

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 23 (214)

6 - 19
декабря
2024 года



ПОДАЙТЕ МНЕ СОЛОНКУ

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ АДДИСОНА

СТР. 14-15

ВДОВИЙ ГОРБИК

УПРАЖНЯЕМСЯ И ИЗБАВЛЯЕМСЯ

СТР. 9

ВОЙНА С СОСЕДЯМИ

КАК ЕЁ ИЗБЕЖАТЬ?

СТР. 16-17

МАЛЕНЬКИЙ ПОМОЩНИК

ПРИУЧАЕМ ЧАДО К КУБОРКЕ

СТР. 25

ПРИНИМАЮ СТАТИНЫ

ЧТО УЧЕСТЬ В ПИТАНИИ



СТР. 26-27

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4 0 2 3

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЧТО ТАКОЕ
ASIA-СИНДРОМ

И ПОЧЕМУ ЕГО НУЖНО
ОПАСАТЬСЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

6 декабря Растущая Луна в Водолее

- + массаж ступней, зеленые салаты
- избыток соли, пустые споры

7 декабря Растущая Луна в Рыбах

- + влажная уборка, цельнозерновые
- пропуск завтрака, жирное мясо

8 декабря

Луна в Рыбах, первая четверть

- + травяные чаи, упражнения на растяжку
- пережаренная пища, острые специи

9 декабря Растущая Луна в Овне

- + ароматерапия, теплая ванна
- обувь не по сезону, переохлаждение

10 декабря Растущая Луна в Овне

- + домашние супы, шерстяные носки
- напитки со льдом, зависание в соцсетях

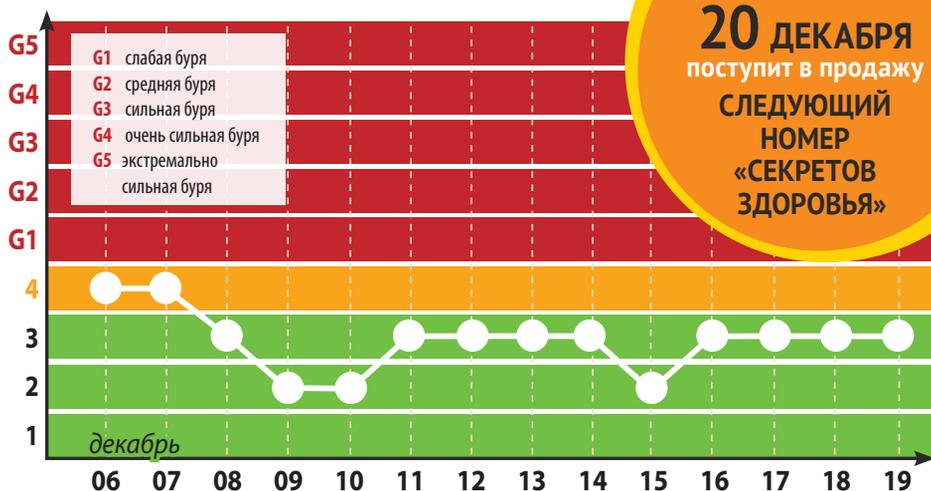
11 декабря Растущая Луна в Тельце

- + выбор средств по уходу за кожей
- нагрузка на спину, крепкий алкоголь

12 декабря Растущая Луна в Тельце

- + утренняя зарядка, омлеты с овощами
- просроченные продукты, сплетни

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

13 декабря

Растущая Луна в Близнецах

- + гимнастика для глаз, рукоделие
- переедание, отказ от прогулки

14 декабря

Растущая Луна в Близнецах

- + рыба в меню, массаж плеч
- прогулка без головного убора

15 декабря Луна в Раке, полнолуние

- + медитация, спокойный отдых дома
- физические перегрузки, кофеин

16 декабря Убывающая Луна в Раке

- + разгрузочный день, крепкий сон
- газированные напитки, никотин

17 декабря

Убывающая Луна в Раке

- + обследование у врача, ягодные морсы
- громкие шумы, копчености

18 декабря

Убывающая Луна во Льве

- + домашняя выпечка, теплое общение
- чистящие средства без перчаток

19 декабря

Убывающая Луна во Льве

- + кисломолочные продукты в меню
- пропуск назначенных лекарств, сквозняки

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! ДО ПРАЗДНИЧНОГО ПЕРЕЗВОНА КУРАНТОВ ОСТАЛОСЬ СОВСЕМ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ! МЫ ЖЕЛАЕМ, ЧТОБЫ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ СБЫЛИСЬ ВАШИ САМЫЕ ЗАВЕТНЫЕ МЕЧТЫ, И ОБЕЩАЕМ ВЕСЬ БУДУЩИЙ ГОД РАДОВАТЬ И УДИВЛЯТЬ ВАС НА СТРАНИЦАХ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»!

НУ А В ЗАВЕРШАЮЩЕМ 2024 ГОД НОМЕРЕ МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- как выбрать самую безопасную елку и гирлянды;
- за какие праздничные салаты печень скажет «спасибо»;
- как приготовить вкусное средство против вирусов – апельсиновые цукаты.



А ТАКЖЕ

вместе с вами взбодримся от массажа еловой лапой. Поговорим с врачом-терапевтом Еленой Кидяевой об арт-терапии – хорошо способе прогнать зимнюю хандру. Ну а психолог Анна Левченко расскажет, как нужно обновить гардероб, чтобы в новом году наладить личную жизнь или получить повышение на работе!

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 20 ДЕКАБРЯ!**

СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ СТЕВИИ?

? *Вот уже год, как я отказалась от употребления сахара. В чай, домашнюю выпечку и творог добавляю натуральные низкоуглеводные подсластители, например, стевию. Похудела на 3 килограмма, да и чувствовать себя в целом стала лучше. Но недавно коллега где-то вычитала, что стевию как пищевую добавку запретили в России. Правда ли это? Неужели стевия может быть опасна?*

Юлия Черкасова, г. Липецк

Стевия – это многолетнее растение и натуральный природный подсластитель. Сладким вкусом она обязана входящим в состав гликозидам, особым органическим соединениям. Стевия в 250–300 раз слаще сахарозы, при этом не вызывает скачка глюкозы в крови. А еще доказано, что она благотворно влияет на иммунитет и может помочь в борьбе с острыми респираторными заболеваниями.

В начале 2024 года в России обновили технический регламент Таможенного союза, связанный с требованиями безопасности к пищевым добавкам. В списке запрещенных пищевых добавок есть и подсластитель «стевия». Но это не значит, что само растение признали опасным или запрещенным! Постановление просто устранило дублирование двух терминов в документации. Теперь стевия в составе любых продуктов должна фигурировать как «стевиолгликозид» или как «пищевая добавка E960».



ПОЧЕМУ ОТ УВЛАЖНЯЮЩЕГО БАЛЬЗАМА СОХНУТ ГУБЫ?

? *Каждый раз с приходом зимы у меня начинает подсыхать кожа на губах. Образуются толстые сухие корочки, их хочется постоянно сдирать. В итоге все может закончиться воспалением и трещинами. Стараюсь чаще пользоваться бальзамом для губ, но такое ощущение, что от него губы только сильнее сохнут. Разве так бывает?*

Ирина Карпова, Рязанская обл.



Да, такое бывает. Много зависит от состава средства и задач, которые оно решает. Одни ухаживающие средства впитываются глубоко в кожу губ, а другие создают на поверхности защитную пленку. И хотя вторые действуют «из лучших побуждений», замедляя испарение влаги из кожи, они тем самым препятствуют естественному и своевременному обновлению верхнего слоя. Из-за этого и могут возникать те самые «утолщения».

В таком случае лучше перейти на кремы и бальзамы, которые впитываются, не образуя плотного слоя, и содержат в составе

Дорогие читатели,

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

масло ши или семян конопли, касторовое, оливковое или кокосовое масло, керамида, сквалены, витамин Е.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ «ПО-МАЛЕНЬКОМУ»?

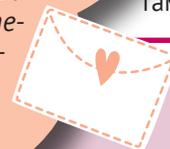
? *Я работаю кондуктором в автобусе. Один из минусов работы в том, что если приспичит, терпеть приходится до конечной, без вариантов. Свекровь на меня ругается: мол, «дотерпишься до цистита». Но я не понимаю, цистит-то здесь причем?*

Ольга Николаевна, г. Тула

Средняя вместимость мочевого пузыря у взрослого человека около 0,5 литра. По мере того, как в пузырь поступает жидкость и стенки его растягиваются, в мозг начинают идти сигналы о том, что пора бы посетить туалет.

Первый, ненавязчивый позыв обычно возникает, когда в пузыре собирается 100–150 мл мочи. Второй, более отчетливый, – при накоплении 250–300 мл жидкости. Когда в пузыре собирается выше 300 мл мочи, сигналы становятся очень активными.

Обстоятельства бывают разные, но терпеть, когда уже действительно «очень хочется», мягко говоря, бесполезно. Это действительно повышает риск развития инфекций мочевыводящих путей и, собственно, цистита. У женщин уретра короче, чем у мужчин, и у микробов при застое мочи появляется больше времени, чтобы подняться из промежности вверх, прикрепиться к слизистой пузыря и начать размножаться.





**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

sz@kardos.ru

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



ЖИМОЛОСТЬ СИНЯЯ – ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА СИЛЬНАЯ

Дочь-подросток пролежала в гипсе почти месяц. Когда его сняли, по всей задней стороне ноги на коже были раны – натертости, словно лопнувшие мозоли. Они сильно не болели, но зудели, да и эстетически не очень приятная картина. Кожа ноги без движения и солнца вся стала бледная, полупрозрачная, и раны не хотели заживать. Нас научили взять жимолость, размять ягоды и мазать эти раны на коже 2–3 раза в день, обходя те участки, где кожа сильно повреждена. Еще можно делать отвар и пить: 50 листьев мелко нарезать, залить 300 мл кипятка, греть, но не кипятить 15 минут, дать настояться в течение 3 часов. Пить по 30–40 мл 3 раза в день. Раны зажили и не загноились!

Людмила Б., г. Реутов

Наша справка:

Жимолость издавна используется в народной медицине, ее состав позволяет применять ее при различных заболеваниях. Дубильные вещества укрепляют кожу, ускоряют заживление ран. Противовоспалительные составляющие не дают гноиться ране. Важно не обрабатывать мокнущие участки кожи или сильно поврежденные.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЦВЕТ – НАТУРАЛЬНЫЙ ОРЕХ

В купленной нами квартире бывшие хозяева оставили старую мебель. А она из натурального дерева! Ну да, есть небольшие царапины и сколы краски. Я взяла сырой грецкий орех и просто потерла половинкой ядра царапины и сколы. Пигмент из ореха все закрасил, совсем не видно дефектов!

Ольга Т., г. Петрозаводск



явились блеск и упругость, начали отрастать новые. А уж как мы с сестрой огород пропололи! Всю нужную для отвара траву выбрали, промыли и на зиму засушили.

Арина Овчарова, г. Шатура



СОРНЯКОВ НАБРАЛИ – ВОЛОСЫ СПАСАЛИ

Весной мы с сестрой постоянно болели. И при каждом мытье головы на руках оставалась уйма волос. Мы сильно расстроились, боясь облысеть. Однажды соседка по даче нам говорит: «Чего вы переживаете, вон у вас под ногами все лекарства есть». Мы взяли 10–12 листьев крапивы, листьев 6–7 мать-и-мачехи, пару лопухов и пучочек петрушки. Все это залили водой, чтобы покрыло, кипятили 4–5 минут, немного остудили и процешили. Этим ополаскивали волосы. А раз в неделю из отваренных листьев делали маску – порезать поменьше, нанести на корни волос, держать минут 15. Действительно, волосы стали «оживать»! По-

Наша справка:

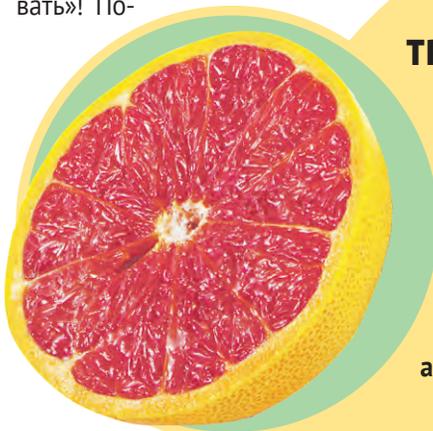
Крапива, мать-и-мачеха, петрушка и лопух богаты витаминами группы В, которые благотворно воздействуют на структуру волоса и питают волосяную луковицу. Кроме того крапива, лопух и мать-и-мачеха содержат дубильные вещества, которые улучшают состояние кожи головы. Жирные и органические масла растений питают волосы, а кофеиновая кислота лопуха стимулирует активный их рост. Применять с осторожностью во избежание аллергических реакций.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ТРОПИКИ В ВАННОЙ

Как я только не боролась с известковым налетом в ванной. Подсмотрела способ у подруги. Попробовала – понравилось. Нужно взять половину грейпфрута, посыпать срез солью. Обязательно наденьте перчатки! И натрите соленым грейпфрутом ванну. Оставьте минут на 20, смойте. Два в одном: ванна без налета и аромат тропических стран. Красота!

Марина Ж., г. Брянск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ФИАЛКА НА ОКНЕ НА ПОЛЬЗУ МНЕ

Когда мама рассказывала мне про бабушку, то говорила, что она из ничего может сделать лекарство и чай с пирогом. Бабушка долгое время жила в глухой деревне, где на три села не было ни одного доктора. Вот ее мама, наша прабабушка, и учила ее травами лечить. А когда моя мама заболела, бабушка явилась за ней ухаживать и за мной смотреть. Приехала она мокрая насквозь, автобус сломался, пришлось часть пути пешком идти.

Я со знанием дела решила ей предложить лекарств, чтоб

не заболела. А она спросила про травы. У нас отродясь их не было... Бабуля помылась, переоделась, а потом с деловым видом... общипала мамины фиалки! Листьев 5–7 заварила кипятком, помяла, настояла пару минут и стала чай пить. Я от такого угощения отказалась. Хлебнула на пробу – не очень и противно. А она рассказывала, что из фиалок и сироп делают, и пироги.

С бабулей мы подружились. Но маму так и не выходили. Хотя врачи удивлялись, как долго она продержалась и как могла выносить такую боль. Я уверена, это бабушкины травы ей помогали. Проводи-

ли маму тихо, народу немного было. А когда вернулись домой, бабушка снова сделала фиалковый чай и угостила пирогом – тоже с фиалками. Я пила чай, и слезы лились по щекам. «Эх, деточка, а глаза-то у тебя, как у мамы, фиалкового цвета», – вздохнула бабушка. Сейчас я сама мама, и мне страшно подумывать, что чувствовала бабушка, похоронив дочь, а она еще меня утешала! Дважды в год я пеку фиалковый пирог и завариваю фиалковый чай. Так мы с моей семьей поминаем мою маму и бабушку. Пусть фиалковый чай и вам поможет не заболеть. Самый вкусный получается из цветков. Их можно вымыть, обсушить на бумажном полотенце и заморозить или высушить для использования вне периода цветения.

Янина Филатова, г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗОЛОТО В СКОВОРОДЕ

Чтобы лук и морковка при жарке приобрели красивый золотистый оттенок, присыпьте их небольшим количеством сахара.

Людмила Обнина, г. Рязкк

Наша справка:

Трудно поверить, но обычная комнатная фиалка с XVI века использовалась на Востоке как в кулинарии, так и в медицине. Листья и цветы растения содержат большое количество витаминов С и А, что позволяет укреплять иммунитет и бороться с начинающейся простудой. Для чая на стакан кипятка достаточно 3–4 листочков фиалки или 2 ч. ложки свежих цветков.

🇩🇪 ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

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



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ПРИ ОЖОГАХ ОТ КАКТУСОВ ПОДМОГА

Домашние зовут меня «33 счастья». Если утром я опрокинула кружку – неприятности будут до вечера с возрастающим эффектом. Пришла я устраиваться на работу в кафе. А там все в мексиканском стиле: мясо на гриле на глазах посетитель делают, вокруг столиков – кактусы в кадках. Все аккуратно и красиво. Меня выпустили «в работу», как мол, понять, подходишь или нет – иди работай! В какой-то момент подвыпивший посетитель хватается за рукав. Я инстинктивно отдергиваю руку, посетитель машет руками, сбивая кактус на гриль. Повар делает неловкий взмах и прямо мне на лицо прилетает не то горячий кусочек жира, не то уголек. Кактус вдребезги, я визжу, повар в шоке, посетитель недоумевает. Друг хозяина хватается за нож, «добывает» бедный кактус, вырезая часть из середины, разминает и прикладывает к месту ожога. Пока все разбирали, я сидела в уголке с запрокинутой

головой и плакала. Подошел мой спаситель, говорит, «чего ревешь?». Я говорю, что меня теперь на работу не возьмут, что со мной постоянно одни несчастья. Парень расхохотался и сказал, что обязательно возьмут! Оказалось, что кафе в переводе называлось «Несчастный мексиканец», в память о том, как друг хозяина упал пятой точкой в костер во время путешествия по Мексике. «Тогда меня тоже от сильного ожога кактус спас», – веселился он. А потом неожиданно предложил встретиться. Я согласилась при условии, что мы не поедем в Мексику.

Карина Панькова, г. Клин

Наша справка:

Кактус – кладь природной влаги, поэтому сок растения и мякоть используют в медицине и косметологии в том числе для увлажнения кожи. Кроме того, витамины и минералы, содержащиеся в растении, способствуют быстрому заживлению ран, обладают легким противовоспалительным эффектом. Людям, склонным к аллергии, нужно быть максимально осторожными.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАСТОРКА ДЛЯ ЛОФЕРОВ

Чтобы новая обувь дольше не промокала в сылякотную погоду, я беру касторовое масло и промазываю шов, где крепится подошва. Даю подсохнуть и впитаться, а потом чищу средствами для обуви.

Елена Заманихина, г. Кострома



БЫТЬ КРАСИВЫМ ПОМОГЛА МНЕ ЧЕСНОЧНАЯ ВОДА

Познакомился я по интернету с женщиной, переписывались, общались. Увлёкся я. А тут она пропала дня на три. В сеть не выходит, на сообщения не отвечает. Я расстроился, да и уехал с друзьями в поход на неделю. Вернулись и заночевали у друга. Грязные, заросли бородами, как лешие. И вдруг в ночь – сообщение от моей подруги. Пишет, что лежит в больнице. Повредила ногу, прооперировали. Сейчас ей легче. И если я ее прощу за долгое молчание и хочу встретиться – вот он, шанс. Я согласился без раздумий.

А утром проспал! Чистые вещи вытребовал у друга, воспользовался его ванной, помылся, побрился. Явился в больницу без опоздания. Встреча прошла чудесно! Она смутилась немного, но уже через минут пять мы болтали, как родные. Она сказала, что в жизни я привлекательнее, чем на фото. Договорились о новой встрече, когда ее выпишут. Но я все разузнал и решил сделать сюрприз – помочь забрать ее из больницы через три дня. Вот только вечером все мое лицо, там, где была борода, покрылось гноиниками. Слишком быстро и травматично для кожи побрился. Такое и раньше бывало. Но не сейчас же! Помогло такое средство. Три дольки чеснока раздавить мелко, залить теплой водой и оставить на ночь. Ватный диск смочить и протирать лицо 3–5 раз в день. Так что на втором свидании я был молодцом!

Андрей Шилов, г. Новомосковск

Наша справка:

Чеснок содержит в себе природный антибиотик, который помогает снять воспаление и подавляет рост болезнетворных бактерий. Однако чесночный сок жгуч и может оставить химические ожоги на нежной коже.

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



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

Зинаида Ивановна, г. Челябинск



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

Тамара Борисовна, г. Вологда

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

- Что собой представляет тугоухость?

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

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

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

- Какой ужас! Потеря слуха – это настоящая катастрофа!

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

- О каком средстве идет речь?

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

- Как действует «Сенсолан»?

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



- Что конкретно они говорят?

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

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК* – «Сенсолан»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **6566**

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Сенсолан»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

*** АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ С 6 ДЕКАБРЯ 2024 Г. ПО 6 ФЕВРАЛЯ 2025 Г.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 6 декабря 2024 по 6 февраля 2025 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

ВИТАМИННЫЙ СВЕТОФОР

● **Зеленые яблоки** считаются более кислыми, чем их желтые или красные собратья. Зато в них больше витамина С. Одновременно содержание сахара, равно как и калорий – ниже. Но главное: зеленые яблочки менее аллергенны, чем их соседи по саду.

● **Желтые плоды** по составу близки к зеленым, но дадут нам больше сахара. А еще – бета-каротина и пектина. Последний принесет дополнительную помощь организму сразу по нескольким направлениям: для снижения плохого холестерина, нормализации стула и при выводе шлаков и токсинов.

● **Красные** также отличаются более «сладким» составом, так что людям с сахарным диабетом стоит быть осторожнее. А поскольку вкупе здесь и высокая кислотность, то и тем, у кого чувствительная эмаль зубов, стоит быть на чеку. Зато в красных плодах больше железа, что особенно полезно для людей с проблемами сердечно-сосудистой системы, почек и печени.

ВАЖНО!

Несмотря на различия в калорийности и уровне сахара, для фигуры яблоки – абсолютно безопасный фрукт, поскольку углеводы в нем сложные. А значит, никакой прибавки в весе яблоки дать не могут. Конечно, если не есть их килограммами.

МОЛОДИЛЬНЫЕ яблочки



ИЛИ ЧТО ЦВЕТ ПЛОДОВ РАССКАЖЕТ ОБ ИХ ПОЛЬЗЕ

На прилавках магазинов выбор яблок огромен круглый год. Пробовать – не перепробовать новые сорта. Кстати, специалисты советуют отдавать предпочтение яблокам, выращенным в вашем регионе. А пока мы их ещё не купили и только любуемся – что нам расскажет цвет этих плодов?

ПРЕЛЕСТЬ ЧТО ТАКОЕ!



Чем же еще полезны яблоки?

Список их удивительных свойств столь обширен, что для наглядности мы приведем его перечнем. В скобках указано то, благодаря чему эти плоды воздействуют на наш организм в том или ином направлении.

- ✓ профилактика онкологии (*антиоксиданты*)
- ✓ снижение уровня холестерина в крови, препятствование закупорке сосудов (*растворимая клетчатка*)
- ✓ снижение кровяного давления (*флавоноид эпикатехин*)
- ✓ укрепление иммунной системы, обеспечение регенерации и кроветворения (*витамин С*)
- ✓ уменьшение риска осложнений в сердечно-сосудистой системе (*калий*)
- ✓ поддержание баланса микрофлоры кишечника (*грубые волокна*)
- ✓ положительное влияние на обмен веществ, нервную и сердечно-сосудистую системы (*витамины группы В, витамины Е и А*)
- ✓ защита головного мозга от возрастных повреждений, помощь нейронам (*кверцетин*).

Как видите – кругом одна польза. И самое время этим воспользоваться.

ЗАРЯДКА для ЗУБОВ

Благодаря своей твердости, яблоки укрепляют наши десны – ровно в то время, когда мы их жуем. Дело в том, что в десне есть своеобразные «тросики», которые удерживают зуб на месте. Это своего рода «зубные мышцы». Ведь нам только кажется, что зуб недвижим, на самом деле, справляясь с очередной



порцией еды, он немного «танцует». Однако, если в рационе лишь мягкая пища, «тросики» ослабевают и ткань десны постепенно отходит от зуба. В появившийся зазор попадает еда, из-за нее плодятся бактерии, которые затем приводят к болезням зубов. Так что грызьте вволю – если у вас нет проблем с эмалью, то зубы от яблок будут в буквальном смысле физически крепче.

А ЗНАЛИ ЛИ ВЫ?

Яблоки считаются естественным природным сорбентом. То есть в случае отравления (не сильного, конечно), они с легкостью заменят аптечные препараты – достаточно двух-трех плодов. А при приеме антибиотиков народная медицина советует заливать дольки свежих яблок в термосе горячей водой и настаивать 12 часов. Полученный отвар принимать, а запаренные яблочки съедать – весьма полезно для кишечника!

С возрастом многие, и чаще всего это женщины, начинают замечать неприятный нарост на стыке головы и шеи, более известный как вдовий горб. Что это за напасть такая и как с ней бороться?

ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО ОН

А это ни что иное, как скопление жировой ткани, которая пришла взамен мышечной. Причины могут быть разными:

- малоподвижный образ жизни
- ожирение
- менопауза
- болезни опорно-двигательного аппарата
- травмы позвоночника, приведшие к ограничению движения шеи
- эндокринные расстройства.

Вне зависимости от причин, игнорировать такие изменения не стоит: появившаяся холка ухудшает кровоснабжение головного мозга,

что чревато крайне серьезными последствиями.

Пока ситуация не запущена, возьмитесь за укрепление мышц шеи.

Не только РАДИ КРАСОТЫ, А ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ!

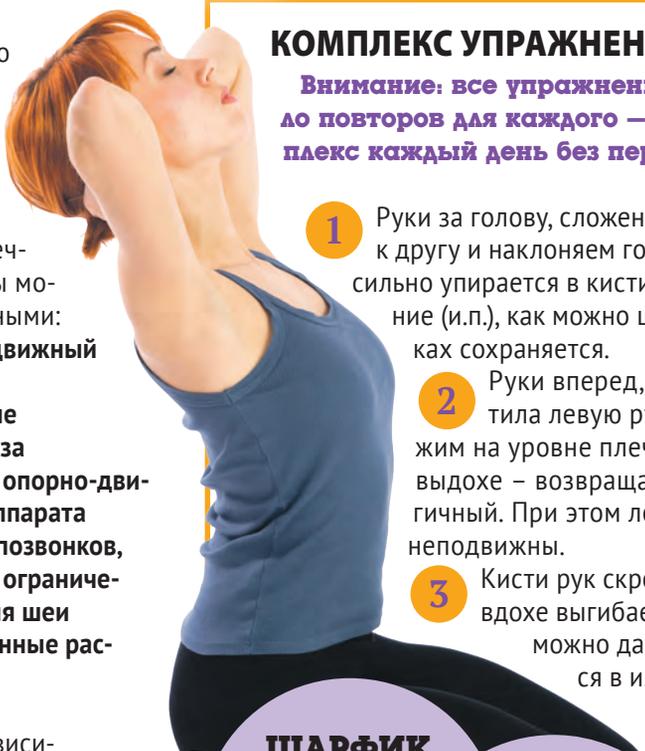
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВДОВЬЕГО ГОРБИКА

ВАЖНО!

В случае, если у вас появилась такая холка, но при этом не сидячая работа, нет ожирения и не близится менопауза, стоит обратиться к врачу и выяснить причину появившихся изменений.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Внимание: все упражнения выполняются в положении сидя, число повторов для каждого – 5 раз. Постарайтесь выполнять весь комплекс каждый день без перерывов, так эффект будет ощутимее.



1 Руки за голову, сложены в замок. На вдохе сводим локти поближе друг к другу и наклоняем голову вперед как бы с сопротивлением – голова сильно упирается в кисти. На выдохе возвращаемся в исходное положение (и.п.), как можно шире разведя локти, при этом напряжение в руках сохраняется.

2 Руки вперед, складываем их так, чтобы правая кисть обхватила левую руку, левая соответственно правую. Локти держим на уровне плеч. На вдохе поворачиваемся в одну сторону, на выдохе – возвращаемся в и.п. Повтор для другой стороны аналогичный. При этом локти держим все время на одном уровне, ноги неподвижны.

3 Кисти рук скрепили в замок и положили его на затылок. На вдохе выгибаемся назад, разводя локти сцепленных рук как можно дальше в стороны и назад. На выдохе возвращаемся в и.п.

4 Руки поднимаем над головой, ладони сложены друг к другу. Здесь дыхание произвольное. Двигаем прямыми руками назад рывками.

5 Руки положили на бедра. На вдохе поворачиваемся вправо, стараясь держать ноги прямо, а правую руку положить на спинку стула. На выдохе возвращаемся в и.п. То же в левую сторону.

6 Руки, согнутые в локтях, держим на уровне груди, ладошки друг над другом. На вдохе отводим локти назад, сводим лопатки. Руки все это время держим на одном уровне. На выдохе возвращаемся в и.п.

7 Руки разводим в стороны и сгибаем так, чтобы плечи были параллельны полу, локти под углом 90 градусов, ладошки смотрят вперед («сдаемся»). На вдохе отводим плечи назад, на выдохе возвращаемся в и.п.

8 Одну руку кладем на ногу, вторую за голову. На вдохе поворачиваемся в сторону поднятой руки. На выдохе возвращаемся в и.п. То же для другой стороны.

9 Руки за голову, наклоняемся в стороны, прогибаясь в пояснице и при этом держа локти ровно. На вдохе в одну сторону, на выдохе в другую.

ШАРФИК В ПОМОЩЬ

Тем, кто от холмика у шеи пока не избавился, стоит обратить внимание на высокие, объемные воротники и шарфики. Остановитесь на тех фасонах, что не подчеркивают фигуру со стороны спины. И вообще, «перетягивайте» внимание со спины на лиф.





ПЛАТА ЗА КРАСОТУ, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ASIA-СИНДРОМ

Если вы подумали, что сейчас прочтёте о чём-то занимательном в азиатском колорите или узнаете нечто новое о болезни, которой можно заразиться в азиатских странах, то спешим внести ясность: ASIA-синдром никакого отношения к Азии не имеет, а его название возникло как аббревиатура от первых букв английского выражения «Autoimmune/Inflammatory Syndrome Induced by Adjuvants», которое переводится как «аутоиммунное воспаление, вызванное адъювантами». Что это за понятие и при чём тут красота, рассказываем далее.

НА СТРАЖЕ ПОРЯДКА

Кто никогда не дремлет и стоит на страже здоровья 24/7? Конечно, наш иммунитет. Его задача – находить всевозможные чужеродные агенты, проникшие в организм, и уничтожить их. Делается это через сложную цепь химических реакций и взаимодействий между клетками. В конечном итоге непрошенные гости в виде вирусов, бактерий или паразитов будут обнаружены и подвергнуты экзекуции. То же касается и дефектных клеток организма: иммунитет уничтожает старые и больные клетки, не позволяя им размножаться и плодить себе подобных.

Работает иммунная система очень осторожно. Ведь ей необходимо убивать врагов так, чтобы при этом минимально вредить здоровым тканям. Для этого иммунитет обладает толерантностью – свойством отличать «чужое» и «свое». Иначе говоря, иммунная система агрессивно реагирует только на «чужое», а «свое» не замечает и проходит мимо.

Но иногда возникают ситуации, когда иммунитет теряет толерантность и начинает воспринимать «свое» как



«чужое». В результате он атакует здоровые ткани организма и разрушает их. Этот процесс называют аутоиммунной реакцией, а болезни, в основе которых она лежит, – аутоиммунными заболеваниями.

Известно около 80 аутоиммунных заболеваний, среди которых сахарный диабет 1-го типа, системная красная волчанка, васкулиты, тиреоидит Хашимото, ревматоидный артрит и многие другие. Их лечением и диагностикой занимаются врачи-ревматологи. И они в последнее время бьют тревогу: распространен-

ность аутоиммунных болезней растет с каждым годом.

Почему возникают аутоиммунные заболевания, до сих пор не совсем понятно. На сегодняшний день считается, что в основе их лежит наследственная предрасположенность, которая «просыпается» под воздействием определенных провоцирующих факторов – триггеров. С недавних пор в их число включили материалы, которые активно используются в индустрии красоты: гиалуроновые филлеры, силиконовые импланты и красители для татуировок и татуажа.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

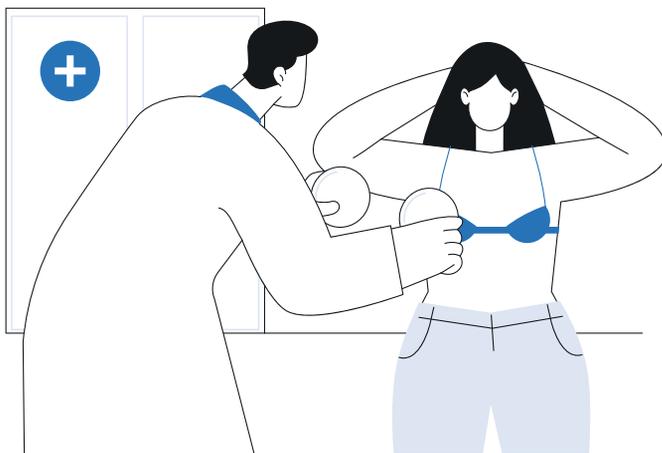
То, что аутоиммунные реакции, возникшие после косметологических процедур, привлекли такое пристальное внимание ученых, вполне логично: последние десятилетия характеризуются устойчивым трендом

к увеличению числа эстетических вмешательств. Одних только операций по увеличению груди с использованием силиконовых имплантов ежегодно проводится до 1,8 млн.

Впервые о возможной связи силикона и аутоиммунных болезней заговорили в 1994 году, когда в поле зрения ученых попало несколько случаев синдрома хронической усталости после операции по увеличению груди, исчезнувшего, как только силиконовые импланты были удалены. А спустя 17 лет, в 2011 году, израильский иммунолог Йегуда Шонфельд объединил полученные знания и описал ASIA-синдром (читается как «эйжа-синдром»), в который включил ряд заболеваний, возникающих из-за чрезмерной реакции иммунной системы на введение адъювантов.

Наша справка

Адъюванты — это вещества, усиливающие иммунный ответ при введении одновременно с чужеродным агентом. Иначе говоря, они могут раздражать иммунную систему и активизировать иммунную реакцию. Самые распространенные адъюванты – это алюминий, соли кремния, сквален, силикон, гиалуроновая кислота и минеральные масла. Перечисленные вещества входят в состав не только косметологических материалов. Например, соли алюминия содержат многие вакцины. Делается это специально, чтобы усилить ответ иммунитета на вакцинацию.



С 2011 по 2016 годы было зарегистрировано более 4000 случаев ASIA-синдрома. Большая часть из них была связана с установкой силиконовых имплантатов и использованием косметических филлеров, содержащих минеральные масла и гиалуроновую кислоту. Далее ситуация в лучшую сторону не менялась, и к 2021 году количество случаев ASIA-синдрома удвоилось. Как и стоило ожидать, большинство заболевших оказались молодыми женщинами (средний возраст 37 лет).

Кстати, в честь автора ASIA-синдром также называют болезнью Шонфельда.

РЕВМАТОЛОГИ ПРОТИВ

С точки зрения нашей иммунной системы и филлеры, и грудные импланты, и красители – это инородные тела, которые относятся к категории «чужие». При их попадании в организм закономерно развивается воспаление. Например, в случае силиконовых имплантов оно проявляется тем, что со временем вокруг них образуется защитная фиброзная капсула – силиконома, которая не позволяет импланту контактировать с окружающими тканями, но служит очагом повышенной активности

иммунитета. Также в организме может возникнуть перекрестная реакция между силиконом и природными структурами в соединительной ткани человека, такими как гликозаминогликаны. В результате иммунитет начинает путаться. Он принимает естественный родной гликозаминогликан за силикон и пытается его уничтожить, нанося вред организму. Как итог, длительное присутствие силиконовых имплантов сопровождается постоянной стимуляцией иммунных реакций и является доказанным фактором риска псевдолимфомы и неходжкинской лимфомы.

Подобная ситуация рискует возникнуть и на другие адъюванты – гиалуроновые филлеры и красители, используемые в татуировках и перманентном макияже. Ухудшается ситуация тем, что материалы красоты очень медленно или вообще не выводятся из организма. Их долговечность, как преимущество для эстетического вида, в плане аутоиммунитета играет злую шутку. По своей сути они становятся своего рода депо, длительно сохраняющимся в организме и оказывающим стимулирующее действие на иммунные клетки. А там, где есть стимуляция, выше вероятность нарушения баланса. В частности, исчезновение толерантности и агрессия иммунной системы против организма хозяина – разъяренные иммунные клетки начинают палить по тем структурам, которые призваны защищать.



*Продолжение.
Начало на стр. 10*

ПЛАТА ЗА КРАСОТУ,

В результате могут развиваться самые разнообразные симптомы аутоиммунной реакции, что и окажется клинической картиной ASIA-синдрома:

- боли в мышцах и суставах
- онемение кистей, стоп
- постоянная усталость
- полиморфная (разнообразная) сыпь
- увеличение лимфоузлов
- повышенная чувствительность кожи к ультрафиолету (фотосенсибилизация)
- беспричинное повышение температуры тела
- нарушение памяти, проблемы с концентрацией внимания, «туман» в голове
- сухость во рту и глазах



Безусловно, вовсе необязательно, чтобы у человека присутствовали все перечисленные признаки. ASIA-синдром отличается большим разнообразием, но отличительная его особенность – это снижение выраженности симптомов после устранения провоцирующего агента: удаление силиконовых имплантов, растворение гиалуроновых филлеров ферментом гиалуронидазой, сведение татуировки и т.д.

КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ?

Ученые пока не знают точной статистики, но подавляющее большинство людей, которые перенесли косметологические вмешательства, никаких проблем со здоровьем не испытают. Иначе говоря, для большинства из нас адьюванты безопасны.

Чтобы ASIA-синдром развился, должна быть наследственная предрасположенность, которую, увы, определить заранее практически невозможно. В пользу этой теории говорит тот факт, что ASIA-синдром может приводить к манифестации различных аутоиммунных патологий: си-

стемного васкулита, ревматоидного артрита, болезни Шегрена, рассеянного склероза и др., для которых роль генетической предрасположенности уже доказана.

Очень важно понимать, что дело не в качестве препаратов или имплантов и не в нарушении техники процедур. Описано множество случаев ASIA-синдрома после введения оригинальных препаратов ведущих производителей, качество которых не вызывает сомнений, руками признанных квалифицированных специалистов. Аутоиммунитет развивается по другим законам.

Еще один важный вопрос: можно ли вводить филлеры и делать татуаж людям с уже имеющимся аутоиммунным заболеванием? Например, с ревматоидным артритом или системной красной волчанкой? Однозначного ответа на этот вопрос до сих пор нет. С одной стороны, большинство врачей-ревматологов призывают воздержаться от подобных процедур, дабы не вводить иммунитет в еще большую смуту, но с другой стороны, есть исследования, которые говорят о хорошем эффекте гиалуроновой кислоты при кожных проявлениях склеродермии и системной красной волчан-

ки. В общем, вопрос дискуссионный. Будем следить за новостями.

КАК ЖЕ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ?

Как правило, от момента появления первых признаков болезни Шонфельда до ее диагностики проходят годы и десятилетия. Все это время больные получают неадекватное лечение, переносят частые госпитализации и страдают от снижения качества жизни.

Во-первых, не все врачи знают о существовании ASIA-синдрома, а во-вторых, бывает очень сложно связать проблемы со здоровьем с перенесенной ранее операцией по увеличению груди или контурной пластики лица. Ведь симптомы аутоиммунитета появляются не раньше, чем через 3 недели после попадания адьювантов в организм. Но чаще намного позже – в среднем через 3–12 месяцев. А то и через несколько лет регулярного использования филлеров или татуажа.

Чтобы как-то облегчить жизнь врачам, ученые сформулировали критерии диагностики, позволяющие с большей или меньшей уверенностью поставить диагноз. Итак, в настоящее время заподозрить ASIA-синдром

ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ASIA-СИНДРОМ

возможно при наличии двух больших или одного большого и двух малых критериев. Вот они.

Большие критерии:

1. Наличие факта введения адьюванта до появления симптомов болезни.
2. Наличие типичных клинических проявлений (список выше).
3. Улучшение самочувствия после удаления адьюванта.
4. Характерная для аутоиммунной реакции гистологическая картина.

Малые критерии:

1. Появление аутоантител (АНА, АНЦА, РФ, АЦЦП и др.).
2. Другие клинические проявления кроме тех, что описаны выше (например, синдром раздраженного кишечника, бессонница, одышка и т.д.).
3. Наличие HLA-генов (HLA-DRB1, HLA-DRB4, HLA-DQA1, HLA-DQB1) – факт генетической предрасположенности.
4. Появление аутоиммунных заболеваний после введения адьювантов (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, синдром Шегрена, системная склеродермия и т.д.).

А ЛЕЧИТСЯ?

Да, но трудно и долго. Для лечения ASIA-синдрома применяют нестероидные противовоспалительные средства, цитостатики, глюкокортикостероиды и другие препараты, которые помогают купировать симптомы. Однако для полного устранения проблемы необходимо убрать провоцирующий фактор – филлер или имплант.



И НАПОСЛЕДОК...

ASIA-синдром еще недостаточно хорошо изучен, чтобы делать какие-то однозначные выводы. Однако, планируя эстетические процедуры, которые будут сопровождаться введением в организм каких-то веществ или имплантов, пожалуй, стоит пройти иммунологическое обследование, чтобы понимать возможные риски.

Кстати, учитывая последние данные об ASIA-синдроме, авторитетная в медицинских вопросах американская организация FDA рекомендует пластическим хирургам отказаться от имплантации грудных протезов с силиконовым гелем из-за их высокой иммуногенности в пользу имплантов с солевым раствором. Наверняка это было сделано не просто так, и к болезни Шонфельда стоит относиться чуть более серьезно.



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогие друзья!

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

- ✓ Мы будем говорить с вами о гепатитах. В первую очередь о том, как защититься от них, что сделать, чтобы уже выявленная инфекция не перешла в хроническую форму. Как попасть в те 80% исцелившихся, у кого диагноз «гепатит С» снят. А также, как выстроить свою жизнь, пока продолжается борьба с заболеванием.
- ✓ Из журнала «Боли в ногах» вы сможете узнать о неочевидных причинах болей и дискомфорта. С помощью нехитрого теста и пояснений к нему расскажем, как по изменению походки заподозрить у себя или близкого человека те или иные изменения в состоянии здоровья. Поговорим о плоскостопии, разрыве мениска, травмах, пяточной шпоре и многом другом.
- ✓ В справочнике «Боли в спине и суставах» поведем о том, как стресс влияет на наш позвоночник; расскажем, чем могут быть опасны грибки и протрузии и сориентируем в отношении их лечения;



16+ Реклама

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

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

Болезнь Аддисона – редкое эндокринологическое заболевание, которое тем не менее может быть сопряжено со множеством неприятных моментов. Да и разве может быть приятно, когда «дурят» гормоны? Как поставить их на место, рассказывает к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко»

Татьяна ФИЛАТОВА.

Фото из личного архива Татьяны Филатовой



КОГДА НЕТ СИЛ ДАЖЕ НА СТРЕСС

– Татьяна Евгеньевна, мы привыкли считать, что кортизол – «плохой» гормон, а что происходит с организмом, когда его недостаточно?

– Мы перестаем сопротивляться стрессу, и возникает хроническая надпочечниковая недостаточность, или болезнь Аддисона. Это достаточно редкое аутоиммунное заболевание, когда антитела, синтезируемые в ткани надпочечников, приводят к снижению их функций. А надпочечники выполняют в организме основополагающую роль – для поддержания работы нервной системы, мозга и сердца в стрессовых ситуациях надпочечниками вырабатывается кортизол. А когда его мало, то мы хуже переносим действительность, больше устаем и хуже себя чувствуем.

Ко всему прочему снижается количество электролитов – натрия и калия. Зрение становится хуже, может возникнуть тошнота. У человека появляется стойкое низкое давление, а это значит, что все органы и ткани не снабжаются в достаточном количестве кровью

и кислородом и недополучают питательных веществ, поэтому возникает слабость и утомляемость. Со временем состояние ухудшается, непонятно почему снижается вес, развивается немотивированная депрессия – человек просто не знает, почему ему так плохо.

СОЛЬ И БРОНЗА

– Мне кажется, сейчас – в пору мрачного межсезонья, каждый второй себя так чувствует и может начать искать у себя болезнь Аддисона. Есть ли у заболевания какие-то специфические симптомы? Как ведет себя организм, сопротивляясь этой напасти?

– Организм начинает поднимать давление, а человек начинает все, что нужно и не нужно, солить. На какое-то время этого хватает, а потом давление вновь снижается. Человек еле ноги таскает, а его кожные покровы приобретают бронзовый оттенок. Это очень яркий симптом.

Еще один симптом – наличие аутоиммунных заболеваний. Как правило, если есть одна болезнь, ее сопровождают и другие подобные – аутоиммунный тиреозит, витилиго, сахар-

БРОНЗОВАЯ



ный диабет 1 типа, аутоиммунный гепатит.

– Какие еще причины могут запустить болезнь Аддисона?

– Кроме аутоиммунных заболеваний, есть еще и хирургические осложнения, возникающие после операций на почечных сосудах. Около 10% причин болезни Аддисона – туберкулез, хронические инфекции, ВИЧ, травмы головы. Задача врача как раз и найти причину, помочь надпочечникам работать в полную силу.

ИММУННАЯ СИСТЕМА ПРОТИВ

– Почему же так происходит?

– Никто не знает, почему иммунная система начинает работать так, что вырабатываются антитела к ткани надпочечников. У кого-то их запускают аутоиммунные заболевания, у кого-то наследственная предрасположенность.

Больше, как мне кажется, влияют факторы извне, которые приводят к нару-

шению функций надпочечников – питание, стрессы, экология. Поехал отдыхать в Турцию, позагорал на плящем солнышке, а это же стресс для организма – и надпочечники не выдержали, произошел срыв аутоиммунной защиты.

Бесконтрольный загар в солярии – тоже стресс для организма. Все знают, что это вредно для кожи, но про надпочечники забывают, а они истощаются. К тому же при загорании в солярии не вырабатывается витамин D, а если он низкий, то существует большая вероятность развития надпочечниковой недостаточности.

ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

– Covid может вызвать болезнь Аддисона?

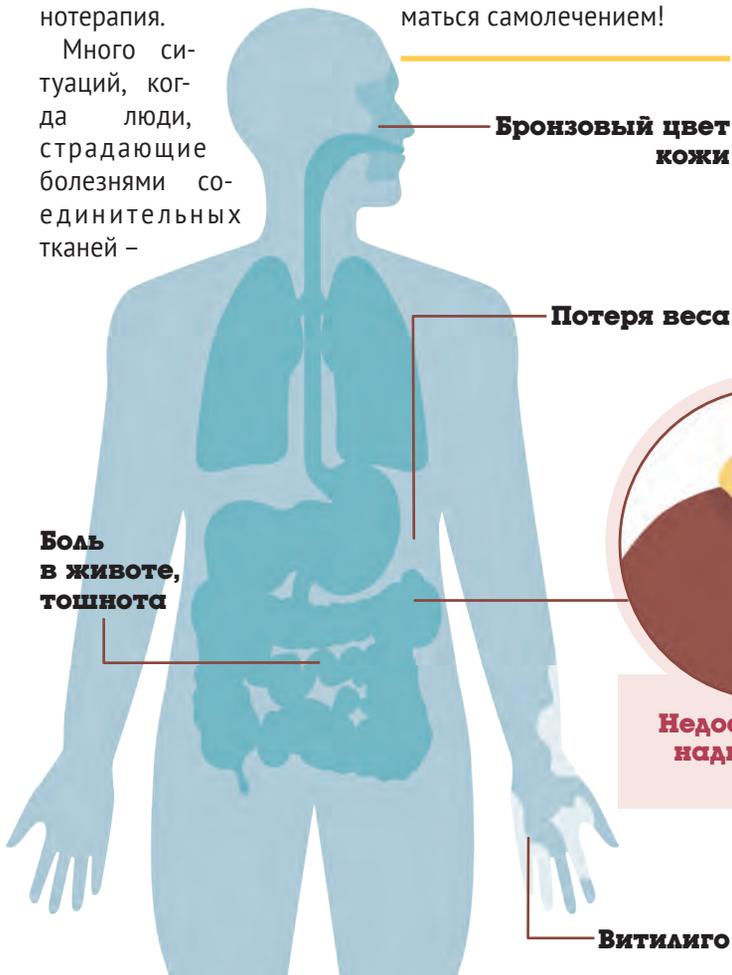
– Да, ведь очень большое количество пациентов лечилось гормонами. А у нас в организме все работает по принципу отрицательной обратной связи – если ты дашь гормон извне, то количество твоего собственно-

БОЛЕЗНЬ ИЛИ КАК СЛУЧАЕТСЯ АУТОИММУННЫЙ СРЫВ

го гормона снижается. Вот и получается, что при долгой или не совсем адекватной гормонотерапии может развиваться надпочечниковая недостаточность, и тогда пациенту пожизненно назначается заместительная гормонотерапия.

Много ситуаций, когда люди, страдающие болезнями соединительных тканей –

различными артритами, подагрой, зачастую сами начинают принимать гормоны в больших количествах и тем самым тоже «сажают» свои надпочечники. Не устану в этой связи повторять – ни в коем случае не надо заниматься самолечением!



ПОД КОНТРОЛЕМ

– Можно ли вылечить болезнь Аддисона?

– Поскольку болезнь приводит к стойкому снижению функций коры надпочечников, то единственным способом лечения является заместительная гормональная терапия глюкокортикоидами в комбинации с минералокортикоидами, которая продолжается в течение всей последующей жизни пациента.

Обращаю ваше внимание на тот факт, что если человек вынужден принимать гормоны, то ему обязательно нужно еще принимать аскорбиновую кислоту. Она стимули-



Недостаточная выработка надпочечниками гормона кортизола

рует собственные надпочечники вырабатывать кортизол и не дает развиваться недостаточности.

Еще ее стимулирует черный чай. Что касается кофе: если человек находится в стрессе и кортизол уже вырабатывается, то кофе еще больше будет истощать надпочечники. Однако при низком давлении и неважном самочувствии кофе может стабилизировать ситуацию и улучшить функцию этого важного органа. Не забывайте и про диету, содержащую высокое количество БЖУ, и по возможности старайтесь избегать стрессов!



СОВЕТ ДОКТОРА ФИЛАТОВОЙ

Болезнь развивается медленно, но всегда прогрессирует! Поэтому при появлении низкого давления, снижении веса, плохом самочувствии, постоянном желании досаливать пищу и резком бронзовом цвете кожи – сразу к врачу!

Врач проверит функцию надпочечников и посмотрит, как вырабатывается кортизол в течение дня – в 8.00 и 16.00, сделает МРТ гипофиза, УЗИ или МРТ надпочечников и назначит лечение.

ЦИФРЫ

● 1855 год – английский терапевт – отец эндокринологии Томас Аддисон описал клинический синдром, связанный с поражением надпочечников. Позже французский врач Арман Труссо назвал синдром «Аддисоновой болезнью».

● На 1 млн населения встречается от 35 до 140 случаев заболевания.

● 20–50 лет – пик диагностики болезни.

ПОМОЖЕМ НАДПОЧЕЧНИКАМ

Включаем в рацион:

- ✓ лосось, скумбрию, сардины,
- ✓ авокадо и оливковое масло,
- ✓ грецкие орехи и миндаль,
- ✓ семена тыквы, льна, чиа,
- ✓ цветную, брюссельская капусту, брокколи,
- ✓ лук и яблоки,
- ✓ цитрусовые,
- ✓ курицу и яичный желток,
- ✓ фасоль и морковь,
- ✓ печень.



Каждый из нас хоть раз не мог уснуть из-за ремонта, детского плача или вечеринки у соседей. Но в основном мы просто терпим, благо случается такое нечасто. А как быть, когда шум стал регулярным и уже невыносимым? Как договориться с соседом, которому – как это кажется поначалу – наплевать на комфорт окружающих? И как реагировать, когда с такими же претензиями пришли уже к нам? Эти и другие вопросы мы детально обсудили с клиническим психологом Юлией САВЕЛЬЕВОЙ (г. Рязань).



Фото из личного архива Юлии Савельевой

ДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ХОРОШИМ

– Юлия Николаевна, стоит ли запрашивать разрешение подобного конфликта? Долго ли терпеть, где предел? И как человеку начать, коли он решился?

– Терпеть вообще не надо. Если для вас это становится проблемой, то нужно идти к соседям и пытаться договориться. Но вначале – подготовиться самим: продумать, что и как вы будете говорить, обдумать ключевые точки, чтобы беседа была управляемой.

Главных правил в построении такого диалога три. Во-первых, ведем беседу предельно спокойно: от любой агрессии, «наезда» с вашей стороны человек первым делом закроется и перестанет воспринимать ваши аргументы. Потому очень важно держать настрой именно на доброжелательные, уважительные отношения.

Во-вторых, говорить нужно, не обвиняя других, а о себе – о своих ощущениях, самочувствии. Например, что вам рано вставать или что не может уснуть ребенок. Не наезжать, не упрекать соседа, потому как в ответ он закроется, а «танцевать» от себя – объяснить, почему это реально проблема для вас.

Позвольте человеку быть хорошим. Даже если изначально он на эмоциях идет в отказ – дайте ему шанс попробовать что-то

исправить. Ведь он может и не подозревать, что создает дискомфорт окружающим. Или недостаточно его оценивать: в его-то понимании стены все заглушили.

И третье, все свои аргументы нужно долго и монотонно повторять, чтобы до него дошло. Как попугай.

– А как это работает? Вернее – почему работает такой повтор?

– Иногда люди не слышат в первый раз. Тем более, если в начале оппонент психанет, проявит слишком сильные эмоции. Но если человек адекватный, то дальше при не-

ЕСЛИ ОРАТЬ, ТО УВЕРЕННО

Все психологи в один голос повторяют, что в конфликтах нельзя самим впасть в агрессию. Но если ваш оппонент по-другому не понимает? Что теперь, сюсюкаться с ним до посинения? Ответ есть: вы можете «нападать», но прежде обязательно оцените свои силы в этой «драке». Если вы уверены, что выдержите тот же уровень накала беседы, что и он – держайте. Но если на полпути вы дадите слабину, будет только хуже: в восприятии оппонента он окажется «сильнее» (хотя по факту просто наглее). И помните, что вы несете ответственность за свои слова.

ВОЙНА,



о д -
нократ -
ном повторе ва-

ши слова все равно закрепятся у него в голове.

ЕГО ПОДСОЗНАНИЕ — НАМ В ПОМОЩЬ

– А если неадекватный? Когда в ответ на вежливость все равно слышим «Это не моя проблема, это твоя проблема»? Или сосед вроде бы все понял, пообещал больше так не делать, но потом ничего не меняет?

– Все равно не отвечать агрессией, потому что она приведет к цепной реакции: оппонент от нее только разгорячится. Даже если человек эмоционально отвечает, не перебивайте его – дайте ему время высказаться, выразить свои чувства. А дальше продолжайте спокойно в конструктивном ключе.

Если «война» между вами еще не началась, и сосед не вредит специально, то подсознательно все равно будет вспоминать: когда я включаю громко музыку, то кому-то мешаю. Человек так устроен.

Ну а если уговоры так и не подействовали – говорите о последствиях. Тоже подбирая

ПЕРЕГОВОРЫ ИЛИ БЕЗОГОВОРОЧНАЯ КАПИТУЛЯЦИЯ

слова. Например, что обратитесь к Совету дома или в полицию. В каждом конкретном случае нужно продумать последствия, которые могут наступить для шумного соседа. Ну это в крайнем случае, если дело совсем плохо.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОРАТЬ НА СЕБЯ

– Стоит ли подключать других соседей? Или это только навредит?

– Наоборот, если к нарушителю спокойствия придут несколько раз разные соседи, то он вполне может среагировать. А можно пойти и вдвоем-втроем. Опять же: не орет, спокойно, выдержанно повторяем свои требования. И не давайте кричать ему. Одно дело позволить человеку «выговорить» эмоции, другое – разрешить орать на себя. Вот это нужно прекратить.

виде смеха, либо агрессии. Или в отместку он сделает еще хуже. Но можно ведь обратиться и обезличенно. Не указывая квартиру, просто попросить всех быть потише. Или пойти на собрание жильцов и вместе сформулировать правила поведения в доме. Например, в какие часы здесь не проводят ремонт и не включают громко музыку. И повесить такое объявление в подъезде. Это будет уже не чье-то личное восприятие, а общие правила поведения – для всех. К ним и отношение у людей другое: я не буду шуметь в эти часы, но и остальные тоже.

С ПАРАНОЙКАМИ НЕ ОБЩАТЬСЯ

– Как быть, если с подобной претензией пришли ко мне? А мне кажется, что все нормально, или у меня график работы не по-

собы взаимодействия. Ну а если вы понимаете, что это необоснованные претензии – человек пришел просто слить свои эмоции, у него там накопилось, а ваш дневной ремонт стал последней каплей – то отстаивайте свою позицию, упирайте на то, что вы не выходите за рамки закона.

Стройте диалог, идите на контакт. Но если вы чувствуете, что человек вас не слышит, он болен, возможно, параноидального типа, то общение стоит прекратить.

– Как выстроить взаимоотношения на новом месте жительства? Есть конкретные правила?

– Здесь нужно опять-таки «танцевать» от себя. Если вы общительный, для вас важно входить в контакт с соседями, то завязываете дружбу. А если вы человек необщительный, интровертного типа, то вполне нормально и не сближаться, общаться на уровне «здравствуйте-здравствуйте».

Вообще знание своих соседей – это тоже некая безопасность. Многое зависит и от того, какие это люди. В любом случае – «танцуйте» от себя.

Екатерина Пельменева

– Уже прижилась мода на объявления в подъезде с публичным призывом вести себя потише к обитателям конкретной квартиры. Часто это обращения в шуточной форме. Такой метод действенный или он может усугубить ситуацию?

– Скорее, он не действует. Так вы вызовете защитную реакцию – либо в

звонят делать ремонт в другое время.

– Здесь тоже нужно оставаться в спокойном состоянии. И оценить реальность. Может, я действительно так сильно мешаю? Если так, то стоит извиниться и попытаться договориться. Объяснить, вместе искать выход, спо-



РИС БУРЫЙ

ЗЛАК НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Рис – продукт, популярный во всем мире. Он имеет долгую историю, уходящую корнями в глубокую древность. Его начали культивировать в Азии более 5000 лет назад. Первоначально готовили в Китае и Индии, а затем он распространился по всему континенту. На протяжении веков рис стал основным продуктом питания для многих народов благодаря своей питательной ценности и универсальности в кулинарии.

СОРОЧИНСКОЕ ПШЕНО К НАМ ПРИЕХАЛО ДАВНО

Интересно, что в России рис стали называть рисом только в конце XIX века, а до этого его величали «сарацинским пшеном» или «сарацинской пшеницей», позже преобразовав прилагательное на «сорочинское», поскольку рис пришел с Востока, а всех арабов и мусульман на Руси называли сарацинами (или сорочинами).

БУРЫЙ ИЛИ БЕЛЫЙ: ЧТО ПОЛЕЗНЕЙ ТЕЛУ?

Бурый рис отличается от белого по способу обработки – это нешлифованный рис, неочищенный и неотбеленный. В нем сохраняется оболочка зерна, богатая протеинами и жирами, витаминами и минералами. Таким образом, бурый рис является цельнозерновым продуктом и обладает несомненной пользой, как и многие другие цельнозерновые крупы.

7 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

1. Благодаря оболочке бурый рис **богат клетчаткой**, что способствует улучшению пищеварения и помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови.
2. Содержит **множество необходимых микроэлементов**, включая марганец, магний, фосфор, селен, йод, витамин PP, витамины группы B.

Существует более 20 видов риса, многие из которых стали популярны, когда вошло в моду правильное питание и забота о здоровье. Как альтернативу белому сегодня всё чаще выбирают красный или дикий чёрный, а также бурый (или коричневый) рис.

Содержание микроэлементов на 100 г:

- витамин B1 – 29,7% суточной нормы;
 - витамин PP, никотиновая кислота – 25,5% от суточной нормы;
 - биотин – 24% суточной нормы;
 - витамин B6, который еще называют пиридоксин, – 23,8% от суточной нормы;
 - пантотеновая кислота – 22%;
 - кремний – 1253,3% суточной нормы;
 - ванадий – 1000% нормы;
 - бор – 320%;
 - марганец – 132,5% от суточной нормы.
3. **Богат антиоксидантами**, которые помогают бороться с воспалениями и защищают клетки от повреждений.

4. Регулярное употребление бурого риса **может снизить уровень холестерина** и улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы.

5. Благодаря высокому содержанию клетчатки бурый рис медленнее переваривается и усваивается, поэтому **способствует длительному чувству насыщения**.

6. Богат фитиновой кислотой, которая помогает снижать уровень холестерина, снижает скачки уровня глюкозы в крови, служит профилактикой рака и старения.

7. **Кулинарная универсальность** – бурый рис можно использовать как гарнир, в салатах, супах или даже десертах.

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бурый рис, в отличие от белого, требует немного больше времени и внимания.

- ✓ **Замачивание.** Замочите бурый рис на несколько часов перед приготовлением. Это ускоряет процесс варки и делает зерна более мягкими.
- ✓ **Правильное соотношение воды.** Обычно рекомендуется использовать 2–3 части воды на 1 часть риса.
- ✓ **Время варки.** Готовьте бурый рис около 30–40 минут на среднем огне. Проверьте готовность, пробуя зерна.
- ✓ **Отдых после варки.** Дайте рису настояться под крышкой еще 10–15 минут после варки для достижения лучшей текстуры.

НА ЗАМЕТКУ

Варить рис необходимо в подходящей посуде – в кастрюле с толстым дном, казане или тажиге. Не стоит использовать эмалированные кастрюли, так как в них рис может пригореть и испортить аромат блюда.

А ЕЩЁ

Варить бурый рис нужно без добавления специй, сахара и соли.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

КАК ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ

- При выборе бурого риса обращайте внимание на его цвет: он должен быть равномерным и без темных пятен.
- Храните в герметичной упаковке в темном и сухом месте при комнатной температуре.
- Срок хранения до 6 месяцев.



УПОТРЕБЛЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

- ✗ Заболевания желудочно-кишечного тракта
- ✗ Склонность к запорам
- ✗ Склонность к аллергиям
- ✗ Индивидуальная непереносимость
- ✗ Детский возраст до 5 лет

БУРЫЙ РИС ПРИГОТОВИТЬ ТОРОПИСЬ!

- **Салат с бурым рисом и овощами.** Смешайте вареный бурый рис с нарезанными свежими овощами (огурцы, помидоры, болгарский перец), добавьте оливковое масло и лимонный сок.
- **Каша из бурого риса с фруктами.** Варите бурый рис на воде или на растительном молоке, добавьте мед и нарезанные фрукты (яблоки, груши, персики) для сладкого завтрака.
- **Бурый рис с грибами.** Обжарьте грибы с луком и добавьте вареный бурый рис. Приправьте специями и соусами по вкусу.



СРАВНИМ!

(калорийность на 100 г)

- Бурый рис – 340 ккал
- Белый рис – 344 ккал
- Красный рис – 340 ккал
- Дикий черный рис – 358 ккал

Важно понимать! Любой рис, даже белый, является диетическим продуктом, не содержит глютен и богат полезными веществами, просто в буром рисе их несколько больше за счет того, что он не прошел обработку и сохранил всю пользу цельного зерна.

ОГО!

Каждый год на Земле производится около 500 миллионов тонн риса.

Елена Васина

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 порций и времени приготовления блюда
- ✔ Каждый выпуск содержит секреты и советы по приготовлению

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

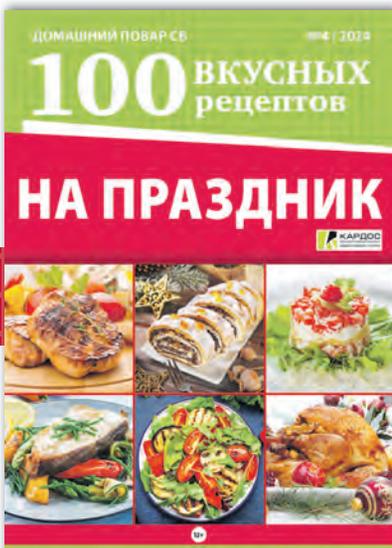
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



wb
wildberries.ru¹

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

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





А СЧАСТЬЕ

Я с тоской посмотрела в окно и глубоко, с чувством вздохнула. Эх, ну вот что я за человек такой? Все бегают, суетятся, закупают подарки, зелёный горошек и майонез, а я буду дежурить в новогоднюю ночь. И ведь не потому, что так положено по графику, нет. Просто у Светки «дети, гости, ты же понимаешь», а у меня только кот и холодильник.

ЗА ОКНОМ ВИСЕЛ МУЖЧИНА

– Ну почему ты ей не отказала? – ругала меня, накаляя трубку мобильного, мама. – Взяла бы билеты, прилетела к нам. Сто лет не виделись.

– Я первого прилечу, – не очень уверенно пообещала я, уже мечтая о теплом флисовом пледе, старой комедии по телевизору и горячем кофе с корицей.

Не то чтобы я не любила маму и отца, просто не могла находиться в их компании долго. Все эти шумные вечеринки с шарадами и настолками, шашлыки на морозе и застольные песни меня быстро утомляли. Я, наверно, и замуж-то до сих пор не вышла, потому что домоседка до мозга костей. Сижу дома, никуда не выхожу, а само счастье в форточку не влетает, к сожалению.

Бум-м-м... Я вздрогнула и рефлекторно отшатнулась

от окна. Лишь после этого осмелилась обернуться. Там, широко мне улыбаясь, висел мужчина. Честное слово, висел. Я успела еще раз вздрогнуть и покрыться холодным потом, прежде чем сообразила, что это мойщик окон и он не висит, а сидит в какой-то люльке. Мысль о том, что сейчас зима, пришла в голову не сразу. А когда пришла, я вздрогнула еще раз и сама на себя разозлилась. Хмуро глянула на улыбающегося мужика, погрозила ему зачем-то кулаком и выбежала из кабинета искать начальника. А потому что нечего на своих люльках за окнами болтаться, когда порядочные люди предаются грусти. Ой, то есть работают.

«ИЗВИНИТЕ, МОЖНО ВАШ НОМЕР?»

– А, Лиличка, это рабочие. Будут кондиционер устанавливать. Замеры делают.

– Чего? – округлила я глаза. – Зима же, какой кондиционер?

– Лиль, ты у нас администратор торгового зала или кто? – удивился уже шеф. – Ну покумекай. Ведь зимой кондиционеры стоят в разы дешевле, а их установка и подавно почти даром обходится. К тому же на улице ноль, мы даже пробный пуск успеем сделать. А к маю в кабинетах уже курорт: хочешь поджаривайся, как раньше, хочешь ветерком обдувайся. Все условия вам создаю. Только работайте хорошо.

– Я хорошо работаю, – констатировала я очевидный для меня факт. – А премии в этом году почему-то нет, – грозно глянула я на начальника.

Тот развел руками и невинно протянул:

– Кондиционе-е-еры, Лиличка, кондиционеры.

Топнув ножкой от досады, я вернулась в кабинет. И тут снова наткнулась на улыбающуюся физиономию. А на стекле с уличной стороны был приклеен большой листок, на котором крупными буквами было выведено: «Извините, можно ваш номер телефона?».

От такой наглости я расхохоталась, показала мужику язык и закрыла жалюзи. Вот только работать почему-то до вечера больше не получилось. В голову лезли всякие приятности, букеты, конфеты, свидания и поцелуи.

А ЧТО? А ВДРУГ!

На следующее утро пришлось «догонять» то, что я не сделала накануне. Злилась на себя и даже, кажется, что-то нелicenseприятное шептала под нос про «мужиков, которым вздумалось висеть за окнами и отвлекать от работы». Вот в этот ответственный момент, когда я вела внутренний монолог и сводила балансы, в кабинет и вошел... Дед Мороз.

– Ну что, ребята, хорошо вы вели себя весь год? – нахрапом начал он с порога.

Нина Аркадьевна, наша главбухша, оживилась и кокетливо поправила на внушительного размера груди брошкучеток, прошла «расческой» из растопыренных пальцев по мелким кудряшкам.



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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

В ФОРТОЧКУ ВЛЕТЕЛО

– Хорошо, – склонила она на бок голову и выжидательно, с улыбкой посмотрела на волшебного Деда.

– А вот вам тогда подарочек, – пробасил Мороз, положив перед ней на стол коробку с новогодними пряниками. – А ты, девочка, хорошо себя вела? – обратился он ко мне.

Мне показались странно знакомыми лукавые глаза и широкая улыбка, которая угадывалась под кустистой бородой Деда.

– Нормально, – буркнула я и погрузилась в свой отчет, не желая продолжать это неуместное детское представление.

– Ну, получай тогда подарочек и ты, – ничуть не смутился гость и положил передо мной новогодний конверт и шоколадку. А потом так быстро испарился, что я лишь успела заметить полу его шубы, исчезающую за дверью.

В конверте обнаружили два билета в театр и записка, на которой значилось имя «Андрей» и номер телефона.

“

То, что мы испытываем, когда бываем влюблены, быть может, и есть наше нормальное состояние. Влюбленность указывает человеку, каким он должен быть.

Антон Чехов

– О, да дедушка-то не промах оказался, – хохотнула главбухша и сунула в рот кусок только что подаренного пряника. – Позвонишь?

– Вот еще, – отмахнулась я, но и билеты, и записку старательно спрятала в сумочку. А что? А вдруг! И убежала в торговый зал... администрировать.

Я ПОЗВОНЮ ЗАВТРА?

– Я думал, вы не придете, – улыбнулся мне знакомой улыбкой вчерашний «скалолаз».

– Но ждали все равно, – улыбнулась я в ответ.

– Ждал, и вот, – протянул он мне прехорошенького плюшевого медве-

дя в новогоднем колпаке. – Пойдемте? Спектакль обещают неплохой.

Честное слово, я никогда так здорово не проводила время. И в театре уже сто лет не была, и «наполеон» в кафе не ела. Вообще не ела, оказывается. Раньше только о нем слышала... и лопала брокколи. А как же? Ведь в тридцать пять жизненно необходимо следить за фигурой и здоровьем. А еще не гуляла по ночном парку, пряча озябшие руки в карманах широкой мужской куртки... и не целовалась на морозе.

– Я позвоню завтра? – спросил Андрей, доведя меня до подъезда и не отпуская озябших рук из своих больших ладоней.

Счастливо кивнув, я развернулась, забежала в подъезд и взлетела на четвертый этаж, радуясь и краснея, как влюбленная первокурсница. И захотелось Нового года, шумной компании, шарад и шашлыков на улице. И чтобы все-все видели, какая я счастливая.

Когда сердце полно любви, каждый пустяк, связанный с этой любовью, представляется важным и значительным, и память хранит мысли и события, которые в другое время скоро бы забылись.

Майн Рид

“

Светлана

Спецвыпуск журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

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



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

При помощи родителей ребенок своими руками может создать новогоднее украшение. Изготовление гирлянд превратится в приятное и радостное занятие как для ребенка, так и для взрослого.

12+ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

wb

wildberries.ru²

Яндекс Маркет
market.yandex.ru³

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Издательская группа КАРДОС

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

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

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

Слово «комбинация» в русском языке имеет несколько значений. Это и «сочетание, соединение чего-либо», и «сложный замысел, многоходовка», и... «предмет женского белья». Впрочем, мы не видим здесь противоречий. Женская комбинация – действительно предмет непростой, с интересной историей, сочетающий в себе и красоту, и многофункциональность.

«ВТОРАЯ КОЖА»

Комбинация – прилегающая к телу дневная сорочка, что-то вроде удлиненной майки. В советские годы женщины носили такие поверх нижнего белья, под основную одежду. При этом комбинация, само собой, не должна была выглядывать из-под платья или мелькать в разрезе блузки: это было неприлично. Наверное, современным юным модницам сложно понять, к чему тогда нужна была такая «многослойность». А между тем, комбинации позволяли дамам той эпохи решать сразу несколько задач, в том числе и связанных со здоровьем.

1 Гигиена. Советские комбинации шились, в основном, из простых хлопковых тканей, поэтому прекрасно выполняли роль «прослойки» между телом и повседневным платьем. Они впитывали в себя пот, запахи, собирали отшелушивающиеся частички кожи. Благодаря этому основная одежда дольше сохранялась в чистоте, ее приходилось реже стирать, а значит, она служила дольше. В то время это было немаловажно: мало кто из граждан мог себе позволить часто обновлять гардероб, поэтому в вещах ценилась их долговечность. А неприхотливые «комбинашки» можно было стирать и менять хоть каждый день.

2 Комфорт. Зимой комбинация, прилегая к телу под платьем или кофтой, помогала сохранять тепло, в том числе – в области малого таза, где расположены самые уязвимые женские органы. А еще она оберегала нежную женскую кожу от раздражения и укулов «кусачей» шерсти, из которой в то время часто шили или вязали теплую одежду.

В теплое время года прослойка из комбинации помогала защищать легкие ткани юбок и платьев от накопления статического электричества и избегать конфуза, когда такая одежда вдруг начинала липнуть к ногам.

3 Эстетика. Комбинация позволяла визуально улучшить фигуру. Она скрывала линии нижнего белья и одновременно улучшала посадку верхнего платья.

4 Позитивные эмоции. Не только практичные, но и красивые комбинации, пошитые из шелковых и атласных тканей, с кружевной отделкой, в советское время достать было непросто. Чаще всего их привозили из-за рубежа. Но зато у обладательниц таких вещей был лишний повод для радости, гордости... и для того, чтобы похвастаться перед подругами в укромном уголке.

И В ПИР,

А КАК СЕГОДНЯ?

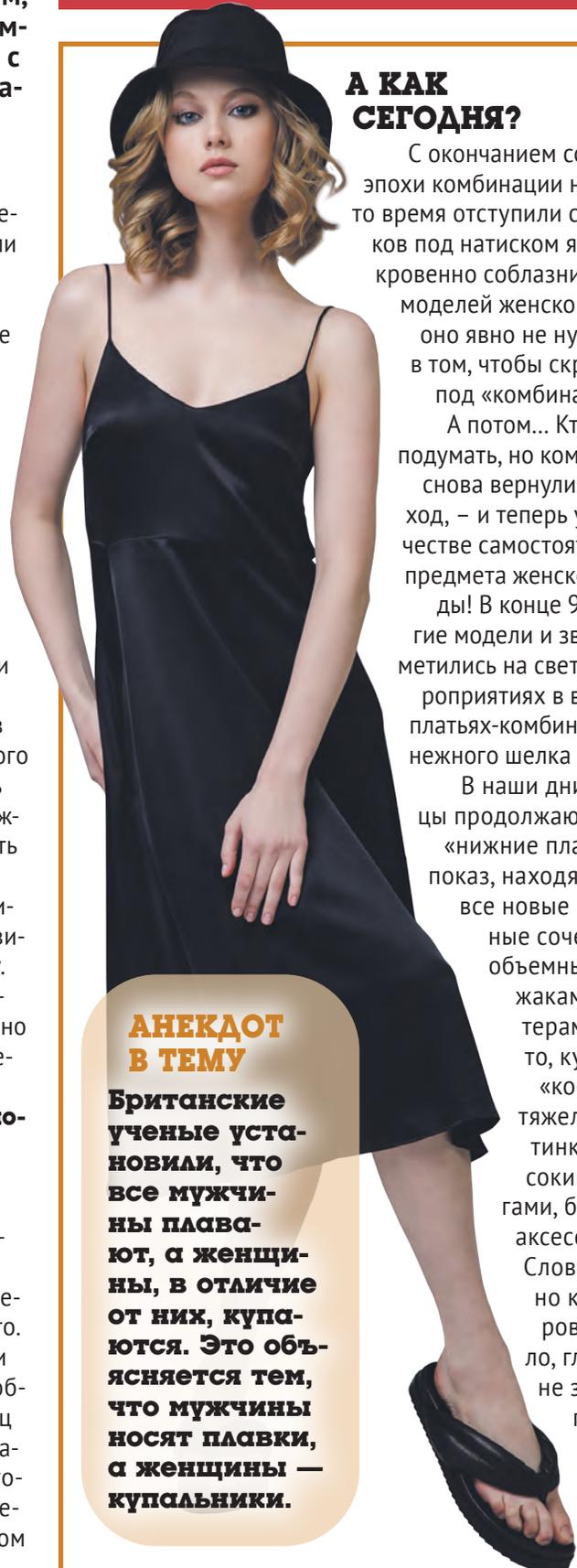
С окончанием советской эпохи комбинации на какое-то время отступили с прилавков под натиском ярких, откровенно соблазнительных моделей женского белья: оно явно не нуждалось в том, чтобы скрываться под «комбинашками».

А потом... Кто бы мог подумать, но комбинации снова вернулись в обиход, – и теперь уже в качестве самостоятельного предмета женской одежды! В конце 90-х многие модели и звезды отметились на светских мероприятиях в вечерних платьях-комбинациях из нежного шелка и атласа.

В наши дни модницы продолжают носить «нижние платья» на показ, находя для них все новые интересные сочетания: с

объемными пиджаками и свитерами, пальто, куртками-«косухами», тяжелыми ботинками, высокими сапогами, броскими аксессуарами. Словом, можно комбинировать смело, главное – не забывать

при этом о вкусе и чувстве меры.



АНЕКДОТ В ТЕМУ

Британские ученые установили, что все мужчины плавают, а женщины, в отличие от них, купаются. Это объясняется тем, что мужчины носят плавки, а женщины – купальники.

И В МИР

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...близкий «родственник» комбинации, корсет, напротив, имеет репутацию одного из самых вредных для женского здоровья предметов гардероба. Он, конечно же, позволяет сделать эффектную талию, но если злоупотреблять этим эффектом и носить корсет на постоянной основе, то можно получить целый букет проблем: нарушение кровообращения внутренних органов, воспаление лимфоузлов и даже повреждение мышц спины.

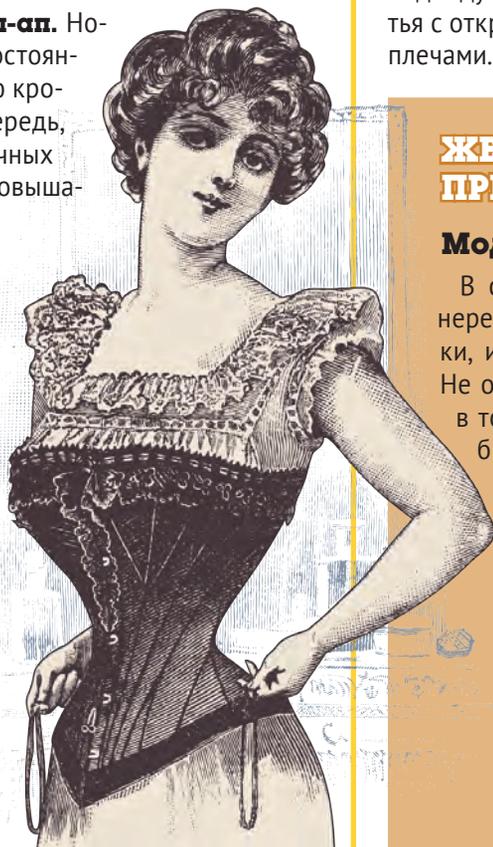
Потенциально опасными для женского тела также считаются:

- **Трусики-стринги.** Узкая полоса ткани сильно врезается в слизистую нежных женских органов и может их травмировать. Также такая модель нижнего белья может быть одним из факторов, провоцирующих распространение инфекций, развитие геморроя и цистита.

- **Узкие джинсы.** Чрезмерно утягивающие джинсы могут нарушать кровообращение в ногах и в органах малого таза, что чревато развитием варикоза и различных «женских» заболеваний.

- **Бюстгалтеры пуш-ап.** Ношение такой модели на постоянной основе ведет к застою крови в груди. Это, в свою очередь, грозит воспалением молочных желез и в несколько раз повышает риски развития рака.

- **Кеды и балетки на тонкой и плоской подошве.** Все, конечно же, слышали о том, что не рекомендуется часто носить обувь на высоком каблуке. Оказывается, обувь без какого-либо подъема не менее опасна. Ее ношение может привести к плоскостопию, повышает нагрузку на позвоночник и грозит серьезными заболеваниями опорно-двигательного аппарата.



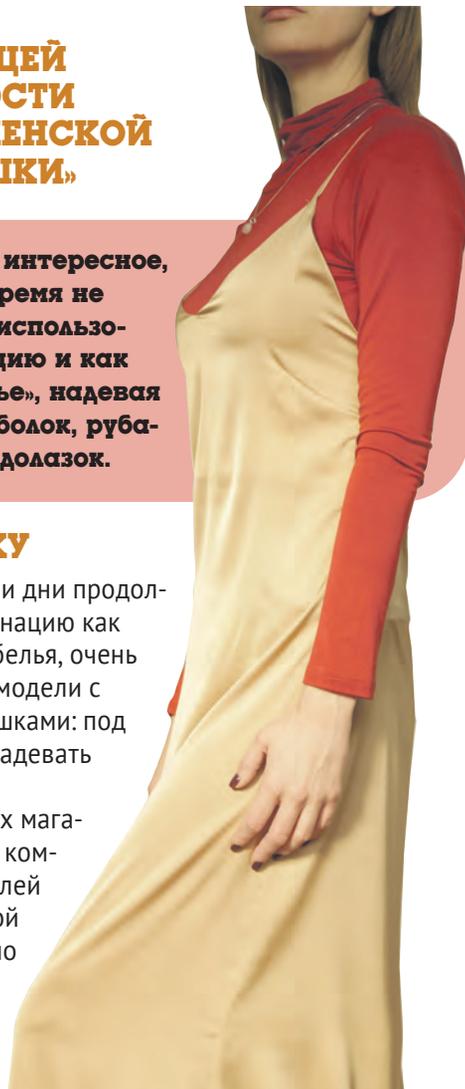
СЕКРЕТЫ НЕУГАСАЮЩЕЙ ПОПУЛЯРНОСТИ ПРОСТОЙ ЖЕНСКОЙ «КОМБИНАШКИ»

Ч то самое интересное, в наше время не возбраняется использовать комбинацию и как «верхнее платье», надевая ее поверх футболок, рубашек и даже водолазок.

НА ЗАМЕТКУ

- Тем, кто в наши дни продолжает носить комбинацию как предмет нижнего белья, очень облегчают задачу модели с формованными чашками: под них не требуется надевать бюстгалтер.

- В современных магазинах белья есть и комбинации без бретелей с верхом из плотной ткани: они идеально подойдут под платье с открытыми плечами.



ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ-ПРЕМУДРОСТИ

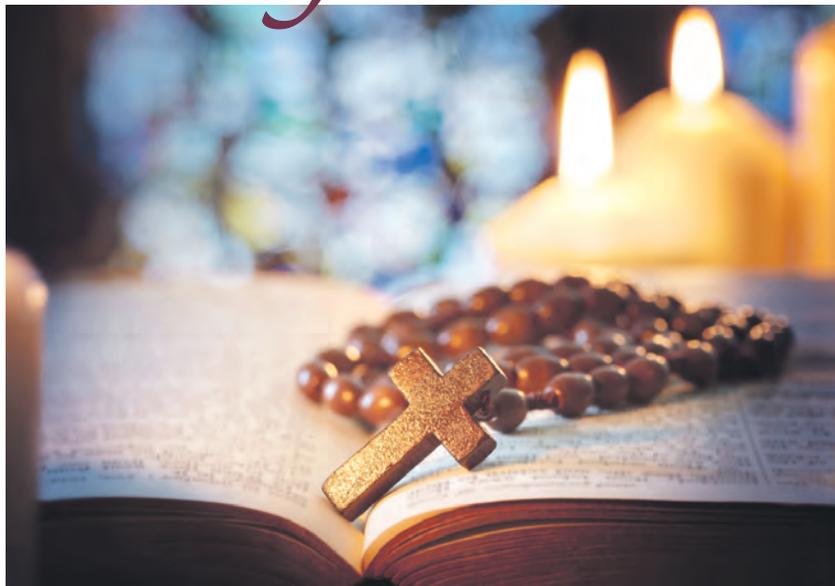
Мода... на беременность

В средневековой Европе респектабельные дамы нередко подкалывали под наряды объемные подушки, имитируя тем самым «интересное положение». Не обман, а всего лишь дань моде. Дело в том, что в то время из-за всевозможных войн и междоусобиц погибало много мужчин, неудивительно, что идеалом женской привлекательности стала дама на сносях.

Ах, вот оно как!

Интересно, но мода на белые свадебные платья появилась лишь в 1572 году – после пышной свадьбы королевы Марго (Маргариты де Валуа). До сего момента знать считала ниже своего достоинства шить наряды из некрашенных (белых) тканей, одежду из которых носил простой люд.

ДЕЛАНИЕ ПОСТНОЕ и духовное



“

Подвиг поста не принадлежит исключительно телу; подвиг поста полезен и нужен не единственно для тела; он полезен и нужен преимущественно для ума и сердца.

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

”

НАДО ЛИ КАЯТЬСЯ, ЕСЛИ НЕ НАРУШАЕШЬ ПОСТ

? *Держу пост уже несколько лет. И не нарушаю его – сознательно не ем скоромное. Надо ли каяться, я ведь никаких грехов не собираю?*

Т. Н. Перовская, г. Москва

Грех – это, прежде всего, не какие-то поступки, а состояние души. Человек не может быть судьей самому себе, все делают ошибки, когда идет духовный рост. Святые отцы, чтобы до безгрешного состояния дойти, подвизались в кровавом поту многие годы.

Не стоит забывать, что религиозная самоуспокоенность, как свидетельствуют многие духовные отцы, зачастую является признаком того, что человек отдаляется от Бога и Церкви. Бог по особому промыслу Своему защищает нас от злейших грехов, поэтому для православного человека всегда нужны и важны исповедь и причастие Святых Тайн.

НОВОГОДНЕЕ ПРАЗДНЕСТВО В ПОСТ

? *Вот уже какой год пытаюсь сделать новогоднее застолье постным. Даже нашла любимую мужем «селедку под шубой» в постном варианте. Только основное горячее блюдо все равно из мяса придется готовить: будут гости, а они не представляют праздник без мясного. Сама я его есть не буду, но можно ли для других готовить такие блюда в пост или это грех?*

Ирина Васильевна, г. Лыткарино

В пост для тех, кто не постится, можно готовить скоромные блюда, ведь пост дело добровольное. Каждому человеку предоставляется выбор, следовать общепринятым правилам воздержания или нет. Наш пост – это время послушания Церкви. Пост по силам у многих людей связан с саможалением. Человеку страшно, непривычно, сложно даже может быть. Но именно на саможаление, самооправдание и направлен пост. Надо себя осудить, надо поступить с собой хоть чуть-чуть строго. Это и будут начальные шаги к посту.

С КАКОЙ МОЛИТВЫ НАДО НАЧИНАТЬ СВОЙ ДЕНЬ

? *Подруга привела меня в церковь. Там на службе в проповеди священник говорил, что день надо начинать с молитвы. Я все время просыпаю на работу и молитву читать по книжке могу только в выходные. Есть ли краткая молитва, с которой можно начинать день?*

Елена, Подмоскowie

Когда христианин просыпается, первую мысль надо отдать Богу – сотворить Иисусову молитву, перекреститься: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». А дальше у каждого должно быть свое молитвенное правило. Оно у разных людей бывает разным. Молитвенное правило может длиться 10 минут или быть более протяженным. Но оно должно быть. Не молятся только атеисты. Если ты любишь Бога, то ты не можешь не ходить в храм, не молиться, не быть на связи с Ним. Потом это уже и нетяжело. Встать на 10 минут пораньше, чтобы начать день не с погони на работу, а с самого лучшего – с молитвы.

Маме помогу – ПОРЯДОК СБЕРЕГУ

Фото из личного архива Марии Ухановой



Любая квартира, где живут дети, напоминает вселенную в момент большого взрыва. Однако даже совсем кроху можно научить убирать за собой. Как это сделать, рассказала психолог Мария УХАНОВА.



С МЛАДЫХ НОГТЕЙ

Ближе к году у ребенка появляется интерес к складыванию различных вещей, – говорит специалист. – Этот возраст самый подходящий, чтобы перейти к активной фазе приучения малыша к порядку.

Пока единственно понятный для крохи вид деятельности – игра. Играя, он учится новому и развивается. Давайте уборку вместе, пусть машинки «едут в гараж», а кубики спешат собраться вместе на ночлег. И дети и взрослые получают удовольствие от совместной деятельности. Также не стоит запрещать малышу помогать в домашних делах. Он вполне может убрать ложки, положить тарелку в раковину. Запрещая помогать из опасения, что ребенок может пораниться, вы повышаете шансы услышать категоричное «нет» на просьбу о помощи в более старшем возрасте.

СВОЁ МЕСТО

Родители должны стать примером аккуратности для малыша. Можно потратить кучу времени на пояснения и уговоры, но ребенок будет копировать то, что видит в семье. Если папа не берет за собой посуду, сын тоже не будет этого делать.

Важно устроить место для вещей малыша функционально, – объясняет Мария Алек-

Золотое правило

Пусть ребенок подметет пол, помое посуду, протрет пыль. Не критикуйте качество, похвалите. Переделайте за ним, когда он не увидит. Пусть малыш гордится своей помощью и делает это с большей охотой.

сандровна. – Коробка для конструктора, домик для кукол, отдельные контейнеры для карандашей и машинок. Можно вместе с ребенком украсить «домики для игрушек» подходящими по смыслу наклейками. Так малыш привыкнет, что у каждой вещи есть свое место.

В СИЛУ ВОЗРАСТА

Приучая детей к порядку, важно соотносить ваши желания с возрастом малыша, – предупреждает психолог. – Малыш не может сам постирать вещи или помыть посуду. Но вполне может разложить одежду по цветам, сложить тарелки в раковину.

Для детей постарше можно превратить уборку в соревнования «кто быстрее – мама или ты» или ставить таймер и убирать вещи на время, устанавливая

ежедневные «рекорды». Нужно заранее предупреждать ребенка, что у него есть столько-то времени, чтобы закончить игру и начать убирать игрушки.

Важно максимально четко формулировать задание, – советует Мария Уханова. – «Убери книги на полку», «протри стол синей тряпочкой». Не составляйте слишком длинных цепочек последовательных действий. Дробите задания и хвалите ребенка за выполнение каждого этапа.

Процесс приучения к порядку, должен быть системным и постепенным. Хорошо, когда у домашних дел есть график, который позже войдет в привычку: убирать игрушки перед сном, помыть посуду после еды, убрать одежду сразу после переодевания.

Елена Пухова

Чего не стоит делать

1. Вознаграждать ребенка за труд, иначе потом он откажется помогать просто так.
2. Слишком сильно загружать малыша работой по дому.
3. Отрывать ребенка от игры ради уборки или использовать наведение порядка в качестве наказания. Так работа по дому приобретет негативную окраску на всю жизнь.
4. Наставать на уборке, если у ребенка плохое настроение или он слишком возбужден.
5. Пытаться научить всему сразу, здесь важно повторение и поэтапность.



В ДИЕТЕ ДОБЬЁМСЯ И СТАТИНЫ ТОМУ НЕ ПОМЕХА!

Приём статинов – мощного оружия в борьбе с повышенным уровнем холестерина – требует не только регулярности, но и грамотного подхода к питанию. Статины снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, а их эффективность и безопасность во многом зависят от того, как вы строите свой рацион. Правильное питание не только усиливает действие препаратов, но и минимизирует побочные эффекты. Давайте разберёмся, как это работает.

ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ – ЭТО ВАЖНО?

Статины воздействуют на ферменты печени, регулируя уровень «плохого» холестерина (ЛПНП). Однако некоторые продукты имеют неприятное свойство усиливать побочные эффекты лекарства, снижать его эффективность или просто создавать дополнительную нагрузку на организм.

Правильное питание при приеме статинов – это не диета лишений, а стиль жизни, способствующий долголетию и укреплению здоровья. Умный подход к выбору продуктов поможет не только контролировать холестерин, но и наслаждаться аппетитной едой. Здоровье и вкус – отличная пара, не правда ли?

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- **Уменьшаем насыщенные жиры:** жирное мясо и птица, сливочное масло, сало, сдобная выпечка, жареные блюда должны лишь изредка появляться на столе.
- **Делаем упор на полезные ненасыщенные жиры:** это рыба, авокадо, орехи, семена и растительные масла.
- **Повышаем клетчатку:** она поможет вывести излишки холестерина. Ешьте больше цельнозерновых продуктов и бобовых, овощей и зелени, фруктов.
- **Соль и сахар ставим на минимум:** высокое потребление соли повышает давление, а сладости способствуют образованию «плохого» холестерина. Строго ограничьте полуфабрикаты, соусы, кондитерские изделия и сладкие напитки.
- **Поможем печени:** ведь она активно участвует в метаболизме статинов, поэтому ее нужно беречь и баловать. Почаще ешьте «любимое блюдо» нашей печени – смесь разнообразных овощей, сочетающих в себе сладкий, горький, кислый вкусы, с небольшим количеством растительного масла.

ИСКЛЮЧИТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ

- 1. Грейпфрут, в том числе сок** – нарушает метаболизм статинов, повышая их концентрацию в крови, что может привести к интоксикации.
- 2. Алкоголь** – увеличивает нагрузку на печень и усиливает риск побочных эффектов.
- 3. Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров** – мясные деликатесы, колбасы, копчености, продукты с маргарином.

КСТАТИ

Следует быть осторожными с БАДами, содержащими зверобой – он снижает эффективность статинов.

ФОРМИРУЕМ РАЦИОН

- 1** Из овощей и фруктов: особенно полезны брокколи и другие капусты, зелень, морковь, свекла, корневой сельдерей, дайкон, редька, редис, топинамбур, яблоки, цитрусовые (кроме грейпфрутов).
- 2** Из цельнозерновых злаков и хлеба, бобовых (чечевица, фасоль, нут, горох), сушеных орехов и семечек, качественного нерафинированного растительного масла (подсолнечного, рыжикового, льняного, оливкового, арахисового и др.).
- 3** Из кисломолочных продуктов: творога, белого сыра, йогурта и кефира, ряженки и простокваши.
- 4** 3–5 раз в неделю включаем в рацион блюда из белого мяса индейки и курицы (без кожи), кролика, белой и красной рыбы (преимущественно морской), а также куриных и перепелиных яиц.
- 5** Один раз в неделю, но не чаще, можно позволить себе съесть порцию постной говядины или свинины, кусочек сливочного масла или хорошего сала, хамона, буженины.
- 6** А вот «баловать» себя небольшим пирожным, бутербродом с икрой можно не чаще одного раза в месяц.



УСПЕХА,

КАК СДЕЛАТЬ ДИЕТУ ВКУСНОЙ И СЫТНОЙ?

● Разнообразие — залог успеха

Экспериментируйте с приправами: сладкая паприка, куркума, чеснок, лимонная цедра, имбирь, корица, кориандр сделают блюда более аппетитными.

● Сбалансированные перекусы

Не надо терпеть голод, чтобы впоследствии не объедаться. Держите под рукой орехи, натуральный йогурт, очищенную морковку или хумус.

● Готовьте по сезону

В холодное время года отдайте предпочтение тушеным и запеченным овощам с бобовыми и злаками, творожным и овощным запеканкам, густым супам на овощном бульоне, цельнозерновым кашам с фруктами и овощами.

А НУЖНЫ ЛИ СТАТИНЫ?

Научные данные показывают, что диета без статинов действительно может снизить уровень ЛПНП – но лишь на 10–15%. Такие результаты можно получить на средиземноморской диете, диете DASH и портфолио-диете, разработанной специально для борьбы с высоким холестерином.

При высоком или очень высоком уровне холестерина, особенно при наличии факторов риска, одной диетой не справиться, поэтому статины или другие препараты являются обязательной частью лечения.



РЕЦЕПТЫ

ЛАНЧ С КЛЕТЧАТКОЙ И ФИТОСТЕРОЛАМИ

100 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан вареного нута
- 1 шт. авокадо
- 2 ст. ложки грецких орехов
- 2–3 горсти зеленого салата и шпината
- 2 ст. ложки растительного масла по выбору
- 2 ст. ложка лимонного сока
- 1/2 ч. ложки меда
- соль и перец по вкусу

Авокадо очистить и нарезать кубиками. Орехи порубить ножом. Салат промыть, обсушить и произвольно нарезать. Соединить ингредиенты. Для заправки смешать сначала мед с лимонным соком, затем влить масло и перемешать до однородности. Заправить салат, слегка посолить и перемешать.



ЗАВТРАК С БЕТА-ГЛЮКАНАМИ И ОМЕГА-3

150 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 0,5 стакана резаного или цельного овса
- 1 стакан воды
- 0,5 стакана смеси ягод (можно мороженых)
- 1 ст. ложка молотых семян льна
- 1 ст. ложка рубленого миндаля
- корица и мускатный орех

Овес тщательно промыть, довести до кипения и варить до готовности на тихом огне, иногда помешивая (около 20 минут для резаной крупы). В готовую кашу добавить льняное семя, орехи и приправы. Перемешать и оставить под крышкой на 10 минут настояться. Перед подачей посыпать размороженными ягодами.



УЖИН С АНТИОКСИДАНТАМИ И ПРЕБИОТИКАМИ

80 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г тыквы
- 300 г батата
- 300 г филе индейки
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 помидор
- щепотка соли
- щепотка смеси сладкой паприки, хмели-сунели, куркумы

Нарезать средним кубиком батат, тыкву и индейку. Морковь нарезать тонкими полукружками, лук – четвертькольцами. Сложить все ингредиенты в кастрюлю, налить 50 мл воды, довести до кипения и проварить 1–2 минуты, затем поставить на самый тихий огонь, плотно накрыть крышкой, посолить и тушить около 20 минут. Добавить нарезанный помидор, специи, перемешать и тушить еще 10 минут.



НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



- 1 Декабрь – удивительное время, полное предновогодних сюрпризов. А вы знаете, что можно найти только в декабре и больше ни в одном месяце в году?
- 2 Что будет больше – если сложить все цифры или если их перемножить?
- 3 Быстро грызет и мелко жует. Но сама не глотает – других одаряет.
- 4 Чем больше им пользоваться, тем острее он будет. О чем речь?

ОТВЕТЫ

Загадка «Найдите 5 отличий»: различия цвета в розе, отделе края и части элементов справа от центра верха.
Загадка 1: Буквы «Д». 2. Сумма цифр будет больше произведения, так как одна из цифр – это ноль. 3. Пила. 4. Это ум.

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД



В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	

	11		3		24		21	3	1	11	12		
19	4	6	9	1	11	1		8		1		18	
	5		8		14	7	6	9	10	3	18	6	
15	6	15	11	1		3		11		9		5	
	10		6		20	8	12	6	3	1	9	16	
10	3	8	5	1	А		20		10		10	8	3
	16		6	2	Н	4	13	10		19		23	
14		12		3	Т		1	7	7	8	3	4	3
3	9	8	2	4	И	8		14		7		7	
8		9		5	Л		4	10	3	6	9	4	25
15	5	8	12	6	О	7	8	13		17		8	
1		17		7	П		2		22	4	17	2	16
	21	1	9	1	А	12	1	2		3		3	

ОТВЕТЫ

По горизонталу: Штамб, Диорама, Упорство, Хохма, Чеботарь, Села, Сем, Оникс, Аннетт, Тренце, Истрия, Хлебонек, Жизнь Шарбон, Повертка: Милость, Трелого, Эму, Термос, Матрас, Антечка, Волыт, Рецидивент, Антлюпа, Слук, Делозит, Утеха, Бе-реза, Иена.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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



ХОТИТЕ
РАЗМЕСТИТЬ
РЕКЛАМУ

в журнале
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН
РЕКЛАМНОЙ
СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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



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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 6–19 декабря



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды обещают позитивный настрой и прилив энергии. Отличная возможность справиться со всеми делами, которые нужно успеть до конца года. Действуйте!

8 декабря – выходной без гаджетов

10 декабря – полезны водные процедуры

16 декабря – проверьте сердце и сосуды



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецы могут «зависнуть» в принятии какого-то важного решения. Понять, что вам нужно на самом деле, помогут информационный «детокс», полноценные сон и питание.

6 декабря – одевайтесь по погоде

11 декабря – «нет» ночным бдениям

19 декабря – ягодные морсы и чаи



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Творческий подход поможет Львам найти нестандартные решения в сложных ситуациях. Могут родиться и новые идеи, воплощением которых вы займетесь уже в новом году.

10 декабря – «нет» жирным соусам и фастфуду

14 декабря – активные виды отдыха

15 декабря – полезные покупки для дома



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Забота и поддержка близких поможет Весам в сложные минуты. Кто-то из представителей знака откроет для себя новый продукт или блюдо, а кто-то решится сменить имидж.

8 декабря – горячая ванна с пеной

11 декабря – блюда из нежирной рыбы

12 декабря – осторожнее с тяжестями!



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Что-то, происходящее в семье или на работе, может возмущать Стрельцов до глубины души. Важно не держать эмоции в себе и найти кого-то, кому вы сможете выговориться.

6 декабря – «да» блюдам из цветной капусты

7 декабря – уход за домашними растениями

12 декабря – будьте сдержаннее в тратях



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Кто-то из Водолеев может ощутить грусть и даже одиночество среди декабрьской суеты. Не стесняйтесь первыми звонить друзьям и близким. Приглашайте гостей!

10 декабря – только удобная обувь

12 декабря – икра и морепродукты в меню

14 декабря – полезна прогулка перед сном



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Удачный для Тельцов период. Круг общения может расшириться за счет новых знакомых, увлеченных тем же хобби или видом спорта, что и вы. Одинокие Тельцы, не теряйтесь!

7 декабря – «да» блюдам из бобовых

12 декабря – домашние хлопоты, уборка

14 декабря – больше гуляйте пешком



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам стоит проявить настойчивость в достижении целей на работе и в быту, и тогда результаты могут превзойти ожидания. А вот с крепкими напитками лучше притормозить.

9 декабря – уход за кожей и волосами

16 декабря – добавьте в меню орехи и семена

18 декабря – йога, дыхательная гимнастика



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

У Дев может возникнуть искушение взяться за несколько важных дел одновременно. Но лучше последовательно решать задачи одну за другой, чтобы избежать перегрузок.

7 декабря – избегайте переохлаждения

13 декабря – «да» мягким сырам и фруктам

17 декабря – выбор подарков для близких



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

У кого-то из Скорпионов может «взбунтоваться» бытовая или офисная техника, причем в самый неподходящий момент. Но тут главное – не паниковать, а обратиться к мастеру.

9 декабря – домашняя выпечка и десерты

16 декабря – умеренные силовые нагрузки

19 декабря – приятные семейные моменты



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Нагрузки к концу года возрастают, но Козерогам все же стоит проявить здоровый эгоизм: не соглашаться работать на выходных или брать на себя выполнение чужих обязанностей.

7 декабря – встреча, которая удивит

8 декабря – киви и цитрусовые в меню

15 декабря – упражнения на пресс и бицепс



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит делегировать часть домашних дел близким, не пытайтесь все тащить на себе. Хорошо бы вдумчиво подвести итоги года уходящего и наметить цели на новый.

8 декабря – уход за ногтями и кожей

13 декабря – «нет» крепкому кофе

18 декабря – подарок или сюрприз

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 23 (214), Дата выхода:
06.12.2024

Подписано в печать: 28.11.2024
Номер заказа – 2024-04269
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 04.12.2024

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

Тираж 199 900 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Модельер Марк ...	Эконом - всё в кубышку							Фран- цузское изви- ните!	Имя вы- росшего Сойера	Атакую- щий жест фехто- вальщика	
	Собака из "Вол- шебного кольца"	Черный налет в печи	Команда кинолога: "Повтори!"	"Души прекрас- ные ..." (Пушкин)	Строитель лабиринта для Минотавра			Звезда фильма "Кабаре"			
			Опасный и самый тяжелый газ					Они образуют молекулы	Щербинка на краю блюбочка	Решетка на нот- ном стане	
	Горы, где ходят в почто			Актер Хаапасало	Чрезмер- ное на- пряжение сил						
	Иное название мякины	Бурятский аналог мантов	Холение и леяние своего здоровья					СО как соеди- нение			
	Завязка для лаптей			Отделяют от плевел	Россий- ский грузовик	Актер Вентура				Устраша- ющее кляцанье зубами	Инспек- ция на дороге
				Архи- тектор Осип ...	Там, где дверь			Микки с собакой Плутто	Что рас- щепляют в атоме?		
	То, что "давши - крепись"	Горячая смола сапожника				То, чем нарекают			Компози- тор ... Оффенбах		В театре - для оркестра
				Словечко из сви- нарника			Француз- ская актри- са Иза- бель ...				
Дрож- жевая закваска	Доктор, наблю- давший Холмса					Автотягач с длинным прицепом- кузовом					
				Правитель Венеции в старину			Апель- синовый в стакане				

Дорогие читатели!

Со 2 по 12 декабря 2024 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2025 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.

СКИДКА
8%^{**}

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2025 г.

Срок подписки	В основной период	В период со 2 по 12 декабря	Срок подписки	В основной период	В период со 2 по 12 декабря
на 1 месяц	99,46 Р*	91,23 Р*	на 4 месяца	397,84 Р*	364,92 Р*
на 2 месяца	198,92 Р*	182,46 Р*	на 5 месяцев	497,30 Р*	456,15 Р*
на 3 месяца	298,38 Р*	273,69 Р*	на 6 месяцев	596,76 Р*	547,38 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс П2961

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

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

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»



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 способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

