

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 04 (219)

21 февраля –
6 марта
2025 года



УКРЕПЛЯЕМ ТЕЛОМЕРЫ

ОТ СТАРЕНИЯ ПРИМЕМ МЕРЫ

СТР. 16

КЛОПЫ

ВЫДВОРЯЕМ НЕЗВАННЫХ ГОСТЕЙ

СТР. 22-23

И СПУСТИЛАСЬ ТЬМА

ИНСУЛЬТ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА

СТР. 14-15

АГРЕССИВНЫЙ РЕБЁНОК

ОБНЯТЬ НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ

СТР. 25

ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК

ГРЯДКА ЗДОРОВЬЯ НА ОКОШКЕ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ИЗМЕРИМ
ОБХВАТ ТАЛИИ,

ИЛИ ЧЕМ ОПАСНО НАРУШЕНИЕ
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



21 февраля

Убывающая Луна в Стрельце

- + разгрузочный день, травяные чаи
- чтение в полумраке, избыток соли

22 февраля

Убывающая Луна в Стрельце

- + подстригание ногтей, темный шоколад
- «уколы красоты», переедание

23 февраля

Убывающая Луна в Козероге

- + упражнения на растяжку, злаки в меню
- ношение тяжестей, неудобная обувь

24 февраля

Убывающая Луна в Козероге

- + плановый визит к терапевту, массаж
- дешевые полуфабрикаты, ссоры

25 февраля

Убывающая Луна в Водолее

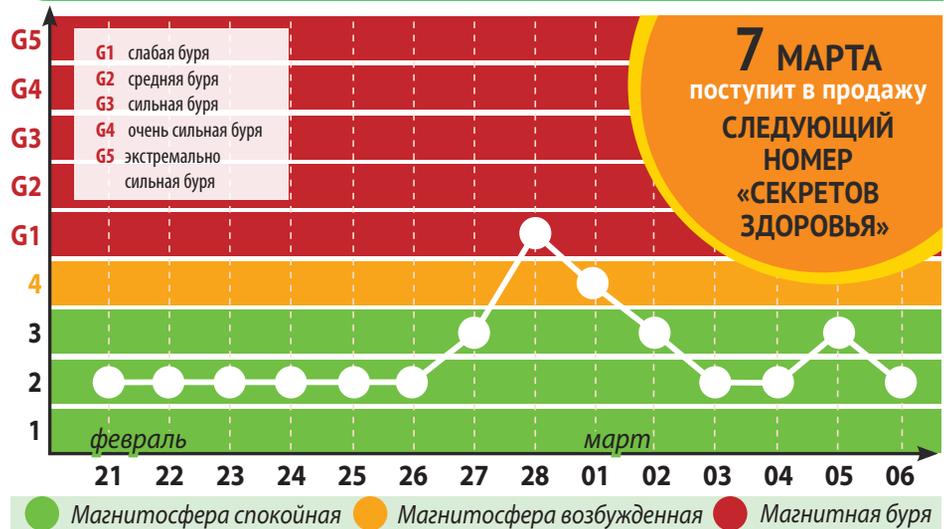
- + контроль давления, напитки из ягод
- самолечение антибиотиками, копчености

26 февраля

Убывающая Луна в Водолее

- + контрастный душ, эпиляция
- прогулка без шарфа, крепкий алкоголь

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



27 февраля

Убывающая Луна в Рыбах

- + соблюдение диеты, зарядка
- газированные напитки, уличная еда

28 февраля

Луна в Рыбах, новолуние

- + спокойный отдых, ванна с пеной
- откровения с незнакомцами

1 марта Растущая Луна в Овне

- + покраска волос, покупки для дома
- работа с бытовой химией без перчаток

2 марта Растущая Луна в Овне

- + нежирное мясо, поход в спортзал
- избыток сладкого, залипание в соцсетях

3 марта Растущая Луна в Тельце

- + «ревизия» в холодильнике, зелень в меню
- разгрызание орехов зубами, крепкий кофе

4 марта Растущая Луна в Тельце

- + рукоделие, чтение, ароматерапия
- пережаренные блюда, зависть

5 марта Растущая Луна в Близнецах

- + маникюр, дыхательная гимнастика
- самолечение, никотин

6 марта Луна в Близнецах, первая четверть

- + прогулки на свежем воздухе, орехи
- сон в душном помещении, синтетика в одежде

ДОРОГИЕ НАШИ! ВЕСНА УЖЕ ГДЕ-ТО РЯДОМ, ЕЁ ЗВОНКИЙ СМЕХ СЛЫШИТСЯ В КАЖДОМ СОЛНЕЧНОМ ЛУЧЕ, ПРОБИВШЕМСЯ СКВОЗЬ СЕРЫЕ ФЕВРАЛЬСКИЕ ОБЛАКА. ЕЩЕ НЕМНОГО – И МЫ РАСЦВЕТЁМ, ПРИОБОДРИМСЯ, ВДОХНЁМ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ.

НУ А ПОКА – ЖДЁМ СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ РАССКАЖЕМ:

- как запоминать в уме любой номер телефона, пароли и другую важную информацию;
- чем может пригодиться в «народной аптечке» хвойная живица;
- почему стоит пригласить к себе на ужин... пекинскую капусту.



ВМЕСТЕ

с неврологом Эльмирой Зайнетдиновой поговорим про особый вид головной боли, причина которой лекарственные препараты. Обсудим, почему вредно терпеть «по-маленькому» и можно ли считать болезнью усталость, узнаем, как выбрать отпариватель для дома, и посоветуемся со звездами и Луной, составляя для вас традиционные гороскоп и лунный календарь.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 7 МАРТА**

СТОИТ ЛИ ПИТЬ КАКАО НА НОЧЬ?

? *Всю жизнь пила чай и кофе, а тут вдруг открыла для себя «альтернативный» напиток – горячее какао с молоком. Его шоколадный вкус как будто возвращает меня в детство. Есть лишь одно «но» – у меня как будто обострилась бессонница. Возможно ли такое?*

Мария Петровна, г. Подольск

Уважаемая Мария Петровна! Какао относится к полезным напиткам, если речь идет о натуральном какао-порошке, а не о так называемых какао-напитках – быстрорастворимых смесях с добавлением сахара.

Во-первых, натуральный какао – ценный источник магния, который помогает расслабиться, противостоять стрессам. Во-вторых, в нем много флавоноидов – веществ с мощным антиоксидантным действием, продлевающим молодость клеток. И, наконец, в какао есть триптофан – предшественник «гормона счастья» серотонина.

Но вместе с тем, какао содержит бодрящий нервную систему компонент – теобромин. Он действует мягче, чем кофеин в кофейных зернах, однако все же может вызвать проблемы со сном, поэтому лучше наслаждаться какао не вечером, а утром или в обед.

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья», или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте: sz@kardos.ru. Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.

НЕ ОПАСНА ЛИ ДЛЯ КОШЕК «КОШАЧЬЯ МЯТА»?

? *Уже не первый раз в зоомагазине обращаю внимание на игрушки с кошачьей мятой. Говорят, что кошки любят это растение, но по моим наблюдениям от ее запаха они начинают вести себя странно. Вот и сомневаюсь: стоит ли покупать такое «развлечение» своей Маруське?*

Ирина Б., г. Егорьевск

Уважаемая Ирина, растение кошачья мята, или котовник кошачий, содержит особое вещество – непеталактон, призванное отпугивать травоядных насекомых. По составу оно похоже на то, что выделяют железы на теле животных, представителей семейства кошачьих.

Вот почему кошки не остаются равнодушными к запаху этого растения. Интересно, что одних животных котовник успокаивает, а другие от него впадают в эйфорию: могут кататься по полу, мяукать, тереться головой об источник запаха и лизать его и т.п.

Считается, что эффект кошачьей мяты длится недолго, безопасен и не вызывает привыкания. Такую игрушку можно время от времени предлагать животному, чтобы поднять ему настроение, повысить физическую активность, приучить его к когтеточке и т.д.

Однако кошачья мята не рекомендована кошкам при беременности, во время активной фазы половой охоты и при повышенной возбудимости животного.

НУЖНО ЛИ МЕНЯТЬ ШАМПУНИ ДЛЯ ВОЛОС ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ?

? *Свекровь говорит, что волосы «привыкают» к шампуню, каким бы хорошим он ни был, поэтому время от времени его надо менять. А вот лично меня полностью устраивает качество моего любимого шампуня, я пользуюсь им уже не первый год и менять не хочу. Кто из нас прав?*

Мария Ч., г. Звенигород

Мария, менять средство для мытья головы имеет смысл лишь в том случае, если вам разонравилось, как выглядят ваши волосы.



Если же у вас к вашему шампуню нет вопросов – пользуйтесь им и дальше на здоровье! Миф о том, что «волосы привыкают», возник из-за того, что наша шевелюра в разные периоды действительно может вести себя по-разному: чаще или реже пачкаться, хуже или лучше укладываться. Но надо понимать, что на это влияют десятки факторов – от погоды до диеты и изменения гормонального фона, и несправедливо обвинять во всем именно шампунь.

Однако дешевые средства для мытья волос содержат слишком много силиконов, которые могут накапливаться в волосах и со временем действительно влиять на их вид и качество.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ КРАСОТУ ВОЗВРАТИТЬ – ТРИ МАСЛА СЛОЖИТЬ

В прошлом уже году пришел к нам новый сотрудник Андрей. Немолодой, очень приятный и немного стеснительный. На новогодний корпоратив руководство сняло для нас домики в лесу. Во время праздника один наш коллега вдруг решил демонстративно, при всех, признаться в чувствах другой. «Что чокнутый, что влюбленный», – сказала я себе под нос и вдруг услышала над ухом голос Андрея: «Это для медицины одно и то же».

Цитата из фильма стала для нас паролем! Мы с Андреем проговорили всю ночь. Нам нравились одинаковые фильмы, книги, музыка. Договорились встретиться на выходных. После первого же настоящего свидания Андрей вдруг сказал: «Вытерпишь меня до весны, предложение сделаю». А я была так очарована, что уже согласилась заранее. Представила себя в своем любимом голубом атласном платье и Андрея на одном колене. Вот только загвоздка – ноги мои отекают и

покрылись сосудистыми звездочками. Такие, пожалуй, весь эффект платья испортят. Подруга дала совет. Нужно смешать в равной пропорции масло лимона, авокадо и косточек миндаля. Натирать ноги утром и вечером 1–2 месяца. Потом сделать перерыв на месяц и продолжить. Ну и пить витамины для укрепления сосудов.

Времени прошло немного, но отеков на ногах стало меньше, зажили мелкие ссадины, выровнялся тон кожи, а сама она стала мягкая и нежная. Сосудистые звездочки стали немного бледнеть. Кажется, у меня будет идеальный день предложения!

Екатерина Л., г. Воронеж

Наша справка:

Масло лимона заживляет мелкие раны, является антицеллюлитным средством. Разглаживает, осветляет кожу, тонизирует. Масло миндальных косточек регенерирует и питает кожу, устраняет зуд, шелушение, снимает отеки. Масло авокадо богато антиоксидантами, укрепляет мелкие кровеносные сосуды, замедляет старение тканей. Однако таким составом следует пользоваться с осторожностью людям, склонным к аллергиям.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛЁГКИЙ ПОЛИВ

Высоко подвешенные цветы трудно поливать «вслепую». Срежьте горлышко пластиковой бутылки, вкопайте его узким концом в горшок. Наливайте воду в получившуюся воронку: она будет медленно впитываться, увлажняя землю, а не проливаться.

Карина Д., г. Бологое



✉ ДЖУНГЛИ РАЗРАСТАЮТСЯ, С МИКРОБАМИ СРАЖАЮТСЯ

Я так мечтала о большой семье! Первым у нас с супругом родился сын. Болел, как все дети. Затем появились двойняшки, тоже болели с самого рождения. И началась «карусель». Сначала сын отболел, потом одна дочь, вторая, потом я, последним – муж. Когда он шел на поправку, сын снова чувствовал недомогание. Через полгода такой жизни хотелось выть!

Прабабушка мужа, доктор каких-то ботанических наук, стала притапливать к нам в дом растения. Размещала их в детских, что-то объясняла про свет и полив. Я уже ничему не сопротивлялась, но и в силу растений не верила. Поливал наши разрастающиеся джунгли сын. У нас поселилось лимонное дерево, хлорофитум, герани разных видов, а также особые («безопасные», по выражению прабабушки) фикусы и огромная хамедорея. И чудо – дети стали меньше болеть!

Любовь Н., г. Нижний Новгород

Наша справка:

Многие комнатные растения не только насыщают воздух кислородом, но и оказывают положительное воздействие на микроклимат помещения. Так, лимонное дерево, хлорофитум и фикус очищают воздух и подавляют рост патогенных микроорганизмов. Аромат герани снимает нервное напряжение, улучшает сон. Хамедорея разрушает фенольные соединения, которые могут выделяться из мебели. Но есть и ядовитые растения, которые могут ухудшать самочувствие домочадцев, особенно внимательными нужно быть аллергикам и людям с бронхиальной астмой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УХУДШИЛСЯ СЛУХ, ШУМИТ В УШАХ ИЛИ БОЛИТ ГОЛОВА? РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТУГОУХОСТИ



«Последнее время слух стал плохим и становится все хуже и хуже. Скоро у меня должен внук родиться, неужели я к тому времени оглохну? Не смогу услышать его смех и первое «баба»? Помогите, умоляю!»

Зинаида Ивановна, г. Челябинск



«Из-за тугоухости мне прописали слуховой аппарат, сказали без него никак. Он не очень помогает, и ходить с ним — мука! Ухо натирает, голова от него болит. Можно ли как-то победить тугоухость без этой штуки?»

Тамара Борисовна, г. Вологда

Такие вопросы регулярно поступают к нам в большом количестве. Мы решили узнать у экспертов по возрастной тугоухости, можно ли победить тугоухость и как правильно с ней бороться.

- Что собой представляет тугоухость?

- Это очень коварная проблема. Слух снижается постепенно, и в один день человек может проснуться абсолютно глухим. А сколько трагедий из-за плохого слуха! Женщина не услышала предупреждения об опасности на дороге и погибла... Мужчина не смог сориентироваться в пространстве и упал с обрыва... Много пожилых людей страдают от тяжелой депрессии и нарушений работы мозга из-за запущенной тугоухости, они не могут нормально взаимодействовать с социумом и замыкаются в себе. Вот почему игнорировать эту проблему нельзя.

- Как правильно бороться с тугоухостью? Многим назначают слуховой аппарат — это правильно?

- Слуховой аппарат — это «костыль». Он усиливает остатки вашего слуха, но не восстанавливает его. Если вы снимете это устройство, будете снова слышать плохо, а может и хуже, ведь болезнь будет постепенно прогрессировать. Лекарства тоже, не всегда решают проблему полностью. Есть еще один вариант лечения — операция. Но она недешевая и опасная — одно неосторожное действие и вы можете потерять слух.

- Какой ужас! Потеря слуха — это настоящая катастрофа!

- Так и есть. К счастью, есть средство, которое может помочь восстановить слух быстро и безопасно.

- О каком средстве идет речь?

- Об ушных каплях «Сенсолан». Это наша совместная разработка с учеными. Это продукт с высокоэффективным натуральным составом. Туда входит серебро коллоидное, экстракт эмблики лекарственной, салициловая кислота, Д-пантенол и другие безопасные для человеческого здоровья компоненты.

- Как действует «Сенсолан»?

- Живые вита-молекулы эмблики лекарственной при попадании в уши способствуют регенерации слуховых клеток, восстановлению барабанной перепонки и слуховых косточек — молоточка, наковальни и стремечка. Также они могут помочь восстановить другие части уха, если те были повреждены. Серебро коллоидное содействует нормализации работы слухового нерва. Совместно с другими компонентами капель оно стимулирует в органах слуха процессы, способствующие замене отмерших волосковых клеток уха новыми, молодыми. Капли «Сенсолан» могут помочь улучшить передачу нервных импульсов по слуховым нервам в мозг и их дальнейшую обработку. Все это положительно влияет на слух. Многие люди отмечают, что уже после одного курса «Сенсолана» они вернулись в мир звуков.

- Что конкретно они говорят?



- Что они полностью побороли тугоухость и восстановили хороший слух. Что они начали снова нормально общаться с окружающими, вновь почувствовали себя полноценными людьми. Больше они никого не раздражают и ни у кого не вызывают насмешек. Больше нет необходимости носить слуховой аппарат, так как они и так прекрасно слышат. Для многих это большое счастье. Иногда люди приходят настолько довольные, будто от инвалидности избавились! Естественно, нам приятно видеть, что «Сенсолан» им помог!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

ПОДАРОК
«СЕНСОЛАН»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону:

8-800-302-30-30

(звонки бесплатные)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **7521**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* — «СЕНСОЛАН»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!
Акционное предложение действует с 21 февраля по 21 апреля 2025 г.
Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 21 февраля по 21 апреля 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

✉ ВЫПЬЮ ПАРУ ЧАШЕК ЧАЮ – О ДАВЛЕНИИ ЗАБЫВАЮ

Высоким артериальным давлением в наши дни никого не удивишь. Плохое состояние сосудов, хрупкие стенки – у каждого второго после 50 лет. Вот только я не хотела с этим мириться. Рос у меня на окне цветок – китайская роза. Цветы с кулак. Как же я удивилась, когда узнала, что это растение и гибискус – один персонаж. А потом стала читать про гибискус. Перешла с зеленого и черного чая только на красный. Сил и бодрости прибавилось, на сосудах перестали образовываться синяки. Давление стало приходить в норму. Чай я пью охлажденным раза по 2–3 в день. И если забыла купить заварку, то завариваю один из цветков – это очень эффективно в прозрачном чайнике.

Маргарита В., г. Владимир

Наша справка:

Гибискус содержит много витамина С, нужного для стенок сосудов, полезные аминокислоты, флавоноиды, подавляющие рост микробов. Растение благотворно влияет на все системы организма и к тому же является гипоаллергенным. Но его кислота может раздражать желудок, поэтому гибискус часто замешивают в чае с ягодами и фруктами. Горячий гибискус повышает давление, прохладный – снижает.

✉ МЁД И МУМИЕ – ЗДОРОВЬЕ МОЁ

Ждала выхода на пенсию, думала – займусь всем, чем за жизнь не успела, буду летать, как бабочка. Да вот не вышло. Организм словно весь начал сыпаться: давление, боль в суставах, общая слабость. Врачи лишь говорили: «А что вы хотите, возраст». Но нет такого диагноза – возраст! В санатории нас водили на экскурсию на местную пасеку, там десяток лет под 90 бегал, как молодой. Мне аж завидно стало! А он рассказал мне про мед и мумие.

Вот уже полгода с перерывами применяю эти средства и внутрь, и наружно. Наружно делаю так: подогреваю столовую ложку меда на батарее или в теплой воде, чтобы стал жидким. Добавляю 0,5–1 г мумие. Смесь втираю в больные колени, суставы рук и пальцев. Тру минут 15 непрерывно, но мягко и не надавливаю сильно. Мед при этом превращается в белую массу, вытягивает токсины из кожи. Потом смываю теплой водой. Кстати, кожа тоже прямо обновляется, сияет! А для приема внутрь смешиваю на 50 частей ме-

да 1 часть мумие. Ем по чайной ложке за полчаса до еды или пью с чаем. Лечусь 28 дней, делаю перерыв на две недели – и снова. Давление стабилизировалось, суставы перестали болеть, скрипеть и стрелять. Да и силы откуда-то взялись! Может, я и не порхаю, как бабочка, но как бабушка – очень активная!

Зинаида Петровна Щ., г. Тамбов

Наша справка:

В меде содержится множество полезных веществ. Его издавна использовали как противовоспалительное, ранозаживляющее, противоотечное, иммуноукрепляющее и энергетическое средство. Мумие содержит огромное количество минералов, ферментов, витаминов, полезных аминокислот. Мед и мумие усиливают полезные качества друг друга, помогают уменьшить воспалительные процессы в суставах, усиливают регенерацию хрящевой ткани. Укрепляюще действуют на сердечно-сосудистую систему, стабилизируют давление. Однако продукты пчеловодства могут вызвать сильные аллергические реакции.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОД РУКОЙ

Кухонные ножи храню всегда под рукой. Прикрепила специальную магнитную полосу к нижней части шкафчика над разделочной поверхностью, и теперь нужный нож не требуется искать в ящике: они не занимают пространство на столе и всегда находятся в доступности. Очень удобно!

Елена П., г. Сасово



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ДЕЛИКАТНУЮ ПРОБЛЕМУ ГОРЕЦ УСТРАНЯЕТ СМЕЛО

Есть болезни, о которых все знают, многие сталкивались, но они настолько деликатны, что даже с близкой подругой обсуждать стеснительно. Вот и я не знаю,

сколько бы мучилась и терпела, если бы старшая подруга основательно не пристала ко мне с расспросами. Речь о послеродовом геморрое. Я сама родила двойню, поэтому и тужиться пришлось за двоих. Отсюда и все неприятности. И если бы только эти шишки болочие, но периодически они кровоточили. Подруга рассказала о водном перце, или горце перечном – растении, которое растет вдоль прудов, болот и канав.

Ложку травы нужно залить кипятком, настоять минут 30–40, слить, отжать. Принимать по 1,5 ст. ложки за полчаса до еды 3–4 раза в день. Не знаю, трава ли помогла, но кровотечения прекратились быстро.

Алина Савушкина, г. Воронеж

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БРОСОК В КОРЗИНУ

Чтобы не собирать мелкий мусор по всем поверхностям, установите мусорницы в каждой комнате. Подойдет и небольшой настольный вариант. Удобно бросить фантик в корзинку, не выходя из комнаты.

Ирина Р., г. Пенза



Наша справка:

В надземной части травы горца перечного содержатся дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирное масло, органические кислоты, много микроэлементов. Они обладают кровоостанавливающими свойствами, уменьшают проницаемость сосудистой стенки; оказывают болеутоляющее, мочегонное и антимикробное действие. Нужно помнить о том, что на горец, как на любое растение, может случиться аллергическая реакция. Трава противопоказана при тромбозах, нефрите, цистите.

САКСКИЕ ГРЯЗИ

АКВАБИОЛИС - СИЛА ПРИРОДЫ

РЕКЛАМА



Облысеть нельзя, волосы отрастить!

Вы решаете, где поставить запятую. А мы расскажем об одном интересном решении, которое может помочь вашим волосам.

Основные причины выпадения волос:

Сильный стресс, плохая экология, частая укладка, недостаток ухода — всё это приводит к тому, что волосы становятся тоньше, начинают ломаться и выпадать. Знакомо? Тогда давайте искать выход!

Решение от крымских технологов:

Крымские специалисты совместно с трихологами разработали уникальный концентрат с Аквабиолисом — натуральным компонентом, полученным из знаменитых сакских грязей (концентрированная вытяжка из Сакской грязи).

Секрет Аквабиолиса:

Аквабиолис богат полезными минералами и веществами, которые питают волосы, укрепляют корни и активизируют рост новых волос.

Как действует Аквабиолис на волосяные луковицы:

- Останавливает выпадение уже через 3 недели применения.
- Пробуждает спящие волосяные луковицы, за счёт чего объём волос увеличивается минимум в 2 раза.
- Действует как профилактика выпадения в период недостатка витаминов.
- Придаёт волосам здоровый и ухоженный вид.

Не откладывайте уход за собой

Не ждите, пока выпадение волос станет серьёзной проблемой. Заботьтесь о себе и пробуйте то, что действительно работает. Концентрат с Аквабиолисом — шанс вернуть вашим волосам красоту и здоровье.



Артикул Wildberries¹: 26273745.

1 – ООО "Вайлдберриз" 142181, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Подольск, Д Коледино, тер. Индустриальный Парк Коледино, д. 6 стр. 1 ОГРН 1067746062449
ООО "ТДСГ" 295492, Россия, Республика Крым, город Симферополь,
ПГТ Аграрное, ул. Спортивная, 10, лит. А1, п.39-60 ОГРН 1159102127282

Зима в этом году выдалась на удивление мягкой, поэтому многие деревья рано вышли из спячки, встрепенулись. Кажется, что ещё немного – и можно будет отправляться в лес за берёзовой корой, хотя обычно её собирают в начале мая, когда в деревьях происходит активное сокодвижение... Ну а пока мы вам расскажем, за что береста в народной медицине ценится.

ОДА БЕТУЛИНУ

Среди прочих деревьев березку, как блондинку, видно издалека. Броским цветом коры она обязана белому органическому пигменту – смолисту три-терпеноиду бетулину. Этот компонент защищает дерево от насекомых-вредителей, грибка и других неблагоприятных факторов, он же считается главным целебным веществом в составе березовой коры.

Исследования говорят о мощных противовоспалительных и иммуномодулирующих свойствах бетулина. Он угнетающе действует на грибковые и бактериальные инфекции, а по некоторым данным, способен тормозить и рост некоторых раковых клеток, в частности – клеток меланомы (одной из форм рака кожи).

В бересте также содержатся флавоноиды, пальмитиновая кислота, дубильные вещества, никотиновая кислота, воск, кумарины, широкий спектр микроэлементов. Все это позволяет применять ее в народной медицине при ряде заболеваний.



Берёзовая КОРА: СКОРО СОБИРАТЬ ПОРА

ГДЕ ПРИГОДИТСЯ БЕРЕСТА

Примочки с отваром и настоем из бересты применяют при грибковых поражениях кожи и ногтей, дерматитах, герпесах, а также при обработке воспаленных, сложно заживающих ран – благодаря способности бересты обеззараживать и ускорять восстановление тканей.

Бетулин благотворно влияет на слизистую органов ЖКТ, может снимать неприятные симптомы при повышенной кислотности желудка, защищать клетки печени. А благодаря дубильным веществам в составе бересты, она может помочь при колитах и поносах.

Отвар из бересты в народной медицине рекомендуют при повышенной температуре, затяжном кашле. Он обладает общеукрепляющим, тонизирующим воздействием. А в косметологии средство рекомендуют при лечении акне, угревой сыпи и т.п.

КСТАТИ

Отвар из листьев брусники и березовой коры имеет желчегонный и мочегонный эффект. При гипертонии и нарушениях работы желчного пузыря его рекомендуют пить курсами по 10 дней.

ОТВАР ИЗ БЕРЁЗОВОЙ КОРЫ

Взять 50 г сухой бересты, тщательно промыть в проточной воде, залить 0,5 л крутого кипятка, томить на небольшом огне 25–30 минут, затем укутать и настаивать еще 1 час. Процедить, принимать по 100–150 мл 3 раза в день, между приемами пищи.

Ее заливали водой и варили, пока каша не становилась похожа по консистенции на манную.

КАК СОБИРАТЬ БЕРЕСТУ

Для сбора следует выбрать живое дерево с ровным стволом, растущее в лесу, вдали от автодорог и промышленных предприятий. Нужно отметить среднюю

часть дерева (здесь больше всего бетулина) и с помощью острого ножа сделать 3 надреза, в форме буквы «П», глубиной не более 2 мм. Кончиком ножа подцепить уголок бересты и аккуратно отделить ее от ствола. Площадь локута не должна быть более 0,5 м, иначе дерево может заболеть.

Собранное таким образом сырье высушивают на открытом воздухе, под навесом. Хранить бересту можно до 3 лет – в темном, сухом, проветриваемом месте.

ИНТЕРЕСНО!

Если верить некоторым источникам, каша из бересты, или «березовая каша», была реальным блюдом в рационе наших предков. Для ее приготовления использовали свежее березовое полено. Его очищали от толстой коры, а затем следующий слой, тонкую кору – флоэму.

Ее заливали водой и варили, пока каша не становилась похожа по консистенции на манную.

Романтические локоны или неукротимые афрокудряшки? Каждый раз, меняя причёску, женщина словно меняется сама. А помочь ей в этом могут правильно выбранные бигуди.

НА ЦВЕТ И ФОРМУ

Когда-то давно бигуди были жесткими и имели строго цилиндрическую форму. Но современная бьюти-индустрия поражает разнообразием форм, материалов, цветов и предназначения всего того, что по-прежнему называют одним словом – «бигуди».

● **Термобигуди** – бывают электрические (нагреваются в специальном контейнере от электросети) или парафиновые (их разогревают в горячей воде или микроволновой печи). Пряди волос накручивают на горячие цилиндрики, а во время остывания происходит фиксация локонов или кудрей.

● **Бумеранги** – бигуди из вспененного мягкого пластика, силикона или фетра, с проволокой внутри. Легко гнутся, что позволяет зафиксировать накрученную прядь. Размер завитков зависит от диаметра таких бигуди.

● **Мягкие спиральные пружины (волшебные бигуди)** – изготовлены из синтетического материала и уже закручены в вертикальные спирали. Остается поместить внутрь прядь с помощью специального крючка. Чтобы использовать их, нужна определенная сноровка.

● **Пластиковые или металлические бигуди с зажимами** – классика на новый лад.

● **Кокляшки и жесткие спирали** – изначально использовались для химической завивки. Чем меньше диаметр, тем более мелкими и упругими получатся кудри.

● **Бигуди-липучки** – не нуждаются в дополнительных резинках и зажимах, сами по себе фиксируются на волосах, однако могут их и травмировать. Их же разновидность – липкие ленты для завивки (синтез «липких бигуди» и мягких спиральных пружин).

КУДРЯВО ЖИТЬ

**ПОДБИРАЕМ БИГУДИ,
А С НИМИ – И СВОЙ
НЕПОВТОРИМЫЙ
ОБРАЗ**

ФАКТ

Чтобы локоны продержались подольше, используйте специальные средства или накрутите волосы на бигуди на всю ночь. В этом случае выбирайте поролоновые бумеранги: они достаточно крепко держатся, и при этом на них мягко лежать.

ТИПИЧНЫЙ ВЫБОР

Правильнее всего подбирать бигуди по типу волос:

- **Для непослушной шевелюры** лучше всего использовать изделия с металлическим основанием, а при накручивании дополнительно использовать фиксирующие средства.
- **Для тонких и окрашенных волос** противопоказаны любые виды термобигуди, любые «липучки» и бигуди с металлической основой.
- **На густых тяжелых волосах** хорошо использовать длинные поролоновые бигуди.

ПО ДЛИНЕ ВОЛОС

При выборе бигуди следует учитывать и длину локонов. Так, **на длинные волосы** лучше использовать термобигуди, «волшебные» спирали или бумеранги. При использовании липучек снять их будет не так легко. Выбирайте бигуди большого диаметра: так локоны будут смотреться более естественными и живыми.

На волосы средней длины подойдут бигуди любых форм, размеров и материалов. Выбирайте в зависимости от желаемого результата.

На коротких волосах эффект упругих завитков помогут создать ко-

клюшки или жесткие спирали. Если ваша цель – объем, используйте поролоновые бигуди или «липучки». Отдайте выбор бигуди маленького диаметра (не более 2 см): они будут удобны в использовании и дадут заметный эффект.

КСТАТИ

Размещая бигуди вертикально или горизонтально, можно добиться разного результата. Для прикорневого объема бигуди накручивают горизонтально, а для красивых локонов – вертикально. При этом на коротких волосах бигуди всегда размещают горизонтально.

Елена Пухова

СЛОВАРИК

Папильотка – небольшой жгут бумаги или ткани, на который накручивали волосы, чтобы получить кудри, до изобретения бигуди.





МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ – «СМЕРТЕЛЬНЫЙ КВАРТЕТ» XXI ВЕКА

Вы знаете о вреде лишнего веса? Увы, несмотря на то, что подавляющее большинство людей ответит утвердительно, количество пациентов с ожирением растёт из года в год. По данным ВОЗ на сегодняшний день каждый десятый житель планеты имеет лишний вес. Особенно плохо дела обстоят в развитых странах. Например, в России ожирением страдает 30% населения!

Не нужно думать, что полнота – это только косметическая проблема. Это серьёзный фактор риска развития таких опасных для жизни состояний, как сахарный диабет 2 типа, инфаркт, инсульт, онкология и даже шизофрения. А всё потому, что избыток жировой ткани запускает процессы, приводящие к **метаболическому синдрому**. Что это такое, как понять, есть ли он у вас, и что можно сделать, чтобы от него избавиться, рассказываем в статье.

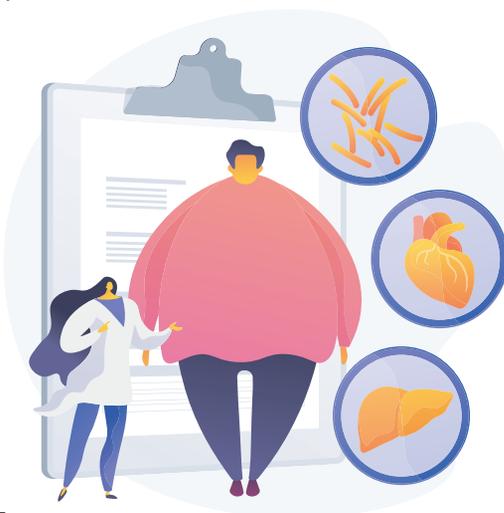
СТРАШНЕЕ ЗВЕРЯ В МИРЕ НЕТ?

Ученые давным-давно заметили, что многие болезни ходят с ожирением рука об руку. Вот лишь часть из многострочного списка заболеваний, которые достоверно чаще встречаются у лиц с лишним весом:

- Сахарный диабет 2 типа
- Гипертоническая болезнь
- Ишемическая болезнь сердца (ИБС)
- Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП)
- Артриты
- Хронические заболевания почек
- Онкология (рак эндометрия, простаты, колоректальный рак, рак молочной железы)
- Шизофрения
- Болезнь Альцгеймера
- Бесплодие

При ожирении страдает и иммунная система. Недавняя пандемия COVID-19 это очень хорошо показала: более 80% погибших или тяжело перенесших болезнь были людьми с лишним весом.

Что же объединяет ожирение и все эти напасти? Метаболический синдром!



ВИНОВНИК НАЙДЕН!

Метаболический синдром – это не какое-то одно заболевание. Это целый комплекс всевозможных нарушений, объединенных общей причиной, – инсулинорезистентностью.

Инсулин – важный гормон человеческого тела. Его вырабатывает поджелудочная железа. Инсулин необходим, чтобы «открывать» в клетках дверцы для глюкозы. Иначе говоря, чтобы глюкоза попала в клетку, последнюю нужно предварительно к этому подготовить: простимулировать инсулином.

Иногда возникают ситуации, когда клетки перестают реагировать на инсулин и не «открывают» дверцы для глюкозы. Без инсулина глюкоза в клетки проникнуть не может и остается снаружи – в крови. В результате ее количество там повышается. Это становится стимулом для поджелудочной железы нарастить обороты выработки инсулина. А вдруг более сильная стимуляция поможет – и дверцы для глюкозы откроются? Так на первых порах и происходит.

Состояние, когда клетки перестают реагировать на нормальные уровни инсулина и поджелудочная железа компенсаторно повышает его концентрацию в крови, и называется инсулинорезистентностью.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

К инсулинорезистентности приводит наш образ жизни: нездоровое питание и низкая двигательная активность. Эти же причины лежат в основе ожирения! Кроме того, избыток жира в организме запускает каскад реакций, мешающих клеткам утилизировать глюкозу. Это способствует инсулинорезистентности и росту уровня инсулина в крови, что в свою очередь приводит к накоплению жировых отложений. Порочный круг замыкается.

Однако на этом проблемы не заканчиваются. Помимо обеспечения клеток глюкозой, инсулин выполняет массу других функций – от регуляции аппетита до синтеза холестерина. Прибавим к этому собственную гормональную активность излишков жировой ткани и получим целый ряд обменных нарушений, которые и дадут в итоге метаболический синдром. А вместе с ним как по накатанной атеросклероз сосудов, нестабильное артериальное давление, гормональные сбои и еще много других неприятностей.



Суть метаболического синдрома ярко отражается в его названии: «метаболический» означает «относящийся к обмену веществ». Обмен веществ происходит в каждой клеточке нашего тела. И нарушается он также повсеместно. Поэтому нет такого органа или системы органов, где бы метаболический синдром не сыграл свою губную роль.

Большое значение во всевозможных проблемах, которые ведет за собой метаболический синдром, играет окислительный стресс. Он развивается из-за всевозможных обменных нарушений, происходящих в клетках. Эта сложная реакция отчасти запрограммирована природой как один из механизмов старения, а отчасти является следствием нездорового образа жизни. Мы не можем изменить возраст в паспорте, но мы в силах повлиять на этот механизм своим поведением!

РАЗБЕРЁМСЯ В ДЕТАЛЯХ

К несчастью, сам по себе метаболический синдром никаких клинических признаков не имеет. Поэтому долгое время может оставаться нераспознанным и проявляться только на поздних стадиях, когда перерастает в серьезные проблемы со здоровьем. Например, у человека появляется жажда и сухость во рту, когда уже развивается сахарный диабет, боли в сердце – при ишемической болезни, проблемы с памятью – при гипертонии и т.д. Но есть признаки, которые помогают по-

нять, что инсулинорезистентность уже случилась и пора действовать.

Основной признак метаболического синдрома – абдоминальное ожирение.

Что же это такое? Жир в нашем организме может откладываться по-разному. У кого-то лишние килограммы предпочитают оказаться в районе бедер (так чаще происходит у женщин), а у кого-то – живота. И вот тут внимание.

Если жир откладывается в виде «фартука», некрасиво свисая по бо-

кам складками, это означает, что он больше частью располагается в подкожно-жировой клетчатке. И это не самый плохой способ его депонирования. С точки зрения эволюции даже весьма полезный. Поэтому такой вид отложения жира на животе (как и вариант «на бедрах») называется «метаболически здоровым».

Но бывает по-другому: живот у человека растет в объеме, но жир на нем складками не висит. Фигура приобретает очертания «яблока», а сам живот выглядит больше похожим на «барaban». Это означает, что жир скопился не в подкожно-жировой клетчатке, а между органами, или, по-научному, абдоминально. Такая ситуация и будет считаться абдоминальным метаболически нездоровым ожирением.

Обращаем ваше внимание, что для диагностики метаболического синдрома не используется популярный нынче индекс массы тела. Во-первых, по нему нельзя определить, какое ожирение у человека: метаболически здоровое или нет? А во-вторых, индекс массы тела может быть высокий при большой мышечной массе, а она никак не повышает риск метаболического синдрома.

Читайте дальше на стр. 12



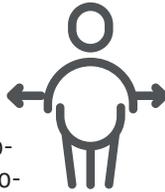
Продолжение.
Начало на стр. 10

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ –

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Самый простой способ выяснить, есть ли у вас абдоминальное ожирение, – измерить обхват талии. При абдоминальном ожирении он будет больше 80 см у женщин и больше 94 см у мужчин.

Допустим, что так оно и оказалось. На этом все? Нет. Метаболический синдром приводит к сдвигам в обмене углеводов и жиров, которые можно подтвердить лабораторно: обмен углеводов будет отражать уровень глюкозы крови, а обмен жиров – «хорошие» и «плохие» фракции холестерина.



Плюс, каскад этих обменных нарушений ведет к повышению артериального давления. Эта взаимосвязь настолько явная, что в 1989 г. доктор Каплан ввел термин **«смертельный квартет»: сочетание ожирения, артериальной гипертензии, повышения глюкозы крови и высокого холестерина.**

Поэтому, чтобы выставить метаболический синдром в диагноз, помимо абдоминального ожирения, нужно еще 2 любых дополнительных критерия:

- артериальная гипертензия – артериальное давление > 140/90 мм рт. ст.;
- повышение уровня триглицеридов (ТГ) > 1,7 ммоль/л;
- снижение концентрации холестерина липопротеинов высокой плотности (ХС-ЛПВП) < 1,0 ммоль/л у мужчин и < 1,2 ммоль/л у женщин;
- повышение содержания холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС-ЛПНП) > 3,0 ммоль/л;
- повышение глюкозы натощак > 6,1 ммоль/л;
- нарушенная толерантность к глюкозе – глюкоза в плазме крови через 2 часа после глюкозотолерантного теста в диапазоне от 7,8 до 11,1 ммоль/л.

Например, мы можем сказать, что у человека есть метаболический синдром, если нашли у него абдоминальное ожирение, повышенный холестерин-ЛПНП и давление 150/100 мм рт. ст. Если имеются только высокий холестерин и давление, но при этом обхват талии в пределах нормы, метаболический синдром отсутствует.



К КОМУ БЕЖАТЬ?

Ранее проблемой метаболического синдрома занимались в основном кардиологи и эндокринологи. Это вполне логично, учитывая, что основная масса пациентов с сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, к которым приводит метаболический синдром, наблюдается у этих специалистов. Но в последнее время все чаще к лечению подключаются гастроэнтерологи, ревматологи и гинекологи. Почему?

Лежащая в основе метаболического синдрома инсулинорезистентность часто приводит к НАЖБП – неалкогольной жировой болезни печени. Или, как ее еще называют, жировому гепатозу. Он проявляется уплотнением печени на УЗИ, а иногда – увеличением АЛТ и АСТ в биохимическом анализе крови. Встречается НАЖБП очень часто, а учитывая продолжающийся рост ожирения среди населения, работы у гастроэнтерологов в ближайшее время не убавится.

Что касается ревматологов, то метаболический синдром ознаменовал себя не только нарушением углеводного и липидного обмена (которые мы видим по анализам крови в виде роста глюкозы и «плохого» холестерина), но и увеличением содержания мочевой кислоты. Высокий уровень мочевой кислоты – одно из условий развития подагры, хронического заболевания, протекающего с воспалением суставов и поражением почек. Этой проблемой как раз и занимаются ревматологи.

А каким образом к метаболическому синдрому примкнули гинекологи? Виною тому все та же инсулинорезистентность. Считается, что она лежит в основе синдрома поликистозных яичников (СПКЯ) – серьезного гормонального нарушения, приводящего к бесплодию. Рост числа женщин с ожирением и метаболическим синдромом привел к закономерному увеличению случаев СПКЯ. Гинекологи уже много лет бьют в набат по этому поводу!

«СМЕРТЕЛЬНЫЙ КВАРТЕТ» XXI ВЕКА

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ?

Да! Правда только одним единственным способом – здоровым образом жизни. Мало того, мы можем повернуть вспять начальные проявления метаболического синдрома и не дать развиваться тому, к чему он рискует нас привести. Что для этого нужно делать?

1. Снизить вес, если он избыточен. А точнее, уменьшить количество жировой ткани в организме. Сделать это можно только дефицитом калорий и мышечной работой. Для этого придется тщательно следить за тем, что и в каких количествах вы едите. Снижение веса всего на 15% уменьшает риск сосудистых катастроф почти на 30%!



2. Увеличить физическую активность. Главный борец с инсулинорезистентностью – наши мышцы. Они должны работать. Причем нужны и аэробные нагрузки (кардио, фитнес, ходьба) и силовые. Не все пациенты с ожирением могут вот так легко встать и пойти в спортзал. В этом случае физическая активность увеличивается другими доступными способами: хождением по квартире и на улице, кручением педалей на велотренажере, занятиями с весами, роль которых могут выполнять даже бутылки с водой. Хорошей целью для многих является тренировка от 4 до 6 раз в неделю по 30–60 минут за раз.



3. Ограничить потребление легкоусвояемых углеводов.

Замените кондитерские сладости на фрукты и ягоды, чаще ешьте в качестве гарнира овощи, постарайтесь уменьшить потребление хлеба.



4. Ешьте как можно меньше

фастфуда, полуфабрикатов и колбас. Лучше отдать предпочтение еде собственного приготовления.

5. Бросьте курить! Курение достоверно увеличивает риск абдоминального ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

6. Не злоупотребляйте алкоголем. При метаболическом синдроме печени и так несладко. Не нужно нагружать ее обмен веществ еще сильнее.

7. Регулярно проверяйте уровень глюкозы крови, липидный спектр и артериальное давление. Обязательно обратитесь к врачу, если появятся отклонения.

Если у вас уже есть метаболический синдром, врач может порекомендовать дополнительный прием препаратов. Как правило, они либо уменьшают инсулинорезистентность, либо помогают снизить вес. Метаболический синдром – одно из немногих состояний организма, про которое с уверенностью можно сказать: все в ваших руках!

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

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва **+7 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИШЕМИЧЕСКАЯ

Ишемическая нейропатия глазного нерва приходит внезапно. Зрение может вдруг пропасть после сна, физической активности или принятия горячей ванны. Причём с недугом может столкнуться любой человек, у которого нарушена система кровообращения. Почему так важно сразу же обращаться за помощью, рассказывает доцент кафедры глазных болезней РязГМУ, к. м. н., врач высшей категории Лариса МИРОНЕНКО.



Фото из личного архива Ларисы Мироненко



БЫСТРО И БЕЗВОЗВРАТНО

– Лариса Викторовна, считается ли ишемическая оптическая нейропатия инсультом?

– Да, можно сказать, что это инсульт зрительного нерва. Это грозное заболевание, которое приводит к необратимой потере зрения. Чаще всего недуг развивается у пожилых людей, в анамнезе которых – ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертония 3–4 стадии, инсульты и инфаркты, тромбозы вен нижних конечностей. Это все провоцирующие факторы, и в этих случаях ишемия в области зрительного нерва может проявиться быстро и сразу. Иногда говорят: «я лег спать в обед, проснулся и понял, что один глаз у меня не видит».

– Почему потеря зрения происходит столь стремительно?

– Виной тому расстройство кровоснабжения зрительного нерва. То есть где-то в организме произошел спазм сосуда или сосуд закупорился тромбом. И кровь не проходит к той части зрительного нерва, которая находится в глазу. И тут важно обратиться за помощью в течение первых 24 часов от начала слепоты. Если сделать это позже, зрение уже можно и не вернуть вовсе.

ПОМИДОР ИЛИ КОСТОЧКА

– То есть шанс «вновь прозреть» все же существует?

– Когда ишемическая нейропатия затрагивает передний отрезок зрительного нерва, пациент слепнет полностью, а при осмотре на глазном дне офтальмолог видит картину «раздавленного помидора» – вся сетчатка в кровоизлияниях. Но парадокс – именно в этом случае возможно более быстрое восстановление зрения и в гораздо большем объеме, чем при нарушении кровообращения в центральной артерии сетчатки. В этом случае резко слепнет один глаз. А при осмотре на глазном дне доктор наблюдает картину «вишневой косточки» – отечная сетчатка белого цвета, а центральная зона – ярко-красного. В этом случае нужно как можно быстрее проводить терапию, направленную на расширение сосудов. Но, к сожалению, зрение восстанавливается значительно хуже, чем в первом случае.

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ

- желто-оранжевые овощи, содержащие большое количество бета-каротина – морковь, тыква и другие,
- черника,
- морская рыба,
- бобовые,
- орехи,
- молочные продукты и яйца,
- продукты с лютеином – белокочанная капуста, зеленые листовые овощи, брокколи,
- гречка и овсянка.



НЕЙРОПАТИЯ

ИЛИ КАК СЛУЧАЕТСЯ ЗРИТЕЛЬНЫЙ ИНСУЛЬТ



БЕГОМ К ВРАЧУ!

– *Получается, что все в руках самого пациента?*

– Да. Поэтому, еще раз повторяюсь, чем раньше вы обратитесь к офтальмологу, а это до 24 часов с момента возникновения недуга, тем лучше будет результат. Чем дольше человек сидит дома, тем хуже. Как правило, наши пациенты – это пожилые люди с комплексом заболеваний – сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инсульт. Ну не видит у них один глаз и не видит, и они сидят дома в надежде «авось пройдет». А через неделю человек все же приходит к доктору, но в этом случае уже ничего сделать нельзя. Мы берем этих пациентов на лечение, но вернуть зрение, к сожалению, уже не можем.

– *Как проходит лечение?*

– Проводится массажная терапия, направленная на расширение сосудов, назначаются кроворазжижающие стероидные препараты. В этом случае зрение можно восстановить, но, к сожалению, не полностью.

Так что, если вы столкнулись с ишемической нейропатией, помните, что отныне вы должны находиться под постоянным наблюдением офтальмолога. Ведь в ваши планы наверняка не входит атрофия зрительного нерва, инвалидность и слепота.

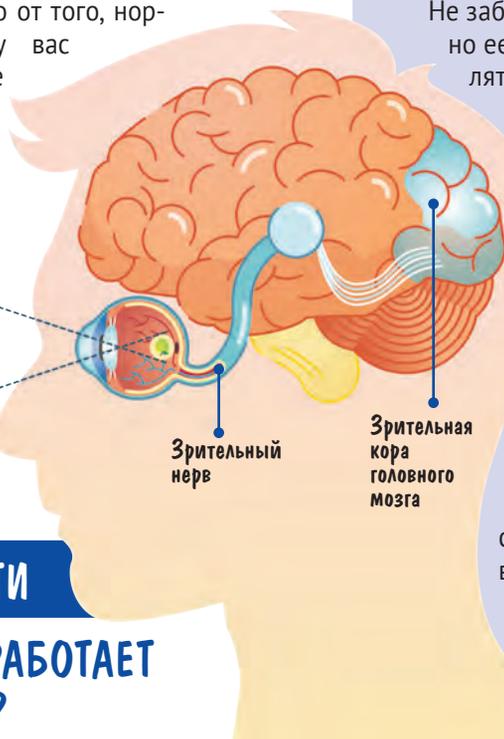
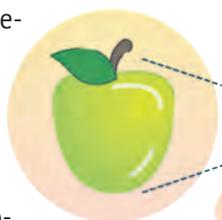
ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

– *Существует ли профилактика этого грозного заболевания?*

– Главное – не забывайте своевременно обращаться за медицинской помощью. Следите за уровнем сахара и уровнем артериального давления. И, конечно, обязательно следуйте рекомендациям терапевта, эндокринолога, невролога, кардиолога и всех врачей, у кого вы наблюдаетесь.

Наш пациент, к сожалению, таков: проснулся утром, давление померил, а оно нормальное, и он не пьет свои ле-

карства, опасаясь, что давление упадет. Проходит часа два, давление повышается, и он начинает глотать таблетки, которые, как известно, действуют не сразу. Проходит еще два часа – давление не снижается, тревога усиливается – значит, нужно принять еще лекарств. Тем временем давление на фоне волнения повышается еще. Патовая ситуация и очень опасная! Запомните, как терапевт или кардиолог назначил вам пить лекарства в определенные часы, независимо от того, нормальное у вас давление или нет, так и делайте!



КСТАТИ

КАК РАБОТАЕТ ГЛАЗ?

? А НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

– Для улучшения остроты зрения мы рекомендуем витамины группы К, А и Е. В сезон черники можно ежедневно съедать по одному стакану ягоды, также можно делать и зимой, если вы заготовили ее в замороженном виде.

Не забывайте про морковь, но ее необходимо употреблять в пищу со сметаной, сливочным или растительным маслом. Дело в том, что морковь содержит жирорастворимые витамины, которые усваиваются вместе с жирами. Раз в неделю можно делать и такой полезный смузи – смешайте две трети стакана морковного сока и одну треть сливок жирностью 10%.

Бережнее относитесь к себе и будьте здоровы!

ЦИФРЫ

40-60 лет –

таков возраст пациентов с ишемической нейропатией.

Лишь 50%

заболевших добиваются повышения остроты зрения на 0,1–0,2%.

У 1/3 людей

с ишемической нейропатией одного глаза через 1–3 года начинает страдать и второй глаз. Однако все индивидуально – кто-то может почувствовать это осложнение уже через два дня, а кто-то лишь через 10–15 лет.

Когда-то генетическую медицину называли «делом будущего», но... это будущее уже наступило. Изучение генома человека уже сейчас помогает побеждать болезни, которые раньше считались неизлечимыми. А учёные надеются на новые открытия в этой сфере: например, хотят научиться замедлять старение с помощью воздействия на теломеры.

ЧТО ТАКОЕ ТЕЛОМЕРЫ?

Теломеры – это такие «защитные колпачки» на концевых участках каждой хромосомы в клетках человеческого тела. Их еще сравнивают с пластиковыми наконечниками на шнурках. Теломеры точно так же помогают хромосомам «сохранять форму», «не распутываться» и «не склеиваться» между собой.

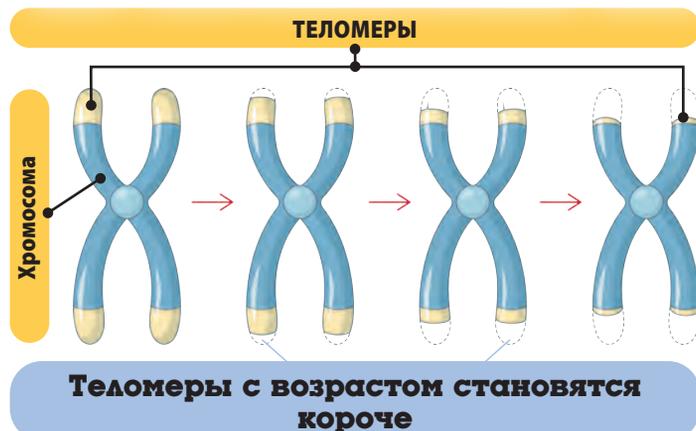
СПРАВКА

О существовании теломер человечество узнало около столетия назад, благодаря генетику Герману Меллеру, в 30-х годах прошлого века облучавшему рентгеновскими лучами хромосомы плодовых мушек. Ученый обнаружил «кончики» хромосом, устойчивые к воздействию лучей, он же назвал их теломерами, от греческого *telo* («конец») и *mere* («часть»).

ИНТЕРЕСНО!

Согласитесь, далеко не все люди выглядят и ощущают себя согласно «паспортному» возрасту. Одни и после 60 лет сохраняют гибкое тело и ясный ум, а другие заметно сдают уже в 40. Ученые выяснили, что у людей, которые выглядят старше своего возраста, теломеры – более короткие. Не зря в медицине есть понятие «биологический возраст» – он отображает реальные процессы клеточного старения. И не исключено, что индикатором биологического возраста как раз и является длина теломер.

Укрепляем ТЕЛОМЕРЫ: ОТ СТАРЕНИЯ ПРИМЕМ МЕРЫ!



ПРИ ЧЁМ ЗДЕСЬ СТАРЕНИЕ?

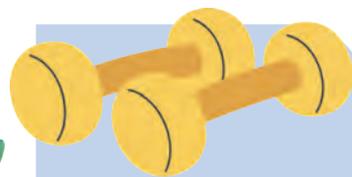
Казалось бы, наконечники теломер могут обеспечить хромосомам «вечную жизнь», но есть одно «но». Клетки человеческого тела, как известно, имеют свойство делиться (благодаря этому в организме происходят процессы обновления), но количество обновлений, увы, ограничено.

После каждого деления теломеры на конце клеточных хромосом становят-

ся чуть меньше до тех пор, пока почти не исчезают. Это приводит к ломкости, деградации и слипанию хромосом, в результате клетка разрушается и умирает. С возрастом процессы деления (обновления) в теле замедляются, а клеток с «потертыми» и «истрепанными» хромосомами становится все больше. Это, в свою очередь, может запускать ряд возрастных заболеваний: болезнь Альцгеймера, атеросклероз, диабет 2 типа и т.д.

Важный момент:

обратив внимание на связь между состоянием теломер и процессом старения организма, ученые всерьез задумались: а можно ли, как-то «укрепляя» теломеры, продлевать срок жизни клеток? Гипотеза пока не нашла абсолютных подтверждений, но работы в этом направлении ведутся.



КАК ИХ УДЛИНИТЬ?

Укорочение теломер сдерживает особый фермент – теломеразу. Он вырабатывается в организме естественным путем. На этот процесс благотворно влияют:

- ✓ **Регулярная физическая активность.** Не обязательно изнурять себя ежедневными тренировками, достаточно ежедневных пеших прогулок и трех часовых занятий аэробикой в неделю.

- ✓ **Средиземноморская диета** (рацион, в котором достаточно омега-3 жирных кислот, антиоксидантов и клетчатки из свежих овощей и фруктов).

- ✓ **Снижение уровня стресса** в повседневной жизни, умение радоваться каждому дню.

А вот опыты по искусственному введению дополнительных доз теломеразы пока не увенчались успехом: выяснилось, что это повышает риски клеточных мутаций и развития рака.

А ЧТО УКОРАЧИВАЕТ ТЕЛОМЕРЫ?

Избыточный вес и ожирение, высокий холестерин, хронический стресс, курение (в том числе пассивное), проживание в экологически неблагоприятных регионах.

Оксана Черных

Цвет глаз, волос, строение лица или фигуры – у каждого человека свои черты, и каждый хочет, чтобы они означали нечто особенное, исключительное. И у рыжих людей на то есть все основания: они действительно выделяются среди прочих.

Самая очевидная разница, конечно, в пигментах волос, более бледной коже и их следствиях. К этому мы ещё вернемся, но есть куда более удивительные особенности.

К БОЮ ГОТОВ!

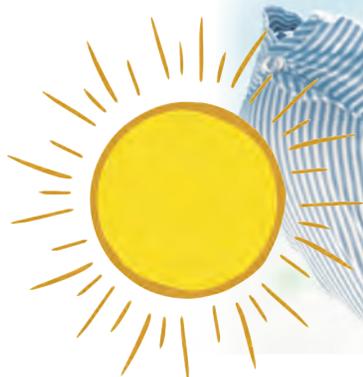
Доказано, что организм рыжеволосых производит больше адреналина и одновременно быстрее получает доступ к этому гормону. То есть в критической ситуации – будь то реальная опасность или «просто» сильный стресс – такой человек скорее мобилизуется и реагирует. Оперативнее его организм срабатывает и в случае травмы.

Все благодаря мутации гена MC1R. Из-за него же у рыжих повышенный болевой порог. Однако в случае приема обезболивающих или при анестезии им зачастую необходима большая доза препарата. Из-за того же гена у рыжих есть еще одна особенность – чувствительность даже к небольшим изменениям температур.

ИХ ПОСЧИТАЛИ

Рыжеволосые составляют около 2% от всего населения Земли, это каждый 50-й человек. Чаще их можно встретить в Шотландии (13%), Ирландии (10%) и Великобритании (8,5%). В России же самый рыжий регион – Удмуртия, где огненным цветом волос могут похвастаться 12% населения.

СТОЙКИЕ СОЛНЫШКИ



ПОВОД ЕСТЬ

День рыжих отмечается аж дважды в году. 26 мая – Всемирный день рыжих, 6 сентября – Международный день в их же честь.

ПОДАЛЬШЕ ОТ СОЛНЦА

С солнышком у носителей огненной шевелюры тоже отношения особые – им от него лучше держаться подальше. В отличие от смуглых или темнокожих людей, их бледная кожа – самая незащищенная. Загореть рыжеволосые не могут, но у них часто появляются веснушки – как защита организма от ультрафиолета. А главное: они больше подвержены риску появления злокачественных новообразований кожи. Есть исследования, доказывающие, что рыжие люди с бледной кожей сталкиваются с ме-

ланомой в десятки раз чаще темнокожих.

Хотя у этой особенности есть и свой плюс: для производства витамина D организму рыжих требуется меньше времени на солнце. К слову, и остальным не так много, как принято считать: согласно данным ВОЗ, для полноценной выработки витамина D людям достаточно проводить на солнце 10–20 минут в день, причем с открытым участком кожи всего в 10 см². То есть, постояли на остановке лицом к солнышку минут 10 – и хватит. Но вернемся к рыжим.

ХОДЯЧИЙ ГРАДУСНИК

Сосуды у рыжеволосых расположены близко к поверхности кожи, из-за чего они раньше и чаще подвержены розацеа – хрониче-

– Скажите, как вам удалось найти вора?
– О, это оказалось довольно просто. Ко мне в участок привели четырех подозреваемых: двое из них были рыжими, третий – конопатый, четвертый и оказался воров.



скому заболеванию, сопровождающемуся в том числе стойким расширением кожных капилляров. Потому дерматологи рекомендуют им не только избегать солнца, но и помнить о косметических средствах для кожи, причем именно гиперчувствительной.

ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ

Выше приведены доказанные учеными особенности. Предубеждений же насчет рыжих – причем безосновательных – не счесть. В древности в разных странах их и приносили в жертву богам, и чествовали как особенных.

Екатерина Пельменева

Любой огородник знает, что зелёный лук – одна из самых неприхотливых на участке культур. Его выращивание дома, на столе или подоконнике, в этом плане ничем не отличается. Всё предельно просто: минимум усилий – и вы получаете экологически чистый продукт, один из самых доступных зимой источников витаминов и минералов, и притом – по цене, в разы ниже магазинной.

РАССМОТРИМ ВСЁ ПРОЦЕСС ПОЭТАПНО

● Выбираем грунт.

Можно вовсе обойтись без него, используя обычную воду. Но учтите: если вы планируете получить лук, богатый полезными веществами, то в воду понадобится добавлять удобрения, плюс – менять ее регулярно и следить за уровнем. Все это лишние хлопоты. Куда проще купить готовый грунт для рассады, благо целая еда упаковка стоит, как батон хлеба.

● **Выбираем ящик для рассады.** Здесь тоже можно предельно упростить процесс, используя обычную упаковку из-под яиц. Однако в ее ячейки поместится совсем мало грунта, да и конструкция будет неустойчива – вдруг заденете. К тому же такая коробка, мягко говоря, не эстетична. Куда удобнее использовать магазинный контейнер из-под продуктов, а еще лучше – потратить пару сотен рублей на нормальный пластиковый ящик под рассаду: это разовое вложение средств, а служить такая емкость будет многие годы.

Если же вы выбрали не покупной, а подручный ва-



ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК —

ПОШАГОВО ОБЪЯСНЯЕМ, КАК ВЫРАСТИТЬ ЕГО НА СОБСТВЕННОМ ПОДОКОННИКЕ

риант, то не забудьте проделать несколько небольших отверстий на дне каждой ячейки, чтобы уходила лишняя вода, и поставить эту емкость на поддон (старый противень вполне подойдет).

● **Выбираем луковички.** Тут есть три основных варианта. Первый – лук-севок. В таком случае проще выбрать сорт из ранне-спелых или из тех, которые чаще используют для посадки на перо. Но учтите: цена севка обычно в разы выше, чем у обычного репчатого лука.

Еще один вариант – купить луковички в обычном продуктовом магазине, выбрав те, что помельче (с 5-рублевую монету – хватит за глаза).

Третий вариант – самый урожайный, лук многостебельный. Это многозачатковый лук, по стоимости и по размеру сравнимый с севком, но только из него двинется в рост не один стебель с перьями, а сразу несколько, а значит, зеленого лука он даст действительно много.

● **Подготавливаем луковички.** Перед посадкой луковички на полчаса замочите в растворе марганцовки (крепостью, как у чая).

Это необходимо, чтобы избежать появления луковой мухи. Если пропустите этот этап, то урожая можете и не увидеть: растение засохнет, сколько ни поливай – изнутри его съедят личинки той самой мухи.

После замачивания разложите лук, чтобы обсох, на пару часов. Затем ножницами немного обрежьте верхушку, так перо пойдет быстрее.

● **Высаживаем в грунт.** Насыпьте грунт в ящик. Мочить его заранее не стоит: удобнее уложить луковички в сухую землю, а уже потом как следует полить. Сажайте неглубоко, пусть половина луковички или даже больше останется на поверхности, так ей будет комфортнее. Что же касается расстановки, то не бойтесь сажать луковички бок о бок: при росте на перо им теснота не мешает, а вы сэкономите место.

● **Растим.** Ящик лучше всего поставить туда, где волю солнечного света. Но

если подоконник у вас холодный, продувается, то поищите другое место или проложите между стенкой ящика и окном защитный слой – хотя бы из сложенного полотенца.

Обильный полив луку не требуется, однако следите, чтобы земля не пересыхала.

● **Собираем урожай.** Спустя примерно три недели, дождавшись приличной по высоте зелени, аккуратно срежьте ее, однако луковички выбрасывать не спешите: перо продолжит рост и после обрезания.

Спустя несколько срезов потенциал луковички будет исчерпан, и их придется выбросить. А вот грунт нам еще пригодится. Но прежде чем приступить к выращиванию новой партии лука, землю хорошо бы наполовину обновить свежим грунтом или аккуратно подпитать удобрениями.

Вот так, потратив совсем немного времени и денег, вы получите свой витаминный урожай – и не один!

ЧЕМПИОН ПО ВИТАМИНАМ

ЗЕЛЁНЫЙ – ЗНАЧИТ ЛУЧШИЙ!

Любой вид лука таит в себе множество полезных веществ, однако именно молодой зеленый считается среди них чемпионом. В нем содержатся витамины В1, В6, В9, Е, Н, К, РР, плюс Р-активные соединения, антиоксиданты, клетчатка, каротин, селен, фосфор, калий, кальций, железо, кремний, магний, натрий, сера, кобальт, медь, никель и пр. Кроме того, здесь есть фитонциды – именно они помогают нам бороться с вирусами и уничтожают болезнетворные бактерии.

ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН

- ✓ Укрепляет иммунитет
- ✓ Замедляет воспалительные процессы
- ✓ Нормализует пищеварение
- ✓ Снижает вероятность сердечных приступов
- ✓ Полезен для кроветворения
- ✓ Помогает при авитаминозе
- ✓ Питает кожу, волосы и ногти
- ✓ Предупреждает отеки
- ✓ Поддерживает активность головного мозга
- ✓ И «на сладкое»: благодаря определенному набору микроэлементов, зеленый лук снижает тягу к сладостям.

КОТЫ НЕ ВОЗРАЖАЮТ

Некоторые кошатники не выращивают лук на перо лишь потому, что боятся ставить ящик с луковцами в зоне доступа хвостатых. Опасаются, что те разроют землю. Но не волнуйтесь: если луковцы посажены бок о бок, то свободной почвы для лапок не останется, и коты будут полностью равнодушны к такому ящику.



ПРОСТУДА, БЕРЕГИСЬ!

Исследования Федерального научно-го центра овощеводства показали, что в 100 г перьев лука содержание витамина С может достигать до 48 мг, что составляет примерно половину суточной потребности взрослого человека. Такая витаминная подзарядка очень важна, особенно в сезон ОРВИ и гриппа.

КУДА ДОБАВЛЯТЬ?

Полезнее всего есть зеленый лук в сыром виде. Обычно его добавляют в супы, включая уху (лук придает бульонам особенно яркий вкус), в омлеты, в вареный и жареный картофель, к гречневой каше.

Такая зелень подойдет и практически к любому салату – как из свежих овощей, так и из вареных. И не забывайте, что зеленый лук – это отличная добавка к начинке для выпечки, будь то пирожки, большой пирог, блинчики или конвертики из лаваша.





И ТОЛЬКО ОН ПОМНИЛ,

Брат мерил кухню тяжёлыми шагами. Губы плотно сжаты, на скулах играют желваки...

СОБИРАЙСЯ, К НАМ ПОЕДЕШЬ

– Коль, я уже жалею, что рассказала тебе, – тихо промямлила я. – Ты успокойся, Коль. Не я первая, не я последняя.

Брат посмотрел на меня зло и в тоже время с сочувствием.

– Ты серьезно? – в голосе его сквозила слащавая душевность – будто он разговаривает с умалишенной. – То есть ты сидела бы тут одна, глотала слезы и продолжала ждать своего уродца с работы, готовя ему вкусный ужин? А этот... тискал бы всех доступных баб и преспокойно шел к своей безропотной женушке?

Я вздохнула и сглотнула слезы.

– Вот именно, – констатировал Николай. – Я тебе сразу говорил, что не стоит выходить замуж за этого... Прости, слов приличных нет. Ну по нему же сразу было видно, что ни одной юбки не пропустит.

Коля еще походил по кухне. Потом остановился у плиты, задумчиво посмотрел на чайник в незабудках. Налил себе стакан воды, выпил залпом.

– Так, собирайся. Нечего тебе тут временной сидеть и слезы глотать. Поедем к нам с Тamarой.

– Коль, я не поеду, ты что? Я там мешаться буду, – попробовала возразить я.

– И слушать ничего не хочу. Квартира твоя. Я сейчас вызову слесаря, и мы поменяем замки. Но сидеть тут и разгребать все это одной я тебе не позволю. Ты не в том положении, чтобы спорить. Думай о ребенке.

Спорить с братом не было смысла. Я знала его характер. Проще сразу согла-



ситься, нервы целее будут. Хотя какие там нервы? Их у меня давно не осталось.

ВОПРОКИ МНЕНИЮ СЕМЬИ

С Филиппом мы познакомились, когда я училась в институте. Кто привел его в нашу студенческую компанию, я уже и не помню. Почему уж он обратил внимание на меня – загадка. Тихая, скромная, любимая родителями и оберегаемая старшим братом, я не смогла противостоять его страстным ухаживаниям и жарким обещаниям. Замуж выскочила вопреки мнению всей семьи.

Нет, меня не сделали изгоем, не отказались, не бросили. Родители организовали нам свадьбу, подарили мне давно купленную квартиру, отправили на недельку в Турцию. Меня тогда даже не насторожило, что на свадьбе были только друзья Филиппа и ни одного родственника. А его прижимистость я объяснила молодостью и желанием отложить деньги для нужд нашей будущей семьи.

Словом, совершила все возможные ошибки. Даже заберемене-

нь успела, чуть только закончила институт. И работу не удосужилась найти. Хотя в большей степени это было решение мужа.

– Женщина не должна работать. Для этого у нее есть мужчина! – гордо заявил он, сунул мне пять тысяч на «навести марафет» и утащил в спальню. Вот так, с легкой руки мужа и благодаря моей безропотности я стала беременной домохозяйкой.

БОЛЬ И КЛЯТВЫ

«Ты же амeba ходячая. Мужика удерживать не можешь. Мы уже полгода любовники».

Когда я однажды днем получила это смс, чуть с ума не сошла. Закатила мужу вечером скандал. Но Филипп очень убедительно сообщил мне, что это происки врагов и завистников.

– Да что бы я. Тебе. Изменил. Да никогда. – Распаялся он и клятвенно обещал «оторвать голову» каждому, кто попробует еще хоть раз довести его жену до слез.

И я все верила, верила и любила.

Но и смс и сообщения в соцсетях не прекращались. А потом я сама увидела мужа в обнимку с какой-то крашеной девицей. Те, не стесняясь, целовались в парке возле нашего дома, и Филипп «грел» свои руки под ее шелковой блузкой.

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»)





ЧТО Я ЛЮБИЛА РИСОВАТЬ

Так плохо мне не было, пожалуй, никогда. Видимо, в горячке я и позвонила человеку, который всегда видел во мне маленькую девочку и готов был защищать от всех бед и напастей – брату.

ТЕРЗАНИЯ И СОМНЕНИЯ

Коля все-таки увез меня к себе и, как и обещал, поменял замки в квартире. Реакция Филиппа не заставила себя ждать. Он атаковал меня звонками и смс-сообщениями. Клялся в вечной любви, обещал носить на руках всю жизнь и просил прощения за свою ошибку.

– Виноват, любимая, виноват. Околдовала, ведьма. Я не хотел, само как-то вышло. Больше не повторится. А ты знаешь, я и рад, что ты нас увидела. До греха не дошло. Отрезвила прямо, спасибо тебе, солнышко.

Муж клялся и божился, Коля каждый раз обещал ему накостылять,



Какое это огромное счастье любить и быть любимым и какой ужас чувствовать, что начинаешь сваливаться с этой высокой башни!

Антон Чехов

а его жена Тамара уговаривала не отвечать на звонки и подумать о ребенке.

– Танюшка, да подумай же ты о себе. Ты еще молодая, красивая. Ребенок? А что ребенок? Ребенок счастью не помеха. Встретишь своего мужчину, он тебя и с ребенком любить будет, и ребенка твоего не обидит.

А Филипп обещал свозить меня в Нижний Новгород – познакомить с семьей.

Я разрывалась. Любовь к мужу, воспоминания о его нежности и ласках, заставляли все тело покрываться мурашками. Но как только вспоминалась сцена в парке и все эти скабрзные сообщения от его пассий, хотелось выть и кидаться на стену. Казалось, конца-края этому безумию не будет.

ВИЗИТ СТАРОГО ДРУГА

А потом я попала на сохранение, и первым в больницу меня пришел навестить... мой однокашник Стёпка.

– Вот узнал, что ты решила поболеть, и пришел тебе настроение поднять, – смешно краснея и стесняясь, сказал он. – Посмотри, что принес.

Стёпа вытащил из необъятного пакета коробку моих любимых эклеров, небольшой холст, кисти и краски.

– У меня все еще висит в комнате твоя «Береза у пруда». Хочу триптих, я и другие деревья люблю. Нарисуешь?

Я подняла на забытого друга мокрые от слез глаза. Никто-никто за все эти годы не вспомнил, что когда-то я любила рисовать. Никто не купил мне эклеров, когда я просила чего-нибудь сладенького.

– Нарисую, конечно, – тихо пообещала я.

И Стёпка покраснел еще сильнее.

Татьяна

Любовь — это когда двое едины. Когда мужчина и женщина превращаются в ангела. Это — небо!

Виктор Гюго



СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



Дневник контроля давления и пульса и Дневник контроля сахара при диабете I и II типов – это верные помощники в деле сохранения здоровья, хорошего самочувствия и управления своим заболеванием.

Удобные, с широкими графами в таблицах, помогающие учитывать любые изменения в самочувствии и показателях, дневники рассчитаны на год.

Заполненные со всем тщанием, они укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уровень сахара в крови, а предложенные для ознакомления лечащему врачу – быстрее и наиболее верно подобрать нужные схемы лечения.

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



wb
wildberries.ru²



Market
market.yandex.ru³

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

¹ 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.

Если вы по утрам вдруг стали замечать на теле ранки непонятного происхождения, причём сразу несколько расположенных рядом, то не исключено, что в вашу постель пробрались клопы. Разбираемся, как такое могло произойти и что с этой напастью делать.

КОГО «БЛАГОДАРИТЬ»?

Чаще всего эти насекомые обживают там, где жильцы – откровенные грязнули, ведь в захламленных домах им проще спрятаться. Но клоп может проникнуть и в ухоженную, вычищенную до блеска квартиру. Как? Очень просто: переполз с кого-то на вашу одежду или сумку в общественном транспорте, в раздевалке спортзала, в магазине – да где угодно. Или переехал вместе с купленной подержанной мебелью. Или просто жил рядом – и решил съехать от соседей.

Что касается внезапного обнаружения укусов поутру, то этому есть простое объяснение. Клопы активнее всего ведут себя по ночам, а при укусе сначала впрыскивают свою слюну с обезболивающим эффектом. В итоге человек ничего не чувствует и крепко спит дальше, и лишь проснувшись утром, обнаруживает непонятные ранки и зуд.

ВМЕСТЕ ВАМ НЕ ЖИТЬ

Если вы столкнулись с такой неприятностью – не паникуйте, сначала выясните: клопы ли это.

Первым делом осмотрите постель. Если на белье есть маленькие пятна крови и черные точки (экскременты паразитов) – вероятно, это все же постельные, они же диванные клопы.

Стоит изучить и пространство вблизи кровати: экскременты могут оказаться за отошедшими от стены обоями, в розетках, щелях под плинтусами, на стыках спальноей мебели и т.п.

Ну а коли обнаружили и самих гостей – готовьтесь к бою. Ведь клопы не просто очень живучие, но и крайне плодовитые. Они и их личинки переносят даже сильный мороз, живут до полутора лет и могут несколько месяцев обходиться без еды. Всего один

КЛОП – ХУЖЕ,



В зоомагазине:
– Дайте мне 276 клопов, 152 таракана, 18 мышей и 5 крыс.

– Зачем?

– Меня выселяют и требуют, чтобы я оставил дом в том состоянии, в котором он был.

На взгляд клопа, все люди одинаково полезны.



раз напившись крови, они будут еще долго и регулярно откладывать десятки яиц, потомство из которых появится уже через пару недель. Так что откладывать бой нельзя – иначе он может оказаться неравным.

ВООРУЖАЕМСЯ ЦВЕТАМИ

Есть три варианта борьбы с постельными клопами:

- самостоятельное применение химических препаратов;
- народные способы;
- обращение в дезинфекционные службы.

Первый вариант попробовать стоит, но будьте готовы к тому, что сразу он не сработает. Дело в том, что эти насекомые давно приспособились к бытовой химии, поэтому, возможно, придется поэкспериментировать со многими препаратами. Учтите: чем дольше вы пробуете без результата, тем слож-

нее будет победить паразитов, поскольку они могли уже адаптироваться к веществам из баллончиков, что вы использовали.

Что касается народных способов, то в старину самым надежным считалось выморозить постельных клопов: смертельной для них является температура ниже -30°C . Но то в старину – до появления батарей можно было оставить окна-двери нараспашку на несколько дней, сейчас же это немыслимо. А вот матрас, одеяла и подушки запросто можно вынести на балкон, тем более что постель все равно придется обрабатывать тщательнее остального.

ФУ ТАКИМ БЫТЬ!

Поведите носом: в местах скопления постельных клопов будет ощущаться специфический запах. Правда, люди описывают его по-разному, тут целая палитра из ароматов: кинза, гнилое дерево, забродившие фрукты или ягоды, жженный миндаль, коньяк, корица и даже мел. В общем, запах специфический, и вы наверняка что-то учуете.

ЧЕМ ПОТОП КАК СПРАВИТЬСЯ С НАШЕСТВИЕМ НЕПРОШЕННЫХ ГОСТЕЙ В ДОМЕ

ПЕРЕЧЕНЬ РАСТЕНИЙ, ЗАПАХ КОТОРЫХ КЛОПЫ НЕ ЛЮБЯТ



Мелисса



чайное дерево



эвкалипт



душица



мята



лимон



лаванда



розмарин

Эфирные масла из этих растений можно добавлять в воду и мыть полы, опрыскивать мебель, стены и другие поверхности. Используя распылитель, берите по 18–20 капель масла на 0,5 л воды.

НА ЗАМЕТКУ

- В битве с клопами помогают пижма и полынь, веточки которых можно разложить по дому. В сушеном виде эти травы есть и в аптеках.
- Отпугивают клопов своим резким запахом столовый уксус, бензин, керосин, нашатырь и скипидар, поэтому их тоже можно применять, вот только самим жильцам придется, мягко говоря, несладко.
- А вот хлорку лучше не трогайте: от клоповой напасти она способна помочь лишь в сыром виде, а когда все высохнет – насекомые продолжают размножаться дальше.

ИЗВЕДУТ ВСЕХ

Последний вариант – пригласить специалистов для обработки помещения.

Они не только лучше всех знают эффективную «химию», но и умеют вычислить пути миграции клопов (эти дорожки необходимо обработать отдельно), укромные уголки, где паразиты обычно переживают обработку, и излюбленные места для кладок. Кстати, последние уничтожают только вручную, поскольку яйцам препараты не страшны.

Будьте готовы к тому, что всем членам семьи придется покинуть дом как минимум на полдня, пока действуют отравляющие вещества. Ну а на будущее – можно вернуться к народным методам – эфирным маслам или сушеным травам, используя их в качестве профилактики... ну и для приятного запаха в освобожденном от клопов доме.

ВСЕ В БАНЮ!

Помимо обработки мебели, стен и прочего позаботьтесь о **постельном белье: обязательно стирайте его при температуре выше 60 °C**. Ее клопы не выносят так же, как и крепкий мороз. А чтобы они не разбежались по пути в стирку, предварительно сложите белье в пакет и наглухо завяжите.



Екатерина Пельменева

ГОРИТ СВЕЧА ВО СЛАВУ Божью

...свеча или лампада напоминает нам о свете и огне духовном, например, о словах Господа: «Я свет пришел в мир, чтобы всякий верующий в Меня не оставался во тьме» (Ин. 12:46)...

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

КАКАЯ СВЕЧА ВАЖНЕЕ

? В нашем храме на Пасху зажигают свечи особенные, красного цвета. Свеча такого цвета имеет особую важность? И еще вопрос, какую свечу ставить в праздник Пасхи перед иконой Спасителя? С какой лучше молиться?

Нина Петровна Т., г. Москва

Да, в некоторых храмах в пасхальные дни зажигают красные свечи. В данном случае цвет свечей только подчеркивает торжество праздника. Всегда надо знать и помнить, что свеча – это наша сильная жертва Спасителю, она только помогает нашей молитве, и совсем неважно, какого она цвета. Как писал святитель Филарет (Дроздов), митрополит Московский: «Свет свечи должен означать благоговение к святой иконе и давать удобство видеть ее...».

ПОЧЕМУ НА СРЕТЕНИЕ ОСВЯЩАЮТ СВЕЧИ

? Впервые побывала в храме на праздник Сретения и открыла для себя нечто новое. Раньше я не знала, что существует такое понятие – Сретенские свечи. Они какие-то особенные? Откуда пошла традиция освящения свечей на Сретение?

Ушакова В. А., г. Коломна

В западной традиции Сретенского празднования уже в раннем Средневековье проводились церковные процессии с зажженными светильниками (или свечами). Обычай освящать в этот день особые ритуальные свечи связывают со словами праведного Симеона Богоприимца о свете Христовом: «ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех народов, свет к



просвещению язычников...». В Россию обычай освящать свечи в праздник Сретения пришел в XVII веке.

Церковь освящает свечи на Сретение в знак очищения мира истинным Светом Евангелия, не придавая таким свечам какого-то особенного чудодейственного значения. Святые отцы учат и напутствуют нас, что если с верой и упованием на помощь Божию возносится горячая молитва, то и свеча является выражением нашей молитвы и помощницей нашей в выражении наших духовных чувств и нашей веры к Господу. Вспоминая в праздник Сретения, как много веков назад в этот день Симеон Богоприимец и Анна Пророчица по обетованию духа Святого с глубокой верой встречали Младенца Спасителя, и мы, зажигая свечу, подтверждаем свою веру, что Иисус Христос – это Спаситель мира.

НАДО ЛИ СТАВИТЬ СВЕЧУ ПОТОЛЦЕ

? Недавно была в паломнической поездке. Там я услышала рассказ об одном подвижнике – монахе, жив-

шем когда-то в этом месте. Так вот, он в своей келье перед всеми иконами ставил одну большую толстую свечу. Я задумалась над этим обстоятельством и решила поинтересоваться: что лучше, что полезней для души – зажечь в храме много маленьких свечей перед каждой иконой или поставить одну свечу, но толстую и большую?

Мирослава, г. Воронеж

Свечи нужны нам как возможность выражения нашей любви к Богу. Неважно, какие они, толстые или тонкие. Господу, как отцу нашему, важны наши любящие сердца, наше искреннее покаяние, наша истинная вера. Именно это ведет нас по жизни и при обращении к Богу помогает настроиться на молитву. Раннехристианский писатель, апологет и полемист Тертуллиан писал: «Никогда не совершается у нас богослужение без светильников, но мы употребляем их не для того только, чтобы разгонять мрак ночи, – литургия совершается у нас при свете дневном; но для того, чтобы изобразить чрез это Христа – свет несотворенный, без которого мы и среди полдня блуждали бы во тьме».

Подготовила Светлана Иванова.

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



А сегодня я злодей, ОБНИМИ МЕНЯ СКОРЕЙ

Часто дошкольники выбирают себе в герои отрицательных персонажей и подражают их агрессивному поведению. В мультфильмах и фильмах полно прекрасных принцесс и отважных рыцарей, но... дети лучше запоминают злодеев, рисуют их и придумывают собственные истории, где антагонисты выходят победителями. Стоит ли об этом волноваться, мы спросили у психолога Марии УХАНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Ухановой

«ПОЛЕЗНЫЕ» ЗЛОДЕИ

« Это может показаться странным, но отрицательные персонажи необходимы ребенку для полноценного и разностороннего развития, – убеждена психолог. – На них малыш «тренирует» свои негативные эмоции, они помогают ему отработать страх перед агрессией и собственные агрессивные желания в конфликте между жадной властью и стремлением к защищенности.

Воображаемые существа обогащают детскую фантазию и готовят ребенка к принятию правил мира взрослых. Например, четырехлетние дети в ролях «папы» и «мамы» играют в «дочки-матери»: разговаривают друг с другом, имитируя интонации своих родителей – и тем самым учатся взаимоотношениям в семье, пониманию поведения друг друга и взрослых. Точно так же, играя в разбойников и чудовищ, дети учатся управлять своими разрушительными эмоциями и тому, как правильно их проявлять».

ТЕРПЕНИЕ, ТОЛЬКО ТЕРПЕНИЕ

Родители должны помогать ребенку справляться с чувствами, признавать их обоснованность, но уметь ограничивать детскую агрессивность. Однако способ, которым ребенок справляется с собственной агрессивностью, может оказаться противоположным родительскому стилю поведения. Если различия в темпераментах слишком велики, то родители могут ощутить разочарование прежде, чем научатся признавать стиль поведения своего ребенка и приспособятся к нему.

« Это крайне трудная задача – научить ребенка правильно выражать свои эмоции и направлять их в нужное русло, – предупреждает Мария Александровна. – Она требует от родителей большого терпения, понимания и умения. Часто мамам и папам самим приходится учиться понимать и проживать свои эмоции, прежде чем они смогут научить свое чадо».

Важно!

Часто причиной детской агрессии становятся страхи, переживания, чувство вины, возрастные кризисы. Попробуйте узнать настоящую причину всплеска гнева и научите ребенка выражать агрессию безопасно для других: кричать, рвать бумагу, бить подушку или боксерскую грушу. Когда накал эмоций слишком велик, загоните «агрессора» в душ. Вода поможет снять эмоциональное напряжение.

Снижаем накал

1. При вспышке агрессии ребенку сложно себя контролировать. Давайте ему конкретные простые указания. Не «веди себя хорошо и успокойся», а «кричи потише», «перестань злиться», «брось палку». Помните, что наш мозг не воспринимает частицу «не».

2. Если это возможно, обращайтесь минимум внимания на агрессивные выходки ребенка, но часто и много хвалите за хорошее поведение.



3. Помните, что даже взрослый не может мгновенно успокоиться, дайте время и ребенку. Со временем он научится быстрее переходить от возбуждения к относительному спокойствию.

4. Лучшим примером станут родители и близкие родственники, которые собственным поведением покажут, как мирно разрешать конфликты и безопасно переживать агрессию. Не отрицайте гнев – это базовое чувство, признайте за собой и ребенком право и на эту эмоцию.

Елена Пухова



БЛИНАМИ БАЛУЕМСЯ, ВЕСНЕ РАДУЕМСЯ

Блины на Масленицу – это больше, чем просто блюдо. Это символ радости, тепла и единства, который объединяет людей за одним столом. Они напоминают нам о важности традиций, семейных ценностей и умения наслаждаться простыми радостями жизни. Так что, готовя блины в этом году, помните: вы создаёте не просто еду, а маленький праздник, который согреет сердца ваших близких. С Масленицей! И пусть ваши блины будут вкусными, полезными и наполненными любовью!

НЕУЖЕЛИ БЛИНЫ ПОЛЕЗНЫ?

Вот что вы можете получить из одного блина среднего размера (приготовленного на молоке, яйцах и с добавлением небольшого количества масла):

- 1 Пшеничная мука – это источник сложных углеводов, которые обеспечивают организм энергией. Один блин содержит около 10–15 г углеводов, что делает его отличным вариантом для завтрака или перекуса.
- 2 Благодаря яйцам и молоку в составе теста, блины содержат белки, необходимые для строительства и восстановления тканей. В одном блине может быть около 3–4 г белка.
- 3 Жиры в блинах поступают из яиц, молока и масла, используемого для жарки. Они обеспечивают организм энергией и помогают усваивать жирорастворимые витамины (А, D, E, К). В одном блине содержится примерно 2–5 г жира, в зависимости от способа приготовления.
- 4 Пшеничная мука содержит витамины группы В, такие как тиамин (В1), рибофлавин (В2) и ниацин (В3), а также минералы: железо, магний, фосфор, цинк.
- 5 А вот полезной клетчатки в блинах из муки высшего сорта практически нет, поэтому переждать их точно не стоит, чтобы не перегружать пищеварение.

В среднем, один блин диаметром около 15–20 см (приготовленный на молоке и с добавлением масла) содержит 90–120 ккал. Если блины готовятся на воде и без масла, их калорийность будет ниже – около 60–80 ккал на штуку.

КАК СДЕЛАТЬ БЛИНЫ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ПОЛЕЗНЕЕ?

- Замените часть пшеничной муки на цельнозерновую, чтобы увеличить количество клетчатки, витаминов и минералов.
- Используйте полезные начинки: творог с ягодами, овощи, мед или несладкие фрукты.
- Готовьте на антипригарной сковороде, чтобы сократить количество масла и снизить калорийность.

Анекдот

Наш фитнес-клуб поздравляет вас с окончанием широкой Масленицы и приглашает на блины! В наличии есть блины для штанги по 5, 15 и 25 кг.



КАЖДОЙ ЛЕЧЕБНОЙ ДИЕТЕ – СВОЙ БЛИН

- **При диабете:** готовьте блины из гречневой или овсяной муки без сахара. Начинка – обезжиренный творог.
- **При заболеваниях ЖКТ:** избегайте жирных начинок и дрожжевого теста. Идеально – тонкие блины на воде или кефире с печеными яблоками и тушеными кабачками.
- **При аллергии на глютен или лактозу:** используйте безглютеновую муку (рисовую, кукурузную или нуттовую), готовьте тесто на газированной воде или безлактозном молоке.

БЛИНЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО...

... постится:

на основе овсяного или другого растительного молока, вместо яиц – банан, яблочное пюре, молотое льняное семя, семена чиа.

... привередничает:

с добавлением натуральных красителей, таких как сок свеклы, моркови и шпината, куркумы и кукурузной муки.

... любит эксперименты:

с начинками из авокадо, песто, брынзы, шпината, хумуса, манго, заварного крема.

РЕЦЕПТЫ



МАСЛЕНИЦУ
в этом году отмечаем
с 24 февраля по 2 марта

**ВЕГАНСКИЕ
РИСОВЫЕ БЛИНЫ****130 кКал на 100 г****Ингредиенты (на 8–10 блинов):**

- 150 г рисовой муки
- 300 мл растительного молока (овсяного, миндального или соевого)
- 50 мл воды • растительное масло – 1 ст. ложка (для теста) + немного для жарки
- щепотка соли • 0,5 ч. ложки разрыхлителя для теста

В миске смешать рисовую муку, соль и разрыхлитель. Постепенно влить растительное молоко и воду, помешивая, чтобы не было комочков. Добавить растительное масло и оставить тесто на 10 минут. Разогреть антипригарную сковороду, слегка смазать маслом. Выпекать блины на среднем огне по 1–2 минуты с каждой стороны. Подавать с ягодами, медом или легким йогуртом.

ГРЕЧИШНЫЕ БЛИНЫ БЕЗ ЯИЦ**145 кКал на 100 г****Ингредиенты (на 8–10 блинов):**

- 150 г гречневой муки
- 250 мл растительного молока (кокосового или рисового)
- молотое льняное семя (заменитель яиц) – 1 ст. ложка + 3 ст. ложки воды
- растительное масло – 1 ч. ложка (для теста) + немного для жарки
- щепотка соли

Смешать льняное семя с водой и оставить на 5–10 минут до образования геля. В миске соединить гречневую муку, соль и растительное молоко. Добавить льняной гель и растительное масло, тщательно перемешать. Дать тесту постоять 10–15 минут. Жарить блины на антипригарной сковороде без масла или с минимальным количеством. Подавать с авокадо, хумусом и свежими овощами.

**ПШЕНИЧНЫЕ
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ БЛИНЫ****165 кКал на 100 г****Ингредиенты (на 8–10 блинов):**

- 150 г цельнозерновой пшеничной муки
- 1 стакан овсяного молока
- 50 мл воды • 1 яйцо
- 1 ч. ложка растительного масла
- щепотка соли
- 0,5 ч. ложки разрыхлителя

Смешать муку, соль и разрыхлитель в миске. В отдельной емкости взбить яйцо с молоком и растительным маслом. Постепенно влить жидкость в муку, размешивая до однородности.

Если тесто получается очень густым, отрегулировать консистенцию теплой водой. Дать тесту постоять 20 минут. Жарить блины на среднем огне на промасленной сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны. Подавать с тушеными овощами, печеными фруктами, творогом или джемом.

**КАРТОФЕЛЬНЫЕ
БЛИНЧИКИ****180 кКал на 100 г****Ингредиенты (на 6–8 блинов):**

- 200 г картофельного пюре
- 1 стакан молока
- 1 яйцо • 4 ст. ложки муки
- соль по вкусу • 2 ст. ложки растительного масла

Картофель отварить, слить воду, оставив немного на дне кастрюли. Тщательно размять картошку толкушкой, чтобы пюре получилось чуть жидким. Когда картофель остынет, влить молоко, подогретое до 40°C, вбить яйцо, добавить соль. Тщательно перемешать. Всыпать муку и взболтать тесто до однородности венчиком, в конце вмешать половину масла. Консистенция теста – почти жидкая. Если тесто получилось густым, можно вмешать еще немного теплого молока.

Выпекать блинчики как обычно, на разогретой промасленной сковороде. Блины будут получаться немного толще, чем обычные. Подавать с нежирной сметаной, слабосоленой рыбой или овощным салатом.

Анекдот

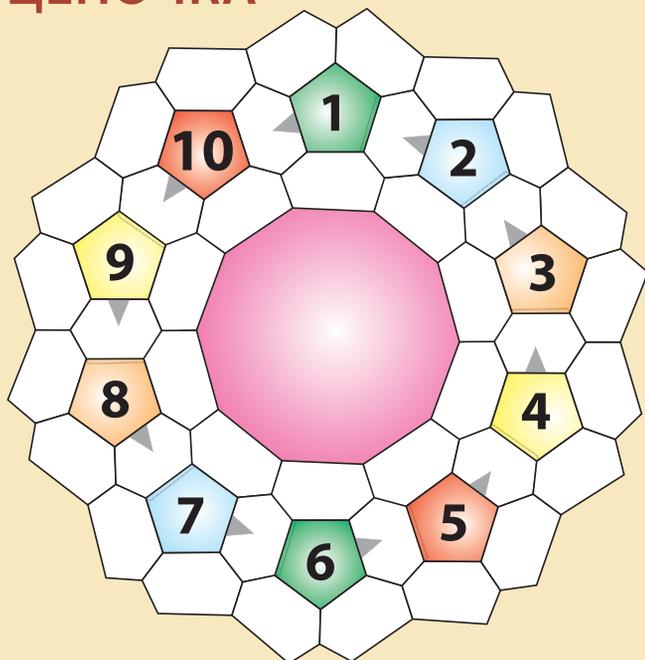
Как удачно придумали
Масленицу! Наконец-то я
сожгу новогоднюю елку...



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. Подземные кладовые, из которых черпается сырье для промышленности и топливо для наших домов.
2. Художник Илья ... спал на неотапливаемом балконе своей усадьбы Пенаты даже в лютые морозы. Супруга и дети спали в так называемой холодной – комнате, в которой открывались настежь все окна.
3. «Сверкающее» название операции советских войск по прорыву блокады Ленинграда в январе 1943 года.
4. И R2-D2 с Татуина, и Электроник из шестого «Б», и Вертер из Института Времени.
5. Время года, в последнее воскресенье которого в России празднуется День Матери.
6. Оттенок, разглядеть который маляру поможет наличие художественного вкуса.
7. Длинные и узкие сани, употребляемые на Севере для езды на собаках и оленях.
8. Этот продукт «исполнил роль» бетона при съемках фильма «Джентльмены удачи».
9. Немецкий писатель Бертольд Ауэрбах считал, что приобретение денег требует доблести, сохранение денег требует рассудительности. А что, по мнению Ауэрбаха, требует искусства?
10. Адвокатская, врачебная, банковская ...

ОТВЕТЫ

1. Нефть. 2. Репин. 3. Искра. 4. Робот. 5. Осень. 6. Нюанс. 7. Нарты. 8. Тесто. 9. Трава. 10. Таинна.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Одному богатому купцу в 1740 году исполнилось 50 лет. Но в 1760 году ему было 30. Как такое возможно?
2. Четверо хорошо знакомых между собой мужчин встретились вечером и сели играть. Играли около трех часов, затем подвели итоги – никто из них не проиграл, и каждый получил сумму денег. Что это была за игра?

ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: мажоры рубашки у матрешки слева, цвет бороды у нее же, размер каравая у матрешки справа, платок у нее же, как на юбке у нее же. **Логические загадки:** 1. Это возможно только в случае, если летосчисление было до нашей эры. Тогда 1760 г. до н.э. был раньше, чем 1740 г. до н.э. 2. Это был покер, который давал музыкальный квартет.

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. Везь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82

ФИНАНСЫ

ЗАЙМЫ
под залог золота, меха, техники
135 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ
8 (499) 112-05-33
ООО «Ломбард Платинум» ОГРН 1087746946847

СКУПКА

СКУПКА. БЫСТРО
ДЕНЬГИ СРАЗУ
8 (499) 226-25-39
ООО «РЕСЕЙЛ» ОГРН 1207700376201

ПРОДАЮ

РЕСЕЙЛ МАРКЕТ
ДИСКОНТ-МАГАЗИН
электроники
и ювелирных изделий
RESALEMARKET.RU
T. 8 (499) 226-25-39
АО «Ресейл-АйТи», ОГРН 1247700680864
Юр. адрес: Москва, Таможный пр., д. 6, стр. 3

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

СУДОКУ

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



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



ГОРОСКОП на 21 февраля – 6 марта



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Окончание календарной зимы у многих Овнов будет связано с поездками, встречами и переговорами. Особого внимания может потребовать состояние зубов и десен.

22 февраля – домашние котлеты или рагу

27 февраля – упражнения для позвоночника

2 марта – бассейн, баня, сауна



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецам удастся завязать полезные знакомства или удачно проявить себя на работе. Могут появиться новые возможности для заработка. Время обновить гардероб к весне.

24 февраля – уход за волосами и ногтями

2 марта – «да» оранжевым овощам и фруктам

4 марта – не переадайте на ночь



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам не стоит пытаться в одиночку справиться со всеми делами: коллективный труд окажется эффективнее. Встреча со старым знакомым может всколыхнуть новые чувства.

21 февраля – неожиданная новость

3 марта – выбор обуви и аксессуаров

6 марта – уход за домашними цветами



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Острые эмоциональные «пики» могут стать причиной поступков, о которых Весы впоследствии пожалеют. И лучше держать подальше крупные суммы денег.

23 февраля – начните день с зарядки

26 февраля – киви и цитрусовые в меню

2 марта – уход за кожей лица и рук



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Многие Стрельцы ощутят прилив вдохновения, что позволит успешно воплотить в жизнь творческие задумки, а врожденное обаяние поможет умело презентовать их на публике.

24 февраля – важно соблюдать режим дня

27 февраля – полезны цельнозерновые каши

5 марта – натуральные скрабы и маски



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Идеи, высказанные Водолеями, получат одобрение в семейном кругу или в рабочем коллективе, и это добавит авторитета. Правда, и воплощать эти идеи придется вам же.

21 февраля – зеленый чай с медом

26 февраля – усиленные кардионагрузки

6 марта – время «ревизии» в аптечке



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцов порадуют встречи со старыми знакомыми, неожиданные подарки и знаки внимания. Благоприятный период для обследования сердечно-сосудистой системы.

21 февраля – неспешная пешая прогулка

26 февраля – ложитесь спать пораньше

1 марта – «да» морепродуктам в меню



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам, стремящимся уйти от каких-то вредных привычек, будет непросто совладать с собой. Помогут дыхательные упражнения, ведение дневника, любимое хобби.

23 февраля – домашняя выпечка

28 февраля – покупка косметики и лекарств

5 марта – общение с живой природой



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Время подходит для обучения, освоения новых навыков и повышения квалификации. Будьте внимательны с бытовыми электроприборами и режущими предметами.

22 февраля – «да» тыквенным семечкам

25 февраля – избегайте громких скандалов

3 марта – решение сканвордов и головоломок



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Подходящее время для инструментальных обследований и физиотерапевтических процедур. Старайтесь придерживаться здорового питания и высыпаться.

26 февраля – «да» блюдам из тунца и лосося

28 февраля – массаж спины и стоп

4 марта – меньше гаджетов, больше движения



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам непросто сосредоточиться на выполнении масштабного проекта. Будет легче, если разбить задачу на множество маленьких шагов и выполнять их последовательно.

25 февраля – время дружеского общения

1 марта – травяные и ягодные чаи

3 марта – плановый визит к терапевту



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды советуют меньше сидеть в гаджетах и почаще выбираться на свежий воздух, улыбаться солнцу, чаще встречаться с близкими по духу людьми и вообще радовать себя.

22 февраля – воздержитесь от крепкого кофе

2 марта – одевайтесь по погоде

5 марта – романтическая встреча или свидание

«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

№ 4 (219). Дата выхода:
21.02.2025

Подписано в печать: 13.02.2025
Номер заказа – 2025-00531
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 19.02.2025

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

Тираж 203 950 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 журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

**Читай,
худей
и молодедей!**



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



УЖЕ В ПРОДАЖЕ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

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