолжается. Межпозвоночные диски в шейном отделе уже изменены, мышцы воротниковой зоны находятся в некотором спазме. Все это приводит к тому, что нервные корешки шейно-плечевого нервного сплетения воспаляются и возникает периартрит. Все это может сопровождаться нарушением кровообращения и отеком.

БОЛИТ, СПАТЬ НЕ ВЕЛИТ

– А где локализуется болевой синдром?

– Острые или хронические боли возникают в области наружной поверхности плеча и в области надплечья. В зависимости от того, насколько пережат корешок в шейном отделе позвоночника и насколько остро там идет воспаление, болевой синдром может быть:

● **невыраженным** – рука работает в полном объеме, но присутствует небольшая боль,

● **ярко выраженным** – человек не может спать на этом суставе, у него постоянные тянущие боли, объем движений в плечевом суставе резко сокращен.

Хочу отметить, что подобный болевой синдром может быть и при артрозе плечевого сустава. Поэтому так важно правильно поставить диагноз. Именно от этого зависит ход лечения и выздоровление пациента.

ПЛЕЧО

НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙСЯ...

– Что же приводит к периартриту?

– Причины возникновения периартрита такие же, как и у всех дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника.

Внешние – тяжелые физические нагрузки и необходимость постоянного совершения монотонных движений, переохлаждения, курение, длительный прием гормональных препаратов и прочее.

Внутренние – нарушения кровообращения, обменного процесса, механические изменения в суставе. В любом случае, связки и сухожилия около плечевого сустава воспаляются и начинают болеть. Движения руками – поднятия, отведение и вращение вызывают боль. Возможен отек. При хроническом периартрите боль менее сильна, а связки и мышцы вокруг поврежденного сустава более плотные и жесткие.

– К каким осложнениям может привести шейный остеохондроз?

– К типичным осложнениям можно отнести головную боль, хроническую усталость, боль в области шеи, плеча, локтевого сустава, которая иногда отдает в пальцы рук.

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ФОКИНА

- Всегда обращайтесь к врачу. Только он поставит правильный диагноз.
- Чем раньше вы посетили доктора и раньше начали лечение, тем у вас больше шансов, что нарушенные функции восстановятся быстрее и в полном объеме.

КТО В ЗОНЕ РИСКА:

- музыканты,
- каменщики,
- штукатуры,
- спортсмены,
- женщины старше 50 лет.



ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Слово «**мышцы**» произошло от латинского *Musculus*, что в переводе означает «мышь». Почему мышь, спросите вы? А вы приглядитесь: когда мышцы двигаются под кожей, это напоминает движение мышки под ковром.

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ТАКТИКА

- ✓ Регулярно делай упражнения для поддержания здоровья мышц спины, плеч и шеи.
- ✓ Контролируй свой вес, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на суставы.
- ✓ Следи за осанкой и техникой движений, особенно при работе за компьютером или при поднятии тяжестей.
- ✓ Избегай перегрузок и травм.
- ✓ Своевременно лечи травмы и инфекции, чтобы не допустить развития воспалительных процессов.

БОЛИТ

А НЕ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТОЧНЫЙ ЛИ ЭТО АРТРИТ?

Ну а главное – сокращение объема движений в плечевом суставе. Из-за боли плечо повиснет, что приведет к его неподвижности. К сожалению, полного выздоровления после этого может и не произойти.

... И ВОВРЕМЯ К ВРАЧУ ОТПРАВЛЯЙСЯ

– Как определить, что причина боли – периартрит?

– Прежде всего, прийти к врачу, который и поставит диагноз. Он проведет клиническое обследование – осмотр и оценку состояния мышц, связок и подвижности сустава. Для уточнения диагноза назначит рентген плечевого сустава, который покажет происходящие в суставе и в сухожилиях изменения. А МРТ или КТ шейного отдела позвоночника определяют стадию остеохондроза, состояние сустава и мягких тканей.

– А можно ли самому понять, что у тебя плечелопаточный периартрит?

– Во-первых, вас должен насторожить следующий факт – никакой травмы не было, а плечо болит. Во-вторых, вы не можете отводить руку в плечевом суставе и держать ее в прямом положении. В-третьих, из-за боли в плече вы ясно видите, что объем движений, производимых рукой, изменился.

Все это своего рода «звоночки», которые сигнализируют о том, что необходимо посетить доктора.

ТЕРАПИЯ ОТ БОЛИ

– Как происходит лечение?

– Существует два основных вида терапии.

Местное лечение – разгрузка шейного отдела позвоночника; назначение разнообразных физиотерапевтических мероприятий на плечевой сустав и шейный отдел позвоночника: электрофореза, магнитотерапии и других; применение противовоспалительных мазей.

Общее лечение заключается в том, что пациенту необходимо принимать определенный спектр препаратов – нестероидные противовоспалительные средства, хондропротекторы, витамины группы В1, В6, В12. Они позволят улучшить питание костной ткани, сосудов и связочных аппаратов. Не стоит забывать про лечебную гимнастику и физкультуру и ни в коем случае нельзя заниматься самолечением! Запомните, лечение плечелопаточного периартрита эффективно лишь тогда, когда представляет собой индивидуально подобранную комплексную терапию, которая избавит вас от боли и позволит зажить полной жизнью.



? НА КАКОЙ ТЫ СТАДИИ

I. Плечо болит при резких движениях и после тренировок. Рука поднимается вверх.

II. Колющая, интенсивная боль в состоянии покоя, которая усиливается в движении. Рука не поднимается выше 90 градусов.

III. Плечо «заморожено» – рука не поднимается выше 30 градусов.

Наталья Киселёва

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогие друзья!

Информационный марафон, посвященный здоровью, в этом году завершается тройкой журналов, охватывающей весьма обширный круг тем.

✓ Мы будем говорить с вами о гепатитах. В первую очередь о том, как защититься от них, что сделать, чтобы уже выявленная инфекция не перешла в хроническую форму. Как попасть в те 80% исцелившихся, у кого диагноз «гепатит С» снят. А также, как выстроить свою жизнь, пока продолжается борьба с заболеванием.

✓ Из журнала «Боли в ногах» вы сможете узнать о неочевидных причинах болей и дискомфорта. С помощью нехитрого теста и пояснений к нему расскажем, как по изменению походки заподозрить у себя или близкого человека те или иные изменения в состоянии здоровья. Поговорим о плоскостопии, разрыве мениска, травмах, пяточной шпоре и многом другом.



✓ В справочнике «Боли в спине и суставах» поведем о том, как стресс влияет на наш позвоночник; расскажем, чем могут быть опасны грибки и протрузии и сориентируем в отношении их лечения;

научим, как отличить торакалгию от сердечного приступа; разложим по полочкам информацию об опасном инфекционном заболевании позвоночника и суставов – остеомиелите...

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

В продолжении статьи предыдущего номера о скрытом насилии мы расспросили психолога кризисного центра «Ангел», кандидата педагогических наук Татьяну ПЕРОВУ (г. Рязань) о том, как жертве ситуации могут помочь близкие люди.

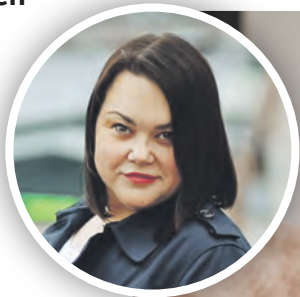


Фото из личного архива Татьяны Перовой

5 ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ

– Татьяна Ивановна, как можно понять, что близкий человек стал жертвой семейного насилия, если он напрямую не говорит об этом?

– Вот несколько признаков:

■ **Следы травм.** Регулярное появление на лице и теле синяков, ссадин и ожогов. Обычно жертва объясняет их своей неосторожностью, но при этом старается замаскировать, используя косметику, одежду с длинными рукавами, платки и шарфики.

■ **Резкие перепады настроения.** Сначала человек может быть подавленным, а затем внезапно начать веселиться на грани эйфории.

■ **Снижение веса.** Жертвы насилия часто отказываются от еды, чтобы избежать очередных нападков.

■ **Социальная изоляция.** Абьюзер старается ограничить контакты жертвы и контролировать телефонные разговоры. Она начинает избегать доверительных бесед, гостей и общения, хотя раньше вела себя иначе.



■ **«Денег не дам».** Если у жертвы нет собственных средств и все финансовые вопросы контролирует супруг, это может быть признаком того, что в семье не все благополучно.

ПОМОЩЬ БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ

– Что можно предпринять, если появились подозрения? Как правильно предложить жертве помощь, чтобы не навредить?

– Во-первых, не стоит осуждать. Предугадать, когда и какой человек превратится в чудовище, не всегда возможно. Очень часто жертва считает, что она сама виновата, спровоцировала. Это неправда. Даже самые вспыльчивые люди могут контролировать себя и не реагировать на насмешки начальства или из-

девательства пьяных хулиганов. Насилие – это выбор, который человек делает, зная, что таким образом можно выплеснуть плохое настроение и остаться безнаказанным.

■ **Расскажите жертве о проблеме домашнего насилия.** Она не должна чувствовать себя одинокой. Каждый месяц на горячие линии для пострадавших от домашнего насилия поступают десятки тысяч звонков, а по данным Росстата, каждая четвертая женщина в России сталкивалась с побоями.

■ **Убедите близкого человека, что домашнее насилие будет повторяться** и причинять все больший вред. Это не разовое явление. И насилие – это не только побои. Если запирают, прячут деньги и документы, угрожают отобрать детей

при разводе или обещают убить каждого, кто поможет, – все это тоже насилие.

● **Поддержите идею близкого человека уйти от абьюзера.** Помогите узнать, где есть приюты для жертв домашнего насилия и на каких условиях туда можно попасть, найти в интернете юридические и общественные организации, которые могут помочь. Обсудите, к кому из близких, друзей или соседей можно обратиться за помощью, как убедить учителей и воспитателей не отдавать детей отцу, если насильником является он, что нужно уничтожить, чтобы абьюзер не нашел жертву: записные книжки, аккаунты в социальных сетях.

● **Возьмите на хранение документы, банковские карты и ценные вещи.** Купите или отдайте простой мобильник, который жертва сможет спрятать дома на случай, если отберут телефон.

● Если вы считаете, что человеку угрожает опасность, например, слышите крики и грохот, то **нужно вызвать полицию.** Даже если жертва не напишет заявление, полиция приедет и остановит насилие.

● **Узнайте, как правильно подать заявление в полицию.** Ведь для недавно, например, пострадавшей женщины может быть сложно следовать даже четким инструкциям.

СКРЫТОЕ НАСИЛИЕ?

«ЭТО НЕ ВАШЕ ДЕЛО...»

– Что делать, если жертва продолжает настаивать на том, что все в порядке? Отказывается от помощи?

– Не расстраивайтесь, если ваша помощь сразу не принесла результатов. Вы вполне можете услышать: «Это не ваше дело», «Мы помирились и начинаем заново» и т.д. Все равно важно регулярно говорить, что вы готовы выслушать и поддержать.

Но помните, что обещание поддержки не означает, что вы несете ответственность за всю жизнь человека.



ИСКЛЮЧАЕМ ОШИБКИ

– Чего не следует делать в такой ситуации? Что может только навредить?

– Вот чего делать не нужно:

- **Не стоит говорить: «Ничего страшного не произошло»,** когда речь идет о насилии. Это не так. Не нужно пытаться отвлечь жертву, развеселить или переключить ее внимание. Это не поможет.

- **Не стоит пытаться успокоить плачущего человека.** Такая реакция нормальна, сейчас плохо – и это важно показать.

- Слезы, нецензурная лексика, оскорбления – это все часть си-

туации, и это нужно пережить. **Задача близкого человека — давать воду, носовые платки, слушать, задавать вопросы и не внушать чувство вины.**

- **Не стоит рассказывать о ситуации в социальных сетях без согласия жертвы,** даже если вы знаете вторую сторону. Это может заставить вашего близкого человека закрыться от помощи.

- **Не стоит осуждать за то, что человек остается в отношениях, которые все считают насильственными.** Он свободная личность и имеет право выбора.

- **Не нужно спрашивать: «Когда же ты наконец от него уйдешь?»** или говорить: «Если ты завтра не съедешь, больше мне не жалуйся». Уход от насильника бывает очень трудным, и ваш близкий человек может перестать общаться с вами из-за страха осуждения.

И НАПОСЛЕДОК...

Домашнее насилие – это результат внутренних травм людей, с которыми они ничего не делают. Можно бесконечно обвинять одну из сторон, но это приведет только к пустой трате энергии. Не нужно терпеть насилие, ведь это может привести к печальным результатам.



– Чем кризисный центр может помочь в этом случае?

– У нашего кризисного центра, как и у большинства подобных по стране, есть онлайн-приемная, куда можно обратиться с любым вопросом. Также существуют телефоны горячей линии. Можно задать вопрос в группах в социальных сетях и мессенджерах. Как правило, кризисные центры заводят аккаунты в популярных сетях. И жертвы насилия, и их родственники могут обратиться за психологической помощью. Центр может помочь с шаблонами заявлений для разных случаев: сексуального или физического насилия, угроз убийством, расторжения брака или споров о детях.

И мы такие не единственные. Подобные кризисные центры есть почти в каждом городе. Жаль, что про них не всегда знают. Часто на базе центра есть социальная гостиница (приют) для бесплатного временного проживания и вещевой склад, где нуждающиеся могут получить вещевую помощь, детскую одежду, коляски, кровати и другие необходимые вещи.

ДОМАШНИЙ ПАШТЕТ

Что рядовой современный потребитель знает о паштете? Это ароматная и сытная масса из баночек-ванночек, которая в зависимости от цены больше или меньше похожа на что-то натуральное. Однако, бывает, читая состав продукта, мы разочаровываемся в его качестве. А вкусненького хочется. Так почему бы за те же деньги не приготовить не менее вкусное, но по-настоящему полезное блюдо?

ВСПОМНИМ МАТЕМАТИКУ

С чего мы так уверены, что «за те же деньги»? Просто мы сверились с таблицами для технологов пищевой промышленности времен СССР и взяли за калькулятор. При классическом рецепте 50-х годов прошлого века (см. далее) из 1,029 кг говяжьей печени и с учетом всех прочих составляющих – на выходе получится ровно 1 кг паштета.

Для расчета ценники на ингредиенты мы взяли в крупной торговой сети, работающей по всей стране. Итог: готовое блюдо по этому рецепту обойдется менее чем в 600 рублей за кило. Это много? Нет, потому что на полках той же сети популярный готовый паштет средней ценовой категории стоит... те же 600 рублей за кило. И это по акции, обычно дороже.

ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ ВРЕМЁН СССР

Рецепт из кулинарных книг 1958 года

Ингредиенты:

- 500 г говяжьей печени
- 100 г шпика
- 100 г сливочного масла
- 1 средняя морковь
- 1 головка репчатого лука
- 1 корень петрушки
- 1 лавровый лист
- несколько горошин душистого перца
- соль, молотый перец – по вкусу

Как приготовить

Печень помыть, убрать пленку и желчные протоки, нарезать небольшими кусочками. Лук, петрушку и морковь нарезать тонкими ломтиками. Овощи поджарить до полной готовности вместе с нарезанным шпиком, лавровым листом и душистым перцем. После добавить печень и подержать еще. Считается, что идеальное время жарки говяжьей печени – 7 минут. Не более, иначе она станет «резиновой».

Затем все нужно пропустить через мясорубку 2–3 раза (в современных реалиях проще использовать блендер). Рекомендуется дополнительно протереть полученную массу через сито. Следом добавить соль и молотый перец, после выбить лопаточкой, постепенно добавляя размягченное сливочное масло. Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и охладить.

С огласитесь, у классического паштета из говяжьей печени есть свойство, которое для одних большой плюс, для других – такой же минус. Это вкус той самой печени. Ведь он на любителя. К счастью, существуют и «облегченные» варианты: всегда можно добавить мясо, овощи и даже яйца.



А ЕСЛИ НЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ?

Печень для паштета может быть не говяжьей. Взамен чаще всего используют тот же субпродукт, только птичий. Приведем основные параметры таких рецептов и уточним сразу – сала в них чаще всего нет, а для тушения используют немного растительного масла:

- на полкило **куриной печени** потребуется 50 г сливочного масла (этот паштет, к слову, считается самым нежным);
- на полкило **печени индейки** берут 100 г сливочного масла плюс 100 мл сливок, которые добавляют при тушении ингредиентов;
- к полкило **утиной печени** добавляют 100 г сливочного масла и 3 ст. ложки сливок 33% жирности;
- на полкило **свиной печени** берут 700 мл молока, в котором ее замачивают на 2–3 часа.

В остальном все рецепты следуют классике: те же лук-морковь и специи, их совместное тушение, затем протирка.

СПАСЁТ ВАШ БАНКЕТ!

КАЛЕЙДОСКОП ВКУСОВ

Если вы хотите попробовать другую мясную составляющую – дерзайте! Подскажем лишь, что чаще всего добавляют к печени: бекон, грибы, зеленый горошек, куриные сердечки, куриное филе, легкое и горох нут (последние два нужно отварить заранее).

Среди овощных добавок также популярны баклажаны с кабачками, а для особого вкуса – орехи, сыр и, конечно же, зелень.

А вот самый, пожалуй, спорный компонент в этом блюде – специи. Ведь их даже для любителей ярких вкусов нужно использовать крайне осторожно. В печеночных паштетах чаще всего это: мускатный орех, свежемолотый кориандр, куркума, сушеный чеснок, базилик, тимьян, карри, майоран, розмарин, красный перец. Можно и вовсе купить специальные смеси приправ для паштета.

Главное, помните, что у печени свой ярко выраженный вкус. Лучше пробовать всех ее «соседей» по паштету по очереди и брать их понемногу, не пытаясь заглушить его основную ноту.

В любом случае с этим удивительным блюдом у каждой хозяйки есть шанс составить свой оригинальный рецепт, повторить который самостоятельно не сумеет никто.



ХРАНЕНИЕ

Готовить 2–3 порции никто не будет, потому, глядя на полученный объем, возникает вопрос: как хранить паштет домашнего производства? Варианта три. **Первый** – в холодильнике, где он простоит 3–5 дней. **Второй** – в морозилке, куда его можно поместить в небольших контейнерах. После размораживать продукт нужно в холодильнике, на полную разморозку уйдет 8–10 часов. Имейте в виду: если вы изначально покупали замороженную печень, то при повторной заморозке все витамины пропадут. **Третий** вариант – стерилизация. В банках паштет можно хранить целый год. Главное: темное место и температура от 5°C до 20°C.

КАК ПОДАТЬ

Домашний паштет всегда пригодится на праздничном столе – он непременно и удивит гостей, и накормит их. Подать же его можно разными способами:

- на ломтиках хлеба
- в тарталетках
- на гренках и тостах.

Перед подачей паштет рекомендуется охладить. Сверху можно уложить дольку огурца и порубленную зелень – это и украсит блюдо, и оттенит его вкус.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Печеночный паштет – это кладезь макро- и микроэлементов. В нем много калия, меди, фосфора и кальция, других минералов, но особенно он богат железом. Плюс витаминами группы B, A, D, E, K и лизином, ускоряющим восстановление мышечной ткани.

Екатерина Пельменева



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.ru¹



wildberries.ru²



market.yandex.ru³



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

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



ПРИТВОРИТЬСЯ НЕ БЫЛО

Муж истово тёр мне спину и пытался пристроить к пересохшим губам край холодного, запотевшего стакана, наполненного ледяной водой.

СДЕЛАЛА ВИД, ЧТО ЗАСЫПАЮ

– Марусь, Мариночка, ну попей же. Сразу станет легче.

Я мотнула головой. Сил сказать, что от ледяной воды меня скрутит еще сильнее, не было. Приступы невралгии в последнее время участились, и откладывать поход к врачу уже было опасно. Но одна мысль, что придется снова глотать таблетки, колоть уколы и бегать на физио, вгоняла в уныние. В последние годы я успела возненавидеть больницы.

Боль потихоньку отступала под натиском анальгетика, муж заметно расслабился, а я, еще плотнее закутавшись в его здоровенный банный халат, прикрыла глаза и сделала вид, что засыпаю.

Гора невымытой посуды, пустой холодильник, пыль на полках и доверху набитая корзина для нестиранного белья ввергали в уныние. Сил привести в порядок квартиру не было, а помощники не рвались в бой. Ждали, когда жена и мама придет в норму и сама возьмется за дело, засучив рукава.

ДАВАЙ В ДРУГОЙ РАЗ

– Марин, ты не мать, что ли? Сказала, кулаком по столу шарахнула, и пусть трудятся, – Лена сделала серьезное лицо. – Чего ты все одна-то как пчелка? В конце концов, у тебя три дочери и сын.



Мы сидели с подружкой в любимом кафе-фетерии и тянули привычный капучино.

– Ну, положим, сын еще маленький, – попыталась оправдаться я.

– Ничего не маленький. Шесть лет уже. Вполне себе возраст, чтобы понимать, что игрушки за собой нужно убирать и посуду со стола хоть до раковины доносить.

Я улыбнулась, вспомнив, как Лена с мужем трясутся над своей единственной дочерью. Честно говоря, ни разу не видела, чтобы та мыла посуду.

– Лен, а давай в театр сходим в воскресенье, а, – попросила я. – Женька мой этого не любит, а я уже дома засиделась. Хочу в люди выйти.

– Ой, не-е-ет, – протянула подружка. – Не в эти выходные. Мы за город едем, у нас соревнования по конкуру. Давай в другой раз, хорошо?

Я кивнула. Мне кажется, эту фразу «давай в другой раз» я в жизни слышала чаще всего.

БЕЗ РАБОТЫ Я ПОГИБНУ

Молодая, но строгая женщина внимательно изучала мою анкету. Я старалась не ерзать на кресле и держать руки на коленях, а не теревить ими край шифонового шарфика.

– Хм, вы пять лет проработали в художественной студии. Внушительный срок, – одобрительно покачала женщина головой и поправила очки, сдвинув их чуть выше по переносице. – Что заставило вас уйти?

– Беременность. Вернее, четыре беременности подряд, – улыбнулась я.

– У вас четверо детей? – женщина взглянула на меня поверх модной оправы очков.

Я кивнула.

– И вы уверены, что сможете преподавать без ущерба для учеников? Я хочу сказать, четверо детей – это большая нагрузка, ответственность.

– Они уже большие, – снова растянула я губы в улыбке. – А без работы я погибну. Быт меня сожрет окончательно.

Женщина смягчилась и улыбнулась мне в ответ.

– Я поняла. Вы подходите нам. С понедельника можете приступать к своим обязанностям. Думаю, нас всех это устроит.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



БОЛЬШЕ НЕОБХОДИМОСТИ

КТО ВСЁ ЭТО БУДЕТ МЫТЬ?

Домой я летела буквально на крыльях. Так хотелось поделиться радостью с родными.

– Марин, ты с ума сошла, какая работа? – Муж мерил шагами кухню. – Еще пару дней назад тебя из очередного приступа выводили. Ты просто физически не сможешь работать.

– Котлеты вкусные были? – мягко поинтересовалась я.

– Да, вкусные. Но при чем тут котлеты? Не уходи от разговора.

– Жень, и рубашки твои выстираны и уже выглажены, и полы намыты, и даже окна вычищены. Ты серьезно думаешь, что дома я не работаю и тут мне легко?

Муж кисло посмотрел на меня.

– Вот ты думаешь, чем заняты сейчас наши дочери? Правильно, кто в телефоне, кто в планшете, кто в компьютере. А чем будешь сейчас занят ты? Верно, смотреть телевизор. А теперь посмотри в раковину. Гору посуды после ужина видишь? Знаешь, кто все это бу-



Любовь — это не отношения, а состояние.

Ошо

дет мыть? – я распалась все больше и больше. – Неужели ты всерьез считаешь, что дома я не работаю? Никогда не думали вы, что я болею от усталости, потому что к вечеру с ног валюсь?

ДАВАЙ Я БЛИНЫ САМ ПОЖАРИЮ

Женька еще долго дулся и даже пытался обижаться. И было неприятно, и тянуло за душу, что вместо поддержки я получила осуждение и непонимание.

Дом потихоньку зарастал, дети скатились в оценках, муж истово пыхтел, ежевечерне наглаживая себе рубашки. Но я работала! И в душе моей воцарились мир и покой. Меня уже на раздражали разбросанные по дому носки, не удручала немытая посуда и картошка с «глазками», сваренная старшей дочерью. Я уже не кидалась как фурия исправлять недочеты, недомывки и не-

доделки. Я просто наслаждалась жизнью.

– Мам, а у тебя когда отпуск? – через пару месяцев моей преподавательской деятельности спросила средняя София. – Ужас как блинчиков со сгущенкой хочется.

Я засмеялась.

– В субботу у меня выходной, и я учу тебя печь блинчики, – чмокнула я в нос дочку. Затем отставила в сторону руку и пошевелила пальцами, любясь новым маникюром. Искося заметила, что и муж оценил новшество. Наши отношения с ним заметно улучшились с момента последнего разговора.

– Нравится? – спросила я.

Муж взял мою руку в свою и поцеловал.

– А давай я блины сам пожарю, – предложил он. – Давно хотел побаловать своих любимых чем-нибудь вкусеньким. А в субботу ходим в театр.

Я согласно кивнула и прикрыла глаза. Усталость была приятной, и притворяться спящей больше не было необходимости.



Верная любовь помогает переносить все тяготы.

Фридрих Шиллер

Марина

МЕШОК сканвордов



- В каждом номере собрано более 250 сканвордов, кроссвордов, кейвордов, чайнвордов, различных sudoku, филвордов, анаграмм, фотокроссвордов. Помимо различных головоломок в номере помещены блиц-тест «Найди 10 отличий» и японский сканворд.
- Кроме этого, страницы сборника подарят читателям много удивительных открытий. Например, наверняка многим будет интересно узнать, почему кетчуп продавали как лекарство, кто озвучивает динозавров в кино, есть ли реки в Антарктиде и многое другое.
- Каждый выпуск будет знакомить читателей с историей создания любимых фильмов. Мы узнаем, почему каскадёры используют в трюках сахарное стекло, что добавляют в волшебный омолаживающий крем и много других любопытных фактов о вещах, которые обычно остаются за кадром.
- Также в журнале читатели ждут советы на каждый день! Мы расскажем, как обычная пластиковая бутылка может спасти от комаров, из каких цветов делают вкуснейшие котлеты и многое другое.

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 20 ДЕКАБРЯ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²



Market
market.yandex.ru³

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

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

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

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

В природной аптеке есть немало трав с диуретическим, а попросту говоря – мочегонным действием. Они помогают выводить из организма лишнюю жидкость и тем самым избавляться от отеков, снимать лишнюю нагрузку с почек. Но есть нюансы, о которых важно знать.

СПОСОБ, НО НЕ ПАНАЦЕЯ

Если отечность вдруг стала вашей частой спутницей, не спешите сразу в аптеку за мочегонными. Сперва лучше сходить к врачу и выяснить, почему вдруг организм стал накапливать лишнюю жидкость. Причин этому могут быть десятки, и если отеки вызваны серьезным заболеванием (почек, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы и т.д.), то с ним и нужно разбираться в первую очередь, а не устранять симптомы.

Кроме того, у разных мочегонных растений – разные механизмы действия и, стало быть, разные противопоказания. Есть заболевания, при которых травушки не помогут, а только усугубят состояние: мочекаменная болезнь, аденома простаты и т.д.

ВАЖНО!

● **Перед приемом любых мочегонных, в том числе и растительных, нужна консультация врача.**

● **Если после приема мочегонных трав состояние ухудшилось, нужно сразу же прекратить их прием и повторно обратиться к врачу, чтобы тот скорректировал лечение.**

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ – НА ОТЕКИ *управа?*

ТРАВЫ С ДИУРЕТИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ

● **Листья березы.** Содержат комплекс биологически активных соединений, которые оказывают мочегонное, желчегонное и потогонное действие.

● **Листья брусники.** Оказывают местное бактерицидное воздействие и нередко назначаются при циститах, уретритах, пиелонефритах. Но могут быть нежелательны при дискинезии желчевыводящих путей.

● **Хвощ полевой.** Как и брусника, может помочь снизить воспаление и устранить болезненные ощущения при мочеиспускании. Назначается и при «почечных», и при «сердечных» отеках.

● **Петрушка.** Содержит много ценных антиоксидантов, витамины С и группы В. Отвар петрушки помогает нормализовать водно-солевой обмен и стимулировать выделение жидкости почками.

● **Горец птичий (спорыш).** Помогает предотвратить кристаллизацию солей мочевой кислоты и образование уратов, оказывает противовоспалительное и умеренно противомикробное действие.

НА ЗАМЕТКУ

● Отвары и настои из мочегонных растений принимают в течение дня, но желательнее – не позднее 4–5 часов вечера, иначе от частых позывов к мочеиспусканию пострадает ночной сон.

● Вместе с мочой из организма выводятся необходимые ему минералы, включая калий и магний, поэтому при длительном приеме мочегонных дефицит этих веществ нужно восполнять. В том числе через продукты питания (отварной картофель в мундире, бананы, авокадо, сухофрукты).

100 г промытой, мелко нарезанной зелени заливают в эмалированной посуде 1 л кипятка, доводят до кипения, варят на тихом огне 5 минут. Затем снимают с плиты, накрывают крышкой, укутывают полотенцем, настаивают 30–40 минут, процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день, курсом в 5–7 дней.



КОГДА МОГУТ ПОМОЧЬ ОТВАРЫ И НАСТОИ

! При отравлениях, чтобы ускорить выведение токсинов вместе с мочой (при этом важно пить много жидкости, чтобы не допустить обезвоживания).

! При цистите, уретрите и прочих инфекциях мочеполовой системы.

! При гипертонической болезни, сердечной недостаточности, почечной недостаточности, патологиях печени и других заболеваниях, которые сопровождаются задержкой жидкости в организме.

МОЧЕГОННЫЙ ОТВАР ИЗ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ПЕТРУШКИ

Для чего нам нужен хороший пресс? Большинство сразу ответят «Для красоты!». И будут не совсем правы. Подтянутый живот – это в первую очередь здоровье, а его привлекательность – приятный бонус от природы.

М как почему бы не помочь организму и не получить такой славный подарок в одном комплекте? Тем более, что сделать это можно не тратя лишнее время, а, наоборот, скротав его там, где минуты жизни все равно пропадают – в транспорте, на остановках, в очередях и т.п.

ЗАЧЕМ НАПРЯГАТЬСЯ?

Но сначала выясним, зачем конкретно мы будем напрягаться. Итак, вот что делают тренированные мышцы живота:

- будучи натуральным корсетом, они поддерживают положение внутренних органов, защищают их;
- регулируют внутрибрюшное давление;
- улучшают работу кишечника;
- являются частью опоры диафрагмы;
- поддерживают хорошую осанку;
- помогают держать баланс тела: при резком торможении транспорта, на скользком тротуаре и пр. – это дополнительный инструмент для сохранения равновесия;
- помогают во время любых повседневных дел – от уборки до ремонта, что очень важно при длительной, утомительной бытовой нагрузке.

Прессуем ПРЕСС



ЭФФЕКТИВНЫЕ И НЕЗАМЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

КАЧАЙ ЗДОРОВЬЕ!

Самые простые и незаметные упражнения – подтягивания живота без перемены или с минимальной переменной положения тела. Число повторов зависит от уровня подготовки.

- Стоим ровно, можно держаться за поручень, плечи расслаблены, спина прямая – чуть вытягиваемся, будто хотим взлететь. На выдохе напрягаем передние стенки живота, ненадолго зафиксировав, на вдохе – расслабляем.
- Спина прямая, ягодичные подтянуты. Предельно сильно – на этот раз на вдохе – подтягиваем живот. Держим, досчитав до 5, затем на выдохе расслабляемся.
- Не отрывая носки от пола, чуть-чуть наклоняемся назад. Фиксируем поло-

жение – в этот момент напрягаются мышцы живота. Затем возвращаемся, расслабляемся.

- Сейчас вы удивитесь, но впереди – упражнение для интимных мышц. На самом деле это еще один бонус во время работы на пресс, а точнее на нижнюю часть живота.
 - Исходное положение – сидя. На вдохе равномерно сжимаем интимные мышцы, одновременно втягивая живот. Держим несколько секунд. На выдохе расслабляем.
 - Коли мы уже занялись прессом, добавим немного нагрузки и ягодичным мышцам. В комплекте, так сказать.
- Стоя, спина прямая. Напрягите ягодичные, досчитав до 5, расслабьтесь. В следующий подход считайте уже до 7. Затем заново: 5 и второй раз 7.

ПОЛЕЗНЫЕ НЮАНСЫ

Эти упражнения достаточно делать по дороге на работу и обратно. Переутомить пресс не бойтесь: мышцы живота восстанавливаются быстрее остальных.

Тем не менее, не забывайте про отдых. Ориентируйтесь по состоянию и помните, что перерывы необходимы, чтобы мышцы восстановились и набрали новую силу. А потом передали ее нам вместе с красотой подтянутого тела.

ЭТО ВАЖНО!

Слишком долго держать живот «закатым» не стоит. Во-первых, это грозит опущением органов малого таза, во-вторых, мышцы в принципе должны сокращаться и расслабляться – только тогда обеспечивается приток крови и тренировка проходит качественно. Однако напрячь их на несколько секунд все-таки необходимо. **Запомните: 10 повторов, выполненных с фиксацией положения, будут эффективнее, чем 20 в быстром темпе.**

ОГО!

Существуют исследования, которые говорят: если все мышцы человека начнут активно работать в одном направлении, то смогут тащить на себе корабль весом в 25 тонн!

Екатерина Пельменева

Ежегодно, 4 декабря, православные христиане встречают один из главных двенадцатых праздников – Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. В этот день мы вспоминаем событие, когда святые праведные Анна и Иоаким привели свою трёхлетнюю дочь Марию в Иерусалимский храм.

ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ

Пресвятой Богородицы



С вхождением в храм Пресвятой Богородицы свершилось чудо. Небо соединилось с землей, и вечность вошла во время, освящая его для вечности... Так велик этот день, так единственен и неповторим он – день начала Нового Завета с Богом на земле.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

«Слово на праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы»

СОБЫТИЯ ЧУДА РОЖДЕНИЯ

Священное предание открыло нам важное событие – Введение во храм Пресвятой Богородицы. Напомним историю праздника. По преданию, в I веке до н. э. почти полвека жила вместе благочестивая супружеская пара – Иоаким и Анна. До старости они были бездетны, но всегда молились о рождении ребенка. Супруги дали обет, что если дитя родится, то они посвятят его Богу. Произошло настоящее чудо – у Иоакима и Анны родилась девочка. Родители воспитывали Марию дома до трех лет в обстановке особой нравственной чистоты.

ВХОЖДЕНИЕ В ХРАМ МАРИИ

Когда Марии исполнилось три года, родители отправились с Нею в храм в Иерусалиме. У храма вновь случается чудо. Уверенно, без посторонней помощи трехлетняя Мария восходит на самый верх, преодолев 15 больших ступеней.

В храме Ее встретил первосвященник Захария, отец святого Иоанна Предтечи (Крестителя). По особому Божию повелению Захарий ввел Марию в Свята Святых (центральное место Иерусалимского храма), куда имел

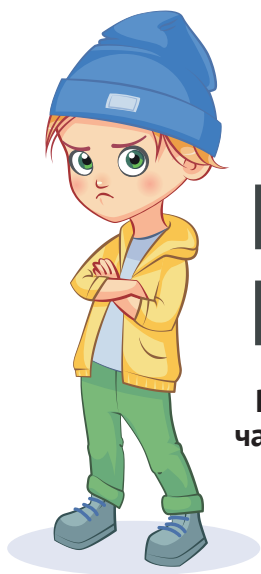


право входить только первосвященник однажды в год. Мария же была допущена как будущая Матерь Спасителя. Это стало еще одним чудесным событием.

Девочка осталась жить и служить в Иерусалимском храме. Мария училась, посвящала Себя молитве, изучению Священного Писания и рукоделию. Со-

гласно преданию, в храме Она находилась до 12 лет.

Митрополит Антоний Сурожский в своей проповеди на праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы говорил так: «...Она стала способной стать Той, через Которую спасительная, преображающая, жертвенная и крестная любовь Божия войдет в мир».



Ябеда-корябеда: КАК ОТУЧИТЬ РЕБЁНКА КЛЯУЗНИЧАТЬ

Ребятишки жалуются друг на друга. Тех, кто делает это чаще других, в детском коллективе обзывают «ябедами». Но что скрывается за желанием маленького человека пожаловаться взрослому? Об этом мы говорим с психологом Марией УХАНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Ухановой

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Бывают такие дети, что спешат рассказать о своих друзьях все и сразу. Если за ними закрепится прозвище «ябеда», оно может перекочевать за ребенком из садика в школу и создать немало проблем.

” В первую очередь детская жалоба – это сигнал о проблеме, – предупреждает психолог. – За простыми словами могут скрываться серьезные проблемы. Например, ощущение ребенком беспомощности или предупреждение о чем-то важном.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

В первом случае ребенок столкнулся с новой для себя ситуацией – непонятной или даже опасной. Если его или кого-то обижают, угрожают расправой, втягивают в нехорошее дело, то взрослый – та инстанция, к которой он обращается, если не может справиться сам.

Во втором случае ребенок не знает, как реагировать на то или иное происшествие, свидетелем которого он стал. Он не жалуется, а ставит в известность и ждет разъяснений, как быть. Или он знает, что происходит что-то недопустимое, но не может остановить это сам.

МАЛЕНЬКИЙ МСТИТЕЛЬ

” Совсем иной случай, когда ребенком руководит месть, обида или желание самоутвердиться, – продолжает специалист. – Если ребенка не берут в игру, оби-

жают сверстники, то он стремится взять реванш с помощью взрослого. Чаще жалуются дети, отвергаемые сверстниками, слабоуспевающие, с низкой самооценкой. Такого рода жалобы прекращаются, если у ребенка налаживаются отношения в коллективе или он выражает себя в творчестве.

Обида или зависть – довольно частые причины жалоб среди младших школьников, – рассказывает Мария Уханова. – В отличие от вынашиваемой мести, эти жалобы рождаются спонтанно, они ситуативны. Если учитель сделает замечание нарушителю, то это подскажет ябеде, как воздействовать на окружающих. Пожурят жалобщика, тот будет уверен в несправедливом отношении к нему. В таком случае мудрый взрослый сделает двойное замечание: одно нарушителю, другое ябеде.

ЗАПРЕТ – НЕ ВЫХОД

” Прямой запрет – «не жалуйся», «не ябедничай» – малоэффективен в любом возрасте, – продолжает Мария. – Ребенок быстро усвоит, что его не хотят слушать, даже о важных для него вещах. Так взрослые рискуют потерять его доверие. Внешне проблема будет решена – жалобы прекратятся. Но на самом деле малыш будет одинок – ему станет не с кем посоветоваться.

Помните, зачастую ябедами становятся дети, которым не хватает родительской ласки и внимания. Доносами они пытаются доказать свою значимость.

ВАЖНО

Ребенок до 3 лет не может предсказывать последствия своих поступков, а значит, не может и ябедничать.

От 3 до 5 лет малышу трудно оценить ситуацию, поступки друзей или свои собственные. Поэтому он рассказывает все взрослому, чтобы тот правильно интерпретировал. Это тоже не ябедничество.

В возрасте от 5 до 7 лет родителям нужно отличать «настоящее» ябедничество (из мести, зависти, обиды) от «ненастоящего», когда ребенок просит помощи или сообщает об опасности, хочет избежать незаслуженного наказания или исполняет навязанную роль «ябеда».

Поиграйте с ябедой в игру «Поменяемся местами». Ее цель – поставить жалобщика на место его «жертвы». Представить чувства человека, про которого наядбедничали, перед всем классом, например. Хорошо «меняться местами» в тот момент, когда ябеда сам ошибся, чтобы показать на конкретном примере: вот про тебя сейчас кто-то возьмет и расскажет!



ЗИМНЯЯ ФРУКТОВАЯ МОЖНО ЛИ СОГРЕТЬСЯ ТАКОЙ ПИЩЕЙ?

Зимой организм нуждается в особом внимании: требуется укреплять иммунитет, сохранять энергию и поднимать настроение. Правильная «зимняя» фруктовая тарелка – это не столько способ побаловаться лакомствами, сколько возможность насытить организм ценными питательными веществами. Давайте разберёмся, какие фрукты стоит включить в зимнее меню и как их правильно есть, чтобы добавить себе здоровья, а не навредить.

КАК ГРАМОТНО СОЧЕТАТЬ

Когда мы говорим о зимней фруктовой тарелке, важно помнить, что не все фрукты сочетаются друг с другом одинаково хорошо. А в холода это имеет особое значение, чтобы не пришлось тратить лишнюю энергию на переваривание.

- Сочетайте сладкие и кислые фрукты. К примеру, яблоки хорошо «дружат» с апельсинами или киви. Такой тандем или трио поддерживает баланс кислотности и помогает улучшить усвоение витаминов.

- Избегайте сочетания арбузов, дынь и других водянистых фруктов с более плотными. Эти вкусняшки лучше есть отдельно от всякой другой пищи, так как они быстро перевариваются, и их сочетание с другими фруктами может привести к дискомфорту в желудке.

- Соблюдайте умеренность. Фруктоза, дарующая сладость любимому яблоку или винограду, является натуральным сахаром, который в больших количествах может повышать уровень глюкозы в крови и «раззадоривать» аппетит. Если вы следите за уровнем сахара и весом, порции фруктов должны быть умеренными (1–2 фрукта в день).

МУДРОСТЬ ПРЕДКОВ

Задумывались ли вы, что в культуре славян, так же как и в традиционной китайской, японской, тибетской медицине, аюрведе, существует довольно строгий «сезонный» подход к питанию? Ведь и в нашей культуре, и во многих других в зимний период на самом деле не принято есть сырые фрукты. У традиционной медицины этому есть вполне логичное обоснование, которое находит подтверждение и в современной нутрициологии.

Дело в том, что сырые фрукты и овощи считаются «холодными», нагружают желудок и селезенку и могут ослабить внутреннее тепло организма. Потребление «холодных» продуктов в зимний период может вызвать снижение жизненной энергии, ухудшение кровообращения и ослабление пищеварения, что приводит к мерзнутости, усталости, сонливости и проблемам с иммунитетом.

КАК НЕ НАРУШИТЬ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС

Чтобы получать настоящую пользу от фруктов зимой, их следует готовить – как это на самом деле и было принято не только в странах Азии, но и у наших с вами предков. Вот несколько способов сделать фрукты более «теплыми» и полезными.

- 1 **Запекание** яблок, груш и даже цитрусовых повышает биодоступность многих витаминов, микроэлементов и клетчатки, облегчает процесс усвоения. Фрукты становятся более полезными для пищеварения. Попробуйте запечь дольки грейпфрута с корицей или груши с медом – никаких тортиков не надо!

- 2 **Теплые компоты** – отличный способ получать витамины из фруктов зимой. Используйте яблоки, груши, айву, добавляйте специи (корицу, имбирь, кардамон), чтобы сделать компот согревающим. Такой напиток поможет поддерживать внутреннее тепло и бодрость, повысит иммунитет и улучшит циркуляцию энергии. Также отличный вариант – добавлять кусочки любимого фрукта в горячий чай или травяной напиток.

- 3 **Пюре** из плотных фруктов, слегка проваренное на слабом огне, станет прекрасным зимним десертом, который легко усваивается и не охлаждает организм. Такое блюдо можно использовать как основу для вкусного завтрака или в качестве перекуса.

- 4 **Щедро добавляйте теплые специи.** К фруктам можно добавить корицу, имбирь, кардамон, мускатный орех и гвоздику, натуральный мед и коричневый сахар. Эти добавки помогут нейтрализовать их «холодную» природу.



Муж – жене:

– А компот варят только из фруктов или из овощей тоже?
– Компот из овощей – это борщ!

ТАРЕЛКА:

ЕСЛИ НЕКОГДА ГОТОВИТЬ

Просто подогрейте фрукты минуту в микроволновке, пару минут потушите в кастрюльке на огне или ошпарьте кипятком. Добавьте мед, натуральный коричневый сахар или сироп из фиников, топинамбура, клена.

КАКИЕ ФРУКТЫ ЛУЧШЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЗИМЫ?

● Яблоки и груши – легко адаптируются к любой термической обработке.

● Хурма – рекомендуется подогревать или обливать кипятком.

● Финики – особенно полезны для зимы, главное, соблюдать умеренность.

● Сухофрукты, в том числе цитрусовые – их можно добавлять в горячие блюда, компоты, есть в качестве перекуса.



Разговаривают два приятеля:

– Моя жена говорит, что фрукты и овощи надо есть только сырыми.

– Да, моя тоже не любит готовить.



РЕЦЕПТЫ

ТУШЁНАЯ ХУРМА С ИМБИРЁМ

77 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 хурмы • 4 финика без косточек
- 0,5 ч. ложки тертого имбиря
- 0,5 стакана воды • мед по вкусу

Приготовление:

Нарезать хурму крупными кубиками, финики – мелко. Выложить хурму и финики в сотейник, добавить имбирь и воду. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10–15 минут, пока хурма не станет мягкой. Добавить мед по вкусу, перемешать и дать немного настояться под крышкой. Подавать теплым. Это блюдо успокаивает и питает организм, сохраняя внутреннее тепло.



ТЁПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, ЯБЛОК И КЛЮКВЫ

93 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г очищенной тыквы
- 2 яблока • 0,5 стакана клюквы
- 1 ст. ложка сливочного масла
- по 0,5 ч. ложки корицы и мускатного ореха • щепотка соли
- 1 ч. ложка коричневого сахара

Приготовление:

Нарезать тыкву и яблоки кубиками, смешать с клюквой, растопленным сливочным маслом, специями и солью. Выложить смесь на противень, застеленный промасленным пергаментом, и запекать при 180°C 20–25 минут, пока они не станут мягкими. В конце посыпать коричневым сахаром, сбрызнуть водой и запекать еще 5 минут. Этот салат насыщает организм, помогает улучшить пищеварение и поддерживает тепло.



ЗАПЕЧЁННАЯ ГРУША С ОРЕХАМИ

66 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 крупные груши • 2 ст. ложки рубленых грецких орехов
- 1 ст. ложка меда или сиропа
- по щепотке корицы и кардамона

Приготовление:

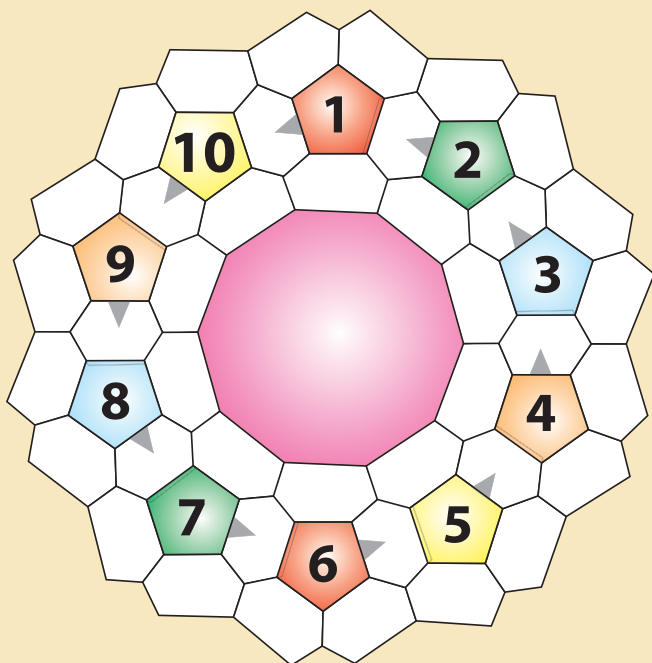
Груши разрезать пополам и удалить сердцевину. Выложить половинки груш в форму для запекания, добавить туда 2–3 ст. ложки воды. Смешать орехи с медом и специями, выложить эту смесь в углубления в грушах. Запекать груши при 180–200°C около 15–20 минут, пока они не станут мягкими. Этот полезный перекус придаст энергии и надежно согреет зимой.



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦЕПОЧКА



Ответы в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Совокупность чудодейственных обрядов и заклинаний, связанных с верой в возможность повлиять на воображаемые таинственные силы.
2. Мэри Поппинс в советском фильме пела о том, что она совершенство и ...
3. Горы на северо-западе Африки, названные по имени греческого титана. Так же, как этот титан, они «держат небо».
4. Какой драгоценный камень можно извлечь из «кимберлитовой трубки»?
5. Плакат, зазывающий на спектакль.
6. Эта деталь одежды Незнайки была голубого цвета.
7. Синие язычки, пляшущие вокруг конфорки.
8. Корабельная снасть, на которой закреплены паруса.
9. «... может простить что угодно и кого угодно, только не человека, способного оставаться самим собой под напором ее презрительных насмешек» (Айн Рэнд, американская писательница русского происхождения).
10. «Здравствуй, ... младое, незнакомое!» (Пушкин).

ОТВЕТЫ

1. Магия. 2. Идеал. 3. Амазонка. 4. Алмаз. 5. Афиша. 6. Шляпа. 7. Плямя. 8. Мачта. 9. Топта. 10. Плямя.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. У этого дерева четыре дела: болезни исцелять, чистоту соблюдать, мир освещать, шум заглушать. Назовите дерево и объясните его «дела».
2. Повернется в одну сторону – к встрече или проводам, повернется в другую – к дальнему походу, а коли не может поворачиваться – быть хлопотному дню. Что это?



ОТВЕТЫ

Загадка «Найдите 5 отличий»: цветков слева, каскад из цветков у рамы окна в центре, оранжевый лист рядом, ручка окна, ручка вазы для икебаны. Логические загадки: 1. Это береза. Ее почки и листья испаряются в атмосферу: березовые почки и листья ярче всего освещают и поглощают углекислый газ, поэтому березы растут быстрее, чем другие деревья. 2. Ключ в двери.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

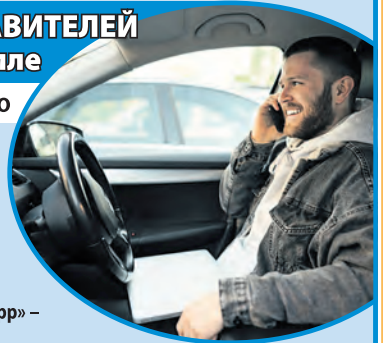
РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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



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

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-905-511-66-11** Купим дорогого Антиквариат и предметы старины СССР. Картины, альбомы, монеты, рукописи, банкноты. Книги, нагрудные знаки, погоны, флаги, фарфор, сервизы, вазы, статуэтки, самовар, часы, бюсты, кость, стекло, игрушки, машинки, куклы, елочные игрушки, коллекции. Выезд оплата сразу. 8-905-511-66-11

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

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

СУДОКУ

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



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

ГОРОСКОП на 22 ноября – 5 декабря



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

У многих Овнов появятся новые возможности для самореализации. Но перед этим хорошо бы избавиться от старого и ненужного: перебрать гардероб, обновить рабочее место.

25 ноября – «да» рыбе и морепродуктам

28 ноября – романтическая встреча

3 декабря – берегите горло



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

В конце ноября перед Близнецами могут встать сложные задачи, которые потребуют полной отдачи сил. Зато преодолев этот этап, вы выйдете на новый для себя уровень!

23 ноября – удачные приобретения

29 ноября – «да» нежирной говядине

1 декабря – стрижка, уход за кожей



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львы могут столкнуться с выбором: действовать обаяние, чтобы добиться успеха в важном деле, или отказаться от этого, чтобы не вызывать ревность у близкого человека.

26 ноября – полезны травяные чаи

1 декабря – уход за кожей стоп

5 декабря – меньше жирного и жареного



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Стабильные отношения, поддержка близкого человека могут быть очень важны для Весов в этот период. Вместе легче пережить временные бытовые или финансовые неурядицы.

22 ноября – массаж сухой щеткой

25 ноября – упражнения на растяжку

2 декабря – классическая музыка, медитация



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Плодотворный период для выстраивания новых отношений, смены имиджа. А еще можно без спешки начать составлять планы на будущий год, связанные с саморазвитием.

25 ноября – «да» блюдам из яиц

29 ноября – танцы под любимую музыку

4 декабря – доверьтесь интуиции



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Звезды рекомендуют больше внимания уделять домашним делам и привлекать к этому близких. Будут кстати перестановка, покупка мебели или других предметов интерьера.

27 ноября – добавьте бобовые в рацион

30 ноября – массаж стоп или кистей рук

1 декабря – уход за домашними питомцами



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды сулят удачу в финансовых делах. У одних получится не потратить лишнего при совершении крупных покупок, у других – появятся свежие идеи заработка.

24 ноября – полезны водные процедуры

30 ноября – ягоды, орехи, семена

2 декабря – избегайте споров и сплетен



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам будет полезно добавить в жизнь движения. Утренняя зарядка и ежедневные пешие прогулки могут благотворно повлиять на самочувствие. А кому-то давно пора в спортзал.

22 ноября – цитрусовые или гранат

26 ноября – «нет» крепкому алкоголю

4 декабря – только удобная обувь



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Самое время, чтобы прояснить и наладить отношения с кем-то из старых знакомых. Также неплохо записаться на плановое обследование, пройти курс оздоровительных процедур.

23 ноября – тренируем память и смекалку

27 ноября – кулинарные эксперименты

30 ноября – смена имиджа или стиля



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не страшны серые ноябрьские будни – в сердце у них согревающий огонь: это может быть творческое вдохновение, увлечение рабочим проектом или новый роман.

24 ноября – приятные покупки или подарки

28 ноября – «нет» неудобной обуви

3 декабря – долгая пешая прогулка



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Некоторым Козерогам предстоит важное решение, которое может повлиять на дальнейшую жизнь. По возможности, больше времени проводите с родными и друзьями.

26 ноября – ванна с морской солью

27 ноября – «нет» спонтанным тратам

5 декабря – кролик или индейка в меню



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб возможно новое знакомство. Но не торопитесь с головой нырять в пучину романа и верить кому-то свое сердце, стоит узнать человека получше. И постарайтесь высыпаться!

22 ноября – не волнуйтесь по пустякам

28 ноября – морсы из клюквы и смородины

2 декабря – время на любимое хобби

«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

№ 22 (213), Дата выхода:
22.11.2024

Подписано в печать: 14.11.2024
Номер заказа – 2024-04071
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 20.11.2024

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

Тираж 197 700 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

То, что сейчас перед вами	Транспорт с рогами									Официант, обслуживающий каюты	Актер Гомишвили	Дон-волочита
	Дырка в борту для якорной цепи	"Пузо" корабля	Подвижные пески		Русский адмирал Франц ...	Энциклопедисты Брокгауз и ...		Живописал "Корабль дураков"				
			Остров с чудомаяком					Все экземпляры газеты		В проруби пловец	Спутницы кавалеров	
	Аналог геля для душа				Настриг с мифического барана	Античная одежда						
	"Сырье" для берегов молочной реки	Одно растение крыжовника	Бывший город Куйбышев				... Коннери в роли Джеймса Бонда	Народный артист СССР ... Быков				
	Лучшее дерево для парной				Его скрипки на вес золота	ЗИЛ в 1924-34 годы	Изваял бульжник пролетариата				Макуха после получения масла	Рыба-мерлуза
				Среди его романов - "Луна и грош"	Художник ... Делакруа			Разглаживает мятое	Брюшная часть севрюги			
	Клевание носом у телика	Кукушкин лен и сфагнум					Бобы для хумуса			Суп по-армянски	Дракон в китайских мифах	
				Простудный зной				Спец по всякой механике				
Дерево, щеголяющее в сережках	Модные в конце XVIII века очки с ручкой						Мультсвинка в "Смешариках"					
				Река, близ пирамид текущая				Ван-дейская сдобная булочка				

П	У	Л	Ш	И	Н	Ч	Х	Ц	О		
У	П	О	Н	Т	Е	Н	А	О	У		
Х	И	Н	Х	Е	Т	А	Ж	А	М	Е	А
Э	У	Т	Л	Н	В	Е	О	М	Э	О	А
Х	М	Ж	А	М	В	О	М	Ч	И	О	А
Ш	А	Л	А	П	Т	Л	С	А	К	В	В
Н	У	Ц	О	А	О	Н	А	Ф	Е	Ю	Н
У	У	И	М	У	Л	Х	О	Л	Р	М	А
Л	Ь	О	С	О	А	Ф	Е	Ю	Е	К	С
Ж	А	Р	И	Т	О	Ф	Е	Ю	Е	К	С
А	В	К	С	В	И	Е	Ц	И	П	Т	Р

16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ЧИСТОТА НА УРОВНЕ ЗВУКА: УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ СОНИК

BRADEx™
Health & Beauty

С развитием новых технологий появились более усовершенствованные гаджеты для ухода за ротовой полостью.

Наибольшей популярностью пользуются ультразвуковые щетки.

Новые ультразвуковые зубные щетки BRADEx СОНИК ПЛЮС и СОНИК - это отличная возможность поддерживать здоровье своих зубов на высоком уровне.

Что такое ультразвуковая зубная щетка?

Это инновационное устройство для эффективного удаления налета и бактерий с помощью высокочастотных колебаний.

Такая щетка очищает зубы более глубоко по сравнению с обычными щетками, удаляя даже сложный налет в труднодоступных местах и межзубных промежутках.

Принцип работы:

УЗИ волны заставляют щетинки щетки вибрировать с очень высокой терапевтической частотой. Вибрация довольно мягкая и не повреждает эмаль.

Кроме того, небольшое тепло, выделяемое во время работы, способствует высвобождению минералов из зубной пасты, что положительно влияет на здоровье зубной эмали. Ультразвук вспенивает зубную пасту и сокращает ее расход.

При использовании щетки с ультразвуком не требуются активные движения или особенная техника чистки, просто перемещайте щетку медленно и плавно по всем поверхностям зубов: внутренней, внешней и жевательной.

РЕКЛАМА

ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва,
ул. Варшавское шоссе 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖЕРОВ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Встроенные умные таймеры напомнят вам о смене зоны чистки и отключат устройство по окончании времени процедуры. Разные режимы чистки дают возможность выбрать наиболее комфортный и подходящий для ваших потребностей и особенностей.

Каждые 3 месяца насадку для зубной щетки следует менять на новую.

Вместе с набором сменных насадок BRADEx, вы всегда сможете следовать рекомендациям стоматологов и поддерживать свои зубы в идеальном состоянии.



Эффективное устранение мягкого, твердого налета и пигментных пятен.



Качественное удаление налета в межзубных промежутках и в труднодоступных участках.



Уничтожение бактерий, вызывающих кариес и неприятный запах изо рта.



Более глубокое проникновение лечебных компонентов пасты в ткани зубов и дёсен.



Стимулирование кровообращения и укрепление десен.



Деликатное отбеливание и полировка в домашних условиях.

