

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 12 (155)

24 июня –
7 июля
2022 года



КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ГДЕ ПОДСТЕРЕГАЮТ ЛЕТОМ

СТР. 7

ЭКСИКОЗ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

СТР. 3

ПОВРЕЖДЕНИЕ СВЯЗОК

СОВЕТЫ ТРАВМАТОЛОГА

СТР. 14-15

КАКАО

ГОТОВИМ И ПЬЁМ ПРАВИЛЬНО



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0



2 2 0 1 2

**ГИПЕРТОНΙΑ.
ДИЕТА ПРОТИВ
ПРИСТУПОВ**

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



БОЛЬ В КОЛЕНЯХ

**ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЗАТЯГИВАТЬ
С ОБРАЩЕНИЕМ К ВРАЧУ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



8 июля
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ БЛАГОДАРНЫ ВАМ ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ПОДБОРЕ ТЕМ ДЛЯ НАШИХ БУДУЩИХ НОМЕРОВ. ВЫ ПИШЕТЕ, ЗВОНИТЕ, ЗАДАЕТЕ ВОПРОСЫ И ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ РЕЦЕПТАМИ И ИСТОРИЯМИ. ЭТО ЦЕННО! А ПОТОМУ СТАТЬИ СВЕЖЕГО НОМЕРА – ЭТО ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВАМИ ВОПРОСЫ:

- онколог расскажет, на какие симптомы стоит обращать внимание, чтобы не допустить и не пропустить рак кишечника;
- по каким признакам можно заподозрить у себя начинающуюся потерю слуха;
- как справиться с летней отечностью ног.



А также мы продолжаем печатать для вас недельное меню. На этот раз оно для тех, кто дает отпор артрозам. Также полезный материал о том, как наша любимая ягода малинка здоровье поправляет. Плюс рецепты народной медицины, которые проверены вами и помогли. И многое-многое другое.

Мы гордимся дружбой с вами и благодарим за сотрудничество в выпуске «Секретов здоровья»!

Уверены, все наши читатели знают о правилах сохранения хорошего самочувствия в жаркую погоду. Они просты, и выполнить их совсем несложно.

Давайте вместе вспомним о них, чтобы что-то не упустить. Ведь обидно будет, если отдых на природе или дачные будни будут испорчены головной болью, отеками, головокружениями.

ТАК СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

Вот смотрите, обезвоживание организма на 10% приводит к психической и физической недееспособности. Потеря 20% воды приводит к смерти организма. А потому специалисты рекомендуют употреблять от 1,5 до 3 литров жидкости в день в зависимости от ситуации. Жарко? Много трудимся физически? Значит, пьем больше!

Шпаргалка ПО ЛЕТНЕМУ ПИТЬЕВОМУ РЕЖИМУ

СИМПТОМЫ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Верные признаки того, что вы давно не поили свой организм: чувство жажды, сухость во рту, сухие, иногда потрескавшиеся губы, головокружение, усталость, головная боль, раздражительность.



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ?

Тут важно понимать, что пить сразу и помногу тоже не полезно, это создаст лишнюю нагрузку на почки и сердце, ускорит процессы распада белка в тканях. Пейте воду не залпом, а мелкими глотками. Глотки делайте не сразу, немного подержите воду во рту. Пейте часто и понемногу.

ЧЕМУ СКАЗАТЬ НЕТ

- ✗ Соленостям и копченостям. Эта еда задерживает жидкость в организме, что ведет к отекам
- ✗ Сладким газированным напиткам, газированному квасу
- ✗ Алкоголю
- ✗ Кофе и энергетикам
- ✗ Крепкому черному чаю

ЧТО ПИТЬ?

- ✓ Воду. Если покупаете бутилированную, посмотрите, чтобы в ней было много калия и магния.
- ✓ Минеральную воду. Эта водичка не только утоляет жажду, но и снижает аппетит и даже снимает усталость. Прекрасно подойдут столовые воды со степенью минерализации не более 1 г/л, а также лечебно-столовые – с минерализацией 4–5 г/л, типа боржоми. Более 10 г/л – это уже лекарство, которое следует применять только по назначению врача.
- ✓ Морсы с кислинкой без сахара.
- ✓ Прохладные травяные и зеленый чай.
- ✓ Домашние фруктовые и овощные лимонады.
- ✓ Фруктово-ягодные соки.
- ✓ Негазированный квас.
- ✓ Кефир, ряженку, простоквашу.

ВАЖНО!

Ученые подсчитали, что при потерях 1 литра жидкости нас начинает мучить жажда, 2 литров – снижается умственная деятельность, 3 литров – начинается головокружение, 4 литров – возможны обмороки и сердечные приступы (а именно столько мы можем терять с потом во время жаркой погоды или во время физических нагрузок).



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

СОПР. RU.77.99.32.003.E.000507.01.15 РЕКЛАМА



Здоровье ваших сосудов Лецитин Супер гранулят

Способствует:

- очищению сосудов,
- укреплению стенок сосудов,
- сохранению памяти и внимания,
- защите печени от токсинов и алкоголя.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

Справки и консультации:

8 (800) 333-06-07 (Звонок бесплатный), Москва 8 (495) 220-76-76

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ МЕЛИССОВЫЙ ЧАЙ – ОТЁЧНОСТЬ, ПРОЩАЙ!

Летом у меня всегда отекают ноги. Да и не только ноги. Если на грядках вниз головой поработать, то и лицо, и шея могут отекают. Вот так на приусадебном участке как-то наработалась, а вечером к соседке на чай зашла. А чай у нее с мелиссой. Вернее даже – из мелиссы. Выпили кружечку-другую, за разговорами-то незаметно время летит. Домой возвращалась по темноте уже, а свет дома включила, глядь – а ноги-то уже и на стволы деревьев не похожи. Не скажу, что совсем отек спал, но стал намного меньше. Я сразу предположила, что это все мелисса. У меня на участке она тоже растет, но я ее бессистемно пью, иногда, когда не забываю. А в тот раз решила попробовать заваривать ее вместо чая, как соседка делает. В чашку насыпаю 1 ч. ложку высушенной мелиссы, наливаю кипяток. Сверху накрываю блюдечком и оставляю на 10 минут. Пью такой чай трижды в день. Без сахара. Если хочется сладенького, завариваю не водой, а настоем от кураги или изюма. Это уж совсем просто, вымытые сухофрукты кипятком залить и подождать минут 20 – вот и весь секрет. Знаете, как это вкусно?! И отеки перестали мучить. Попробуйте.

Людмила Верескова,
54 года,
г. Павловск



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СКОРАЯ ПОМОЩЬ КОЖЕ

Если на коже вскочил прыщик, его можно быстро и легко замаскировать. Для этого смочите ватный диск противоспалительными глазными каплями, уберите его на 3–5 минут в морозилку, а затем приложите к воспаленному участку.

Евгения Рамова, г. Рязань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК ИЗ САЛОНА

Чтобы ресницы выглядели гуще и объемнее, перед нанесением туши я слегка их припудриваю прозрачной пудрой. Вуаля – не хуже, чем в салоне.

Валерия Петрова, г. Москва



✉ КЛОПОВКА ДАВЛЕНИЕ СНИЖАЕТ ЛОВКО

Вообще, рецепт, о котором я рассказать хочу, я на Сахалине узнал. Жил там, пока вахтовым методом работал, многое мне из сахалинской кухни полюбилось. И вот ягодка эта, красника, или «клоповка», как ее в народе зовут, тоже по душе пришлась. Я ею там от гипертонии спасался. Сироп готовил для этого. Поначалу-то готовый покупал, но больно он недешевый. А потом разузнал, как самому приготовить. Ну а ягодку на сопках собрать и того проще. Итак, чтобы приготовить сироп от повышенного давления, нужно смешать 1 часть ягод с 2 ча-

стями сахара. Именно смешать, а не просто засыпать ягоды сахаром. Давать ягодки не нужно, а то сироп мутным получится. Оставить на неделю, периодически, несколько раз в день, помешивая. На третий примерно день начнет выделяться сироп, вот его нужно аккуратно собирать в стерильную баночку и убирать ее в холодильник. Через неделю весь сироп будет собран, его можно принимать. По 1 ч. ложке трижды в день, запивая водой. Курс – 1,5–2 месяца.

Сейчас мне ягоды друзья с Сахалина привозят. Но и их, и готовый сироп можно купить. Правда, совсем недешево выходит. Но работает прекрасно.

Пётр Назимов, электрик, 64 года,
г. Екатеринбург



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСЁ В ДЕЛО

Я никогда не выбрасываю шкурки от citrusовых фруктов. Хорошенько мою их и сушу при комнатной температуре. Затем перемалываю в порошок в кофемолке и раскладываю его по баночкам для специй. Это прекрасная добавка и в выпечку, и в витаминный чай. Попробуйте!

Елена, г. Орёл

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ИМБИРЬ-ГОСПОДИН ПРИВЁЛ В НОРМУ ИНСУЛИН

Мое письмо сегодня и мой рецепт для диабетиков. Нас ведь немало, правда? Я давно перестала переживать по поводу своей болезни, да и вообще, болезнью диабет считать перестала тоже. Учусь уживаться со своим «несладким» соседом и договариваться с помощью уколов инсулина, грамотного питания и рецептов народной медицины. И вот тут мне очень понравился имбирь. И по вкусу понравился, и по его способности снижать уровень сахара в крови. Конечно, я много о нем читала. И, если вкратце, то благодаря бога-



тейшему химическому составу корень имбиря считается одной из самых действенных пряностей в деле контроля глюкозы крови. Считается, что имбирь способен защищать клетки Лангерганса (бета-клетки островков Лангерганса в поджелудочной железе как раз и вырабатывают инсулин). Также выраженными антидиабетическими свойствами обладает генгерол, входящий в состав имбиря. Это я, конечно, не сама придумала, прочитала в книге. Мне вообще важно любой народный рецепт подкреплять научной базой, а не огульно применять, потому что кому-то помогло. Вот к имбирию у меня доверие полное. Способов его применения, конечно, масса. Расскажу, как я его применяю.

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Понадобится: 1 корень имбиря, 1 лайм, 200 мл воды.

Как я готовлю: имбирь и лайм мою, лайм нарезаю на дольки небольшого размера, имбирь чищу, режу на кусочки. Все ингредиенты складываю в банку и заливаю доведенной до кипения водой. Даю настояться в течение 2 часов.

Как применяю: по полстакана дважды в день до еды.

Александра Николаевна Петрова,
г. Касимов, Рязанская обл.

Продолжается ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». До 20 июля 2022 г. вы можете оформить подписку на 5 мес. (с августа по декабрь).
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
70,53 ₽*	141,06 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
211,59 ₽*	282,12 ₽*
на 5 месяцев	
352,65 ₽*	

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

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

Оформить ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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

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

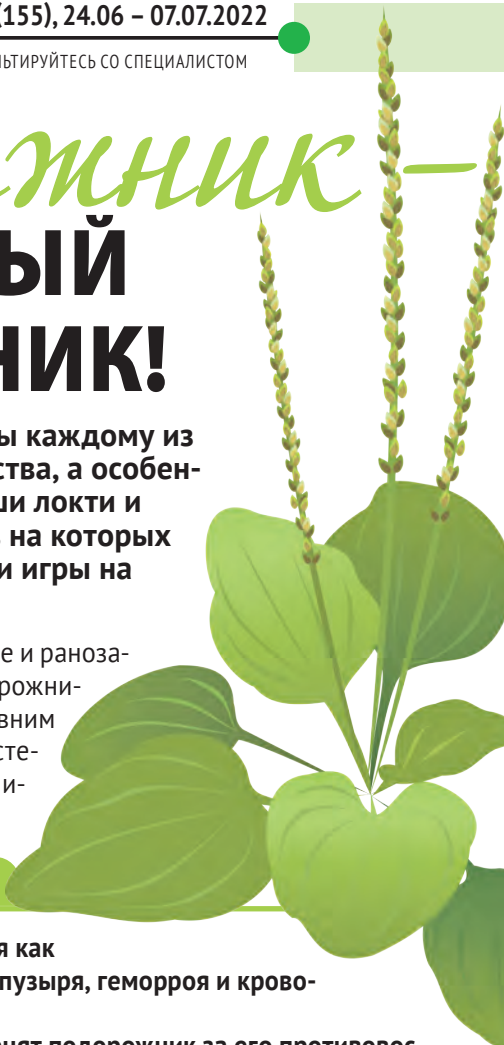
ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Подорожник — НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК!

Листья этого растения знакомы каждому из нас со времён босоногого детства, а особенно близко с ними знакомы наши локти и коленки, без ссадин и порезов на которых не проходят летние прогулки и игры на природе в детском возрасте.

А между тем, антисептические и ранозаживляющие свойства подорожника были известны еще древним римлянам и грекам, а в XX веке растение широко применяли и весьма ценили арабские и персидские врачи.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

На Руси подорожник применялся как средство от воспаления мочевого пузыря, геморроя и кровотечения при малярии и лишаях.

Современные фитотерапевты ценят подорожник за его противовоспалительное, обезболивающее, кровоочистительное, отхаркивающее действие. Кроме того, препараты из растения усиливают секреторную деятельность желудка и обладают слабительными свойствами.

ОБМЫВАНИЯ ПРИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

2 ст. ложки свежих или сухих листьев залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 2 часа под крышкой, процедить. Использовать для обмываний при угрях, кожных высыпаниях, лишаях. Настой можно использовать для промывания глаз при воспалительных заболеваниях.

НАСТОЙ ПРИ ЖЕЛУДОЧНЫХ НЕДУГАХ

1 ст. ложку сухих листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 4 раза в день.

ОТ ЗАТЯЖНОГО КАШЛЯ

3 ст. ложки свежих размятых руками листьев смешать с 3 ст. ложками сахарного песка или меда, в закрытой посуде поставить на медленный огонь и томить 4 часа. Полученный сироп принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Сироп применяется при кашле

ПРИ УШИБАХ И ЦАРАПИНАХ

Свежие листья подорожника тщательно вымыть и измельчить, 2 ст. ложки зеленой «кашицы» завернуть в марлю, прикладывать к ранам и воспалениям на коже, в том числе – к укусам насекомых.

с мокротой, плевритах, катаре бронхов и легких, коклюше и астме.

Елена Васина

И ПОЛЕЗЕН, И ВКУСЕН

Свежие листья подорожника успешно используются в питании. Их солят, готовят из них салаты, бульоны, супы, котлеты, кофе, используют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Салат

Состав: 100 г листьев подорожника, 1 ч ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сметаны или растительного масла, соль по вкусу. Молодые листья хорошо промыть под проточной водой, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, заправить сметаной или маслом.

Суп

Состав: 0,5 л бульона, картофель 2 шт., морковь 1 шт., луковица 1 шт., 100 г свежих листьев подорожника, зелень петрушки, сливки, соль. В кипящую воду или мясной бульон положить измельченные овощи, варить до готовности, затем добавить мелко нарезанные листья подорожника, измельченную петрушку, посолить, кипятить 3 минуты. Подавать со сливками и вареным яйцом.

Котлеты

Состав: 200 г мясного фарша, 100 г листьев подорожника, 1 луковица, 1 морковь, 1 сырое яйцо, 100 г панировочных сухарей, соль. Пропустить через мясорубку овощи, листья подорожника, смешать с мясным фаршем и сырым яйцом, посолить. Сформировать котлеты, запанировать в сухарях, готовить на пару.



ВАЖНО!

Сок подорожника обладает общетонизирующим действием, повышает аппетит, жизненный тонус, увеличивает работоспособность, стимулирует образование гемоглобина, благотворно воздействует на больных атеросклерозом, оказывает положительный эффект при простудных заболеваниях, заболеваниях почек, сахарном диабете.

Летом заражение кишечными инфекциями в разы увеличивается, ведь высокая температура воздуха и влажность – факторы, повышающие размножение микроорганизмов в пищевых продуктах и воде.

Инфекцию со всеми вытекающими и крайне неприятными симптомами можно подхватить буквально на каждом шагу.

НА ЗАМЕТКУ

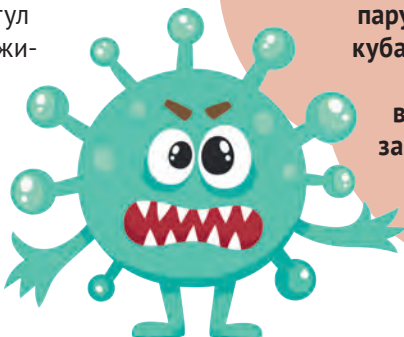
Кишечная инфекция может быть бактериальной (возбудитель – кишечная палочка) и вирусной (возбудитель – энтеровирус) природы.

ПРОВОКАТОРЫ ИНФЕКЦИЙ

- ! употребление сырой, некипяченой воды;
- ! употребление плохо вымытых овощей, фруктов и ягод;
- ! употребление некачественных, прошедших недостаточную термообработку продуктов (мяса, рыбы, яиц и т. д.);
- ! употребление скоропортящихся продуктов, в которых начался процесс порчи;
- ! засилье насекомых, которые являются переносчиками инфекций (мухи, слепни);
- ! несоблюдение правил личной гигиены, плохое мытье рук;
- ! купание в запрещенных водоемах.

СИМПТОМЫ НЕДУГА

- общее недомогание
- головокружение, слабость
- повышение температуры, озноб
- тошнота
- рвота
- жидкий стул
- спазмы в животе, вздутие живота
- иногда боль в горле, заложенность носа
- светочувствительность.



ЛЕТО, ВЛАЖНОСТЬ И ЖАРА – КИШЕЧНЫЙ ГРИПП КРИЧИТ «УРА»!

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

Как и при многих других заболеваниях, предупредить недуг легче, чем его лечить. Важна профилактика!

1. Тщательно мыть руки с мылом, особенно детям. Вне дома пользоваться антисептиками, содержащими спирт или хлоргексидин, а также антибактериальными влажными салфетками.
2. Фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть проточной водой, после желательно ополоснуть кипяченой. В домашних условиях можно замочить их в содовом растворе на 20–30 минут, затем промыть под краном.
3. Избегать употребления коктейлей и лимонадов со льдом, приготовленных на уличных точках быстрого питания и в местах общепита, вызывающих сомнение.
4. Покупая любую молочную и кисломолочную про-

дукцию, внимательно проверять срок годности. Обращать внимание на условия хранения. Вздутые или подозрительные упаковки не брать с витрины. Стараться выпивать молочную продукцию в течение нескольких часов после покупки, если нет возможности убраться ее в холодильник. Всю «домашнюю», «деревенскую» молочную продукцию, купленную у частных, обязательно кипятить.

5. Яйца, мясо, рыбу покупать в проверенных магазинах, хорошо прожаривать или проваривать. Не употреблять сырые куриные (даже деревенские) или перепелиные яйца.

6. Ограничить детям посещение бассейнов. Детей до 3 лет стараться не водить в аквапарк. Либо следить, чтобы дети купались исключительно в детских бассейнах, где вода обрабатывается специальным образом.

ВАЖНО!

Кишечные инфекции более всего опасны своими осложнениями (особенно у детей): обезвоживание, судороги, развитие почечной и сердечно-сосудистой недостаточности, менингит. В среднем болезнь может дать о себе знать уже через пару часов после заражения. Инкубационный период от нескольких часов до 5 дней. Крайне важно при первых симптомах заболевания обратиться за медицинской помощью, особенно если заболел ребенок.

Елена Васина

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

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

Сама по себе горечь во рту – не повод для беспокойства. Причин у такого явления может быть масса. А вот её постоянство, продолжительность в течение нескольких дней или даже недель должны заставить обратиться за консультацией к врачу. Почему?



ЭКСПЕРТ

Спросим у нашего эксперта – терапевта Марины ШЛЫКОВОЙ.

Горечь во рту: ВЫЯСНЯЕМ ПРИЧИНУ



ЭТО ВАЖНО!

Стоит помнить, что на ранних стадиях многих заболеваний горечь во рту может быть единственным симптомом, а запущенную болезнь лечить гораздо сложнее!

Низкокачественная еда

Если наспех приготовленный ужин вдруг подгорел, то своеобразное послевкусие после его употребления может сохраняться около получаса. И снизить этот неприятный привкус может лишь достаточное количество воды. Также среди провокаторов горького привкуса лежальные орехи или семена. А все из-за распада содержащихся в них жирных кислот.

Возраст

Свойства слизистой оболочки полости рта с возрастом меняются, снижается количество слюны, а патогенные микроорганизмы начинают чувствовать себя в таких условиях вольготнее. Так у человека появляются проблемы с распознаванием вкусов. Именно поэтому любая пища начинает казаться горьковатой.

Курение

Продукты горения оседают на слизистых ротовой полости, что и вызывает появление горького привкуса.

Гепатиты

Поражение печени всегда проявляется себя горьким вкусом во рту и дискомфортом в районе правого подреберья, а также приступами рвоты с примесью желчи.

Болезни желчевыводительных органов

Горечь появляется сразу после сытного обеда с обилием жирных и жареных блюд и алкоголя. Ее сопровождает тупая боль и частые акты дефекации.

Функциональная диспепсия

Горечь сразу после еды возникает как результат медленного переваривания пищи и ослабленной кишечной перистальтики. К горечи могут присоединяться ощущение тяжести и усиленное газообразование. Без помощи гастроэнтеролога не обойтись.

Патологии ЖКТ

Хроническому гастродуодениту – воспалению слизистой оболочки желудка и 12-перстной кишки – зачастую сопутствует горечь во рту, особенно при нарушении диеты или сильном стрессе.

Заболевания поджелудочной железы

В этом случае к горькому вкусу во рту присоединяется тухлый аромат. При обострении заболевания возможна рвота, а на языке появляется серый или желтый налет.

Проблемы с зубами

Горький вкус могут породить язвы на слизистых ротовой полости, стоматит, кариес, протезирование, а также дешевые пломбы, которые разрушаются под влиянием слюнного секрета.

Приём медикаментов

Антибиотики, анальгетики, противовоспалительные, противосудорожные, гиполипидемические, антигипертензивные и снотворные препараты могут вызвать горечь во рту.

Наталья Киселёва

ЗАПИСЫВАЕМСЯ К ВРАЧУ

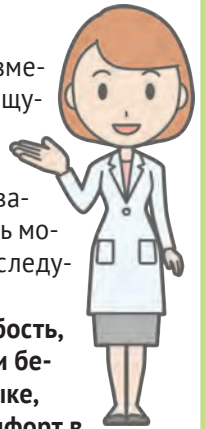
Как мы видим, изменение вкусовых ощущений связано с большим количеством заболеваний. Поэтому горечь могут сопровождать следующие симптомы:

- вялость и слабость,
- сероватый или белесый налет на языке,
- боли и дискомфорт в области правого подреберья или подвздошной части,
- частые отрыжки с запахом употребленных продуктов,
- несвежее дыхание,
- ощущение тяжести сбоку,
- кожа и белки глаз могут приобрести желтый оттенок,
- выпадение волос,
- кишечные расстройства.

Все это веские поводы не затягивать с визитом к доктору.

К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ

Если беспокоит горький вкус во рту, наличествует налет на языке с привкусом горечи, то необходимо записаться на консультацию к гастроэнтерологу или терапевту. При необходимости гастроэнтеролог направит на консультацию к специалисту узкого профиля. Врач проведет диагностику организма и назначит медикаментозную терапию.



ЗАЧЕМ НУЖНЫ НАКЛЕЙКИ НА ФРУКТАХ?



Внук поставил в тупик своим вопросом: «Дед, а зачем на банане эта цветная наклейка?». А мне и ответить нечего. Вот я и решил узнать, может быть, на этих фруктовых наклейках содержится важная информация, которую нужно уметь читать?

Антон Захаров, г. Кемерово

В маленьких цветных стикерах на бананах, винограде, апельсинах и яблоках действительно зашифрована важная информация. Самая первая задача наклейки – сделать фрукт «узнаваемым». Если вы купили определенные фрукты, попробовали их дома, и они вам понравились, то в следующий раз, придя в овощной отдел, вы сможете узнать понравившиеся фрукты по знакомому стикеру. Вторая задача наклейки – рассказать о том, как и при каких условиях выращены данные фрукты и овощи, эту информацию хранит цифровой код, указанный на стикере. Код из четырех цифр свидетельствует о том, что фрукт вырастили традиционным способом, с использованием сельхозтехники и удобрений. В пятизначном коде важно обращать внимание на первую цифру. Если это 8, то фрукт был выращен с применением генно-модифицированных организмов (гмо). Девятка указывает на то, что продукт является органическим, то есть выращен по органическим технологиям и является безопасным.



ЧЕМ СТИРАТЬ ДЕТСКИЕ ВЕЩИ?



Как молодая мама, я столкнулась с проблемой стирки детских вещей и выбором средств для нее. Хочется, чтобы средство было максимально натуральным, безопасным, хорошо отстирывало загрязнения. Как такое найти? Как правильно выбрать?

Алёна Кондратьева, г. Пушкино

Совершенно необязательно предъявлять какие-то особенные требования к стирке детских вещей, ведь у нас нет цели сделать вещи идеально белыми или стерильными. Достаточно использовать средства для стирки (порошки или жидкие), на которых указано «предназначены для детского белья» или «с первых дней жизни», а также с пометкой «0+». Вещи новорожденных первых дней жизни можно стирать вообще без мощных средств, а просто хорошо прополаскивать в воде. Также для стирки детских вещей прекрасно подходит обычное детское мыло, оно хорошо отстирывает даже сложные загрязнения и совершенно безопасно. Перед покупкой средства для стирки детских вещей внимательно прочитайте информацию на упаковке, проверьте срок годности. Не покупайте сразу много средства, купите маленькую пачку или бутылочку на пробу. Если средство вам понравится, не будет вызывать у малыша аллергии, устроит вас по всем параметрам, в следующий раз можно купить упаковку побольше.

ГДЕ ЦЕЛУЮТСЯ ВВЕРХ НОГАМИ?



Мельком по радио услышала, как рассказывали про удивительную традицию целования некоего камня, свесившись для этого вверх ногами. Интересно. Просветите, пожалуйста, зачем люди это делают?

Марина Леонова, г. Пермь

Вероятно, вы слышали рассказ об ирландском обычае целования

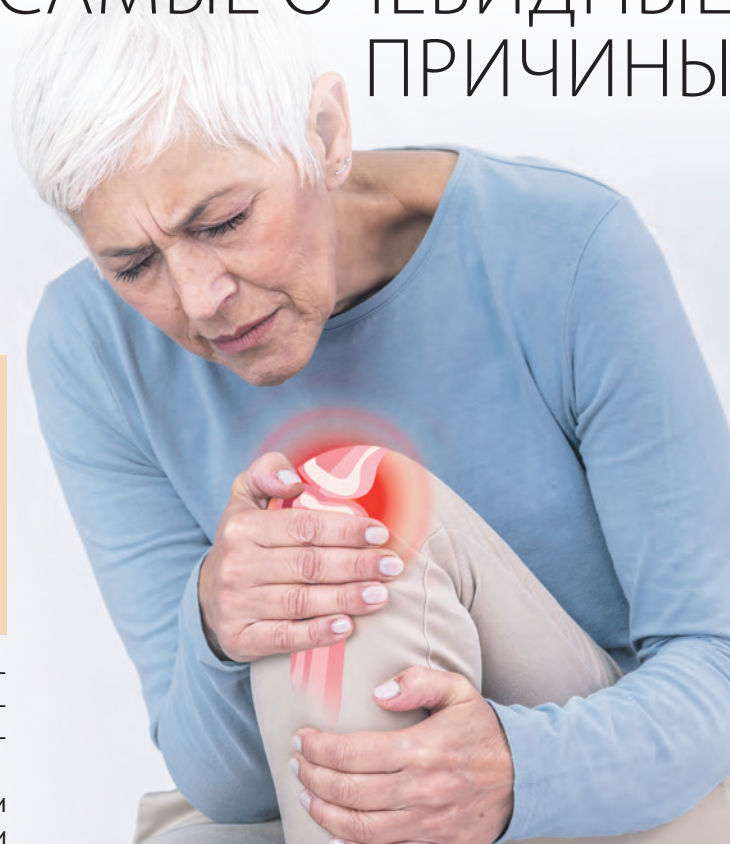


«бларни-стоун». В Ирландии действительно существует Камень Лести (его также называют Камнем Красноречия), вмонтированный в стены старинного ирландского замка Бларни. Считается, что для обретения дара красноречия нужно поцеловать этот камень, но не обычным способом, а свесившись с парапета вверх ногами. Это довольно опасное мероприятие – аттракцион «не для слабоверных», но, тем не менее, сотни туристов посещают замок с целью «воплотить в жизнь» данную нетривиальную традицию.

ПОЧЕМУ БОЛЯТ

И РАСПРОСТРАНЁННЫЕ, И НЕ САМЫЕ ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ

Ходьба, приседания, прыжки, бег, повороты – у одного из самых сложных суставов нашего организма – коленного – работы немало. Удивительно ли, что при такой нагрузке он время от времени начинает «возмущаться» болью? Но у этого «возмущения» могут быть весьма серьёзные причины – от разрыва мениска до ревматоидного артериита. Так что откладываем в сторону самоуправство с привязыванием к колену лопуха и обильного смазывания его разогревающими кремами и идём со своими ноющими коленочками к врачу.



ЭКСПЕРТ



Почему сразу так серьёзно? Спросим у нашего спикера – доцента кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игоря ФОКИНА.

ТРАВМЫ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

– Игорь Александрович, боль в коленях – это повод для беспокойства?

– Конечно, так наш организм заявляет, что с ним не все в порядке. И боль в коленях – это один из самых распространенных поводов, с которым пациенты обращаются к травматологу. А вот причин для возникновения боли в коленном суставе может быть очень много.

В первую очередь, это травмы. Здесь на первое место выходит гемартроз. Заболевание, при котором в коленном суставе скапливается кровь. Развивается это состояние в результате травматических повреждений связочного аппарата, хряща, к которому относит-

ся мениск, либо повреждения мышечков большеберцовой кости и мышечков бедренной кости.

Еще одной причиной боли в колене после падения или травмы могут быть нарушения целостности бедренной, мало- или большеберцовой кости. А если вы чувствуете боль в колене, которая ограничивает ваши движения, одновременно с ощущением, будто у вас заклинило коленный сустав, знайте, что причина – повреждение мениска. И произошло это в результате мелкой травмы. Также подобные болевые ощущения могут появляться из-за перенапряжения связок или сухожилий, соединяющих коленный сустав. А в разгаре лето, садово-огородные работы, ягодогрибные подвиги и прочая непривычная нам в зимний период активность. Словом,

пора, когда колени от травм нужно беречь особенно.

НЕ ТОЛЬКО СПОРТСМЕНЫ В ГРУППЕ РИСКА

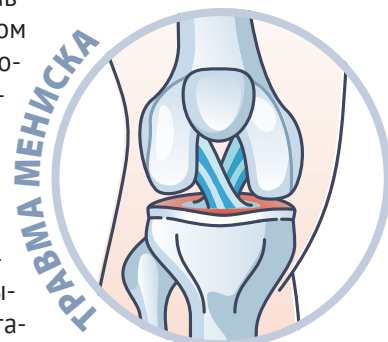
– Травма мениска – удел спортсменов?

– Скорее спортсменов-профессионалов. Травмы возможны при сильном скручивании и повороте колена и чаще всего возникают у футболистов, баскетболистов, волейболистов, горнолыжников и других спортсменов, выполняющих резкие повороты и остановки, быстрые приседания, работа-

ющих в положении на коленях и с мячом.

Хочу обратить ваше внимание, что кроме спортсменов в группе риска пожилые люди, люди, страдающие лишним весом и артрозом.

Напомню, что мениск – это своеобразная защитная про-



КОЛЕНИ?

слойка между костями бедра и голени, создающая скользкую поверхность. А травма мениска, которая может возникнуть в результате практически любого действия, при котором даже несильно скручивается или поворачивается колено – одно из самых частых повреждений коленного сустава и самая частая причина боли в коленном суставе. Болевой синдром может сопровождаться ощущением «заклинивания» в суставе, отеком и нарушением функции всей конечности.

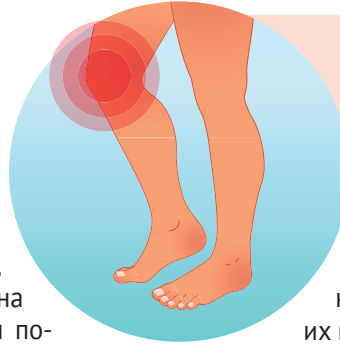
Также боли в колене могут быть вызваны переломами костей, составляющих коленный сустав. В группе риска все, в том числе пожилые граждане, а также те, кто страдает от дегенеративных заболеваний. В таком случае перелом может возникнуть при любых травмах. Так что будьте осторожной.

КОГДА ХРЯЩ ПОД УДАРОМ

– Только ли пенсионеры страдают от дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов?

– Такие недуги действительно чаще встречаются у пожилых людей, но есть и еще одна категория, которая попадает в группу риска – лица, которые постоянно выполняют тяжелую физическую работу. В 80% случаев боли в суставах, в том числе и коленном, связаны с дегенеративными изменениями в хрящевой ткани.

Дегенеративные процессы – это следствие старения организма, которое сопровождается замедлением метаболизма и кровообращения в суставах. Под действием провоцирующих факторов – а это могут быть физические нагрузки, нехватка кальция в организме, другие нарушения обмена веществ, последствия травм, заболевания сосудов, переохлаждение, вредные привычки – суставные хрящи начинают разрушаться.



КСТАТИ

15% пациентов ортопедов и хирургов приходят с жалобами на боли в коленях.

ся. Прекращается их кровоснабжение, и со временем хрящи окостеневают, что и приводит к артрозу. Боли в суставах, ограничение подвижности – все это его проявления.

Дегенеративно-дистрофические заболевания имеют хроническое, медленно прогрессирующее течение. Наша задача не дать возможность первой стадии болезни перейти во вторую или третью. И поэтому так важно вовремя прийти к доктору.

ГОНАРТРОЗ – КОЛЕННЫЙ НЕДУГ

– Какое заболевание чаще всего поражает колени?

– Самое распространенное дегенеративное нарушение – остеоартроз. В нашем случае – гонартроз – артроз коленного сустава. Происходит уменьшение объема хряща и окружающих его тканей, что и является причиной боли, скованности движений и нарушений функции коленного сустава.

Такие изменения в большей степени связаны с процессами старения и встречаются как у мужчин, так и у женщин в возрасте 40–45 лет и старше.

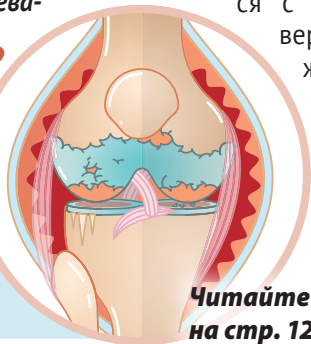
Несмотря на то, что обратить вспять дегенеративные изменения невозможно, лечение поможет справиться с симптомами и вернуть качество жизни. Однако серьезные изменения и потеря большого объема хрящевой ткани могут стать

Читайте дальше на стр. 12

ДЕТАЛИ

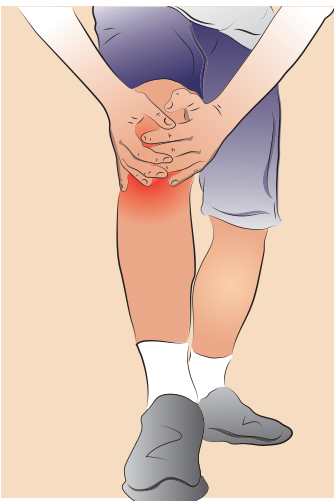
30–40% случаев боли в коленях вызывает гонартроз.

ГОНАРТРОЗ



ОКАЗЫВАЕТСЯ

- Колено человека может без труда выдержать массу, превосходящую массу тела хозяина в пять раз. Но, чем больше масса тела человека, тем выше нагрузка на колено. Поэтому люди, страдающие избыточным весом, часто страдают и остеоартритом.
- У младенцев нет коленных чашечек, они появляются к 3 годам, когда расположенные там хрящи окостеневают.
- Кости в коленях у всех настолько разные, что могут заменить отпечатки пальцев.
- Снижение веса на килограмм уменьшает нагрузку на коленные суставы, равную 4 килограммам.
- Коленные чашечки подвержены травмам больше, чем другие кости человека. Ежегодно в нашей стране с такой проблемой к докторам обращаются около 1,5 миллионов человек.



Продолжение.
Начало на стр. 10

ПОЧЕМУ БОЛЯТ КОЛЕНИ?

показаниями для замены сустава и других методов хирургического лечения.

НИКАКОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ!

– *Когда нужно уже бежать к врачу?*

– Обычно человек обращается к нам с интенсивным болевым синдромом или в случае ограничения подвижности в суставе. Но иногда бывает уже поздно. Лечить такой сустав невозможно, здесь показана только операция. И тут очень важно понимать – да, болевой синдром может начаться на поздних стадиях заболевания, хотя все же чаще всего боль появляется с началом дегенеративных или иных изменений. Вот почему даже незначительные на

взгляд человека «поднывания» и «дискомфортные ощущения» должны побудить его обратиться к специалисту.

При дегенеративно-дистрофических заболеваниях боль может принимать различный характер. Обычно все начинается с простого болевого синдрома, который возникает после физической нагрузки, то есть к вечеру. Есть и стартовые боли, они бывают, в основном, у бабушек. Утром она встает с кровати и не может двигаться. Поэтому ей нужно «расходиться» и только потом начать свой активный день.

Обычно люди долго не приходят к врачу, боятся. Повторяю еще раз, в первую очередь нужно идти к вра-

чу, а не ходить по бабкам и лопухи прикладывать. Специалист посмотрит, сделает снимок, МРТ или КТ, и все будет понятно с диагнозом и тактикой лечения.

Хотя бывает и так, что на рентгене ничего не видно, сустав целый, а боль и ограничение движения появились. В этом случае назначается большой курс физиопроцедур и медикаментозное лечение, чтобы приостановить этот процесс. Так, боль может отдавать в коленный сустав при коксартрозе и остеоартрозе. Поэтому при появлении любого дискомфорта в коленном суставе, в первую очередь, надо обратиться к врачу, чтобы он поставил диагноз и установил причину развития болевого синдрома.

– *Болят ли колени при подагре?*

– Еще как! К сильной боли может присоединиться отек и такой неприятный симптом, как скованность движений. Появление симптомов этой болезненной формы артрита происходит из-за накопления мочевой кислоты в коленном суставе. Еще одна причина появления таких симптомов – накопление в суставной жидкости кристаллов кальция, которые разрушают сустав.

ССАДИНЫ И «КОЛЕНИ ДОМОХОЗЯЙКИ»

– *Может ли простая ссадина стать причиной боли в колене?*

– Даже после царапины на коленке инфекция может

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА БОЛИТ КОЛЕНО:

- уменьшите или вообще исключите нагрузку на колено,
- старайтесь долго не ходить,
- не делайте резких движений и вообще на время исключите физические упражнения,
- старайтесь создать полный покой для колена хотя бы несколько раз в день,
- запишитесь на прием к травматологу-ортопеду или хирургу,
- в случае травмы обязательно вызывайте скорую помощь, а до ее приезда зафиксируйте коленный сустав в прямом положении, так, чтобы он не гнулся.

НУЖНО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- боль в коленном суставе не дает наступать на ногу,
- колено покраснело и опухло,
- боль в коленном суставе ограничивает движение,
- хруст в колене сопровождается болью,
- повышена температура тела,
- колено деформировано,
- колено постоянно болит.



И РАСПРОСТРАНЁННЫЕ, И НЕ САМЫЕ ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ

перейти на нижележащие структуры, в том числе, и на коленный сустав. Инфекция может распространяться с током крови и лимфы. А занесение инфекции в коленный сустав может привести к развитию инфекционного воспаления различных структур коленного сустава. Поэтому не игнорируйте царапины и гематомы, особенно те, что долго не заживают. Чем быстрее

вы обратитесь к врачу, тем быстрее наступит выздоровление.

– А когда колено «горит»?

– Это один из симптомов такого заболевания, как бурсит. В том числе один из его признаков – мягкое образование в области чашечки коленного сустава. Также его называют «коленом домохозяйки» или «коленом священника», потому что недуг часто встречается среди них. Внезапные удары, хронические травмы и раздражения могут привести к повреждению суставной сумки, что и приводит к воспалению коленного сустава, боли, отеку и скованности движений.

БЕЗ ВНИМАНИЯ

– Что будет, если человек не обратит на боль

внимание или будет заниматься самолечением, например, прикладывать пресловутые лопухи?

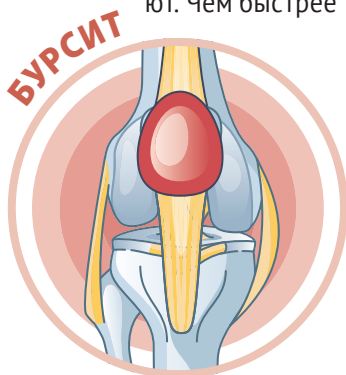
– Если мы говорим об артрозах, то заболевание будет вяло прогрессировать, и, в итоге, процесс дойдет до эндопротезирования. А вот если выявить процесс на ранних стадиях, то можно применить консервативное лечение. К тому же сейчас много новых препаратов, которые не дают хрящу дальше разрушаться. Но всегда помните, что лечение должно быть комплексным и проводиться под руководством врача.

Еще раз повторюсь, патологий, которые дают боли в коленном суставе много. Например, болезнь Гоффе – хроническое воспаление

жирового тела в коленном суставе, синдром Рейтера – мочеполовая или кишечная инфекция; инфекционные артриты, когда инфекция гуляет по организму и выстреливает в коленный сустав, а причиной может послужить банальный кариес, но это большая редкость.

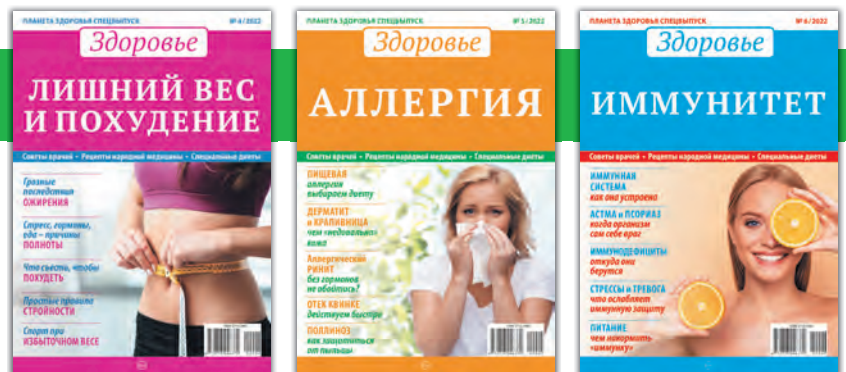
Патологий много, но чаще всего встречается гонартроз. Его лечение должно включать физиотерапию и медикаментозную терапию, направленную на сохранение хрящевой ткани. А если постоянно снимать болевой синдром таблетками, то положительного эффекта не будет. Лечение должно быть в комплексе и проводиться только по назначению врача!

Наталья Киселёва



Серия специальных выпусков журналов о здоровье

Справочники «Здоровье. Аллергия», «Здоровье. Иммунология» и «Здоровье. Лишний вес и похудение» объединили в себе ответы на вопросы, которые мы порой боимся задать даже самим себе: откуда взялся «спасительный круг» на моей талии, почему обостряется псориаз после ссоры с мужем, как любимая кошка влияет на течение астмы...



МЫ НЕ БОИМСЯ ЗАДАВАТЬ ВРАЧАМ ЭТИ ВОПРОСЫ И НАХОДИТЬ НА НИХ САМЫЕ НЕОЖИДАННЫЕ ОТВЕТЫ. В НОВЫХ ЖУРНАЛАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как не паниковать и правильно действовать, если у находящегося рядом человека случился анафилактический шок или развился отек Квинке;
- какие признаки и симптомы должны побудить обратиться к врачу и почему не стоит заниматься самолечением;
- какие лекарства нужно всегда иметь под рукой аллергикам, астматикам и людям с ослабленным иммунитетом;

- как взять под контроль свой вес, чтобы свести к минимуму риски тяжелых заболеваний.

А также вашему вниманию проверенные временем рецепты народной медицины, подробные диеты и многое другое.

16+ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: **ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск**

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

ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ! ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПРОДОЛЖАЕМ
РАЗГОВОР О КОЛЕНЕ

РАЗРЫВ ПЕРЕДНЕЙ

Солнечным летом так хочется больше времени проводить на свежем воздухе, быть в движении! Даже далёкие от спорта люди выводят из кладовки велосипеды, находят под кроватью футбольные мячи, расчехляют теннисные ракетки. А кто-то, наконец-то, решается выйти в парк на пробежку...

К сожалению, любые физические активности, – при всех их безусловных плюсах, – увеличивают риск получения травмы. По статистике травматологов, одно из самых часто страдающих мест – это коленный сустав.

«Повреждение передней крестообразной связки (ПКС)», – диагноз, который звучит пугающе. Однако на самом деле, это одна из наиболее частых травм коленного сустава, от которой не застрахован ни профессиональный спортсмен, ни садовод-огородник, работающий на своем участке.



ЭКСПЕРТ

О том, какие факторы влияют на повреждение ПКС, как происходит диагностика и лечение этой травмы, рассказывает **Эдуардо РИОС, врач-ортопед, травматолог филиала № 2 ФГБУ «3 ЦВКГ им. А. А. Вишневого» Минобороны России.**

ФАКТОРЫ РИСКА

«Коленный сустав – это самая крупная, сложная и, пожалуй, самая уязвимая анатомическая структура человеческого тела, – убежден Эдуардо Риос. – Главная задача передней крестообразной связки, состоящей из двойного пучка коллагеновых волокон, – обеспечить стабильность коленного сустава и удержать голень от избыточного смещения вперед.

Разрыв ПКС диагностируется при множественных надрывах фибриново-волокнутой ткани и фрагментарном повреждении суставной капсулы. Эту травму может спровоцировать, к

примеру, боковой удар по колену, бедру или голени (что нередко происходит во время игры в футбол), либо неудачный прыжок, кручение на опорной

ноге, при котором стопа и голень остаются на месте, и так далее.

Таким образом, к факторам риска здесь можно отнести как занятие активными видами спорта (футбол, баскетбол, горные лыжи и др.), так и тяжелый физический труд. А еще – ДТП, избыточную нагрузку после длительной гиподинамии, нарушение строения коленного сустава и т. д.»

ВАЖНО!

Вместе с передней крестообразной связкой могут повреждаться и другие структуры коленного сустава – мениски, коллатеральные связки. Напоминаем, игнорировать тревожные симптомы и откладывать визит к врачу-травматологу нельзя!

ЩЕЛЧОК И БОЛЬ В
КОЛЕНЕ ИГНОРИРОВАТЬ
НЕЛЬЗЯ!

Немного подробнее остановимся на строении передней крестообразной связки. Она состоит из двух пучков – передне-внутреннего и задне-наружного. Передняя крестообразная связка начинается от наружного мыщелка бедренной кости и прикрепляется к большеберцовой кости в области кпереди от межмыщелкового вышшения.

При остром разрыве передней крестообразной связки пациент в первый момент ощущает щелчок. Сразу же следом появляется резкая боль в ко-

КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

ленном суставе, ограничивающая его движение. В течение двух часов колена заметно увеличивается в объеме.

«Помимо жалоб на боль и отечность, пациенты обычно говорят об ощущении нестабильности в коленном суставе, – отмечает Эдуардо Риос. – Однако, так бывает не всегда. Случается, что разрыв крестообразной связки и не приводит к утрате функциональности колена.

Поэтому не каждый человек, получив такую травму, обращается к врачу. Некоторые полагают, что все «пройдет само», или пытаются лечиться в домашних условиях, народными средствами, что в корне неправильно».

ЧТО ТАКОЕ ТЕСТ «ПЕРЕДНЕГО ВЫДВИЖНОГО ЯЩИКА»?

Чтобы диагностировать повреждение передней крестообразной связки, врач в первую очередь проводит функциональные тесты. Основные – это тест Лахмана и переднего выдвижного ящика. Оба они выполняются из положения пациента лежа на спине, при этом врач проводит определенные манипуляции с суставом и голенью.

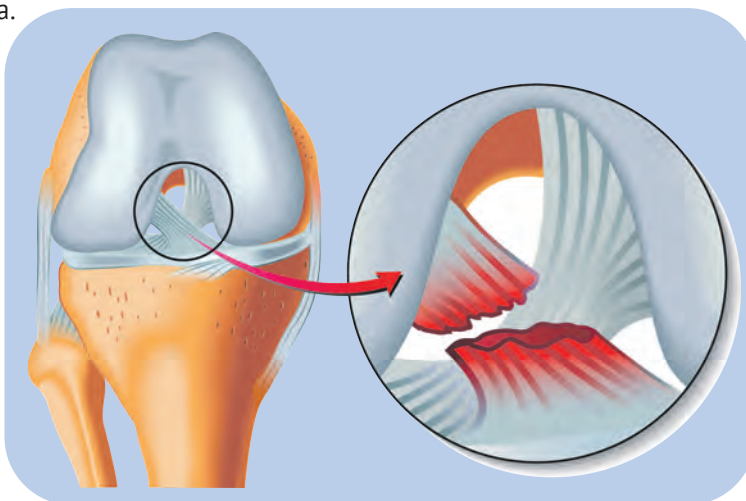
Для исключения костно-травматических повреждений нужно выполнить рентгенографию коленного сустава в двух проекциях.

Наиболее достоверный метод диагностики повреждения ПКС – это МРТ (диагностическая точность 95–97%). По показаниям выполняется пункция коленного сустава.

КАК ЛЕЧАТ ПОВРЕЖДЕННУЮ ПКС?

Тактика лечения зависит от степени повреждения, а также от наличия или отсутствия повреждения других структур коленного сустава.

«В остром периоде главная задача – снять болевой синдром, отечность, – рассказывает Эдуардо Риос. – Необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного сустава. Нагрузка на поврежденную нижнюю конечность, соответственно, тоже ограничивается. Какое-то время пациенту приходится передвигаться при помощи костылей.



При незначительном повреждении передней крестообразной связки, отсутствии жалоб на нестабильность в коленном суставе достаточно консервативного лечения. Специалист назначает нестероидные противовоспалительные средства и физиотерапию – при отсутствии противопоказаний».

Однако, иногда при разрыве передней крестообразной связки жалобы на нестабильность у пациента могут отсутствовать в связи с формированием рубцов между связкой и латеральным мышечком бедренной кости. Тут необходимо динамическое наблюдение, выполнение клинических тестов и инструментальных методов исследования для определения дальнейшей тактики. Чаще всего таким пациентам все же приходится делать операцию.

При жалобах на нестабильность коленного сустава и при отсутствии показаний врач обычно назначает оперативное лечение – пластику передней крестообразной связки. В современной

медицине операция обычно происходит методом артроскопии (миниинвазивные хирургические манипуляции выполняются при помощи эндоскопа через проколы). Открытое восстановление передней крестообразной связки в современной травматологии и ортопедии применяют в единичных случаях.

НА ЗАМЕТКУ

Есть различные методики выполнения артроскопии. Чаще всего для восстановления связки используют ауто трансплантаты, т. е. сухожилия самого пациента (сухожилие надколенника, сухожилия полусухожильной и нежной мышц, сухожилие четырехглавой мышцы и другие). Также возможно использование аллотрансплантатов и искусственных связок.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ УХОДИТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СУСТАВА?

Сроки начала разработки движений коленном суставе и нагрузки на нижнюю конечность могут отличаться. Это зависит от техники выполнения операции, использованного трансплантата и методов его фиксации, а также от наличия или отсутствия повреждения других структур сустава. Приживление трансплантата происходит в течение трех месяцев с момента операции. В этот период очень важно избегать чрезмерной нагрузки.

Полное восстановление после операции длится около девяти месяцев. Только после этого человек сможет вернуться к полноценным физическим нагрузкам.

Будьте осторожны, берегите свои коленочки!

Оксана Черных

Если внимательно посмотреть на то, что мы едим каждый день, то от любопытного глаза не ускользнет очевидное: некоторые овощи и фрукты невероятно похожи на органы человеческого тела! Грецкий орех – на мозг, а томат (особенно определенного сорта) на сердце! Никак мудрая матушка-природа позаботилась о том, чтобы мы без проблем находили на нашем столе натуральные «лекарства» для каждого из жизненно важных органов?! Нам есть что вам об этом рассказать!

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ТЕОРИЯ?

Теория о сходстве овощей и фруктов с частями нашего тела основана на древнем учении о сигнатурах, зародившемся в средние века. Его приверженцы говорили о взаимосвязи живой и неживой природы, которая проявляется во внешнем подобии и отмечена особыми знаками (сигнатурами). Учение распространяли Гален и Диоскорид, а позже оно было развито Парацельсом. Несмотря на то, что в XVII веке теория утратила свою актуальность, тем не менее, надолго оставила пишу для ума будущим поколениям ученых и врачей.

ВНЕШНОСТЬ... НЕ ОБМАНЧИВА!

И в современной науке есть приверженцы древнего учения о сигнатурах. Они если не настаивают, то и не исключают, что некоторые овощи и фрукты действительно могут считаться правильными «лекарствами» для определенных органов нашего организма. А какой растительный продукт для какого органа предназначен, подскажет внешнее сходство!



Апельсины, мандарины, лимоны и грейпфруты по внутреннему строению напоминают женскую грудь. Волокна цитрусовых похожи на протоки молочной железы, а кроме того, и размер некоторых цитрусовых (грейпфрут) соответствует размеру женских прелестей. Польза цитрусовых для здоровья груди неоспорима: они богаты витамином С, являющимся мощным антиоксидантом, препятствующим развитию раковых клеток и защищающим в том числе от рака груди. Также цитрусовые улучшают выработку коллагена и замедляют старение кожи, помогая женской груди дольше оставаться красивой и упругой.

ЦИТРУСОВЫЕ – МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ – МОЗГ

Явное сходство ядер грецкого ореха с человеческим мозгом очевидно для каждого из нас еще с детства. И неслучайно! В грецких орехах содержатся вещества, неоспоримо полезные для мозговой деятельности человека: это омега-3 и омега-6 ненасыщенные жирные кислоты, витамины группы В, витамин Е, магний, фосфор и медь. Корифеи восточной медицины еще в древности подтверждали тот факт, что грецкий орех укрепляет главенствующий орган нашего тела – мозг.



ТОМАТЫ – СЕРДЦЕ

Помидоры и по цвету, и по форме, и даже по внутреннему строению напоминают главную мышцу нашего организма. Достаточно разрезать помидор пополам и увидеть доли, похожие на камеры человеческого сердца. Употребление в пищу этого алого «яблока любви» действительно полезно для работы сердца и сосудов: томаты содержат ликопин – вещество, уменьшающее воспаление в сосудах, а также много калия, полезного для «пламенного мотора», калий помогает предотвращать аритмию и снижать артериальное давление.

МОРКОВЬ – ГЛАЗА

Еще в детстве родители потчевали нас тертой морковью, приговаривая, что есть ее необходимо для того, чтобы глаза были зоркими и зрение острым. Но в чем же сходство?! В разрезе! Если морковь нарезать на кружочки, то срез будет очень напоминать человеческий глаз (зрачок, радужка). Теория и здесь имеет подтверждение: в моркови огромное количество витамина А, который по праву считается витамином острого зрения, он участвует в производстве зрительных пигментов сетчатки, за счет чего обеспечивает нормальную работу органов зрения. Дефицит витамина А может приводить к ночной (куриной) слепоте и сухости роговицы.

Важно! Для лучшего усвоения витамина А нужно употреблять морковь с жирами (витамином Е).



С ВЕТКИ СОРВАНЫ,

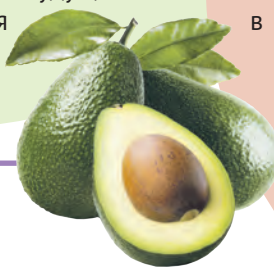
С ГРЯДКИ СОБРАНЫ – А ПОХОЖИ НА НАШИ ОРГАНЫ

БОБОВЫЕ – ПОЧКИ

Очевидно, что внешний вид бобов и фасоли напоминает почки. И благодаря своему составу бобовые весьма полезны для мочевыделительной системы. Они невероятно богаты микроэлементами, полезными для почек: содержат много калия, обладающего мочегонными свойствами, а также витамины группы В и магний, которые поддерживают функцию этого парного органа.

АВОКАДО – МАТКА

Авокадо по форме напоминает женский детородный орган и невероятно полезен для женского здоровья. Неслучайно замечено, что авокадо больше любят женщины, чем мужчины. Авокадо содержит незаменимую для женщин фолиевую кислоту, которая участвует в процессе дублирования хромосом во время воспроизводства клеток, способствует здоровому протеканию беременности и правильному развитию будущего ребенка, предотвращая врожденные аномалии плода.



Вышеописанную теорию можно верить или отнестись к ней скептически. Это, конечно, личное дело каждого. Но отрицать пользу названных продуктов для здоровья не станет даже самый отчаянный скептик. Пусть до звания «лекарства» каждый из них в отдельности и не дотягивает, но в совокупности они могут неплохо разнообразить рацион, став дополнительным источником необходимых нутриентов.

Питайтесь разнообразно и будьте здоровы!

ИНЖИР – ЯИЧКИ

Мужское здоровье природа также не обошла своим вниманием. Если внимательно посмотреть на плоды инжира, то можно заметить явное сходство с мужскими яичками. Не зря внутри инжира полно семечек. Ассоциации очевидны. Инжир с древности применяли для улучшения мужской потенции и профилактики простатита. Он содержит большое количество витаминов группы В, которые способствуют выработке серотонина (гормона счастья), а благодаря своей калорийности инжир помогает быстро восстановиться после акта интимной близости.

Елена Васина

Представляем Вашему вниманию три журнала из серии «Энциклопедия дачника», посвященные консервированию и заготовкам на зиму: «Вкусные закуски», «Домашние соленья», «Рецепты маринадов»

Журналы ориентированы на читателя изданий дачной, садово-огородной тематики, а также кулинарии и домоводства. В каждом номере вы найдете рецепты консервирования томатов, перцев, баклажанов, огурцов и других овощных и ягодных культур. Заготовки разные по сложности и количеству ингредиентов. Дополнены советами по технологии заготовок.



СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛОВ ВКЛЮЧАЕТ РАЗДЕЛЫ:

- ✔ рецепты солений и маринадов из овощей и грибов, с которыми справится даже начинающий кулинар, а также рецепты, которые удивят и заинтригуют опытных;
- ✔ разнообразные вариации смешанных консервов как с классическим сочетанием ингредиентов, так и с экзотическим;
- ✔ рецепты консервированных закусок, которые подойдут для ежедневного потребления и празднично-

- го стола, а также послужат полуфабрикатами для приготовления супов и других повседневных блюд;
- ✔ рецепты, заимствованные из кухни разных народов мира, адаптированные под российские особенности;
- ✔ кулинарные технологические приемы по всем этапам консервирования: от выбора специй и гаджетов для кухни и до правильной стерилизации и дозирования продуктов.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹ и wildberreries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ Реклама



КАКАО — БОДРОСТЬ И

Какао по своей популярности в нашей стране заметно уступает кофе. А зря. Оно бодрит и тонизирует ничуть не меньше, содержит массу полезных веществ. Ну и, в конце концов, просто поднимает настроение шоколадным вкусом и ароматом.

МОЛОТЫЙ ИЛИ РАСТВОРИМЫЙ?

Чтобы приготовить напиток из натурального молотого какао-порошка, требуется термическая обработка. Проще говоря, его недостаточно развести в горячей воде или молоке: нужно довести до кипения и варить несколько минут.

При производстве же быстрорастворимого какао используют углекисло-щелочные соединения. Они нужны, чтобы нейтрализовать высокую кислотность натурального какао-порошка. Благодаря такой обработке меняется структура и консистенция порошка, тогда он легко смешивается с другими ингредиентами.

«Быстрое» какао остается безопасным для здоровья продуктом, если нормативы использования щелочи регулируются документами и не превышают безопасных значений. Однако часть полезных свойств натурального какао-порошка оно все же теряет. К тому же, стремясь «улучшить» вкус продукта, производители часто не скупятся на добавки вроде сахарной пудры, соевого концентрата, ароматизаторов и т. д.

7 ПРИЧИН ПИТЬ КАКАО ЧАЩЕ



натурального какао удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в антиоксидантах.

3 Благотворно влияет на мозг. Флавоноиды в составе какао задействованы в биохимических процессах воспроизводства нейронов. Исследования говорят и о том, что этот напиток помогает улучшить кровоснабжение мозга, снижая риск развития нейродегенеративных заболеваний.

4 Позитивно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы. Полифенолы и флавоноиды помогают расширить сосуды и снизить артериальное давление. Они же понижают уровень «плохого» холестерина и повышают – «хороший». По своему кроворазжижающему эффекту натуральное какао сравнивают с аспирином.

1 Поднимает настроение. Благодаря входящему в состав триптофану (аминокислота – предшественник серотонина, натуральный стабилизатор эмоционального состояния). Кроме того, какао стимулирует надпочечники к выработке фенилэтиламина. Это же вещество наш организм производит, когда мы в состоянии влюбленности ощущаем «радостное возбуждение».

2 Замедляет процессы старения. Благодаря полифенолам – активным природным веществам, защищающим клетки организма от окислительного стресса и негативного влияния окружающей среды. Всего 40 г сухого порошка

КАК ПРИГОТОВИТЬ КАКАО?

КАКАО НА ВОДЕ

На 1 чашку понадобится: ✓ 1–2 ч. ложки порошка какао
✓ 1–2 ч. ложки сахара (или подсластитель по вкусу), любимые специи (корица, ванилин)
✓ 150 мл кипятка

Приготовление:

1. Какао просеять в сухую посуду, су-

да же добавить сахар и специи, перемешать.

2. Залить кипятком, перемешать венчиком до растворения всех комочков.

3. Поставить на плиту и довести до закипания, продолжая помешивать. Снять с огня и дать постоять минут 10.

КАКАО НА МОЛОКЕ

Нам понадобится: ✓ 1 литр молока
✓ 2 ст. ложки натурального какао-порошка
✓ 2 ст. ложки сахара (или подсластитель по вкусу), любимые специи.

Приготовление:

1. Молоко влить в сотейник, нагреть, но не до закипания.

2. Какао просеять в сухую чистую посуду, добавить сахар, перемешать.

3. Налить в сухую смесь примерно 100 мл молока из сотейника. Перемешать венчиком до однородного состояния.

4. Влить в молоко шоколадную смесь, довести до кипения и варить 5 минут, все это время перемешивая венчиком: это помешает образованию пленки.

ВАЖНО!

Переизбыток какао в рационе может оказать чрезмерно возбуждающее действие на нервную систему. Людям, испытывающим проблемы со сном, лучше не пить его во второй половине дня. Кроме того, напиток может стимулировать работу поджелудочной железы, поэтому не рекомендуется людям с повышенной кислотностью желудка.

РАДОСТЬ В ОДНОЙ ЧАШКЕ

5 Заряжает энергией. Благодаря кофеину какао вполне может заменить привычное латте или капучино. Кроме того, в 2 ст. ложках какао-порошка – около 14% дневной нормы магния, необходимого для здоровой работы нервной системы и противодействия стрессам.

Уменьшает аппетит за счет своей питательности и усиливает окисление жиров, тем самым помогая любителям этого напитка сохранять стройность, если употреблять его без сахара.

6 Средство профилактики диабета и лишнего веса. Все те же флавоноиды в составе какао способны замедлять переваривание и всасывание углеводов в кишечнике и улучшать секрецию инсулина, а также стимулировать усвоение глюкозы мышцами.

7 Помогает астматикам. Теобромин и теофиллин способствуют избавлению от симптомов астмы. Первое вещество напоминает по действию кофеин и помогает при

постоянной кашле. Второе – позволяет расслабить верхние дыхательные пути, расширить бронхи, тем самым облегчить дыхание.



РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

Маски для лица с какао-порошком питают кожу, насыщают ее витаминами, повышают упругость и разглаживают первые морщинки.

● **Для жирной кожи:** с овсяными хлопьями. Смешать в равных пропорциях кефир, мелко размолотые овсяные хлопья, какао-порошок. Оставить для набухания на 15 минут, нанести на кожу, оставить на 25 минут, смыть теплой водой или зеленым чаем.

● **Для сухой кожи:** с оливковым маслом. Смешать в равных пропорциях какао-порошок и оливковое масло, нанести на кожу лица, оставить на 10 минут. Аккуратно смыть теплой водой, избегая попадания в глаза.

● **Для нормальной кожи:** с бананом. Размять вилкой спелый банан, добавить 1 ч. ложку порошка какао, нанести на лицо и оставить на 20 минут.

Оксана Черных



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

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

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

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

Реклама. 12+



Я никогда

Сергей, словно пушинку, поднял с земли тяжёлые сумки и без грамма напряжения легко покидал их в машину. Как будто это были дамские ридикюли, а не набитые походными нужностями тюки. Кинул сверху удочки, котелок, спальные мешки и захлопнул багажник.

Честность есть душа супружеского согласия.

Денис Фонвизин

СВОЙ, РОДНОЙ ЧЕЛОВЕК

– Ну, все, можно отправляться, – лицо мужчины расплылось в довольной, открытой улыбке, адресованной нам с мужем.

По обыкновению Сергей был облачен в армейский бушлат и высокие военные ботинки. Из ансамбля выбивалась бейсболка с большой буквой «М» на околыше. Этакая скала двухметрового роста, готовая и гору сдвинуть, если вдруг на пути встала, и сопли годовалому крестнику утереть, если потребуется.

– Грузимся, – согласился муж, и мы с ним нырнули в недра здорового Серёгина внедорожника.

Сергей был лучшим другом моего мужа еще со школы. Вместе служили в армии, но после пошли разными дорогами. Мой муж, верный своей любви к науке, после армии вернулся к своим биномам и протонам. А Сергей отправился по контракту в горячую точку. Вернулся возмужавшим, бородатым, но все таким же веселым балагуром. Занялся бизнесом и вполне, надо сказать, успеш-

но. Звал к себе моего Гришку, но тот науке не изменил.

Сергей был не просто нашим общим другом – практически членом семьи. Крестил нашего первенца, помогал нам с ремонтом, мы вместе ездили в походы, на рыбалку. Трудности, перед которыми пасовал мой муж, будучи человеком мягким, для Серёги были лишь развлечением. Даже находясь в другом городе, он всегда знал о том, что у нас происходит, стремился помочь дистанционно. Кажется, ему порой достаточно было одного звонка, чтобы планета начала вращаться в нужную ему сторону.

КАК ИНОГДА ХОЧЕТСЯ...

– Мила, ну что, отпустишь со мной крестника в Пекин? – Сергей спросил это между делом, помешивая вкусно пахнущую шурпу в котелке над костром.

Я слотнула слюну и, не отрывая взгляда от котелка, надавила ладонью на готовый заурчать от голода и божественного запаха лесного ужина живот.

– Да я-то не против совсем, но ведь ты там занят будешь. У тебя конференция, будет время для Олежки-то?

– Мил, ты сто лет меня знаешь, – улыбнулся друг, – если бы заниматься крестником возможности не было, я бы и не спрашивал. Уж поверь, Олег скучать не будет. Конференция – только повод. Отмечусь и свободен. Покажу парню город. Великую китайскую стену, Храм Неба, галерею Чанлан. В столичный музей сходим. Да мало ли что можно посмотреть, пацану точно будет весело.

Я втянула носом дым от котла и блаженно улыбнулась.

– Да, конечно, Серёж. Машенька мала еще, а то я бы и ее с тобой отправила. Сама ужасно хочу в Китае побывать.

– Ничего, Машутка подрастет, рванем все вместе, – заверил меня друг и протянул мне миску с пахучим супом.

Мне кажется, я даже заурчала от удовольствия.

В голове пронеслась нечаянная мысль, заставившая мои щеки налиться краской: «Жаль все-таки, что мой Гриша не похож на друга. Как иногда хочется опереться на сильное плечо, а не тащить на себе пару слабых».

КРАСАВИЦА, РУКОДЕЛЬНИЦА

Когда через пару дней я строгала салаты для застолья по поводу Олежкиного седьмого дня рождения, Сергей принес огромный, сделанный на заказ торт. Я даже дар речи потеряла, когда увидела искусно выполненных из мастики героев любимой Олежкиной книги.

– Серёж, ты с ума сошел? Это же ужасно дорого, – и восхитилась, и одновременно возмутилась я такой расточительностью.

Но Сергей лишь улыбнулся:

– Мил, не надо нервничать. Мой крестник заслужива-

Главный замысел и цель семейной жизни – воспитание детей. Главная школа воспитания – это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери.

Василий Сухомлинский

не изменю и не предам

ет большего. Это, кстати, только часть подарка.

Мужчина с удовольствием окинул взглядом кухню и потянулся за куском колбасы, красиво разложенной на блюдах. Я шлепнула верзилу по руке и скорчила притворно злую гримасу.

– Не тронь, я два часа раскладывала всю эту красоту. Не нарушай ансамбль.

Сергей гоготнул, чмокнул меня в надутую щеку и открыл дверцу холодильника. Вытянул палку сырокопченой колбасы и отпилил себе здоровенный кусок. Водрузил его на горбушку белого хлеба и с удовольствием вонзил зубы в чудовищных размеров бутерброд, сунул в рот лист зеленого салата и со вкусом захрустел.

– Была бы ты моей женой, Милка, я бы тебя на руках носил, – мужчина одарил меня улыбкой Чеширского кота. – Красавица, рукодельница, умница, детей вон каких нарожала, загляденье. Кстати, вы уже определились с цветом детской для Машеньки? Мебель я покупаю... и никаких возражений. Я так решил.

Сердце мое сделало скачок от груди к горлу, а потом ушло в пятки.

«Был бы ты моим мужем...» – опять подумала я и покраснела.

САМ ПОЗНАКОМИТСЯ

– Гришань, а почему Серёга все не женится, как ты думаешь? – поинтересовалась я как-то как бы между делом

у мужа. – Может, его с Юлей познакомить? Подруга у меня заводная, веселая.

Муж гоготнул и искоса глянул на меня. Ну, попробуй, познакомь. Заговорщицкая улыбка не сходила с его довольной физиономии. Я оскорбилась.

– Ну, чего смешного-то? – вслух спросила я, а про себя подумала, что почти готова бросить этого хохотуна ради его друга. На душе сделалось мерзко от этой мыслишки, но я постаралась подавить нахлынувшее чувство, оправдав себя тем, что просто устала.

– У Сергея есть женщина, причем уже очень давно, – муж посмотрел на меня уже серьезно. – И любит он ее много лет.

Я открыла рот и посмотрела на него широко распахнутыми глазами, в которых застыл немой вопрос.

– Не спрашивай, не знаю, – скис супруг. – Знаю, что есть, знаю, что любит. Еще знаю, что она замужем, – я вздрогнула. – Так что, боюсь, твоя Юлька вряд ли устроит дело. Но можно попробовать.

Вечером, ложась спать, я прижимала к полыхающим щекам ледяные ладони.

«Это не я, не я», – убеждала я себя. Прижалась к мужу, мысленно обещая себе, что никогда не брошу его, не предам. Но знакомить Сергея с Юлькой передумала. Сам познакомится с кем захочет. Вот так.

Мила



ВСЕ СКАНВОРДЫ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал 100 САМУРАЕВ, журнал Наш сканворд или Сканворды Наш размер

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

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

Природа щедра на подарки для поддержания красоты и здоровья. А наша задача – правильно этими подарками воспользоваться. Наш путеводитель по разноцветным глинам поможет сориентироваться в выборе этого продукта для лечебных или косметических целей.

Глинушка-МАТУШКА

ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ДАРИТЕЛЬНИЦА



БЕЛАЯ

Состав: алюминий, цинк, калий, кремний.

Отбеливает кожу и зубы, впитывает кожные выделения, сужает поры, повышает упругость. Подходит для ухода за кожей лица и тела, избавления от перхоти, веснушек и зубного камня, терапии кожных заболеваний, уменьшения проявления варикоза и целлюлита.

КРАСНАЯ

Состав: медь, калий, железо.

Вытягивает токсины, улучшает эластичность сосудов, снимает покраснение, раздражение и шелушение, подходит для увядающей и сухой кожи. А также для профилактики и комплексной терапии заболеваний суставов, ревматизма, уменьшения отеков конечностей, выпадения волос и себореи.

ГОЛУБАЯ

Состав: кобальт, кадмий, медь, никель, железо, серебро. Действует как антиоксидант, улучшает кровообращение, укрепляет эпидермис, обладает антисептическими и ранозаживляющими свойствами. Подходит для заживления ран и порезов, профилактики и комплексной терапии инфекционных заболеваний кожи, дерматитов, псориаза, заболеваний органов дыхания и нервной системы.

ЗЕЛЁНАЯ

Состав: железо, медь, кобальт, цинк. Очищает от токсинов и лишней жидкости, улучшает кровообращение, работает как антисептик. Подходит для уменьшения жирности кожи и воспалений, комплексной терапии заболеваний кровеносной системы, тромбозов, варикоза, тонзиллита и простуды.

ЖЁЛТАЯ

Состав: сера, натрий, марганец, калий, хром.

Обладает обезболивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим свойством, омолаживает кожу, улучшает кровообращение. Подходит для заживления ран и ожогов, комплексной терапии отита и ринита, заболеваний суставов, дерматитов, псориаза и других воспалений кожных покровов.

ЧЁРНАЯ

Состав: железо, стронций, кварц, магний, кальций.

Обладает защитным и омолаживающим свойством, вытягивает загрязнения и создает на коже защитную пленку, стимулирует кровообращение. Применяется в комплексной терапии ожирения и целлюлита, избавления от загрубевшей кожи на стопах, омолаживающих процедур и выведения токсинов.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

В древности считалось, что глина забирает из тела болезнь. Поэтому при любых недомоганиях намазывали глиной больное место, а в тяжелых случаях обмазывали глиной всего человека целиком. И никогда не использовали глину повторно – ведь она уже забрала в себя все плохое, поэтому ее возвращали «на место», то есть закапывали в землю.



НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА

В составе комплексной терапии для лечения различных заболеваний и в косметологии глину можно использовать в виде аппликаций на больное место, масок, обертываний или принимать с ней ванну. Помните, что при приготовлении раствора нельзя использовать металлические предметы. А хранить купленный или приготовленный сухой порошок следует в плотно закрытой емкости, которая обязательно должна пропускать солнечный свет – тогда глина не только не потеряет свои свойства, но станет со временем еще лучше.

Ольга Бельская



Большинство женщин не задумывается о том, что такое «угол молодости» и как его сохранить, до тех пор, пока с возрастом их лица не начинают меняться.

Зато такое выражение, как «поплывший овал лица», известно многим. Потеря привычных контуров скул, обвисшие щеки, появление второго подбородка вряд ли кого-то радует. Некоторых эти изменения настигают уже после 30, кого-то – ближе к 50 годам.

Между тем, за визуальную молодость лица как раз и отвечает «угол молодости» – угол между нижней челюстью и шеей. В идеале он составляет 100–110 градусов, что обеспечивает четкий, подтянутый контур лица.

ПОЧЕМУ ОН ПРОПАДАЕТ?

«Угол молодости» во многом зависит от двух факторов – возраста и осанки. С возрастом кожа и мышцы лица утрачивают упругость. К тому же уменьшается объем костной ткани, и, соответственно, теряется привычное место крепления мышц к костям черепа. Структура жевательных

ГЕОМЕТРИЯ красоты,



ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ УГОЛ МОЛОДОСТИ

- Ты чего всегда так долго красишься?
- Ну вот смотри: сначала умываюсь пенкой, потом скраб, дальше тоник, крем, основа для макияжа, тональный крем, затем пудра...
- А зачем все это?
- Чтобы получился естественный цвет лица.

мышц со временем также претерпевает изменения. Чаще всего от постоянного напряжения они спазмируются и укорачиваются. В результате нижняя челюсть проваливается вниз и задвигается внутрь. (Это можно наблюдать и у молодых женщин вследствие неправильного прикуса).

Вдобавок подкожный жир начинает «сползать» в ниж-

нюю часть лица, формируя «брыли» и второй подбородок. Все это меняет, сглаживает «угол молодости», деформирует пропорции лица.

Дополнительные факторы, ускоряющие утрату «угла молодости» – это лишний вес, отеки, малоподвижный образ жизни, нездоровые привычки (курение, частое употребление алкоголя).

ПРИЧЁМ ЗДЕСЬ ОСАНКА?

Привычное положение спины и шеи в течение дня заметно влияет на угол красоты. Поэтому его можно утратить раньше времени, если есть такие привычки, как:

Х подпирать лицо руками: такая поза приводит к смещению подъязычной кости, изменению угла молодости и пропорций всего лица и, к тому же, нарушает питание кожи;

Х сутулиться: если шея укорочена и мышцы ее напряжены, то голова находится как бы во «втянутом» положении, что негативно влияет на контур лица. К тому же опущенные плечи, искривленный позвоночник мешают нормальному кровотоку и лимфообмену в тканях;

Х склоняться над книгой или телефоном: красивая линия шеи и подбородка с такой привычкой пропадают очень быстро.

КАК СОХРАНИТЬ ИЛИ ВЕРНУТЬ ЧЁТКИЙ КОНТУР ЛИЦА

1 Следить за осанкой. Прямая спина, расправленные плечи помогут сохранить молодое красивое лицо как можно дольше.

2 Следить за мимикой, учиться сознательно расслаблять мышцы лица. Привычки гримасничать – морщить лоб, сдвигать брови, кривить или поджимать губы, – в прямом смысле слова крадут женскую красоту и молодость.

3 Читая книгу или глядя в экран телефона/ планшета, поднимать их на уровень своего лица. Смысл в том, чтобы шея оставалась прямой, а у второго подбородка было как можно меньше шансов образоваться.

4 Не экономить на подушке для сна. Нужно выбрать такую, чтобы шея во время сна не напрягалась и не проваливалась.

5 Не пренебрегать массажем для лица и фейсфитнесом. Существует немало упражнений для лица и шеи, выполняя которые, можно вернуть тонус мышцам, подтянуть кожу и даже убрать отечность. Главное условие – выполнять их регулярно, а не время от времени.

Оксана Черных



8 июля – День семьи, любви и верности. В этот день почитают Петра и Февронию Муромских, которые являются образцом православного супружества и считаются покровителями христианской семьи и брака. Они стали символом крепкой семьи.

Праздник начали отмечать на Руси, когда княжескую чету причислили к лику святых в середине XVI века. Благочестивая жизнь Петра и Февронии стала примером для людей всех сословий, показала, что в мире есть любовь, счастливая семейная жизнь.

Сказание о Петре и Февронии

Все, что нам известно об истории любви и верности, которая произошла в Муроме в конце XII – начале XIII века, описал инок Ермолай Прегрешный (Ермолай-Еразм, автор XVI века) в «Повести о Петре и Февронии». Господь свел эту чету удивительным образом.

Брат Муромского князя Пётр тяжело занедужил. Никто не мог исцелить князя Петра Юрьевича (вступил в 1203 году на Муромский престол). Во сне ему было открыто, что в Рязанской земле его может вылечить дочь бортника-древозада благочестивая дева Феврония. Девушка согласилась исцелить князя при условии, что он станет ее мужем, так как лечить она могла только супруга.

После выздоровления Пётр сдержал обещание и взял Февронию в жены. Предназначенное на Небесах свершилось. Всю свою земную жизнь святая чета хранила преданность и веру по отношению друг к другу. И когда муромские бояре взбунтовались против княжны из народа, потребовав от князя отказаться от престола или жены, Пётр не задумываясь выбирает любимую. Они по Оке отправляются жить в глухую деревню. А в Муроме начались распри между боярами за власть. Кровавопролитие остановилось, когда послы из Мурома уговорили Петра вернуться на княжение. Супруги прославились милосердием и благочестием и приняли перед смертью монашество с именами Давид и Евфросиния.

Скончались они в один день и час в 1228 году. Как рассказывал летописец, и Петра и Февронию дважды хоронят в разных храмах, но они чудесным образом оказываются рядом. После этого воля усопших была исполнена – они похоронены вместе около соборной церкви Рождества Пресвятой Богородицы в Муроме.

Кстати. Их мощи находятся в г. Муроме в Троицком женском монастыре, святые были канонизированы на церковном соборе 1547 года.

Подготовила Светлана Иванова.

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

День любви и семьи

В ЧЕСТЬ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ МУРОМСКИХ

В супружестве надо всем жертвовать и всё терпеть для сохранения взаимной любви; если она утрачена – всё пропало. В том состоит крепость жизни всех нас, чтобы жена была единой душой с мужем; этим поддерживается всё в мире.
Святитель Иоанн Златоуст

МОЖНО ЛИ ВЕНЧАТЬСЯ, ЕСЛИ ФАМИЛИИ В БРАКЕ РАЗНЫЕ

? Живем вместе в браке уже давно, решили с мужем повенчаться. Только у нас разные фамилии, я свою оставила, так как последняя в роду. Повенчают ли нас?

Иван и Мария, г. Коломна

Надо принести ваши паспорта и свидетельство о браке священнику. Препятствий нет.

ВЕНЧАНЫЙ БРАК С НЕПРАВИЛЬНЫМ ИМЕНЕМ

? Мы с мужем повенчались в церкви. Но недавно ездили к нему на родину в Сибирь, и крестная сказала, что он крещен другим именем в честь Георгия Победоносца. Является ли наше венчание действительным?

Анна и Григорий, Новая Москва

Венчание действительно. Но судя по тому, что имени вы не знали, это говорит о том, что не причащаетесь и не исповедуетесь регулярно. Начните жить христианской жизнью, сходите на исповедь.



Гематоген: ЛАКОМСТВО ИЗ АПТЕКИ



Гематоген был излюбленным лакомством многих детей в СССР, заменяя дефицитный шоколад. Однако не все знают о том, что изначально этот продукт выпускался не в форме плиток, а в жидком виде. Да и предназначался он отнюдь не для детей.

МИКСТУРА ДЛЯ БЛЕДНОЙ ДАМЫ

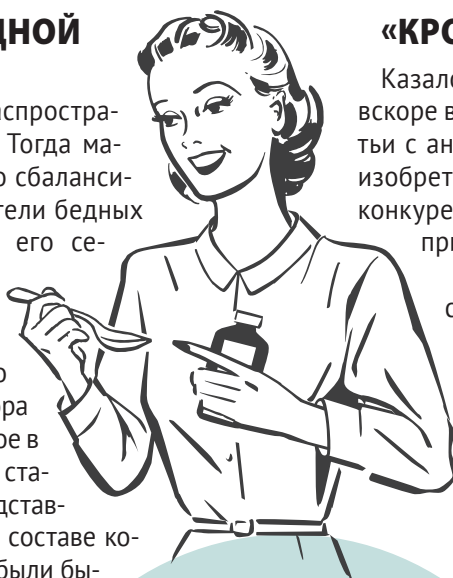
В конце XIX века одним из распространенных недугов была анемия. Тогда мало кто из людей задумывался о сбалансированном питании. Представители бедных сословий попросту не могли его себе позволить, а среди дам из высшего света в моде были бледность и хрупкость.

Вот почему новое лекарство от анемии – «Гематоген доктора Адольфа Гоммеля», – выпущенное в Швейцарии в 1890 году, быстро стало очень популярным. Оно представляло собой жидкую микстуру, в составе которой главными компонентами были бычья кровь и яичный белок.

Средство действительно помогло восполнить дефицит железа в организме. Однако были у него и недостатки: не очень приятный вкус и небольшой срок годности. В России микстуру Гоммеля также сперва восприняли как чудо-средство, однако восторги вскоре угасли: слишком часто при транспортировке из Швейцарии товар портился и становился непригодным.

УДАЧНОЕ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ

Лишь в самом конце века врач Ошер Вайншенкер из Санкт-Петербурга додумался, как решить проблему. Он оборудовал лабораторию для вакуумной сушки бычьей крови: так он получал альбумин, т. е. белок крови. В 1900 году врач выпустил аптечную новинку – препарат «Сангвинол», представляющий собой альбумин в таблетках, покрытых сахарной глазурью.



«КРОВАВАЯ» КОНКУРЕНЦИЯ

Казалось бы, теперь все проблемы были решены. Но вскоре в прессе начали выходить «разоблачительные» статьи с антисемитскими интонациями. Таким вот образом с изобретателем решили поквитаться его менее успешные конкуренты. Доктора Вайншенкера начали травить, и ему пришлось прикрыть свое производство.

Вскоре началась Первая мировая война. У солдат с осколочными и пулевыми ранениями часто были большие кровопотери, им остро требовалось средство для восполнения дефицита железа. Там, где была возможность достать гематоген, спасались им. А если его не было, то медики выходили из положения, готовя для пациентов что-то вроде омлетов из крови скота.

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

В новом советском государстве собственный выпуск гематогена начали после 1917 года. Спустя 10 лет его производство уже развернули на широкую ногу.

Что примечательно, первый советский гематоген также был в форме микстуры: смесь из 70% раствора гемоглобина, глицерина и вина. Многим раненым бойцам это средство помогло выздороветь, восстановить силы и вернуться на фронт. Позже появились и сухие плитки – чтобы укрепить здоровье детей, ослабших в военные годы. Плитки изготавливали по рецепту Вайншенкера, но, памятуя о том, что имя его дискредитировано, средство назвали гематогеном.

В составе выпускаемого по ГОСТу «Гематогена детского» было 4–5% черного пищевого альбумина, а также 30–35% сгущенного молока, 40% сахара, патока, ванилин. Это было «лекарство», которое продавалось в послевоенные годы в каждой советской аптеке, и которое дети ели с большим удовольствием. Одна плитка покрывала суточную потребность в железе.

А КАК СЕЙЧАС?

В наши дни практически в каждой аптеке также можно купить продукт под названием «гематоген». Но современные производители иногда слишком вольно обращаются с рецептурой. Чтобы понять, будет ли купленный батончик не только вкусным, но и полезным, нужно посмотреть на состав: там обязательно должен быть выделенный из крови белок альбумин, причем не менее 2,5%.





ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Равномерно распределяем пищу в течение дня, умеренно питаюсь 4–5 раз. Вечером едим не позднее чем за 2 часа до сна.
- 2 Исключаем соль полностью или строго дозируем ее по рекомендации лечащего врача. Заменяем соль лимонным соком, натуральным уксусом, измельченными сушеными водорослями, морковью, томатами, корнем сельдерея, а также добавляем в блюда свежую и сушеную зелень.
- 3 Ограничиваем потребление жидкости до 1,5–1,8 л воды в день.
- 4 Исключаем из рациона крепкие мясные и рыбные бульоны, жирное мясо, субпродукты, сало, сдобу и кондитерские изделия, соленья, маринады, фастфуд и полуфабрикаты, крепкий чай и кофе. Ограничиваем жареное и запеченное с корочкой, сладкое и сахар до 50 г в день, яйца – не более 3–5 шт. в неделю.
- 5 Отдаем предпочтение свежим фруктам, овощам и зелени, в том числе супам из них, морепродуктам и жирной рыбе, растительным нерафинированным маслам.
- 6 Насыщаем рацион продуктами, богатыми магнием (гречка, пшенка, овсянка, соя, миндаль, грецкие орехи, отруби) и калием (сухофрукты, абрикосы, персики, бананы, картофель в мундире, баклажаны, помидоры, шиповник).

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Системное повышение давления – один из самых распространенных недугов. И особенно он мешает жить летом, когда долгожданные планы приходится менять из-за плохого самочувствия. Спланированный рацион поможет не только сэкономить время для более важных и приятных дел, но и облегчить состояние, уменьшить отеки, укрепить стенки кровеносных сосудов и сбросить лишний вес.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- творог обезжиренный 150 г;
- 2 рубленых свежих абрикоса или персик;
- некрепкий кофе с молоком 200 мл.

Перекус

- салат из свежих овощей и зелени с растительным маслом и лимонным соком 200 г.

Обед

- рыбный рассольник 200 мл;
- подсушенный черный хлеб со сливочным маслом.

Ужин

- рыба отварная 150 г;
- картофель в мундире 2 шт.;
- соус из натурального йогурта, укропа и чеснока;
- напиток из шиповника.

ВТОРНИК

Завтрак

- каша овсяная на воде с рубленой курагой и миндалем 200 г;
- напиток из цикория 200 мл с 1 ч. ложкой меда.

Перекус

- 100–200 г свежих ягод на выбор.

Обед

- омлет из 2 яиц с молоком 0,5%-ным 200 г;
- салат из зеленых овощей и зелени с оливковым маслом и яблочным уксусом 200 г;
- компот из сухофруктов 150 мл.

Ужин

- баклажаны, запеченные с морковью, луком, картофелем 200 г;
- хлеб с отрубями;
- некрепкий чай 200 мл;
- зефир или пастила 30 г.

СРЕДА

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

На выбор:

- ✓ **850 кКал:** кефир 0%-ный 1 л + отварная куриная грудка 500 г.
- ✓ **725 кКал:** творог 5%-ный 500 г + салат из 3 огурцов, 3 помидоров и пучка зелени.
- ✓ **550 кКал:** салат из свежих овощей и зелени 500 г + овощное рагу тушеное без масла 700 г.
- ✓ **420 кКал:** яблоко запеченное 3 шт. + яблоки свежие 600 г и более.

ВНИМАНИЕ! Нельзя проводить разгрузочный день при плохом самочувствии. Пищу для разгрузочного дня надо съедать равномерно в 5–7 приемов в течение дня, дополнительно можно пить зеленый чай, настой шиповника, минеральную воду. Не объедайтесь накануне разгрузки и на следующий день.



ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ болезни



ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- каша гречневая на воде 200 г;
- творог обезжиренный 100 г;
- кофе с молоком 200 мл и 1 ч. ложкой меда.

Перекус

- два фрукта на выбор.

Обед

- борщ вегетарианский 300 мл;
- бутерброд из отрубного хлеба со свежим огурцом и творожным сыром.

Ужин

- сладкий перец, фаршированный мясным фаршем 2 шт.;
- кефир 200 мл;
- мармелад 30 г.



СУББОТА

Завтрак

- белковый омлет из 2 белков яиц;
- горячий бутерброд с помидором и куриной грудкой;
- кофе с молоком 200 мл.

Перекус

- кисель без сахара из смеси сезонных ягод 200 мл;
- несладкое печенье 50 г.

Обед

- окрошка на квасе или кефире с овощами и картофелем в мундире 300 мл;
- свежие ягоды 100–200 г.

Ужин

- запеченное мясо индейки 200 г;
- бурый рис отварной 150 г;
- соус томатный домашний 50 г;
- чай с лимоном.



ПЯТНИЦА

Завтрак

- каша пшеничная на молоке 200 г с 1 ч. ложкой меда;
- напиток из цикория 200 мл.

Перекус

- небольшая горсть сухофруктов и орехов.

Обед

- суп куриная лапша 300 мл;
- салат из тертого корня сельдерея и моркови 150 г с 1 ст. ложкой сметаны.

Ужин

- отварная куриная грудка 200 г;
- тушеные баклажаны с помидорами 200 г;
- напиток из шиповника 150 мл;
- зефир или пастилла 30 г.



РЕЦЕПТЫ

ЛЕТНИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты на 2 порции:

- 4 шт. молодого среднего картофеля
- 4 огурца
- 2 помидора
- 1 шт. красного лука
- пучок зелени
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка яблочного или винного уксуса



Энерг. ценность на 100 г – 143 ккал

Картофель отварить в мундире, затем нарезать крупно, слегка обжарить и остудить. Овощи нарезать крупно, лук – полукольцами, зелень измельчить. Смешать все ингредиенты, сбрызнуть уксусом, затем заправить сметаной и перемешать.

ТУШЁНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 8 шт. небольших баклажанов
- 6–8 помидоров
- 2 шт. репчатого лука
- 1 ст. ложка масла для жарки
- молотая сушеная морковь, сельдерей, морская капуста – по вкусу
- 1 ст. ложка соли для замачивания

Баклажаны наколоть вилкой и замочить в 2 л воды с солью на полчаса, затем промыть, обсушить и запечь в духовке при 180°C до мягкости – примерно полчаса. Лук нарезать полукольцами и слегка поджарить на масле. Затем добавить баклажаны и помидоры, нарезанные кубиком, добавить 50 мл воды и тушить под крышкой 15 минут. Добавить подсаживающие специи, морскую капусту, перемешать, посыпать свежей зеленью.



Энерг. ценность на 100 г – 174 ккал

Ольга Бельская

Дорожный сосуд для воды (устар.)	Имя писателя Чапека		"Масло масляное" в составе краски	"Реестр" блюд, что в ресторан подают	Родич ку-кушки из Колумбии	"Альбом" с картами для урока географии
Чтец судеб по ладоням	Небольшая рыба семейства карповых				Хвойный великан	
Расклад нефти на фракции	Лазарет-стационар	Актер Луи де ...				
	Подарила хвост русалке		Родной город первой биржи	Водная "магистраль" Рима	Накачан у атлета	Партия, состоящая из геймов
				Марлевая обмотка в аптечке	Происки с целью подложить свинью	
	Болтаются на брелоке		Сердце, почки, глаза			
	Очаг в мастерской кузнеца			"Терка" для ягод, идущих на желе	Актер и режиссер Альберто	
Арлекин по-русски		Шоколадная девчонка - это ...	Междоимение: "Тихо!"	Модель Kia в рифму с маркой		
10 килограммов воды	Развлекать в трущобах		Людвиг XIV по роду занятий			
Показывать их - угрожать					Период похудения календаря на 100%	
			Полосатый халцедон	Город, воспетый в поэме "Илиада"		
Пугал бандерлогов	Песни согласно рейтингу					
Холм, а за ним - за граница						
Сказочники Гримм	Круги вокруг светил					

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

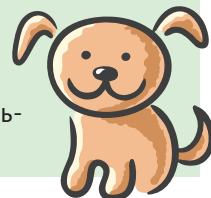
Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Половина от половины равна половине. Назовите исходное число.
- 2 У Марьи Васильевны есть домашние животные – собака и кот. Все ее питомцы – коты, за исключением одного. При этом из всех питомцев только один – не собака. Сколько котов и сколько собак живет у Марьи Васильевны?



ОТВЕТЫ

Загадка № 1: «Половина от половины равна половине». Половина от 2 равна 1, а половина от 1 (от 1) равна 0,5, то есть получается половина. 2. Одна собака и один кот.

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68
 ■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роца»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 24 ИЮНЯ – 7 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды рекомендуют Овнам обратить внимание на здоровье сердечно-сосудистой системы. Пора начать более тщательно следить за артериальным давлением и научиться полноценно отдыхать.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Если Близнецы будут больше времени уделять правильному питанию и здоровому образу жизни, через пару месяцев будут выглядеть минимум на 5 лет моложе. Неплохо, правда? Самое время начать марафон.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Закаливание и контрастные водные процедуры укрепят здоровье Львов и значительно улучшат самочувствие, а также помогут похудеть. Что бывает кстати не только летом. Обратите внимание на соки.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Желание Весов совершать трудовые подвиги должно смениться желанием скорейшего отпуска и отдыха на лоне природы. Вам это просто необходимо, считают звезды. Берите в соратники близких людей.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов звезды предупреждают о возможном повышении уровня холестерина и проблемах с давлением, важно бывать на свежем воздухе, отказаться от жареного и соленого, больше двигаться.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Середина лета – подходящее время для того, чтобы Водолеи могли насладиться солнцем, водоемом и свежими фруктами. Не отказывайте себе в этом удовольствии, организму нужна перезагрузка.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



15–28 июня
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



29 июня
НОВОЛУНИЕ



30 июня – 12 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

24–28 июня – убывающая Луна – период будто специально создан для того, чтобы расслабиться и помечтать, а также запланировать поездки и оздоровительные процедуры. Отличный повод побаловать себя походом в парикмахерскую и новой прической, сделать депиляцию и заняться улучшением внешности. Можно примерить на себя новый образ, это

непреренно подарит новые ощущения.

29 июня – новолуние – хороший день для интеллектуального и духовного развития, легких физических нагрузок, неспешных прогулок и общения с близкими людьми. Не стоит перенапрягаться и стараться «прыгнуть выше головы». Спокойный, тихий вечер в летнем саду или вечерний моцион по

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы, по мнению астрологов, готовы к путешествиям, водным сплавам и покорению новых туристических маршрутов. Главное – запастись вместительным рюкзаком и хорошим настроением.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют употреблять больше витаминов и чаще бывать на природе. Сезон располагает к тому, чтобы есть витамины прямо с грядки и ходить в лес за грибами. Только тщательно мойте овощи.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Астрологи считают, что Девам пора стать более дисциплинированными и ответственными по отношению к своему здоровью. Меньше фастфуда, больше пробежек и прогулок. А, главное, позитивного общения.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Безудержная тяга Скорпионов к вредным привычкам может сыграть злую шутку с их самочувствием. Взять курс на ЗОЖ поможет отказ от алкоголя и регулярные физические упражнения.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам настоятельно рекомендуется опасаться сквозняков и переохлаждения. Купание в холодной воде – не лучшая идея, предпочтительнее баня или горячие источники. А также массаж и травяные чаи.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды предсказывают Рыбам прекрасную середину лета, отличное самочувствие и интересное времяпрепровождение. Главное, избегать простуд, волнений и стрессов – и все будет прекрасно!

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИЖЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 12 (155). Дата выхода:
24.06.2022

Подписано в печать: 20.06.2022
Номер заказа – 2022-01864
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 22.06.2022

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 175 600 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Исцелиться может каждый, и вы - не исключение

Откуда Россия узнала о Шарбеле?

Ольга Гичиц, г. Владивосток:



Изображение Святого Шарбеля

позолота 24к.: 1599 р., серебро: 1199 р.

Перстень для водителей
С оберегающим Николаем Чудотворцем



Отзыв о помощи Шарбеля

«Хочу рассказать о чуде, которое произошло со мной с помощью портрета святого Шарбеля. Внезапно я оказалась не на ногах: из левой – гипсовый сапог после операции на суставе большого пальца (поперечное плоскостопие), на правой – шов после удаления из стопы обломка иглы. И... костыли, опорная нога только правая. И вот шов на правой ноге стал воспаляться, распух, покраснел, начала сочиться сукровица, не то что наступить – больно было дотронуться. Что оставалось делать – терпеть и лечить. Вокруг шва мазала специальную мазь, шов закрыла обычной бумагой, а сверху привязала изображение святого. Часа через два, проснувшись (а дело было днем), стала освобождать ногу от бумаг и газеты. Со страхом прикоснулась к шву. И очень удивилась. Нет ни красноты, ни боли, ни припухлости, ни сукровицы! От всей души поблагодарила Шарбеля и Господа! Теперь я с изображением святого не расстаюсь».

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

«Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова»: Харвест, Минск, 2019.

...Начало в предыдущем номере

Ненадолго остановившись, чтобы искупаться в озере Свирь – одном из красивейших белорусских озер, – и сделав, разумеется, огромное количество фотографий, мы твердо решили не поддаваться искушению тщательно осматривать что-то еще, а напрямую двигаться к цели: ночевать в машине не особенно хотелось. Потому в городской поселок Свирь мы ворвались на большой скорости, планируя притормозить

здесь исключительно ради пополнения запасов минеральной воды и «дорожной» снеди. Мы не предполагали, что здесь, в поселке с непонятным нам названием, ждет нас встреча со святым Шарбелем, которая изменит нашу внутреннюю жизнь, равно как и наше отношение к жизни духовной. Шпили местного храма мы увидели издали. «Не будем останавливаться», – уточнил на всякий случай супруг, однако, уже просочив нужный поворот, вдруг притормозил и начал искать место для парковки – на узенькой деревенской улочке

поставить машину так, чтобы она не мешала движению, не так-то просто. «Пойдем глянем, что там», – решил супруг. Я привычным движением достала из «бардачка» фотоаппарат. Аккуратно приоткрыв тяжелую кованую дверь храма, я осторожно прошла на цыпочках в небольшой отсек, отделяющий неф храма от уличного шума. Через стеклянную дверь я увидела, что идет служба, и, поскольку входить в основное помещение храма во время служения здесь не принято, решила тихонечко осмотреть

алтарь и убранство храма сквозь стеклянные двери. Сзади за руку меня осторожно тронула старушка. Она с улыбкой что-то прошептала мне по-белорусски – я поняла, что она просит не стесняться и тихонечко войти, присесть сбоку, послушать служение. Благодарно ей покивав, я вдруг почувствовала непреодолимое желание остаться тут, в полумраке «прихожей» – как будто что-то подсказало мне, что здесь и находится все самое интересное.

Продолжение в следующем номере...

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

1. Чудотворный образ .
2. Молитва .
3. Целебное масло .
4. Освященная вода .
5. Образец письма .

цена: 1399 р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке

цена: 499 р.



«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (оберегает от бед).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1599 р.

«Янтарь» «Малахит»

Бирюза «Аметист»

Природный Янтарь Бусы: 1499 р.

Браслет: 1099 р.

Серьги:

Цена одного изделия позолота 24к.: 899 р., серебро: 599 р.

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские.

Цена одного изделия: 599 р.

Книга «Святой Шарбель. 16 чудесное исцеление в России»

450 страниц + чудотворные образы!

цена: 999 р.

«Святой Р. Целитель Шарбель»

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

Исцеляет все болезни

Цена одного изделия: позолота 24к.: 999 р., серебро: 599 р.

Кольцо и серьги «Защита ангела»

Кольцо и серьги «Греческая фантазия»

Позолота 24к. Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом

«Русский кокошник» Позолота 24к. и серебро

Кольцо «Вера, Надежда, Любовь» Позолота 24к и серебро

Серьги «Капля дождя» Ширина: 14мм. Длина: 25мм. Позолота 24к.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1299 р.

«Янтарь» «Малахит»

Бирюза «Аметист»

Кольца:

Кулоны 599 р. из натуральных камней:

Малахит, Яшма, Розовый кварц, Нефрит, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Коралл, Тигровый глаз

ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК

НОВАИНКА!

Бусы 799 р., Браслеты 599 р.

из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Лунный камень, Нефрит, Аметист, Малахит, Гранат, Бирюза, Лазурит, Обсидиан, Коралл, Кахолонг, Розовый кварц, Опал

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА На холсте. В рамке под стеклом. Отличный подарок Вашим родным и близким! 39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см*28 см

Цена: 2499 р.

Цена со скидкой: 1999 р.

Бесплатный звонок по всей России:

8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616 Смоленская обл., п. Стаи, ул. Первомайская 18-2

МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ К БОЛЬШОМУ ЗДОРОВЬЮ

BRADEx™
Fitness

Сохранять активность и позитивный настрой можно в любом возрасте. Если взять за правило делать небольшую зарядку и прогуливаться каждый день, то вы сами не заметите, как усталость отступит и снова появится желание жить полной жизнью.

Правильные привычки помогут избавиться от лишнего веса и проблем с суставами. Снабжение мышц и крови кислородом – залог здоровья, а для этого необходимо двигаться. Умеренные аэробные нагрузки — это хорошая профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, они повышают выносливость и помогают нормализовать давление. Физические упражнения не только берегут здоровье, но и улучшают общее состояние психики, избавляя от стресса и тревоги.

Но что делать, если нет возможности полноценно гулять на улице? Ответом будет домашний тренажер на котором можно заниматься в любое время дня, круглый год, совмещая тренировки с просмотром любимых сериалов по телевизору.

Например, тренажер-министепер от Bradex удачно имитирует ходьбу по лестнице: вы становитесь на педали степпера и поочередно нажимаете на них. Не обязательно делть «лестницу» крутой, а тренировку сложной, ведь нагрузку можно регулировать. Все ваши достижения, в том числе пройденное количество шагов и потраченные калории, зафиксирует компьютер. Степпер очень компактный и занимает мало места.

Улучшенная модификация этого тренажера — поворотный «Кардиостеппер» от Bradex, позволит грамотно сочетать кардио и силовую нагрузку. Одновременно с шагами вы совершаете повороты корпуса,

держась за специальную опору степпера. Так можно проработать не только мышцы ног, но и дать нагрузку на руки, пресс и мускулатуру спины. У тренажера семь уровней регулировки нагрузки.

Более сложные упражнения можно выполнять на балансировочном степпере Bradex.

Вашей задачей будет не просто переступать, нажимая на педали, а переносить центр тяжести с одной ноги на другую и держать равновесие. Так вы получите не только хорошую кардионагрузку, но и тренировку мышц-стабилизаторов и пресса. Все это очень важно для правильного положения позвоночника и здоровья спины. Движения на балансировочном степпере можно дополнить работой с эспандером для рук, которые входят в комплект.

Занятия на степперах BRADEx доступны даже для новичков и людей со слабой физической формой. Начать тренировки можно с нескольких минут в день и постепенно увеличивать время и нагрузку.

Приобрести тренажеры BRADEx можно на маркетплейсах Wildberries¹ и Ozon². Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru

¹ 000 «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 3. ОГРН 1067746062449.
² 000 «Интернет решение», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

РЕКЛАМА
ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,
Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145,
КОРП. 8. ОГРН 1067746605002

Домашние тренажеры
BRADEx — это отличный способ
заниматься регулярно.
Попробуйте — и у вас все
обязательно получится!



Помогает убрать
проблемные
места



Компактность



Тренировка
сердца