

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 10 (225)

23 мая –
5 июня
2025 года



МЕДУНИЦА

ПРИ АСТМЕ ПРИГОДИТСЯ

СТР. 14

ПИТОМЕЦ ДЛЯ РЕБЁНКА

УРОК ЛЮБВИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

СТР. 25

СОНЯ, ЛОДЫРЬ

ИЛИ «ЧЕЛОВЕК ДОЛГОСПЯЩИЙ»?

СТР. 22–23

ИЗ РЕДИСА САЛАТ

УКРЕПИТЬ СОСУДЫ РАД



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 25010

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ОПАСНЫЕ СВЯЗИ:

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ
УДАРИТЬ ПО ПОЧКАМ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

23 мая Убывающая Луна в Овне

- + зарядка для глаз, гречка в меню
- игнорирование укусов насекомых

24 мая Убывающая Луна в Тельце

- + стрижка волос, массаж спины
- алкоголь и никотин, гиподинамия

25 мая Убывающая Луна в Тельце

- + травяные чаи, крепкий сон
- пережаренное мясо, пустые ссоры

26 мая

Убывающая Луна в Близнецах

- + визит к терапевту, медитация
- игнорирование болей в сердце

27 мая Луна в Близнецах, новолуние

- + уход за кожей, водные процедуры
- нагрузка на поясницу, острые специи

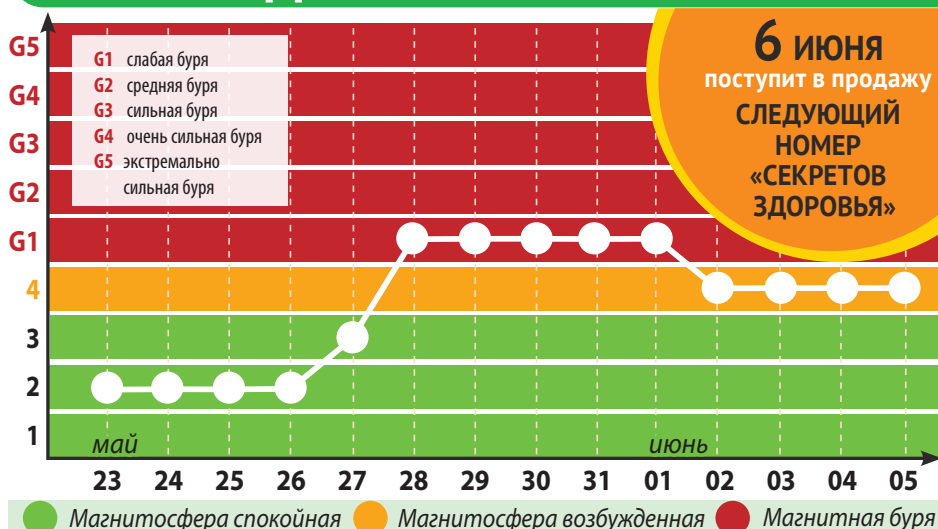
28 мая Растущая Луна в Раке

- + овощные салаты, душевные разговоры
- работа в земле без перчаток

29 мая Растущая Луна в Раке

- + ароматерапия, прогулки пешком
- ледяные напитки, тесная обувь

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



30 мая Растущая Луна во Льве

- + полезные покупки для дома
- алкоголь, долгие ночные бдения

31 мая Растущая Луна во Льве

- + утренняя зарядка, творог в меню
- просроченные лекарства, жирные соусы

1 июня Растущая Луна во Льве

- + зелень с грядки, чтение книг
- самолечение боли в животе

2 июня

Растущая Луна в Деве

- + маникюр, педикюр, пилинги
- контакт с бродячими животными

3 июня

Луна в Деве, первая четверть

- + упражнения на растяжку, фрукты в меню
- сквозняки, необработанные царапины

4 июня

Растущая Луна в Весах

- + плановые операции, натуральные йогурты
- залипание в соцсетях, переедание

5 июня

Растущая Луна в Весах

- + свежие ягоды, солнечные ванны
- самолечение антибиотиками, зависть

ДРУЗЬЯ! СЕГОДНЯ ХОЧЕТСЯ ПОЖЕЛАТЬ, ЧТОБЫ, НЕСМОТРИ НА ВСЕ КАПРИЗЫ ПРИРОДЫ И НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ, КАЖДЫЙ ИЗ НАС СОХРАНЯЛ ВНУТРИ ДУШЕВНОЕ ТЕПЛО – ЧТОБЫ ЕГО ХВАТИЛО НА «ОБОГРЕВ» РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ. ПОМНИТЕ: КАЖДЫЙ НОВЫЙ ДЕНЬ ЖИЗНИ ПРЕКРАСЕН, ПОТОМУ ЧТО ЭТО – ЖИЗНЬ! **НУ А В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:**

- как может пригодиться лебеда – и на столе, и в домашней аптечке;
- что такое гимнастика Макко хо и чем она может быть полезна для суставов;
- зачем мышцам «память» и как восстановить их хорошую форму;
- какая на вкус рисовая бумага и с чем ее едят.



ВМЕСТЕ

со специалистами разбирались, почему редуют волосы на голове и можно ли побороть алопецию, выясняли, почему одни голова нас привлекают, а другие – отталкивают, и составляли полезное меню на случай летней жары.

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

ЧТО ТАКОЕ ГРАВИТАЦИОННОЕ ОДЕЯЛО?

? Жена уговаривает купить новое одеяло, да не простое, а какое-то модное – «гравитационное». Говорит, что под ним лучше спится, чем под обычным. Правда ли это? Как выбрать такое одеяло, и при чем тут вообще гравитация?

Василий К., г. Самара

Внешне гравитационное одеяло может напоминать простое «бабушкино» стеганое, однако оно значительно тяжелее: вес его может достигать до 13 кг. Отсюда и название, ведь латинское слово *gravitas* переводится как «тяжесть». Вес одеялу придает особый наполнитель: это могут быть стеклянные, керамические или пластиковые шарики, либо рис или лузга гречихи.

В постели такое одеяло равномерно, мягко, но ощутимо давит своей массой. Кто-то сравнивает это ощущение с объятиями, кто-то – с массажем, или как если закопаться в теплый песок на пляже. Шведские ученые утверждают, что подобное воздействие успокаивает, расслабляет и помогает улучшить качество сна, особенно при повышенной тревожности, чутком и беспокойном сне, бессоннице, депрессиях, СДВГ.

Гравитационное одеяло подбирается индивидуально: его вес должен составлять 10% от вашего веса, плюс 0,5–2 кг. Есть и противопоказания к его использованию: апноэ во сне, бронхиальная астма, нарушения кровообращения, а также клаустрофобия.

НУЖНО ЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ КОШКУ-ДОМОСЕДКУ ОТ БЛОХ?

? Наша Маруся – настоящая домоседка, покидала пределы квартиры только один раз в жизни – когда мы возили ее на стерилизацию. Но коллега говорит, что даже таких кошек все равно рекомендуется обрабатывать от паразитов. Не понимаю, для чего?

Юлия, г. Мытищи

Действительно, даже домашнюю кошку, которая не выходит на улицу, не помешает периодически обрабатывать от блох и клещей. Единственное исключение – это беременные и кормящие животные.

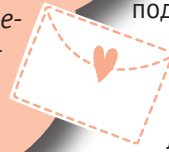
Дело в том, что блохи и клещи могут попасть в жилище на одежде или обуви людей, на шерсти других питомцев. Кстати, не все

знают, но блохи могут быть активны не только летом, но и в любое время года – если облюбуют теплое влажное помещение вроде подвала.

Чтобы выбрать подходящий препарат, определить дозировку и периодичность обработки, лучше проконсультироваться с ветврачом.

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.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации: **8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **+7 (495) 220-76-76**

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

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



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Практически каждый, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, знает, как важно соблюдать рекомендации по питанию. И, наверно, любой из них готов подтвердить, как сложно в реальной жизни придерживаться необходимых правил. Пациенты с хроническим панкреатитом (ХП) не исключение.

Какие ограничения накладывает коварная и строптивая болезнь на ежедневный рацион, как справляться с ней и предупредить обострение и может ли полезное быть вкусным? Обо всем этом наш материал.

Причинами хронического панкреатита становятся неправильное питание, алкоголь, нарушения обмена веществ и т. д. Но какой бы ни была причина, лечение этого заболевания всегда носит комплексный характер и направлено на снижение воспаления, боли и других симптомов.

Изменение образа жизни в пользу отказа от алкоголя, соблюдение дробного режима питания и сбалансированного рациона помогают ограничить нагрузку на поджелудочную железу и облегчить общее состояние. Вот только далеко не все могут длительно придерживаться рекомендаций врача, а при улучшении состояния забывают про диеты и ограничения. Неизбежно это вызывает обострение хронического панкреатита.

ОБОСТРЕАЕТСЯ ПАНКРЕАТИТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для начала необходимо обратиться к специалисту, он может порекомендовать полный отказ от пищи на пару дней. Через 2–3 дня, по мере улучшения состояния, пациенту назначают специальную диету, которая помогает улучшить его самочувствие. Рекомен-

КИСЕЛЬ В МЕНЮ

ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ

дуется жидкая и углеводная пища, которая меньше всего «нагружает» поджелудочную железу: жидкие протертые молочные каши, супы, овощные пюре и кисели.

Начиная с 5–6-го дня и далее добавляют белковый паровой омлет, суфле из обезжиренного творога, мясные паровые котлеты. Достаточное количество белка обеспечивает полноценное восстановление работы организма после периода обострения.

В питании при ХП имеет значение не только состав рациона. Рекомендуется принимать пищу 5–6 раз в сутки, распределяя объем и калорийность блюд равномерно в течение дня.

Постепенно в течение следующих 1–2 недель калорийность питания должна быть увеличена, преимущественно за счет белков, с умеренным потреблением жиров и контролем количества углеводов. Рекомендации по механическому и химическому щажению органов пищеварения сохраняются.

ДЛЯ ЧЕГО ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ,

или что и когда можно при панкреатите

Неосложненный ХП лечат в основном амбулаторно, то есть в поликлинике. В этом случае для пациента остро встает вопрос о выборе продуктов питания для соблюдения диеты. Вся пища должна минимально стимулировать секрецию пищеварительных желез. Еще одна задача лечебного питания при ХП заключается в уменьшении явлений интоксикации в организме.

На помощь приходят специализированные продукты, предназначенные для обеспечения этих ключевых задач и достижения хорошего результата от комплексного лечения ХП.

Кисель ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный» для лечебного и профилактического питания может стать существенным подспорьем в улучшении самочувствия, благодаря компонентам с противовоспалительным действием,

а также за счет улучшения процессов пищеварения.

Применяется кисель «Поджелудочный» как элемент диетотерапии при хронических заболеваниях поджелудочной железы для нормализации ее работы, с целью снижения риска обострения ХП.

Эффективность этого специализированного продукта клинически подтверждена. Прием во время лечения киселя «Поджелудочный» способствовал ослаблению чувства горечи

во рту, тошноты, отрыжки, тяжести и болей в животе. У пациентов наблюдалось улучшение стула и уменьшение метеоризма. Также употребление киселя способствовало улучшению работы поджелудочной железы (по показателям крови и данным УЗИ), наблюдалась тенденция к уменьшению ее отека.

Немаловажным является также то, что пациенты отмечали не только улучшение самочувствия, но и хороший вкус киселя.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА – ПРЕДУПРЕДИТЬ ОБОСТРЕНИЕ

Пациентам с хроническим панкреатитом даже на фоне улучшения общего состояния не рекомендуется нарушать режим питания и отклоняться от щадящего рациона. Рекомендованы вегетарианские супы, паровые или отварные котлеты и фрикадельки из нежирных мяса или рыбы, белковый омлет, отварные гарниры из овощей и круп, запеченные фрукты сладких сортов, желе, муссы, некрепкий чай и специализированные кисели.

Кисель ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный» служит значимым дополнением к лечению при хронических заболеваниях поджелудочной железы как во

время ремиссии ХП, так и при обострении без осложнений. Его легко приготовить и дома, и на работе, и даже в пути. Это существенно облегчает для пациента соблюдение рекомендаций врача по питанию.



КАК «РАБОТАЕТ» КИСЕЛЬ?

Сложная современная технология изготовления киселя позволяет сохранить в данном напитке максимальную пользу. Кисель ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный» включает экстракты лекарственных трав и другие компоненты, которые за время многолетнего применения подтвердили свою способность облегчать состояние пациентов с хроническими заболеваниями поджелудочной железы:

- **девясил** – обладает противовоспалительным, болеутоляющим действием;
- **корень лопуха** – помогает выведению из организма токсинов, ослабляет воспаление, стимулирует образование инсулина поджелудочной железой;
- **тмин** – содействует ускорению регенерации поджелудочной железы, оказывает обезболивающее и спазмолитическое действие;
- **пищевые волокна** способствуют поддержанию микрофлоры кишечника;
- **витамин С и кальций** оказывают противовоспалительное действие.

ЛЕОВИТ | PHARMA

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ

КЛИНИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ПОКАЗАЛО ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
*Отчет ФГБУ ДПО «ЦГМА». М, 2022



LEOVIT.RU



больше информации

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках.

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33, комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665. Тел.: +7 (495) 663-35-96

На правах рекламы



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВУШКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН В МЕНОПАУЗЕ

В нашей деревне фельдшера называют «медичкой». Живет она через дом от мамы. И когда я приезжаю, всегда люблю ее огородом. Про помидоры и огурцы – понятно. Но овощи у нее чередуются с грядками разных трав и цветов. В очередной раз я разглядывала красоты, тяжело дыша, облокотившись на забор. «Прилив», характерное состояние при менопаузе, застал меня в нескольких метрах от дома. Вышла «медичка», с ходу распознала мое состояние по обилию пота и красному лицу. Вынесла воды, усадила на лавочку. А потом предложила дать мне травок – дамиану и пассифлору (страстоцвет). Сказала, что они облегчают неприятные состояния при менопаузе. Нужно взять по 1 ст. ложке, залить полулитром кипятка, на-

стоять, процедить, долить водой до половины литра и пить по 100–150 мл 2–3 раза в день. Действительно, через неделю я ощутила значительное облегчение. А все цветы «медички» оказались ее личной растительной аптекой. Она мне много еще про какие травы тем летом рассказывала.

Елена Горькая,
г. Минеральные Воды

Наша справка:

● *Дамиана (тернера раскидистая) обладает сильным тонизирующим действием, показана при депрессиях, тревожности, головокружениях и неврозах. Является афродизиаком. Считается природным антидепрессантом и полезна в период климакса.*

● *Страстоцвет или пассифлора входит в состав многих препаратов, снимающих нервную возбудимость, тревогу, судороги. Также рекомендуется при климаксе.*

Растения нельзя применять при болезнях почек, черепно-мозговой травме и болезнях головного мозга, алкоголизме, в период беременности и кормлении грудью.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УВЕЛИЧИТЬ «ХРУЩЁВКУ»

Живу в старой квартире, где все небольшое – комнаты, кухня. Хочется хотя бы визуально расширить пространство. Для этого я купила в зал круглый ковер, стол на кухне тоже поставила круглый. Сняла шторы с окон и заменила их рулонными, которые вешаются непосредственно на раму. Визуально места и света в квартире стало больше!

Нина О., г. Касимов



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



МАТЬ-И-МАЧЕХА ЦВЕТЁТ – НАМ ЗДОРОВЬЕ БЕРЕЖЁТ

Есть у меня проблемы с желчным пузырем. И не понять точно, что может спровоцировать приступ, и где он меня застанет. Весной я первым выезжаю в деревню – отмыть, приготовить дом после зимы к приезду детей и внуков. Живу пару месяцев один в тишине. Но вот тут-то меня и накрыл очередной приступ. Хорошо, мать-и-мачеха прямо вокруг дома растет. Набрал, промыл, обсушил полотенцем. Нарезал помельче. 2 ст. ложки положил в эмалированный ковшик, залил стаканом кипятка. Накрыл крышкой и томил на самом маленьком огне минут 10–15. Дал остыть, отжал, процедил. Довел кипятком до стакана (200 мл). Пил теплый отвар по 2–3 ст. ложки трижды в день за час до еды. Перед тем как пить, обязательно нужно жидкость взболтать. Полегче стало день на третий. Всем желаю не болеть!

Алексей Х., г. Тамбов

Наша справка:

Листья и цветы мать-и-мачехи, благодаря входящим в их состав полисахаридам, горьким гликозидам, органическим кислотам, сапонинам и биологически активным веществам, обладают целым рядом целебных свойств. Являются потогонным, слабым противовоспалительным и спазмолитическим средством, используются как обволакивающее и отхаркивающее. Однако растение может повышать артериальное давление, способствовать застою крови.

✉ ОТ АВИТАМИНОЗА ЛИСТОЧКИ БЕРЕЗЫ

Я давно собираю и использую рецепты народной медицины. Но особенно милы моему сердцу самые простые и доступные, из растений, которые знакомы каждому. Хочу поделиться самым моим любимым средством для поддержания себя в форме во время сезона весенних простуд и авитаминозов. Я завариваю листья всем известной обычной березы! Этот напиток, по моим наблюдениям, повышает иммунитет, заряжает энергией и даже помогает мягко сбрасывать вес. Завариваю я листья березы, как обычный чай, и пью 1–2 раза в день. Говорят, настои и отвары из этих листочков волшебных еще и молодость возвращают. Вот, жду эффекта!

Татьяна Давыдкина, г. Нижний Новгород

Наша справка:

Благодаря большому содержанию в листьях березы аскорбиновой кислоты (больше, чем в шиповнике), отвар из березовых листьев помогает укреплять иммунитет и стенки сосудов. Витамин Е запускает в организме омолаживающие процессы.

Как у всех растений, у березовых листьев есть противопоказания, первое из которых – аллергия на березовую пыльцу, болезни ЖКТ и мочеполовых путей в острой стадии.



СТРУКТАМИН

Для восстановления
структуры хрящевой ткани
суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

- уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений в суставах;
- регенерации структуры хрящевой ткани, за счет активизации выработки собственного коллагена, хондроитина и гиалуроновой кислоты;
- предупреждению разрушений хряща, блокируя выработку деструктивных компонентов;
- снижению потребности в применении НПВС.

Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

*По действующему компоненту.

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет»,
ОГРН 1177746302931. 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I,
комн. 6 ООО «Интернет Решения» ОГРН 7704217370. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вот и начался сезон отпусков и путешествий!

И если вам прежде уже доводилось проводить несколько долгих часов, сидя в автобусе, самолёте или автомобиле, то в свою очередную поездку вы, скорее всего, не забудете взять специальную поддерживающую подушку под шею. Ту самую, в форме подковы.

ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Удобство. Хорошая подушка-подкова помогает поддерживать шею в удобном положении, не позволяя голове запрокидываться назад, наклоняться вправо или влево. Это снижает дискомфорт в области шеи и плеч, и даже спать в положении сидя становится легче.

Полезьа для здоровья. Правильная поддержка способна разгрузить шейный отдел позвоночника, который всегда «устает» при многочасовых перелетах и переездах. Таким образом можно подстраховаться и от шейного остеохондроза, и от неприятных спазмов в плечевых мышцах, а главное – от нарушения мозгового кровообращения, которое может аукнуться не только головными болями и утомляемостью, но и другими, куда более опасными для здоровья последствиями.

Универсальность. Такую подушку можно использовать не только для поддержки шеи и головы в сидячей поездке, но и для обычного ночного сна.

ВАЖНО!

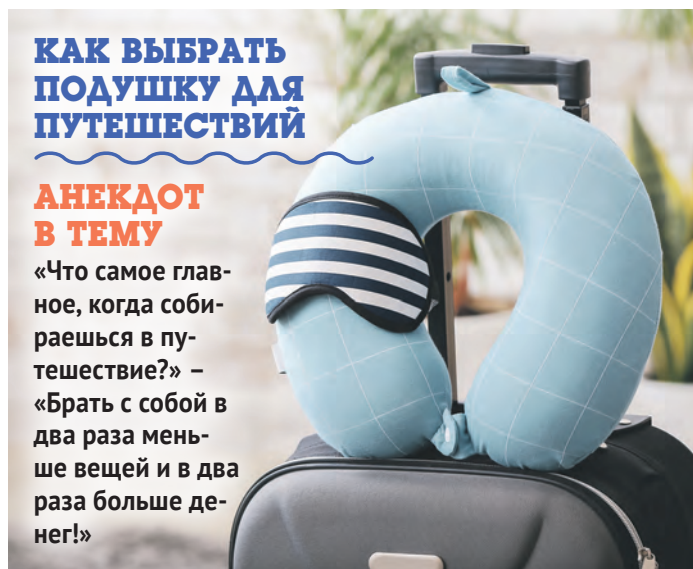
Главное условие выбора – с такой подушкой именно вам должно быть комфортно в путешествии.

«Подкова» НА СЧАСТЬЕ

КАК ВЫБРАТЬ ПОДУШКУ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

АНЕКДОТ В ТЕМУ

«Что самое главное, когда собираешься в путешествие?» – «Брать с собой в два раза меньше вещей и в два раза больше денег!»



НАДУВНЫЕ ИЛИ С НАПОЛНИТЕЛЕМ?

1 Надувная подушка, на первый взгляд, вне конкуренции: стоит дешевле, в сдутом виде помещается даже в дамской сумочке, а надуть ее при необходимости можно за считанные минуты! Однако у бюджетной модели может быть слабый клапан, из-за чего она будет потихоньку выпускать воздух и сдуется в самый неподходящий момент – когда вы будете опираться на нее в поездке, пытаясь уснуть.

Кроме того, многие путешественники отмечают, что надувные модели не очень хорошо фиксируют шею, особенно при наклоне головы вперед.

2 Подушки с наполнителем могут таить в своих недрах различные материалы: пенополистирольные микрогранулы, латекс или даже пену с эф-

фектом памяти (memory foam), которая способна «подстраиваться» под форму тела. Минусом такого гаджета может быть его более высокая цена, а также то, что он занимает больше места.

Именно от наполнителя зависит такая важная характеристика подушки-подковы, как ее способность четко фиксировать шею и поддерживать голову. Поэтому даже если в обычной жизни вы предпочитаете спать на пуховой перине, в дорожном варианте лучше выбрать модели подушек средней жесткости (например, с той же memory foam), которые оптимально справятся с этой задачей.

Инна
Лесная

НА ЗАМЕТКУ

Если у вас «капризная» шея, можно обратить внимание не на классические «подковы», а на подушки с более продуманной «анатомической» формой. Но такую модель обязательно нужно «примерить» в магазине перед покупкой.

МАТЕРИАЛ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Бюджетные подушки обтянуты полиэстером, более комфортный вариант – велюровая обивка. Но лучше всего, конечно же, выбирать старый добрый хлопок: с такой подушкой голова не вспотеет, и шея тоже будет комфортно.

КСТАТИ

Обратите внимание, есть ли на подушке съёмный чехол. Согласитесь, гораздо удобнее стирать при необходимости только «наволочку», а не всю подушку целиком.



Что такое «вдовий горбик» и так ли он безобиден?

Шейный остеохондроз или «вдовий горбик», как его называют в народе – это прогрессирующее дистрофически дегенеративное поражение межпозвоночных дисков. На него незаслуженно мало обращают внимание, а ведь в результате прогрессирования этого заболевания происходит деформация, истощение, а затем и поражение тел позвонков. Это нарушает кровоснабжение головного мозга по позвоночным артериям и нервную проводимость в области шеи и в тех участках, которые иннервируются корешками нервов шейного отдела. Его последствия воздействия на организм недооценены, а зря. По словам доктора, кандидата медицинских наук Александра Шишонина, шея — это одна из важнейших частей нашего организма.

А.Ю.: Фактически, это дорога жизни нашего тела, так как шея соединяет тело и центр управления им между собой. Если сообщение между одной и другой частями организма нарушается, то происходит серьезный сбой системы. Я бы сказал, что шея — источник здоровья!

– У кого встречается остеохондроз и почему?

А.Ю.: Шейный остеохондроз – это заболевание, при котором межпозвоночные диски истощаются, деформируются и разрушаются. У большинства это заболевание ассоциируется с преклонным возрастом, но с появлением компьютеров и смартфонов болезнь стремительно «молодеет». Основной причиной развития остеохондроза – малоподвижный образ жизни и стрессы. Мы мало двигаемся и пытаемся еще «облегчить» себе жизнь лифтами, эскалаторами, автомобилями, доставкой еды и прочими благами цивилизации. Современный человек больше сидит и почти не двигает шейю, при этом мышцы шеи перенапрягаются. По мере прогрессирования остеохондроза, позвонки теряют стабильность. Появляется патологическая подвижность. Изменяется форма их отверстий, через которые проходят нервы и сосуды. Они начинают испытывать давление или прямое раздражающее действие. Это приводит к нарушению кровотока в позвоночных артериях. С такими изменениями растет и нагрузка на мышцы шеи, они стараются компенсировать недостаток опоры.

– Как проявляется компрессия позвоночных сосудов и нервов?

А.Ю.: В зависимости от силы и длительности воздействия на нервно-сосудистое сплетение и пережатий позвоночных артерий могут наблюдаться:

• **зрительные расстройства** – «мушки» перед глазами, выпадение участков поля зрения;

• **вегетативные расстройства** – скачки давления, аритмии, жар, озноб, резкая слабость, утомляемость;

• **вестибулярные расстройства** – головокружение, тошнота, шум в ушах.

Эти симптомы могут усиливаться при поворотах, наклонах головы, вплоть до беспричинных падений без потери сознания. Все это вызвано нарушением кровоснабжения ствола мозга.

– Почему кровоток так важен?

А.Ю.: Дело в том, что через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии и нервные сплетения, это жизненно важный участок. Эти сосуды питают спинной мозг, некоторые отделы головного мозга, органы слуха. Нервные волокна же связаны с сердечной мышцей и могут рефлекторно управлять сердцебиением. Например, если при инсульте поражается эта зона – гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого к сожалению не учитывает. Например врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте!



Это и есть причина большинства заболеваний. Примерно в 95% случаев причиной гипертонией является шейный остеохондроз.



– Можно ли самостоятельно справиться с остеохондрозом?

А.Ю.: Самостоятельно бороться с шейным остеохондрозом и его последствиями очень сложно, нужна сильная мотивация и сила воли. Если ситуация не сильно запущена, я рекомендую использовать шейную гимнастику, которая разработана специально для профилактики и лечения остеохондроза и гипертонии. А когда речь идет о запущенной форме болезни, наличии хронических заболеваний, метаболического синдрома, психоэмоциональных расстройств и прочих патологий, лечением должны заниматься исключительно специалисты. Работа с шейей требует высокой квалификации специалиста т.к. там находится нервные центры и очень сложная мышечная система. Непрофессиональная работа может привести к очень серьезным последствиям.

– Тогда куда обращаться?

А.Ю.: Прямой путь в мою клинику, мы проведем обследование, выявим проблему, и начинаем лечение, постепенно уберем компрессию, и человек восстановится. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей клинике. После лечения нормализуется давление, вес, уйдет остеохондроз, а вместе с ним и проблемы, связанные с ним. Причем, все это без лекарств и осложнений для организма. Главное не тяните, на начальном этапе легче все исправить и вернуть качество жизни. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.

На правах рекламы.

г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

Часы работы: Пн.-пт: 09.00 - 21.00;

сб: 09.00 - 18.00; вс: выходной.

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



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА

8 (800) 555-76-81

www.shishonin.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



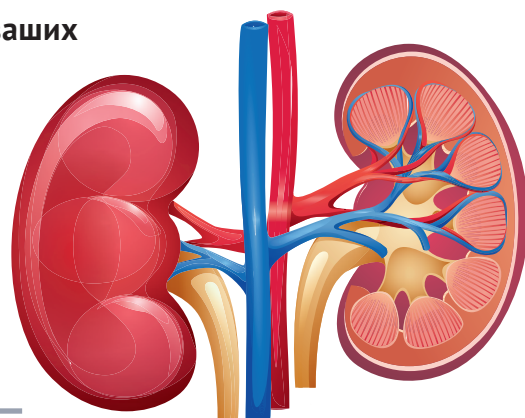
Ожидается, что к 2050 году она займёт третье место среди самых частых причин смерти. Уже сейчас она есть у 36% людей старше 60 лет.

Она – это хроническая болезнь почек.

ПОЧКИ ПОД ПРИЦЕЛОМ:

БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Вы когда-нибудь задумывались о том, как много зависит от ваших почек? Эти небольшие, но невероятно важные органы ежедневно выполняют колоссальную работу, фильтруя миллионы литров крови и поддерживая баланс веществ в организме. Однако здоровье почек может быть под угрозой, когда, казалось бы, ничего не беспокоит! Увы, хроническая болезнь почек часто развивается незаметно, но оставляет за собой разрушительные последствия. Какие заболевания особенно больно бьют по почкам, как вовремя заметить неладное и что делать, чтобы это предотвратить – в сегодняшней теме номера.



НЕВИДИМЫЙ ВРАГ

Хроническая болезнь почек (ХБП) – не самостоятельный диагноз. Это следствие других заболеваний и состояний. Как, например, сердечная недостаточность – следствие перенесенного инфаркта миокарда.

ХБП развивается из-за гибели функциональных единиц почек – нефронов. В результате почки хуже фильтруют кровь, пропускают в мочу ценный для организма белок, что при-

водит к накоплению вредных веществ, задержке жидкости и росту вероятности сосудистых катастроф – почечной недостаточности. Но, что особенно неприятно, изменения почек при ХБП необратимые. Погибнув однажды, нефроны больше не восстанавливаются.

Еще один огорчающий момент: ХБП может развиваться бессимптомно в течение многих месяцев или даже лет. Человек просто не замечает, как его почки постепенно сдают позиции. Признаки почечной недо-

статочности появляются уже в далеко зашедших ситуациях:

- **Отеки.** Почечный отек «ползет» сверху вниз: сначала отекает лицо, а затем – ноги.

- **Уменьшение объема и цвета мочи.** Человек начинает замечать, что стал реже ходить в туалет, но моча при этом светлая.

- **Хождение в туалет по ночам.** В отличие от проблем с простатой, мочеиспускание по ночам обильное. Это происходит потому, что в горизонталь-

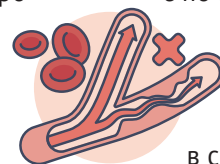
ном положении тела (лежа) почкам легче работать и они начинают лучше фильтровать мочу.

Так что же может так навредить почкам?

ВСЁ ДЕЛО – В СОСУДАХ

И первая проблема нашего списка – атеросклероз сосудов. Причем интересно, что вражда у него с почками обоюдная:

проблемы в почках усугубляют атеросклероз, а атеросклероз, в свою очередь,



ухудшает их функцию. Порочный круг, как говорится, замкнулся.

В основе атеросклероза сосудов – повреждение сосудистой стенки + нарушение обмена холестерина. Главный виновник повреждения сосудистой стенки – окислительный стресс. Он делает ее привлекательной для «плохого» холестерина – холестерина-ЛПНП. В результате «плохой» холестерин налипает на сосудистую стенку и формирует атеросклеротическую бляшку.

Если эта бляшка по неудачному стечению обстоятельств окажется в почечной артерии, то почка перестанет получать достаточное количество кислорода и питательных веществ. То же происходит, если бляшка окажется в сосудах сердца. Сердце начнет хуже функционировать, а вслед за ним и почки – жить и работать в условиях сердечной недостаточности непросто. Кроме того, в ответ на такую несправедливость почка начинает «мстить» выработкой ряда ферментов и цитокинов,



Хроническая болезнь почек (ХБП) – не самостоятельный диагноз. Это следствие других заболеваний и состояний.

которые повреждают сосудистую стенку еще сильнее. Благодатное поле для атеросклероза расширяется.

СЛАДКАЯ УГРОЗА

Сахарный диабет, пожалуй, одна из самых частых причин ХБП.

Увы, почти 75% всех людей с диабетом подвержены данному осложнению. Оно даже название собственное получило – диабетическая нефропатия.

Высокий уровень глюкозы токсичен для организма. И почки не исключение. Попадая в мочу, глюкоза разрушает нефроны. Свою негативную лепту сладкая моча вносит и в развитие воспаления: глюкоза – отличный питательный субстрат для бактерий и грибов, поэтому у диабетиков часто развиваются циститы и пиелонефриты.



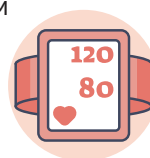
Закон диабета тверд и непоколебим: чем хуже пациент контролирует сахар крови, тем быстрее разовьется ХБП и тем тяжелее она будет протекать.

ПОЧКИ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Нравится вам это или нет,

но у любого взрослого человека стойкое повышение давления выше 140/90 рано или поздно приведет к ХБП. Самое частое заболевание, которое сопровождается стойким повышением артериального давления, – гипертоническая болезнь. Распространенность ее колоссальная: каждый третий житель планеты Земля является или будет гипертоником.

Высокое артериальное давление нарушает кровоток в почках. Это вызывает каскад реакций, который



приводит к выбросу в кровь веществ, способствующих еще большему подъему артериального давления. Да, природа и здесь разместила порочный круг: чем выше у человека давление, тем сильнее повреждаются почки – чем сильнее повреждаются почки, тем выше растет давление. А вместе с ним растут и шансы на трагические последствия для здоровья.

Булгаков Михаил Афанасьевич, кстати, умер от гипертонического нефроангиосклероза (ГНАС). Так называется повреждение почек высокими цифрами давления. Надеемся, вы свое давление контролируете и такого не допускаете!

КИСЛОТНЫЙ СЛЕД

Еще один разрушительный для почек фактор – высокий уровень мочевой кислоты. Нормальным считается уровень мочевой кислоты ниже 360 мкмоль/л (американская коллегия ревматологов придерживается уровня ниже 400 мкмоль/л).

Склонность к повышению мочевой кислоты – проблема наследственная. У таких людей чрезмерное употребление продуктов, содержащих пурины (вещества –



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ПОЧКИ ПОД ПРИЦЕЛОМ:

предшественники мочевой кислоты), может привести к накоплению солей мочевой кислоты в суставах, почках и коже. Если поражаются суставы – развивается подагра, если почки – мочекаменная болезнь, а нередко и то, и другое вместе.

И если подагра – это ярко и больно, то повреждение почек идет куда тише и незаметнее. Поражение это тем сильнее, чем выше уровень мочевой кислоты и чем дольше он существует. Возникает так называемая уратная нефропатия с воспалением тканей почек, выделением солей, отложением песка и камушков. Соли мочевой кислоты можно обнаружить в общем анализе мочи. Лаборант опишет данное состояние как высокое содержание уратов.

ТЯЖЕСТЬ ЛИШНЕГО

Люди с лишним весом в большей мере подвержены всему, о чем шла речь выше: сахарному диабету, гипертонии, повышению мочевой кислоты, атеросклерозу и т.д. Особенно сильное негативное влияние имеет абдоминальное ожирение – отложение жира внутри брюшной полости. Такой тип ожирения формирует фигуру «яблоко» и характеризуется не только высоким индексом массы тела, но и большим обхватом талии.

Абдоминальное ожирение вкупе с высокими глюкозой и «плохим» холестерином в анализах и повышенным давлением



образуют метаболический синдром – яркий предвестник того, что в будущем с большой вероятностью разовьется ХБП.

Развитие и прогрессирование поражение почек при ожирении обусловлено действием активных веществ, которые выделяют жировые клетки. Например, разрушительным влиянием обладает лептин (гормон, регулирующий чувство голода и насыщения) и ангиотензин II (вещество, повышающее артериальное давление).

Присоединение в дальнейшем сахарного диабета 2 типа и гипертонической болезни, что характерно для людей с ожирением, утяжеляет повреждение почек.

ЧЁРНАЯ МЕТКА

Возможно, вы удивитесь, но курение – мощнейший фактор прогрессирования хронической болезни почек. Настоящая черная метка, которая не сулит ничего хорошего. Самый плохой прогноз



у тех, кто курит больше 15 пачек в год. Да, всего 1 сигарету в день! Как же сигареты убивают почки?

- Никотин вызывает сужение сосудов почек, что ведет к гибели нефронов.

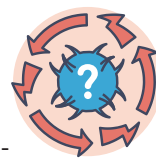
- Никотин запускает процессы окислительного стресса. А это дополнительное повреждение сосудов и увеличение риска атеросклероза.

- Компоненты табачного дыма действуют подобно высокому давлению при гипертонии и вызывают еще больший его подъем со всеми вытекающими.

Еще важно знать, что 10–20% никотина выводятся почками в неизменном виде. А никотин – сильный канцероген. Поэтому рак почек и мочевого пузыря стоит по частоте онкологии у курильщиков на втором месте.

ИММУНИТЕТ ПРОТИВ

Одно из самых загадочных и запутанных заболеваний почек – это гломерулонеф-



рит. До сих пор не до конца понятно, почему он развивается. Однако известно, что развитие болезни могут спровоцировать некоторые инфекции и, в первую очередь, стрептококк группы В. Он вызывает ангину и скарлатину.

Несмотря на то, что бактерия в почках не поселяется, антитела, которые иммунитет вырабатывает на инфекцию, повреждают нефроны. Возникает так называемая аутоиммунная реакция. Есть и другие аутоиммунные заболевания, которые приводят к гломерулонефриту. Чаще всего ими оказываются системные васкулиты и системная красная волчанка.

ВАЖНЫЕ ТЕСТЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

Но не спешите отчаиваться! Благо сейчас есть отличные инструменты, которые помогают вовремя заметить неполадки в почках и принять меры по их устранению.

1 Основной показатель функции почек – скорость клубочковой фильтрации (СКФ). Величина СКФ в первую



БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

очередь зависит от уровня креатинина крови. Чем выше креатинин, тем ниже СКФ. Чем ниже СКФ, тем хуже почки справляются со своей работой. Нормальным считается уровень СКФ выше 60 мл/мин/1,73 м².

Если он ниже и это снижение сохраняется дольше трех месяцев, в заключении появится диагноз «хроническая болезнь почек».

Срок в 3 месяца очень важен. Он говорит о том, что ситуация хроническая. Острые проблемы, например, пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь, не сопровождаются длительным снижением СКФ, а значит, это не ХБП.

2 Общий анализ мочи. При ХБП в бланке анализа появляются белок и/или эритроциты. Они указывают на неполадки в фильтрационном барьере. Особенно важно количество выделенно-

го почками альбумина. Альбумин – белок совсем небольшого размера. Он первым просачивается через фильтр почки в случае ухудшения ее работы. Поэтому обнаружение альбумина в моче – ранний маркер ХБП.

Не стесняйтесь просить вашего лечащего врача назначить не просто общий анализ мочи, а общий анализ мочи с микроальбуминурией. И помните, этот показатель будет неадекватно высоким, если в мочевых путях есть воспаление! Есть? Тогда сначала пролечить, а потом уже сдавать.

Лайфхак. Заподозрить выделение белка с мочой без анализа можно по такому признаку: моча в унитазе начинает пениться.

3 Современный врач также рассчитает АКС – соотношение

альбумина мочи к креатинину мочи (или белка мочи к креатинину мочи). В норме оно ниже 3,5 у женщин и 2,5 – у мужчин.

4 Намекнуть, что с почками не все в порядке, могут их изменения на УЗИ. Например, уменьшение размеров, поликистоз или аномалии развития.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Хроническая болезнь почек – история про «легче предотвратить, чем потом лечить». Почки при ХБП не болят и не молят о помощи до последнего. Поэтому:

- 1** Контролируйте липидный спектр. Не пренебрегайте назначенными врачом статинами.
- 2** Следите за уровнем глюкозы крови. От нее в прямом смысле слова зависит ваша жизнь.
- 3** Снижайте артериальное давление.

Целевые цифры – менее 120/80, с исключением для очень пожилых пациентов и пациентов с выраженным атеросклерозом. Их цель – менее 130/90.

4 Бросьте курить. Ряд работ показывают, что полный отказ от курения улучшает прогноз даже у людей с длительным стажем.

5 Нормализуйте вес: больше двигайтесь и будьте умеренны в еде.

6 Контролируйте уровень мочевой кислоты и регулярно проходите УЗИ почек.

7 Если у вас уже есть атеросклероз, гипертоническая болезнь, лишний вес и/или сахарный диабет, не ленитесь раз в 6 месяцев проверять креатинин крови и сдавать общий анализ мочи с микроальбуминурией. Обнаруженная на ранней стадии ХБП намного проще лечится! И будьте здоровы!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Лаваш в похудательном меню

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

МАЙ 2025

ЛИШНИЙ ВЕС И ПОХУДЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ БУЛИМИЯ и чем она опасна

МИФЫ И ПРАВДА о липосакции

КАК НОСИТЬ ГОРОХ чаровницам плюс-сайз

НЕЛЮБИМАЯ РАБОТА – как она влияет на вес

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ низкоуглеводных диет

ВИБРОПЛАТФОРМА для отменной формы

Все самое нужное и полезное в нашем журнале ежемесячно!

Журнал полностью посвящен очень актуальной и для многих жизненно важной теме лишнего веса и похудения.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

В мае на лесных полянках, в садах и парках среди трав вспыхивают россыпи розовых, лиловых и синих огоньков. Это цветёт медуница – один из первых весенних медоносов, улада для шмелей и пчёл. А еще медуница – лекарственное растение, способное помочь при разных недугах.

ТАЙНА ЦВЕТИКА-СЕМИЦВЕТИКА

Медуница обладает загадочным свойством – она умеет менять окрас своих цветков. Распустившись нежно-розовыми, они затем становятся фиолетовыми, а позже синими. Долгое время считалось, что все дело в разной кислотной среде у неопыленного и опыленного цветка – и в том, как на эту кислотность реагируют красящие пигменты (антоцианы) в клеточном соке лепестков медуницы.

Но современные ученые опровергли эту версию: оказалось, что опыление тут не при чем. Просто те самые антоцианы в клетках у лепестков медуницы соединены с ионами металлов, имеющих синюю окраску. По мере того, как цветок «взрослеет», ионов металла накапливается все больше, что и приводит к изменению цвета.

Собираем МЕДУНИЦУ – для здоровья ПРИГОДИТСЯ!



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

В медунице содержатся дубильные вещества, слизи, танины, сапонины, аскорбиновая кислота, железо, алкалоиды и ряд других био-



логически активных элементов, позволяющих использовать в лечебных целях и цветки, и листья растения. Их собирают и высушивают как раз в конце весны и начале лета.

● **При заболеваниях дыхательных путей** (ОРЗ, бронхит, пневмония, туберкулез и т.д.), а также при бронхиальной астме

(при отсутствии аллергической реакции на растение) медуница оказывает отхаркивающее, смягчающее, противовоспалительное действие, уменьшая раздражение слизистых оболочек, устраняя сухой кашель и помогая снять спазм гладкой мускулатуры бронхов.

2 ст. ложки сухих цветков и листьев поместить в эмалированную посуду, залить 0,5 л горячей воды. Нагреть на водяной бане 15 минут, снять с огня, укутать и настаивать еще 1 час. Затем настой процедить и выпить в течение дня, в 3–4 приема, в теплом виде перед едой.

● **При желудочно-кишечных расстройствах, воспалениях органов ЖКТ, диарее.** Медуница оказывает легкое вяжущее и антисептическое

воздействие, помогает снять спазм и успокоить боль в животе. Примочки и ванночки с отваром медуницы можно использовать и **при геморрое.**

4 ст. ложки сухих листьев медуницы заварить 2 стаканами кипящей воды, укутать и оставить настаиваться 4 часа. Процедить, принимать по 3 ст. ложки до 6 раз в сутки.

● **При кровоточащих ранах, ушибах, ссадинах, кожных воспалениях.** Медуница обладает кровоостанавливающими свойствами, может ускорять заживление ран и сокращать длительность обострения дерматитов.

Рекомендуют взять свежие листья и стебли медуницы, предварительно тщательно промыть и ошпарить кипятком, затем размять

в кашу – так, чтобы выступил свежий сок, смочить стерильный ватный тампон (или завернуть в стерильную марлю) и приложить к пораженному месту.

Марина Чаленко

ИНТЕРЕСНО!

Медуница считается съедобным растением, в ее листьях и стеблях содержится много микроэлементов, включая йод, железо, витамины С, РР. Она благотворно влияет на иммунитет, деятельность щитовидной железы. Зелень медуницы добавляют в супы, а также в весенние салаты. Например, она неплохо сочетается с огурцами, редисом, зеленым луком, вареными яйцами и сметаной.

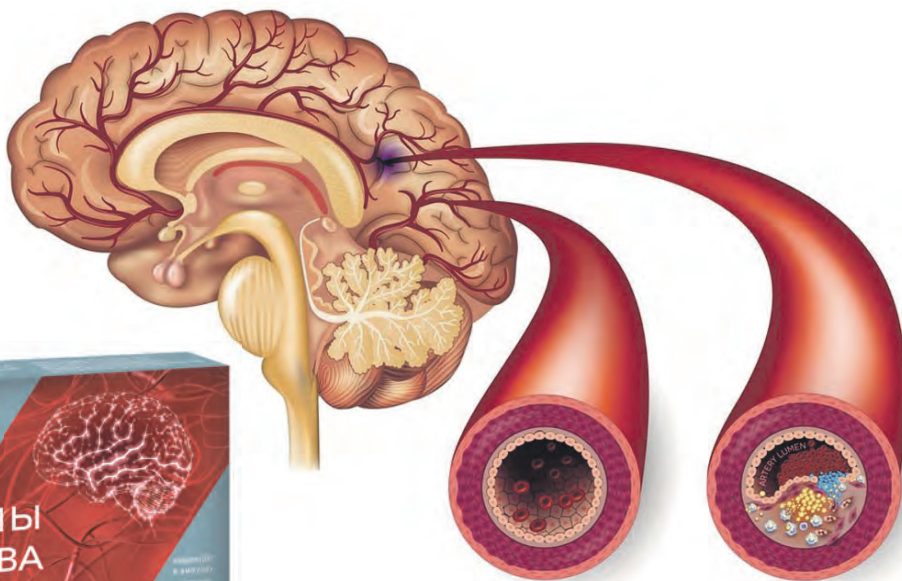
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ГОЛОВА БЫЛА ЛЕГКОЙ, ПАМЯТЬ – ОТЛИЧНОЙ, УМ – ЯСНЫМ, СЕРДЦЕ – КРЕПКИМ, А НАСТРОЕНИЕ – ПОЗИТИВНЫМ?

АМПУЛЫ «АМОСОВА»

Часто люди старшего возраста интересуются, как обрести чувство легкости в голове, улучшить память, яснее мыслить, меньше нервничать, крепче спать, снова почувствовать себя молодым... На все эти вопросы еще несколько десятилетий назад дал ответ известный советский кардиохирург и автор системы восстановления здоровья Николай Михайлович Амосов. Будучи гениальным доктором, он призывал людей больше доверять природе и стараться добыть здоровье самостоятельно с помощью физических упражнений, ограничений в пище и используя натуральные препараты.

ЛЕГЕНДАРНАЯ РЕЦЕПТУРА АМОСОВА

Чтобы насытить организм необходимыми компонентами, Николай Михайлович создал специальную рецептуру. Натуральное средство с этим составом он регулярно применял сам и советовал своим пациентам. Данная рецептура сохранилась до сих пор. На ее основе был создан уникальный препарат – ампулы «Амосова». Они содержат экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью и витаминный



премикс. Ампулы «Амосова» принимаются вовнутрь 1 раз в день во время еды. Препарат выполнен в жидкой форме, благодаря чему прекрасно усваивается организмом.

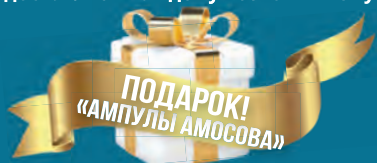
ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, СЕРДЦЕ И МОЗГ

Только представьте, как это замечательно: мыслить ясно, четко, быстро соображать! Это так прекрасно, когда есть чувство легкости в голове, крепкий сон, позитивный настрой,

нормальное давление, крепкое сердце и понимание того, что легко можешь справиться с любым стрессом. Если вы чувствуете, что годы берут свое, попробуйте воспользоваться заветами Николая Михайловича Амосова: регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, ограничения в еде, доверие природе и использование его натуральной рецептуры. Взяв на вооружение методы великого ученого, вы можете ухватить шанс дать отпор старению и прожить еще много лет здоровой, полноценной жизнью!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону:

8-800-302-30-30

(звонок бесплатный)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **5881**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «АМПУЛЫ АМОСОВА»

Акционное

предложение

действует с 23 мая
до 23 июля 2025 г.

ДОСТАВКА

ЗА СЧЕТ

ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 23 мая до 23 июля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

ЧАСТЬ
ВТОРАЯ

В СЕМЬЮ ПРИШЛА

В прошлом номере мы начали разговор о том, как реагировать на постановку тяжёлого диагноза. Поговорили о том, почему не нужно стесняться просить помощи и как грамотно помощь предлагать. Сегодня рассмотрим иной аспект проблемы: где грань между заботой и гиперопекой, капризом и сигналом о помощи? Как найти слова поддержки и ресурс для того, чтобы быть рядом в трудную минуту, рассказывает врач-психиатр, психотерапевт Эльвира ТАРСКИХ.



Фото из личного архива Эльвиры Тарских

РЕАКЦИЯ
ЗАЩИТЫ

– Эльвира Алексеевна, как реагировать на капризы и раздражение, злость и агрессию, претензии и обиды, нежелание болеющего человека общаться?

– Все эти проявления – защитная реакция, и единственное, что остается с этим делать – разговаривать, стараться быть ближе. Дело в том, что болеющий человек на какое-то время выпадает из своего обычного ритма жизни и часто для него это невыносимо. В этот момент нагрузка в основном ложится на родственников, а если у них нет ресурса, то возникает выгорание в заботе.

– И как это проявляется?

– Если реакция больного вызывает у вас негативную ответную реакцию – обиду, злость, то это говорит о том, что ресурс заканчивается.

Многие не понимают, что человек злится не на вас – так его внутренние причины включают защитный механизм. Кроме того, родственники часто выпадают из своей обычной жизни и сосредотачиваются только на жизни больного. А многим пациентам это тоже не нравится. Если они к этому не привыкли, им кажется, что это нарушение границ.

Остается только разговаривать. Если больной не хочет идти на контакт, можно просто посидеть рядом и спросить: «Чем тебе помочь? Я помогу, когда ты будешь готов, ты помни, что я рядом».

Многие думают, что больному стала не интересна другая сторона жизни. Все же звонят и спрашивают, как у него дела, что часто возвращает пациента в его проблему. А он этого не хочет, он хочет про что-то другое послушать. Лучше расскажите ему, как дела на рабо-

те, на которую он не ходит, как дела у друзей. Это тоже будет хорошим подспорьем в общении.

ЗАВОДИМ
ДНЕВНИК

– Как настроиться на лечение?

– Информация – сила! А добывая ее, не стоит ограничиваться чатами со страшилками и пугалками, которые часто смакуют люди, далекие от проблемы. Куда важнее профессиональное мнение, а его можно получить только у профильного специалиста. Вот почему, кроме информации о самой болезни, нужны еще данные о врачах, с которыми предстоит столкнуться. Также заранее стоит познакомиться с отделением, где будет проходить лечение.

Есть такое понятие, как дневник пациента. Чтобы не растеряться на приеме, в него стоит заранее записать все вопросы, которые накопились. Нелишним будет записать и ответы врача, чтобы не забыть ничего важного, растерявшись. Не нужно стесняться переспрашивать, если что-то вдруг непонятно. Это ваше здоровье и ваша жизнь – стеснение прочь!

Если не уверены в собственных силах, берите на прием близкого, предлагающего свою помощь. Но лишь того, кто без лишних эмоций и причитаний, без реакции «замри» задаст нужные вопросы и под влиянием стресса не «перевернет» потом ответы. Вот оно – действие. То, что приближает к выздоровлению, помогает не замереть, теряя драгоценное время.



Приверженность лечению, вера и мотивация – вот что главное. Если есть цель выжить, болезни очень трудно взять верх.

БОЛЕЗНЬ: ПОДДЕРЖКА

ЧЕРЕЗ НЕ ХОЧУ

– Но вот руки опустились – наступил вдруг такой момент. Что делаем?

– Нужно хотя бы начать лечение. У кого-то страх – мотиватор к действию, а у кого-то – уход в апатию: «Я буду лежать и ничего не делать». Это самый нехороший вариант, значит, нужно встряхнуть человека. Главное – начать это делать тогда, когда еще можно что-то сделать: «Я иду с тобой, я тебя записал», «Ты же еще не попробовал, а давай мы попробуем, и дальше будем решать все проблемы уже по ходу».

Если это рецидив: «Ну ведь однажды же получилось, поэтому давай попробуем еще раз».

НЕ НАВРЕДИ

– Где грань между заботой и гиперопекой, между капризом и сигналом о помощи?

– Здесь все зависит от самого пациента: кто-то привык собираться и переживать трудности самостоятельно, кто-то, наоборот, включает манипуляцию, но это чаще всего бывает у тех людей, которые привыкли и без болезни использовать этот защитный механизм. Тут уж и родственники, и друзья должны уметь выстраивать личные границы и защищать их.

А что касается гиперопеки... Действительно, иногда родственники своей заботой могут и навредить. Сколько случаев, когда вы-

ЗАПРЕТНЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ БЛИЗКИХ В ОТНОШЕНИИ БОЛЬНОГО

(от психолога Власовой)

- ✗ О боже, какой ужас!
- ✗ Да не переживай ты, все будет отлично!
- ✗ Что ни делается, все к лучшему.
- ✗ Могло быть и хуже.
- ✗ Почему именно ты, ты ж вел здоровый образ жизни?
- ✗ Все там будем, не переживай.
- ✗ Во всем есть свои плюсы, немножко отдохнешь.
- ✗ Не переживай.



Фото из личного архива Ларисы Власовой

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

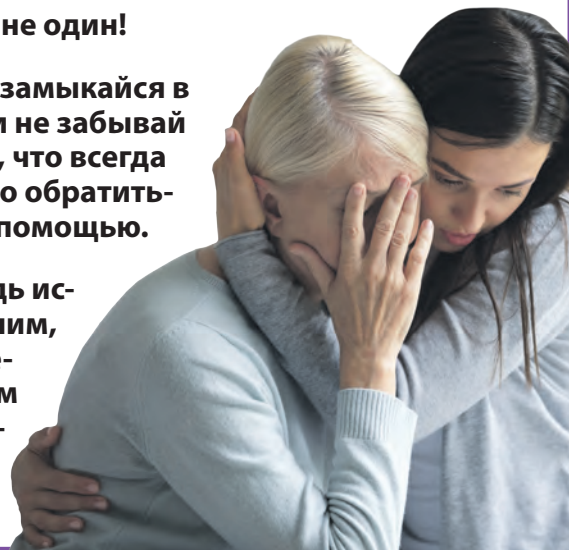
- ✓ Я люблю тебя.
- ✓ Не переживай, весь этот путь мы пройдем вместе.
- ✓ Я буду с тобой, ты мне очень важен.
- ✓ Я готов тебе помогать, скажи, как я могу это сделать.

СОВЕТЫ ОТ ПСИХИАТРА ТАРСКИХ

✓ Ты не один!

✓ Не замыкайся в себе и не забывай о том, что всегда можно обратиться за помощью.

✓ Будь искренним, терпеливым и деятельным.



писанный после инсульта так и не встает с кровати. Врачи призывают – надо больше двигаться, а жена все к диванчику подносит.

Человек лежит годами и становится беспомощным, а родственники превращаются в жертву и начинают причитать: «Куда же он без меня, я ж его ни на секунду оставить не могу».

Приверженность лечению, вера и мотивация – вот что главное. Если есть цель выжить, болезни очень трудно взять верх.

– Как найти в себе ресурс двигаться дальше, если болезнь вернулась?

– Найти поддержку и опору в близких. Обратиться к психологу, пообщаться с другими пациентами, кто прошел через этот опыт.

– В этом плане помогают интернет-чаты?

– Нет. В чатах очень много недостоверной информации, особенно о лечении. Или вот

еще одна опасность – реклама каких-нибудь «пиявок, кореньев, зелий и снадобий», рассчитанная надавить на больные точки человека, подарить мнимую надежду и дать заработать предприимчивым аферистам. А время уходит, болезнь может взять верх. На чудо можно надеяться – и это здорово, но все же чудо творить лучше вкупе с профессионалами от медицины, а не шарлатанами, обещающими какими-нибудь побегами и грибами вылечить рак.

– Как помочь родственникам справиться со стрессом?

– Адаптируйтесь к новой ситуации. Не забывайте про свои хобби и общение. Старайтесь не выпадать из социальной активности. Не забывайте, прежде всего, про свою жизнь, иначе это будет катастрофа, и вы не сможете помочь своему близкому.

Наталья Киселёва

Редис – один из главных весенне-летних корнеплодов, король окрошек, амбассадор яично-огуречных салатов. Но на этом его достоинства не заканчиваются. Давайте познакомимся с редисом поближе!

РЕДИС —

5 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

1 Для стройной фигуры. В 100 г редиса – всего около 20 ккал, поэтому можно смело включать этот корнеплод в свою диету. Правда, есть нюансы. Горчичное масло в его составе, придающее редису пикантный горьковатый вкус, может усиливать аппетит. Поэтому лучше включать этот продукт в полноценный обед и есть с маслом или сметаной, а не использовать в качестве отдельного перекуса.

2 Для отпора грибкам и бактериям. Те самые эфирные горчичные масла делают корнеплод природным антисептиком. Кроме того, в его состав входит особое вещество, растительный дефензин RsAFP2, способное дать отпор грибкам рода *Candida*, вызывающим молочницу.

3 Для борьбы с авитаминозом. Редис богат витамином С: примерно 250 г продукта могут закрыть суточную потребность взрослого человека в этом микроэлементе. Также редис обогащает организм витаминами группы В, калием, кальцием, йодом, магнием, железом.

4 Для здоровья сердца и сосудов. В редисе содержатся десятки антиоксидантов, помогающие защищать клетки от окисления и старения. Они усиливают действие витамина С (который тоже является антиоксидантом), что благотворно влияет на кровеносную систему: стенки сосудов становятся менее ломкими, кровь – более «текучей», снижаются риски образования тромбов.

5 Для профилактики воспалений в органах ЖКТ. Редис, как и его родственники – капуста, горчица, редька и пр., – содержит ценные соединения серы. Они, по мнению ученых, снижают уровень воспаления в кишечнике и не дают размножаться зловередной бактерии *Helicobacter pylori*, провоцирующей гастрит и язву. Правда, если эти заболевания уже имеются, да еще и обострились, «лечить» их редисом нельзя ни в коем случае!

АРБУЗНЫЙ РЕДИС: СЛЫШАЛИ О ТАКОМ?

У привычного нашему глазу редиса округлые клубни окрашены в ярко-малиновый цвет. Однако в мире встречается редис бордовый, фиолетовый, желтый и даже белый, а форма его клубней может быть цилиндрической, эллипсоидной и даже веретеновидной.

Пожалуй, одни из самых удивительных сортов – это «арбузный редис», выведенный в Китае. У него розовато-пурпурная сладковатая мякоть, а снаружи – горьковатая бледно-зеленая кожура. Размер клубней достигает 7–8 см. Такой редис можно есть сырым, а можно запекать и готовить пюре, жарить и тушить с другими овощами.

КСТАТИ

Ломтики свежего арбузного редиса смотрятся особенно эффектно, если перед подачей посыпать их черным кунжутом или черной солью.

ВАЖНО!

Редис противопоказан при:

- ✗ острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта (и хронических болезней в стадии обострения) – гастрите, холецистите, панкреатите, язвах, колите, а также при острых кишечных инфекциях;
- ✗ при склонности к повышенному газообразованию;
- ✗ при заболеваниях щитовидной железы с повышенной выработкой йода.



ВЫЗЫВАЕМ НА БИС!

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

1. Освежающий салат с перцем, редисом и мятой

Ингредиенты:

- 150 г редиса
- 1 красный болгарский перец
- 120 г помидоров черри
- 5–6 листиков свежей мяты
- 1,5 ст. ложки оливкового масла
- 1,5 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложка семян чиа или льна, кунжута
- соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Подготовленный болгарский перец нарезать кубиками, редис – пополам, а затем тонкими пластинками, черри – разрезать на половинки или четвертинки. Соединить овощи в салатной миске.

Листья мяты порвать на кусочки и растолочь в ступке, соединить с оливковым маслом и лимонным соком. Заправить салат, посолить и поперчить. Сверху посыпать семенами.

2. Редис запечённый

Ингредиенты:

- 20 клубней редиса среднего размера
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1–2 зубчика чеснока
- по 1 веточке розмарина и тимьяна
- соль – по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 200°C. Подготовленный редис разрезать на половинки. Чеснок измельчить. В миске как следует смешать редис, чеснок, оливковое масло, травы и соль. Выложить смесь на противень, разровнять. Запекать около 15 минут – до образования золотистой корочки.

3. Редис маринованный

Ингредиенты:

- 1 кг редиса
- пучок укропа
- 0,8 л воды
- 100 мл растительного масла
- 3 ст. ложки столового уксуса
- 3 ч. ложки соли
- 5–6 лавровых листьев
- 10 горошин черного перца, 1/4 ч. ложки острого красного перца

Приготовление:

Простерилизовать банки и крышки для заготовок.

Редис тщательно вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками. Подготовленный укроп мелко порубить, соединить с редисом. В кастрюлю вылить воду, добавить масло, затем соль и красный перец. Довести до кипения, снять с огня, дать остыть и после этого влить уксус. Перемешать. Редис с укропом разложить по банкам, в каждую добавить поровну черный перец и лавровый лист. Залить овощи маринадом – так, чтобы он доходил до горлышка банок, закатать крышки. Вкусом маринованного редиса можно будет насладиться уже через 5 дней.

Оксана Калашникова



Дорогие друзья, любители готовить!

В ЭТОМ СПРАВОЧНИКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- первых блюд из мяса, птицы и рыбы с овощами, крупами, бобовыми;
- разнообразных горячих блюд из меню правильного питания;
- салатов и закусок;
- вкуснейших десертов, которые не испортят фигуру;
- постных блюд и блюд с пониженной калорийностью;

- очень вкусного и при этом полезного мороженого, которое понравится даже детям;
- полезных чаев и освежающих напитков.

НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА ВЫ ТАКЖЕ НАЙДЕТЕ:

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- полезные советы.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, УГОЩАЙТЕ С РАДОСТЬЮ!

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама





Мы мчались на велосипеде прямо в сторону реки. Я закричала от страха и восторга, плотнее прижалась к мужчине. Он засмеялся и ещё поднажал. Приготовившись нырять, я глотнула воздух ртом, зажмурилась и...

УТРО, КОФЕ, ДУШ, САЛАТ

...проснулась.

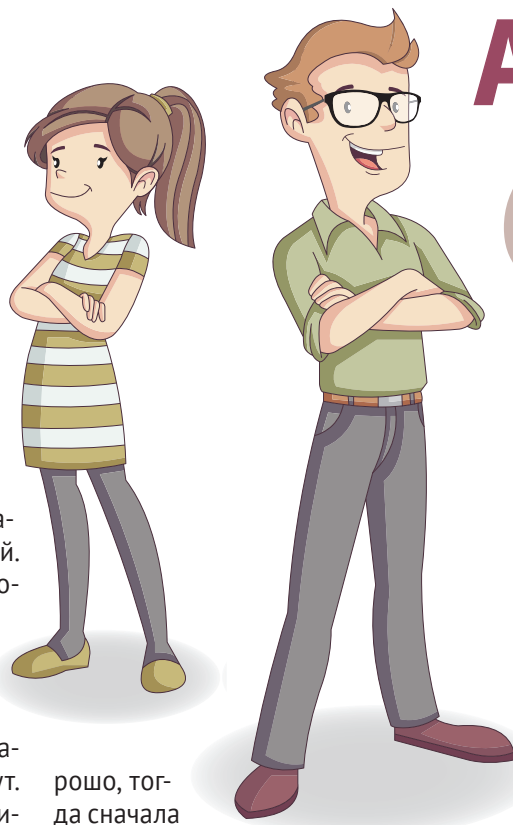
Сон был потрясающе красивым, мне давно ничего подобного не снилось. Все чаще побеги какие-то, работа, заботы, выяснение отношений. А тут столько красок, столько радости, смеха и восторга.

«Беловежская-а-а пуща, бе-э-э-лове-э-э-жская-а-а пуща-а-а-а...». Муж заливался в душе соловьем. Я глянула на часы. Хм, до начала рабочего дня двадцать минут. Всегда поражалась его умению отринуть все земное и наслаждаться жизнью сполна. Правда, отринуть он легко мог и меня, и детей, но кого это волнует, когда выпущена новая версия компьютерной игры, придумали новый смартфон или вот прям срочно нужно выучить новую композицию на гитаре.

Нехотя я поднялась с постели и босыми ногами протопала на кухню. Кофе хотелось, варить было лень. Вдохнув, выпила стакан воды, поленившись даже дольку лимона туда бросить, и вернулась в комнату. Моя работа была в шаге от кровати – стационарный компьютер с горой таблиц, бланков, заявлений и других бухгалтерских документов.

Ткнула в кнопку включения, машина довольно заурчала, мигнув экраном, на котором закрутился бегунок. Работать не хотелось жутко. Нет, все-таки сначала душ, кофе, салат, а потом работа.

«Потому что есть Алёшка-а-а у тебя-а-а...» – муж и не думал «освобождать жилплощадь». Ну хо-



рошо, тогда сначала кофе и салат, а лицо я попозже сполосну.

ЭТО ОН ПОГОРЯЧИЛСЯ

– Что на ужин? – Валька оглядел пустую плиту и девственно чистый стол.

– В холодильнике, – сложила я руки на груди и прислонилась плечом к дверному косяку.

– Но тут пусто, шаром покати, – сообщил муж открытой дверке кухонного агрегата.

– Точно! – согласилась я с ним. – Пусто, готовить не из чего.

Обиженно надув губы, супруг мой снова оделся и потопал в магазин.

– Ура, на ужин пельмени! – обрадованно зашумела разновозрастная ребятня.

Тут уж пришел мой черед обижаться. Чего только я этим сорванцам не готовлю, чего только не пеку, а лучше магазинных пельменей для них и нет ничего.

А МЫ ТУТ



Счастливы тот, кто счастлив у себя дома.

Лев Толстой

После ужина мы с детьми читали, а папа «обкатывал» новую игрушку. Аж до трех часов ночи тестировал, успокоиться не мог. И до того увлекся, что каким-то образом «снес» мне все за день наработанные таблицы и документы.

– Подумаешь, горе, – пожал он плечами на мои крики. – Восстановишь, заново сделаешь. Главное – все живы-здоровы, а это все ерунда.

На счет живы – это он погорячился. Риск оказаться приласканным чугунной сковородой у него в тот момент был очень высок. Спаса его от неминуемой гибели только моя природная выдержка. Вспомнив все ругательства, которые знала, и, ткнув мужа в бок подвернувшейся под ноги гитарой, я завалилась спать, нарочно целиком завернувшись в одеяло. Пусть чем хочет укрывается, злыдень.

ПРИЛЕТЕЛО ОТ ВСЕЛЕННОЙ

Наутро я все еще была зла и волевым решением взяла, да и... не поцеловала благоверного, когда тот уходил на работу. Фу на него.

Вселенная наказала меня за такое поведение. По дороге в налоговую я поскользнулась и, упав на пятую точку, больно ударились копчиком. Взыла. Прохожие вызвали скорую.

– Недели две-три придется полежать, – ответил на мой вопрос меланхоличный седой доктор с усами, похожими на колючую щетку.

– Как три недели? – взвилась я и тут же снова вскрикнула от боли. – У меня дети, работа, да муж в конце концов.

– А будете так скакать, милочка, – глянул на меня доктор поверх очков, – и месячишко тут подержим.

Я откинулась на подушку и закрыла глаза. Да Валька даже не знает, как ма-



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»)



СПАПОЙ ПО ХОЗЯЙСТВУ...

Лучшее, что отец может сделать для своих детей, — это любить их мать.

Теодор Хесберг



шинку стиральную включать. И три недели на пельменях? Боже, а если конкурс в школе? Нет, мне определенно нужно отсюда как-то сбежать. Я попробовала опустить ноги на пол, на лбу тут же выступила испарина, а тело пронзила невыносимая боль. Ну ладно-ладно, вот полежу немножко и точно сбегу. Станет же мне полегче скоро, вот тогда и домой. Нечего тут пока отлеживать. И врач еще этот... так на меня смотрел! Мысли мои заструились, стали цеплять одна-другую, навалился сон... велосипед, скорость, река, восторженный крик, доктор с колючими усами за рулем...

МУЖ У МЕНЯ ЗОЛОТО

— Что вы сегодня ели? Что кушали? — кричала я в трубку мобильного, пытая младшего Алёшку.

лее. Я пошел танк из пластилина лепить. Пока.

— Дай трубку папе, — успела крикнуть я.

— Алло, Жень, у нас все хорошо, — Валька был спокоен и непоколебим. — Я завтра приеду, вкусенького привезу.

— Вы что делаете сейчас? Уроки проверил? — не переставала нервничать я.

— Да все у нас хорошо, — я так и представила, как муж машет рукой. — Я Алинку на гитаре учу играть, Леха лепит что-то, кажется, динозавра. Во всяком случае, похоже очень. Дима математику в чистовик переписывает. Утром блинчики пожарю и к тебе.

Отключив мобильный, я еще долго переваривала услышанное. Рыба с картошкой на ужин? Блинчики пожарит?

— Лыбу с калтошкой, — отчитался мне сынок. — Мам, я тебя лублю. Поплавайся ска-

Были блинчики. И щи на утиных шеях были, и даже котлеты из трески случились. А когда я вернулась домой, увидела перестиранное и перглаженное белье, вымытые полы и новую мультиварку.

— Ну а что? Мы тут по хозяйству с папой немножко..., — притворно шаркнула ножкой Алина.

Валька чмокнул дочь в макушку, затем с чувством приложился губами к моему виску.

— Соскучился, — просто сказал он.

Я тоже ответила ему поцелуем. Нет уж, Вселенная, теперь меня не проведешь. Муж у меня золото, и нечего мне тут.

Евгения, г. Москва



Брак не может быть счастливым, если супруги до вступления в союз не узнали в совершенстве нравы, привычки и характеры друг друга.

Оноре де Бальзак



Реклама 16+

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ♦ как сохранить молодость духа и тела;
- ♦ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ♦ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ♦ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ♦ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Все мы любим понежиться в постели. При этом прирождённых сов, как и жаворонков, немного. Большинство же – 70–80% –

это голуби, которым комфортно вставать на час позже ранних пташек, и ложиться на час раньше припозднившихся. Однако всех птах объединяет одно – возмущение лежебоками, которые спят неприлично долго. Как так можно?! Можно. И некоторым даже нужно.

ХОМО САПИЕНС «ДОЛГОСПЯЩИЙ»

У ученых есть даже термин «долгоспящие люди». Так называют тех, кому требуется на сон 10–12 часов в сутки. И все это время у них вполне себе крепкий, качественный сон. Явление нечастое, но не такое уж и исключительное: на планете примерно 2% долгоспящих, то есть каждый 50-й землянин.

ВАЛИТЕ НА ГЕНЫ – НЕ ОШИБЁТЕСЬ

Откуда такая особенность? Четкого ответа нет. Ученые пока прибегают к универсальной формулировке «генетическая предрасположенность». Она же дает другим людям противоположное свойство – высыпаться всего за 5 часов в сутки. В любом случае, природная норма сугубо индивидуальна, и коли вам реально надо спать по 10–12 часов – списывайте все на генетику, не ошибетесь.

НЕ СОНЯ, А ЧЕЛОВЕК

НЕОБХОДИМОСТЬ СПАТЬ ДОЛЬШЕ ОСТАЛЬНЫХ НЕ ВСЕГДА ВЫДУМКА ЛЕНТЯЕВ



– Когда заканчивается детство? С первой влюбленностью? Первым поцелуем? Или первым серьезным актом независимости?

– Тогда, когда начнешь понимать, что сон – это дар, а не наказание.



УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Что же будет с долгоспящим человеком, если не давать ему высыпаться? То же, что и с остальными. Если коротко – ничего хорошего.

- Сnižается работоспособность, в том числе головного мозга.

Человек с самого утра чувствует себя разбитым, вымотанным.

- Во сне организм ищет и устраняет сбои в работе внутренних органов.

Более того – находит онкологические опухолевые тела и уничтожает их. Без такой полноценной чистки растет ве-

роятность, в том числе, развития онкологических заболеваний.

- Недосып увеличивает риск гипертонии, сахарного диабета, заболеваний сердца.

- Пока мы пребываем в царстве Морфея,

вырабатываются иммунные клетки, которые борются с вирусами и бактериями.

- Когда мы спим, производится ряд гормонов.

Например, у детей для роста, у взрослых для поддержки костной системы и мышц. А еще гормон, регулирующий чувство голода. При их недостатке одни

медленнее растут, другие быстрее изнашивают организм. И все переедают.

- Во сне обрабатывается не только полученная накануне информация, но и эмоциональные, психологические переживания.

Получив полноценную перезагрузку, человек становится психологически более устойчив, «само» приходит решение сложной проблемы. И наоборот, недосып, он будет раздражительным, станет сложно сосредоточиться, нащупать правильную мысль.

С ОСОБЕННОСТЯМИ ОРГАНИЗМА



ПРОДУМАННЫЙ СОН

Все это замечательно, вот только поспать досыта удастся не всем – сначала нас поднимают родители, потом дети. А когда, наконец, появляется возможность поспать вволю... сон как рукой снимает. И как быть? Как побыстрее уснуть, чтобы не тратить впустую лечебное время?

■ *Загодя продумайте план дел на завтра, чтобы эти мысли не мешали перед сном.*

■ *Если днем в голову лезет какая-то неприятная проблема, а вы ее отгоняете – она вернется, как только уляжетесь в постель. Потому все-таки выделите время и обдумайте ее заранее, в конце мысленно поставив жирную точку. Так вы обманете мозг: он решит, что все под контролем, и отстанет.*

■ *Отрегулируйте режим. Это не просто привычка, а самостоятельная выработка биологического ритма, следуя которому, организму проще «выключаться».*

■ *Если любите покемарить днем, не увлекайтесь – здоровому человеку в нормальных условиях полчаса такой дремы вполне достаточно, иначе перебьете ночной сон.*

■ *Курильщикам настоятельно рекомендуют воздержаться от сигарет хотя бы за час до сна.*

■ *Спите под тяжелым одеялом. Так создается глубокое сенсорное давление, помогающее расслабить нервную систему (тем, у кого астма или апноэ, про этот способ лучше забыть).*

■ *Постарайтесь регулировать поток поступающей информации, сократить нагрузку на нервную систему. Когда мы держим в голове слишком много и на многое вынуждены реагировать, нервная система не успевает восстанавливаться. Подумайте, что вы можете убавить или вовсе убрать из общего потока.*

■ **И главное правило: чем больше вы стрессуете, тем больше должна быть физическая нагрузка – так реально выводятся гормоны стресса. А значит, будет проще уснуть и, как следствие, восстановиться.**

Екатерина Пельменева

ДАЙТЕ ПОДРОСТКУ ПОСПАТЬ!

Есть факторы, меняющие нашу природную потребность во сне. В первую очередь, это здоровье – когда оно ослаблено, на сон требуется больше времени. Еще возраст, конечно. Так, младенцы спят до 17 часов в сутки, тинэйджерам 14–17 лет надо дать поспать 8–10 часов, позже требуется 7–9 часов. Ну а после 65 лет хватит и 7–8 часов. Все это, напомним, средние показатели. На которые влияют еще физическая и эмоциональная нагрузки: когда мы тратим больше сил, то и времени на восстановление нужно больше.

ЗА РАЗ НЕ ПОЛУЧИТСЯ



Недосып одной ночи восполняется за две последующие (а не за одну, как думают многие). Если же вы не высыпаетесь всю рабочую неделю, за два выходных восстановиться тоже не удастся. И тем более отоспаться впрок – это не работает. Так что, если вам периодически приходится недосыпать, можно помочь организму только одним способом – дайте ему возможность взять свое равномерно в остальное время.

ЧТО ТАМ У ВЕЛИКИХ?

Среди выдающихся людей, немало тех, кто спал всего по 5 часов, а то и по 2 часа в сутки. В их числе: Юлий Цезарь, Леонардо да Винчи, Наполеон, Бенджамин Франклин, Уинстон Черчилль, Маргарет Тэтчер. Заметьте – сплошь люди волевые.

А вот среди самых известных сонь – хотя мы-то теперь знаем, что просто долгоспящих! – сплошь мыслители. Так, самый известный в мире ученый Альберт Эйнштейн спал всегда по 10–12 часов, считая это залогом ясного ума, креативности. Не жалели времени на сон и Артур Шопенгауэр, Иммануил Кант, Иоганн Гёте.

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК *Вознесения Господня*



Подлинно, великое, чудное и изумительное дело, что наша плоть сидит на небесах и удостоивается поклонения от ангелов, архангелов, серафимов и херувимов. Представляя себе это, я часто удивляюсь и высоким предаюсь мыслям о роде человеческом, потому что вижу великие и светлые начатки и многое попечение Божие о естестве нашем.

Святитель Иоанн Златоуст

КОГДА ПРАЗДНУЮТ ВОЗНЕСЕНИЕ

? *Знаю, что время праздника Вознесения назначается от дня празднования Пасхи. И праздник этот переходящий. А сколько по времени идет празднование?*

В. В. Титова, г. Липецк

Действительно, Вознесение – переходящий праздник и зависит от дня празднования Праздника Праздников – Пасхи. Дата праздника Вознесения Господня приходится на 40-й день после Пасхи. В этом году мы будем отмечать праздник Вознесения и вспоминать событие новозаветной истории – восшествие Иисуса Христа во плоти на небо и обещание о Его втором пришествии – 29 мая. Этот праздник имеет 8 дней поспразднства (по 6 июня).

ГДЕ МОЖНО ПРОЧИТАТЬ О СОБЫТИЯХ ВОЗНЕСЕНИЯ

? *В церкви говорят, что праздник Вознесения Господня установлен в честь вознесения на небо Иисуса Христа, открывшего для человека врата в Царствие Небесное. Где можно об этом почитать подробнее?*

Екатерина К., Тверская обл.

Более двух тысячелетий назад, на 40-й день после Пасхи Спаситель собрал апостолов на горе Елеон в Вифании, которая находится недалеко от Иерусалима. С апостолами была и Богородица. Иисус Христос сказал ученикам, что после сего, через несколько дней они будут крещены Духом Святым. «Сказав сие, Он поднялся в глазах их, и облако взяло Его из вида их», – так напишет об этом событии евангелист Лука в книге «Деяния святых Апостолов» (Деян.1:2-12). Более подробно он рассказывает об этом в своем Евангелии (Лк.24:36-52). Краткое изложение события Вознесения Христа можно прочесть и у евангелиста Марка (Мк.14:19). Можно почитать проповеди святых отцов на Вознесение: Иоанна Златоуста, Феофана Затворника, Иоанна Кронштадтского и других (сайт: проповеди.рф).

Кстати, для православного человека событие, связанное с Вознесением Господа нашего Иисуса Христа, настолько важно, что в «Символе веры» ему отводится место вслед за событием, связанным с Воскресением Христовым. Вот эти слова: «И восшедшего на Небеса, и сидящего по правую сторону от Отца». И тут уместно вспомнить замечательные слова святителя Димитрия Ростовского: «Он вознесся на небо для того, чтобы широко раскрыть для нас двери небесные, отставить их прочь для нашего беспрепятственного восхождения на небо».



ЧТО ИЗВЕСТНО О МЕСТЕ ВОЗНЕСЕНИЯ ХРИСТА

? *Известно, что через 40 дней после Воскресения Иисус Христос вознесся к Богу Отцу на Небо. А откуда именно он вознесся?*

Мария Александровна, Ленинградская обл.

Вспомним слова церковного песнопения: «Днесь от горы Масличной вознесся во славе».

Елеонская (Масленичная) гора находится на востоке от Иерусалима. У этой горы три вершины. Средняя, самая высокая, называется гора Вознесения. Именно с нее Иисус Христос и вознесся на небо. В настоящее время на этой вершине расположена восьмиугольная часовня Вознесения. В этой часовне находится камень, на котором виден след от левой стопы Спасителя.

Вырасту НЕМНОЖКО – ЗАВЕДУ КОШКУ

«Купи собаку», «давай возьмём кошечку», «ну хотя бы попугайчика» – эти фразы слышал каждый родитель. Вряд ли кто-то станет спорить, что дружба с животным многому учит ребёнка: ответственности, доброте, заботе, сочувствию. А чтобы питомец был в радость, нужно ещё до его появления в доме всей семьёй обсудить возможные «подводные камни».

ВСЁ СЕРЬЁЗНО

Маленькому ребёнку питомец кажется забавной игрушкой, которая отличается от плюшевой только тем, что бегают и издают звуки. Ребёнок не может оценить всю ответственность, которую придется на себя взять с появлением в доме животного. Поэтому, едва малыш начал просить «щенка», обратите его внимание на... уличных.

Встречая кошку, собаку или птичку на прогулке, наблюдайте за ними вместе. Укажите малышу на то, что это живое существо со сво-

им характером и желаниями: «Тебе не всегда хочется играть, и кошке (собаке, птичке) тоже. Иногда она хочет отдохнуть, а иногда может и разозлиться». Малыш должен научиться уважать животных.

КОГДА НЕ РАНО

Часто желание иметь животное появляется, если малыш увидел его в гостях или позавидовал другу. Однако заводить питомца для 3–4-летки не стоит. В этом возрасте ребёнок еще не понимает, как не причинять животному боль и как о нем заботиться.

К 5–6 годам ребёнок учится лучше владеть собственным телом. Он сможет правильно брать питомца в руки, рассчитать силу объятий и овладеть навыками ухода. Однако

начинать лучше с менее прихотливых питомцев – аквариумных рыбок, морских свинок или хомячков. Ребёнок сможет сам их кормить, с помощью взрослого убирать клетку или менять воду в аквариуме.

Семилетке по плечу уход за собакой или кошкой. Прежде чем заводить животное, объясните малышу, что он должен уметь ухаживать за собой, если хочет ухаживать еще и за зверьком. А выбирая питомца, соизмеряйте его силу и размер с возможностями ребёнка. Так, первоклашка вполне справится с тойтерьером, но вряд ли удержит скачущего лабрадора.

СЕРЬЁЗНЫЙ РАЗГОВОР

Прежде чем начать выбор животного, очертите круг обязанностей по ух-

Кстати

Не спешите выгонять питомца из дома в период ожидания появления на свет малыша. Кошки или собаки могут проявлять трогательную заботу о младенце, оберегая его от опасностей. Кроме того, ученые отмечают, что у детей, выросших с животными, гораздо крепче иммунитет.

ду, которые придется выполнять ребёнку самостоятельно, а в каких вы готовы помочь. Объясните необходимость правильного питания, посещения ветеринара, соблюдения мер безопасности. Кто будет водить гулять питомца, кормить, убирать туалет, купать – эти вопросы обсуждаются до появления животного в семье. Важно донести до малыша, что заботиться о друге придется каждый день много лет подряд.

Вместе подготовьте место для животного: туалет, игрушки, миски. Лежанка может находиться в комнате ребёнка, но не должна стеснять пространства для его жизни. Расскажите малышу, что собака спит, где ей укажут, а кошки выбирают место для сна сами. И охотнее идут к тем, кто их кормит и ухаживает за ними. Грызуны – не лучшие партнёры для игр, но всегда рядом.

Елена Пухова



Из приюта

Можно взять питомца из приюта. Какое-то время его будет сопровождать куратор, который поможет советом по уходу. Но не забывайте, что животные из приюта могут быть пугливыми, грызть вещи, бояться оставаться одни. Им нужно время для адаптации.

Рецепты

БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ

300 кКал, 30 г белка

Ингредиенты на 1 порцию:

- 3 яйца • 50 г творога 5%
- пучок зелени • 1 ч. ложка масла оливкового
- соль, перец – по вкусу

Взбить яйца с творогом до однородности. Добавить рубленую зелень, соль и перец. Разогреть сковороду с маслом, вылить смесь. Жарить на среднем огне под крышкой 5–7 минут.

СТЕЙК ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩНЫМ РАТАТУЕМ

335 кКал, 40 г белка

Ингредиенты на 1 порцию:

- 150 г филе грудки индейки
- 100 г кабачка • 0,5 шт. сладкого перца • 1 помидор • 1 зубчик чеснока • 1 ст. ложка масла растительного • розмарин, паприка, перец, соль – по вкусу

Индейку нарезать толстыми ломтиками, посолить, обжарить на масле 4–5 минут с каждой стороны. Овощи нарезать кубиками, тушить на той же сковороде 10 минут под крышкой. Добавить чеснок и специи, перемешать, потушить на тихом огне еще 1–2 минуты.

ТВОРОЖНО-ОРЕХОВЫЙ СМУЗИ

300 кКал, 25 г белка

Ингредиенты на 1 порцию:

- 100 г творога 5% • 150 мл молока 3,2–6% • 1 ст. ложка арахисовой пасты без сахара
- 1 ч. ложка семян льна
- корица, ваниль – по вкусу

Взбить в блендере творог, молоко и арахисовую пасту до однородности. Добавить семена и специи, еще раз взбить.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА: НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОЛЬЗУ И РИСКИ

Современный рацион, перегруженный быстрыми углеводами и скрытыми сахарами, часто приводит к дисбалансу нутриентов и нехватке главного строительного материала для нашего тела – белка. Белковая диета – это сбалансированная система, которая перезагружает метаболизм и помогает телу стать сильнее и стройнее. Как правильно составить рацион, чтобы не навредить себе? Разбираемся в деталях.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Белковая диета – это режим питания, при котором доля протеинов увеличивается до 25–35% от суточной калорийности (при норме 10–15%), а углеводы сокращаются до 50–100 г в день или меньше (при норме 200–300 г).

● Белок обладает высоким термическим эффектом – на его переваривание тратится 20–30% полученных калорий (для сравнения: углеводы – 5–10%, жиры – 0–3%).

● Подавляет грелин (гормон голода) и усиливает выработку пептида YY, отвечающего за сытость.

● При дефиците углеводов организм переходит в кетоз (расщепляет жиры для энергии).

● Достаточное количество белка тормозит катаболизм (разрушение мышечных волокон), что особенно важно при похудении и после 40–50 лет, когда естественная потеря мышечной массы ускоряется.

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ БЕЛКОВЫЕ ДИЕТЫ

Тип	Особенности
КЕТО-ДИЕТА	70–80% жиров, 20–25% белка, менее 5% углеводов. Кетоновые тела, высвобождаемые при метаболизме, используются как «топливо».
ДИЕТА ДЮКАНА	Четыре этапа питания, где на первом этапе – сплошной протеин, а затем постепенно увеличивается доля овощей и других углеводов.
ПАЛЕОДИЕТА	Акцент на мясо, рыбу, орехи, исключение зерновых и молочных продуктов.
ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ	Увеличение доли белка и умеренное сокращение углеводов, без жестких ограничений.



КОГДА ДИЕТА АКТУАЛЬНА

Для снижения веса и при метаболическом синдроме:

- низкоуглеводный режим уменьшает выброс инсулина, улучшая чувствительность клеток;
- белок способствует восстановлению функции печени, нормальной выработке гепатоцитов (только при отсутствии цирроза печени).

Для борьбы с возрастной потерей мышечной массы:

- после 50 лет синтез белка замедляется, требуется 1,2–1,6 г/кг веса (против 0,8 г/кг в молодости);
- лейцин (содержится в мясе, яйцах, твороге) критически важен для активации биохимических реакций синтеза мышечного белка и, соответственно, для роста мышц.

При спортивных и высоких умственных нагрузках:

- для силовых тренировок оптимально 1,4–2,0 г белка/кг веса.

ВАЖНО!

При высоком потреблении протеина нужно увеличивать объем воды для выведения мочевины.

РИСКИ И РЕШЕНИЯ

● **Хроническая болезнь почек (ХБП):** избыток белка повышает скорость клубочковой фильтрации (СКФ), что ускоряет прогрессирование нефропатии. Безопасная норма: 0,6–0,8 г/кг веса при ХБП 3–5 стадии.

Решение: высокобелковая диета противопоказана.

● **Подагра и гиперурикемия:** пурины из красного мяса и морепродуктов повышают уровень мочевой кислоты.

Решение: выбирать яичный белок и молочные протеины, исключить субпродукты, мясные бульоны.

● **Сердечно-сосудистые заболевания:** насыщенные жиры (в жирном мясе, сырах) увеличивают ЛПНП («плохой» холестерин).

Решение: сделать замену на растительные белки (тофу, чечевица) и рыбу.

● **Остеопороз:** при потреблении более 2 г белка/кг в день растет выведение кальция с мочой.

Решение: для профилактики остеопороза добавлять в рацион 1200 мг кальция с витамином D в сутки и увеличить долю щелочных продуктов (зелень и овощи зеленого цвета).

● **Заболевания ЖКТ:** недостаток клетчатки может усугубить проблемы пищеварения.

Решение: 30 г клетчатки в день (льняные семена, отруби, некрахмалистые овощи), пробиотики (кефир, квашеная капуста).

● **Сахарный диабет 2 типа:** есть риск возникновения кетоацидоза при дефиците инсулина.

Решение: контролировать кетоны в моче (тест-полоски), оставлять в рационе не менее 50 г сложных углеводов.

КОГДА СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ?

Резкое снижение углеводов может вызвать ухудшение настроения в первые недели, пока организм адаптируется. Но если через 3–4 недели наблюдается апатия, бессонница, появились мышечные судороги – значит, диета вам не подходит. Проверьте щитовидную железу (ТТГ, Т3) и витамин B12 – их дефицит усугубляется на низкоуглеводном питании. Кроме того, раз в 3–6 месяцев нужно сдавать анализы на креатинин, мочевину, СКФ, мочевую кислоту, чтобы убедиться – почки справляются с высокобелковой диетой.

ПРИМЕР БЕЛКОВОГО РАЦИОНА

Пример приведен для человека весом 70 кг и с умеренной физической активностью

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ:

- **Белок:** 70 кг × 1,6 = 112 г.
- **Жиры:** 30% от калорий (60–70 г, акцент на омега-3).
- **Углеводы:** 15–20% (50–70 г, из овощей и клетчатки).
- **Вода:** 70 кг × 40 мл = 2,8 л.

ЗАВТРАК

- омлет из 3 яиц + 50 г творога (30 г белка)
- салат из авокадо, огурцов и зелени
- чай/кофе без сахара

ПЕРЕКУС

- 100 г творога 5% + льняные семена (10 г белка)

ОБЕД

- 150 г запеченной куриной грудки (35 г белка)
- 100 г брокколи на пару + 1 ч. ложка оливкового масла
- салат из рукколы и помидоров

ПОЛДНИК

- 2 вареных яйца (15 г белка)
- огурец и стебель сельдерея

УЖИН

- 120 г морской рыбы на гриле (25 г белка + омега-3)
- 50 г стручковой фасоли

ПЕРЕД СНОМ

- стакан кефира (6 г белка)

Важные нюансы

1. Выбирайте нежирные сорта мяса и птицы, а рыбу – наоборот жирную.

2. Акцент на овощи зеленого цвета и разнообразную зелень.

3. Уменьшите количество соли до 4–5 г в сутки.

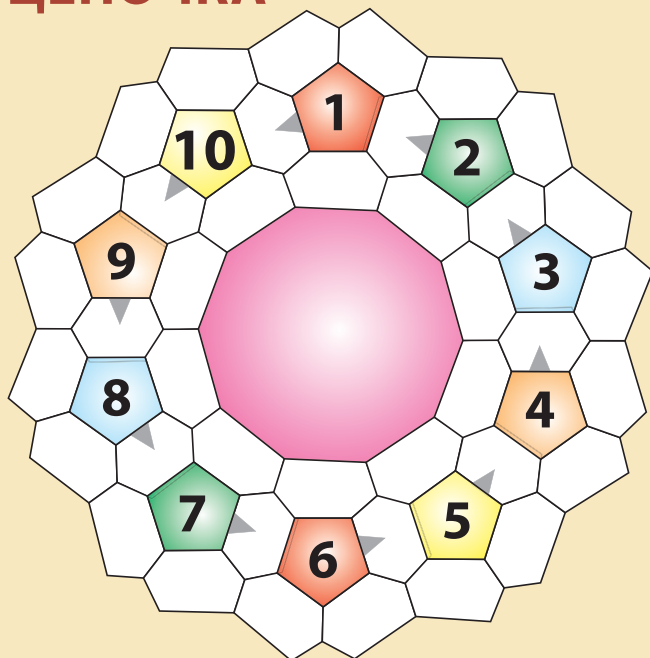
Ольга Бельская



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦЕПОЧКА



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

1. Метод собирания информации, применяемый в социологических исследованиях.
2. Животное на эмблеме «Волги».
3. На чем пуговица только держится?
4. Какие детали дополняют череп в изображении Веселого Роджера на пиратском флаге?
5. В 2001 году Евросоюз официально признал это растение (родом из Южной Америки, но известное каждому) фруктом – наравне с морковью, огурцом и тыквой.
6. Микроскопическое существо, беспрестанно меняющее форму.
7. Эту птицу зовут барашком за издаваемые им в период токования звуки, действительно очень напоминающие бление.
8. «Иллюзия, будто женщина может обратить шалопа на путь добродетели, – одна из самых милых женских иллюзий во все времена» (... Кристи).
9. ... росы – именно она «виновата» в том, что начинаю запотевать и плакать стеклопакеты и утепленные балконы.
10. Устройство для натяжки и настройки струн в музыкальном инструменте.

ОТВЕТЫ

1. Опрос. 2. Олень. 3. Нутка. 4. Косм. 5. Томат. 6. Амеба. 7. Бекас.
8. Азата. 9. Точка. 10. Колок.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Между пунктами А и Б построили 7-километровый мост, который способен выдержать ровно 25 тонн нагрузки. Перед мостом поставили пост для проверки веса. Фура, показавшая на проверке вес ровно 25 тонн, доехала до середины моста и тут... на нее села птичка весом 50 г. Но мост выдержал! Почему?
2. Половина от половины числа является половиной. Назовите число.

ОТВЕТЫ

Задание 5 «Найди ошибку»: Вспомни начало своего последнего сна, будь-либо из недавнего прошлого, и опиши его. Какие ощущения, звуки, запахи, образы, цвета, формы, движения ты запомнил? Попробуй описать свой сон, используя как можно больше слов, связанных с цветом. Попробуй описать свой сон, используя как можно больше слов, связанных с цветом. Попробуй описать свой сон, используя как можно больше слов, связанных с цветом.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ **8-903-681-02-37** Перевозки квартирные, дачные, офисные. Въезд в центр. Пианино, сейфы. Утилизация. Грузчики славяне. Разборка, Сборка мебели Работаем 24 часа. Скидки пенсионерам, ветеранам труда и ВОВ. МАШИНА СО ЗДВОЕННОЙ КАБИНОЙ 5 МЕСТ. 8-903-681-02-37

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



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

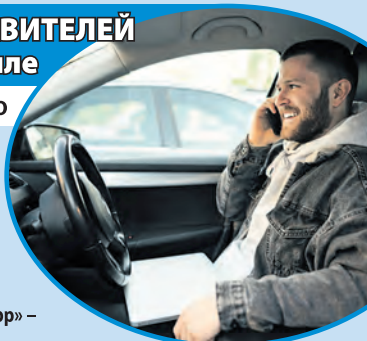
График: 4 дня в неделю

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



ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ЗВОНИТЕ **8-495-792-47-73** ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

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

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 23 мая – 5 июня



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Солнце, свежий воздух и первые витамины с грядки – вот рецепт хорошего самочувствия для Овнов. А кому-то звезды готовят интересную встречу и романтическое приключение.

26 мая – «да» овощным салатам

2 июня – массаж рук и ступней

5 июня – время обновить гардероб



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Хороший период для воплощения в жизнь творческих идей. Близнецам удастся вдохновить своим энтузиазмом окружающих. Удачно сложатся поездки и командировки.

24 мая – натуральные травяные чаи

28 мая – интересное предложение

4 июня – баня, сауна, массаж



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Если вы мечтали о карьерном росте или повышении доходов – сейчас самое время! Получится найти общий язык даже с теми людьми, с кем раньше было сложно договориться.

27 мая – уход за волосами и ногтями

1 июня – «да» свежей зелени и огурцам

3 июня – одевайтесь по погоде



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весов подстерегают разногласия по важным вопросам с близкими людьми или коллегами. Имейте в виду: иногда полезнее немного уступить, чем решительно настаивать на своем.

23 мая – «да» домашней крошке

27 мая – омолаживающие процедуры

5 июня – интересный фильм или сериал



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов ждут новые вызовы и непростые ситуации, придется проявить смекалку, чтобы выйти победителем. Кстати, не пора ли проверить здоровье, пройти диспансеризацию?

25 мая – приседания, отжимания, пресс

29 мая – «да» молодой капусте

4 июня – пейте больше чистой воды



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Звезды предостерегают Водолеев от решительных действий под влиянием эмоций. Лучше еще раз все взвесить и перепроверить. Удачное время для генеральной уборки в доме.

27 мая – натуральные скрабы

2 июня – только полезные десерты

3 июня – избегайте ненужной суеты



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам может показаться, что они ничего не успевают, но на самом деле они успеют самое главное: побыть с кем-то из любимых и близких, насладиться весенними красотоми.

25 мая – ложитесь спать вовремя

30 мая – долгая пешая прогулка

1 июня – приятные домашние хлопоты



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам придется столкнуться с бессонницей или повышенной нервозностью. Помогут теплые ванны с магниевой солью, чай с мелиссой, соблюдение режима труда и отдыха.

23 мая – «да» нежирной говядине

26 мая – упражнения на растяжку

31 мая – выбор косметики и украшений



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы обаятельны и притягательны, это просто невозможно скрывать от окружающих! Готовьтесь получать комплименты. Удачно решатся вопросы документооборота.

29 мая – улыбки и объятия

2 июня – заготовка первоцветов

4 июня – полезны солнечные ванны



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Звезды благоволят Скорпионам, увлеченным живописью, фотографией, дизайном. Получайте удовольствие от творчества! Полезны долгие прогулки и травяные чаи.

24 мая – необычный разговор

28 мая – кардиотренировка

31 мая – рыба и морепродукты в меню



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Конец мая подарит Козерогам прилив энергии, главное – направить ее в мирное русло. Стоит проявить заботу о себе: регулярные физические нагрузки и правильное питание!

26 мая – избегайте спонтанных покупок

30 мая – домашнее рагу или запеканка

1 июня – общение с живой природой



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам можно посвятить это время уходу за собой: косметические процедуры будут весьма эффективны. Не забывайте защищать кожу от солнца и придерживаться здорового меню.

23 мая – «да» нежирной свинине

28 мая – сканворды, sudoku, ребусы

5 июня – нагрузка на все группы мышц

«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:
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА 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

№ 10 (225), Дата выхода:
23.05.2025

Подписано в печать: 15.05.2025
Номер заказа – 2025-01791
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 21.05.2025

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

Тираж 197 800 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес про-
изведения, 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.

Релакс под запахи	Писатель ... Дорошевич	Высоко-классный фаянс	Северный морской лев Стеллера	Мышечная готовность	Что самое "оборотистое" в турбине?	Левница "воробушек" Эдит ...	Струит свои воды в Загреб	Актёр Деревянко	Он сыграл детектива Коломбо
Порт на побережье Чёрного моря	Письмо-узелки инков	Металлическая в голосе	Оголовок спички	Пристройка к жилому дому	Знаменитый эстонский баритон	Линия скошенной травы	Река Индии и Пакистана	Драматург ... де Вега	
Там обитают трутни и труженицы	Мягкий "табурет"	Занятия для мышц	Место с паром для расслабления	Элита в коллекции селекционера	Дневной студент	Трио атомов кислорода	... Стриженов в фильме "Гараж"	Быстрее, чем просто ходьба	
Соплеменники Виннету	Павел, российский певец и актёр	Оля и ... в Королевстве кривых зеркал	Работник текстиль-прома	Зимний "сквер" из песни Глызина	Скерб для кожи	Фальшивая пощечина клоунов	... Парло из фильмов 30-х годов	Способ овчарки привлечь внимание	Джазмен ... Армстронг
"Щипцы" краба	"Один" по-испански	Внутренности тютяка	"Щермонный" японский напиток						
Граничит с Вьетнамом									

Дорогие читатели!

С 3 по 13 июня 2025 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2025 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.

СКИДКА
9%**

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2025 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2025 г.

Срок подписки	В период с 3 по 13 июня	В основной период	Срок подписки	В период с 3 по 13 июня	В основной период
на 1 месяц	101,07 Р*	110,46 Р*	на 4 месяца	404,28 Р*	441,84 Р*
на 2 месяца	202,14 Р*	220,92 Р*	на 5 месяцев	505,35 Р*	552,30 Р*
на 3 месяца	303,21 Р*	331,38 Р*	на 6 месяцев	606,42 Р*	662,76 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

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

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

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



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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

						Босые в жарком песке пляжа		Комнаты в тереме		Великий польский композитор
Сумка-кошелек, носимая с килтом		Даль и ширь полей	Угольный бассейн Германии		"Сообщество" грядок					
					Взимается за свет и тепло		Пустая ... времени и сил		Напиток из клюквы	Ряд лекций на одну тему
Выставляется на прилавок		Нарядная застёжка		Ежик в живом уголке у юннатов						
				Лернейская ..., побежденная Гераклом	Река в Кутаиси					
Галоген, помогающий зубам		Миллер, ставшая Кристи					Охладитель машинного пыла		Бог охоты у древних египтян	
					Пряность для посыпки хлеба					
Писатель ... Бокаччо	Выгода, интерес (устар.)	Яблоки, свалившиеся с дерева	Знаменательная ...				Зигзагообразный спуск горнолыжника	Больше, чем дефис		Сосед Таиланда
					Особая примета акселерата		Тайник тещи Ипполита Матвеевича			
	Волонтер в пункте сдачи крови	Заключено спорщиками					Многострунка в руках Орфея			
	Имя шоумена Пельша	Дорогой прибор к обеду		Сапоги с мягкой подошвой						
					Озеро, куда стремится Ниагара	Желтый суглинок				
	Курья примета избушки Яги		Вопрос для неодушевленного			Яма, где сом устроил дом				
					Обращение к женщине в Америке					
	Дальневосточная сардина-сеledка		Слуга на запятках кареты				Напарник кенгуру на гербе Австралии			
					Восторг в музыке					