

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 16 (135)

20 августа –
2 сентября
2021 года



ГОРМОНЫ РАДОСТИ

КАК ЗАСТАВИТЬ ИХ РАБОТАТЬ

СТР. 7

МИФЫ О ГЕРПЕСЕ

ВЫЯВЛЯЕМ И РАЗВЕНЧИВАЕМ

СТР. 8

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОЛИ

СТР. 9

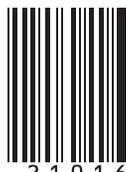
ОПЯТА

КЛАДЕЗЬ ПОЛЬЗЫ И ВКУСА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1 0 1 6

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ДИЕТА ОТ
БЕССОННИЦЫ

СТР. 26-27



РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОСЛЕ ИНФАРКТА:

АКТУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ
НЕВРОЛОГА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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

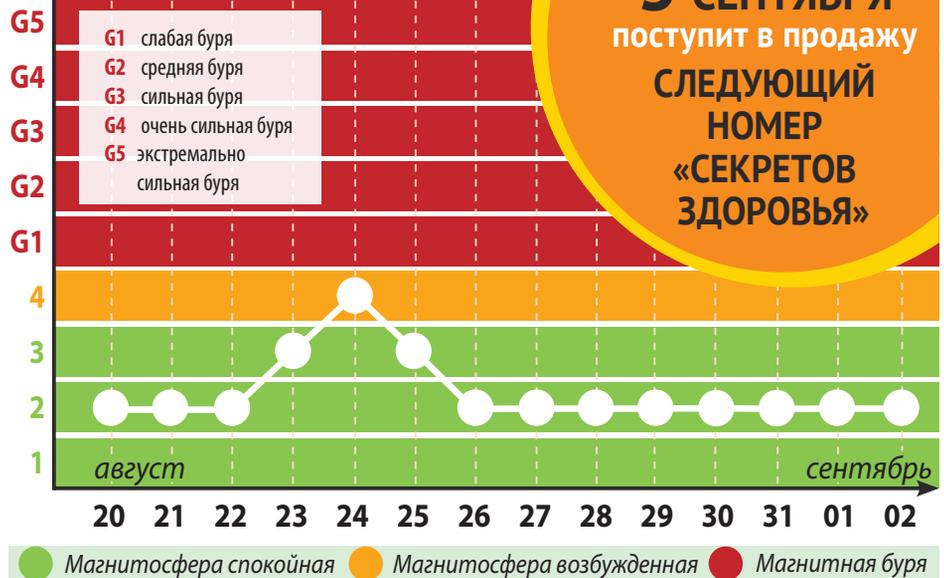


ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

20 августа – 2 сентября



3 СЕНТЯБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

● ВПЛАВЬ ОТ ДЕМЕНЦИИ

Ученые из-за океана обнародовали результаты недавних исследований, касающиеся влияния плавания на когнитивные способности мозга. Исследователи доказали, что этот вид спорта самым что ни на есть лучшим образом влияет на процессы запоминания и мышление в целом. Эксперимент проводился на мышах, которым сначала предложили заплыв, а затем поместили в лабиринт, где нужно было выполнить упражнение на запоминание. Мышки справились на ура! Так ученые и поняли, что плавание подавляет воспалительные процессы в гиппокампе и останавливает гибель клеток. Приятным бонусом плавания является и то, что оно улучшает долговременную память и уменьшает когнитивные последствия старения, отодвигая деменцию. Причем, как утверждают ученые, по этим показателям плавание превосходит даже такие виды физической активности, как бег и езда на велосипеде.

База отдыха «Смольный»

приглашает людей
преклонного возраста
с активной жизненной
позицией!

Чистый сосновый воздух,
комфортные условия
проживания, вкусное
домашнее питание, прогулки
по живописному лесу, вечерние
посиделки с гармошкой, настольные
игры, непринужденное общение!

Начало смены 1 сентября 2021 года.

Стоимость – 25 000 рублей в месяц
(проживание и питание).

С нами Вы отдохнёте, забудете
о проблемах, найдёте друзей и отлично
проведёте время! Ждём Вас!

Звоните: 8 (927) 276-80-51,
8 (927) 275-55-94



<https://vk.com/bosmolnykort>





**СТОЛИЧНАЯ
СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ
КОМПАНИЯ**

кредитный потребительский кооператив

**ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ: КАК
ПОЛУЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ
ДОХОД ОТ СБЕРЕЖЕНИЙ?**

Годовых

*** до 13%**

ДОХОД ПО СБЕРЕЖЕНИЯМ

Пенсионеры и люди старшего возраста решают очень важный для себя вопрос: где и как выгодно разместить свои сбережения, чтобы быть уверенными в их сохранности и при этом получать от них стабильный доход?

За 5 лет работы «Столичная Сберегательная Компания» уже знакома многим москвичам и жителям Подмосковья и зарекомендовала себя надежным финансовым партнером.

**ЗА СЧЕТ ЧЕГО ВЫ
ОБЕСПЕЧИВАЕТЕ ТАКИЕ
ВЫСОКИЕ ПРОЦЕНТЫ?**

Проценты обеспечиваются за счет выдачи займов физическим и юридическим лицам. Займы выдаются только под залог жилой и высоколиквидной недвижимости, максимальный размер займа до 60% от рыночной стоимости. Кооператив (займодавец/кредитор) застрахован от невозврата по договорам займов за счет стоимости имущества находящегося у него в залоге.

**КАК ГОСУДАРСТВО
КОНТРОЛИРУЕТ ВАШУ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ? СБЕРЕЖЕНИЯ?**

Во время нестабильной экономической ситуации многие из вас задаются вопросом: как сохранить сбережения? Наш Кооператив предлагает вам не только сохранить, но и приумножить ваши на-

копления, разместив их у нас под 13% годовых. Доверив нам свои сбережения, вы можете получать ежемесячный стабильный доход, а также быть уверенными в их сохранности, поскольку Кооператив застраховал риск ответственности за неисполнение своих обязательств в НКО МОВС (лицензия ЦБ РФ – ВС № 4349). Мы работаем под строгим контролем со стороны Центрального Банка, осуществляем свою деятельность на основании Федерального закона от 18.07.2009 года № 190 – ФЗ «О кредитной кооперации». Наш Кооператив состоит в Государственном реестре кредитных потребительских кооперативов (информацию можно найти на официальном сайте ЦБ РФ) и в реестре Ассоциации «Саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов «Кооперативные Финансы» под №710.

**КАК РАЗМЕСТИТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ДОХОД?**

Для этого вам необходимо посетить наш уютный офис, расположенный в центре Москвы, стать нашим пайщиком, внести единовременный взнос в размере 300



**Председатель Правления КПК «ССК»
Савинов Максим Михайлович**

рублей и оформить договор передачи личных сбережений. Максимальный размер процентов за использование Кооперативом привлечённых денежных средств складывается из значения двух ключевых ставок, которое установлено Банком России на дату заключения договора передачи личных сбережений. Грамотные специалисты всегда с радостью подберут оптимальный для вас вид сбережения и ответят на все интересные вопросы.

Сроки договоров от 3 до 60 месяцев. Минимальная сумма размещения 10 000 руб.



(495) 225-4554

г. Москва, м. Белорусская,
м. Менделеевская, м. Маяковская,
ул. Чайнова, д. 10, стр. 1.
Сайт: www.maximum.sberkom.ru

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КПК
ЗАСТРАХОВАНА



* Кредитный Потребительский Кооператив «Столичная Сберегательная Компания» действует на основании закона от 18.07.2009 № 190-ФЗ «О кредитной кооперации». ОГРН 1167746637409, ИНН 9718016719. Свидетельство СРО «Кооперативные Финансы» (№ 710). Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 10 000 руб. до 50 млн., от 3 % до 13 %, сроком от 3 до 60 мес. Предложение действует только для пайщиков КПК «Столичная Сберегательная Компания» старше 18 лет. Подробности уточняйте по телефону.

РЕКЛАМА



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ВИНОГРАДНЫЕ ПРИМОЧКИ НА ЭКЗЕМНЫЕ ЩЁЧКИ

Экзема – это такая зараза! Только чуть уймешь, вроде становится полегче, но стоит постирать руками или понервничать...да иногда и не поймешь от чего, но вновь обсыпает, зудит, шелушится, мокнет. Ой, да что там говорить, ужасная болезнь. А знаете, какое средство я нашла, чтобы унять все эти проявления нехорошие? Виноград! Нужно взять виноград темных сортов, пропустить 10 г ягод через мясорубку. Образовавшуюся кашичку поместить в марлю и приложить ее к больному месту на час. Да, долго. Зато есть возможность отдохнуть, почитать, посмотреть хороший фильм. Процедуру выполнять ежедневно на протяжении 3 недель. Частенько это средство помогает мне унять обострение без гормонов и антибиотиков. А для меня это очень важное условие. Так что, если мой рецепт поможет кому-то еще, я буду очень рада.

Валентина Копылова, г. Псков

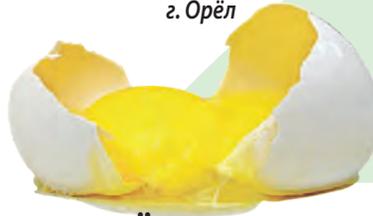


✉ ЯБЛОКИ СВАРИМ – ПО ПОДАГРЕ УДАРИМ

Когда муж мой стал мучиться от боли в ногах, я сразу заподозрила у него подагру. Нет-нет, я не врач. Просто у свекра была точно такая же проблема, и симптомы уж больно похожи были. Ох, рассказать, какого труда мне стоило затащить мужа в больницу, газеты не хватит. Ведь вот мучается от боли, ночами не спит, а все не идет.

В этот период уговоров и разговоров меня очень одно средство выручило, свекровь поделилась. Яблочный отвар. Уж не знаю с точки зрения науки, как это работает, но боли действительно утихомиривает неплохо. Для приготовления отвара необходимо взять 4 средних кисло-сладких яблока, помыть, счистить кожицу. Очищенные фрукты залить литром кипятка, довести до кипения и варить на небольшом огне 15 минут. Никакого сахара! В день этого «компота» нужно выпивать не менее 3 чашек. Мужа на посещение врача и лечение я все-таки уговорила. Хотя свекрови за совет благодарна безмерно.

*Екатерина Сумина,
г. Орёл*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПЫШНЫЙ ОМЛЕТ

Если хочется добиться от омлета максимальной пышности, яйца для него нужно взбивать с ледяной водой: 1 ст. ложка воды на 2 яйца.

Наталья Орешкина, г. Брянск

✉ ПРИ ЗОБЕ УЗЛОВОМ ЧЕСНОЧКА НАТРЁМ

Проблема узлового зоба в наших йододефицитных районах знакома многим. Я вот тоже уча-

сти пациента эндокринолога не избежала. Ну а уж коль скоро проблема нарисовалась, надо было ее как-то решать. Я нашла для себя один способ, который мне весьма приглянулся – рецепт один замечательный. 1 ст. ложку сухого порошка морской капусты (покупаю в аптеке) заливаю стаканом кипятка, даю постоять, чтобы набухла. Затем процеживаю, в капусту добавляю 2/3 объема деревенского творога, 10

измельченных ядер грецких орехов, 1 ст. ложку измельченного чеснока. «Салат» заправляю подсолнечным маслом по вкусу и намазываю на кусок цельнозернового хлеба. Ем эту смесь три раза в неделю.

Любовь Савинова, г. Рязань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЯТЕН

Следы от дезодоранта с одежды легко удалить с помощью обычного аспирина. Пару таблеток растворить в 100 мл воды и нанести этот раствор на пятна, через полчаса одежду простирнуть привычным способом.

Дина Копылова, г. Коломна

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЧТОБЫ НЕ ТОШНИЛО, БАЗИЛИК ЗАВАРИЛА

Моя доченька сообщила мне о долгожданной беременности. Три года они с мужем ждали, надеялись, лечились. И вот сие чудо свершилось. Счастье для всей семьи! Однако беременность для нее обернулась ужасной мукой – токсикоз! Как же мучилась моя дорогая. Сердце за нее изболелось. Стали мы искать средства от тошноты. Я что хочу сказать, конечно, все очень индивидуально. Но так хочется своими удачными

ходками поделиться с теми, кто так же мучается от тошноты. Вдруг кому-то они окажутся полезными. Итак, самый простой: 3 раза в день принимать по 1/4 ч. ложки истолченной в порошок гвоздики. Пряность эта еще и витаминами богата – сплошная польза. Второй рецепт: в о



время самого приступа тошноты и даже рвоты можно выпить настой базилика. Очень просто готовится: 1 ст. ложку сухого базилика залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 20 минут, процедить. И третий: трижды в день принимать по 1 ст. ложке настоя Melissa. Для его приготовления 4 ст. ложки сухой травы залить стаканом кипятка и дать настояться 2 часа.

Анна Алфёрова, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ОТМЫТЬ ТЁРКУ

При натирании сыра терку нужно заранее смазать растительным маслом. Так и сыр не слипнется, и терка отмоется гораздо легче.

Юлия Черносвитова, г. Сергиев Посад

ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ! Глаза – ценный и удивительный дар природы

Услышав в связи с чем-нибудь фразу: «Береги, как зеницу ока», сразу понимаешь, что речь идет об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза? Сердце, мозг не в счет – без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

Решением для ВАС может стать новый не имеющий аналогов продукт¹

«Geomaling Vision»

Это Биоактивный алюмомагнийевый квасец с повышенной минерализацией. Содержит желатные мультивитамины и минералы высокой эффективности!

НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!! Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения, пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!²

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача – дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением

¹Среди продуктов производителя - ООО «Здоровая семья Сибирь», 659301, Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64, офис 1. ОГРН 1172225039931 ²По данным производителя



В рамках программы «Верни себе зрение»

вы можете прямо сегодня ЗАКАЗАТЬ

2 упаковки «Geomaling Vision» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО*!!!

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки. Просто позвоните, назовите индивидуальный КОД ПРОГРАММЫ:

1552

И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!

8-800-100-95-02

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ИП Фатахова М. В. Юр. адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет октября, д. 2, кв. 2. ОГРНИП: 319595800079759 от 01.07.2019 г. Реклама только для жителей РФ.

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8-800-100-95-02. «Каменное масло «Geomaling Vision» (Геомалин Вижн)

**Срок проведения акции с 20.08.2021 по 22.02.2022 г. (включительно)

Реклама

Хвощ полевой – многолетнее травяное корневищное споровое растение. Летом стебли хвоща полевого имеют зелёный цвет и своим видом напоминают пушистую маленькую сосну, не зря одно из народных названий растения – ёлка. Излюбленные места хвоща – возле озёр, болот и рек, близ канав, на песках. Время сбора – июль-август.

В народной медицине применяют зелёные летние побеги хвоща полевого, которые собирают в сухую погоду и быстро сушат в тени на ветру или в проветриваемом помещении.

ЗА ЧТО УВАЖАЕМ НАШИМИ ПРЕДКАМИ

Хвощ полевой как лекарственное растение был известен еще с глубокой древности, широко применяется в народной медицине. Растение увеличивает выделение мочи, уменьшает количество белков в ней, улучшает общий обмен веществ в организме, уменьшает отеки, способствует прекращению воспалительных процессов, заживляет раны, обладает вяжущим, кровоостанавливающим, спазмолитическим, антисептическим и дезинфицирующим действием.

ВНИМАНИЕ!

Применения хвоща полевого внутрь требует осторожности и соблюдения точных дозировок. Растение является ядовитым.

Хвощ ПОЛЕВОЙ – ПОМОЩНИК С ЛИНИИ БЕРЕГОВОЙ

ЗЕЛЁНЫЙ АНТИСЕПТИК

Наружное применение хвоща полевого связано с его антисептическими свойствами, способностью снимать воспаления, заживлять гнойные раны и язвы, успокаивать больное горло, воспалительные процессы полости рта и глотки. Отвар хвоща используют для обмываний и полосканий, а сухой измельченной травой присыпают гнойные раны для их заживления. 1 ст. ложку травы залить стаканом воды, кипятить 30 минут, употреблять для полосканий.

Напары из растения помогают бороться с гнойничковыми заболеваниями кожи (пиодермиями). Местная фитотерапия фурункула и сходных процессов в фазе созревания и сразу после вскрытия проводится с помощью хвоща. Напар используют для примочек и обмываний. 40 г сырья на 1 л кипятка. Настаивать в тепле 20 минут.

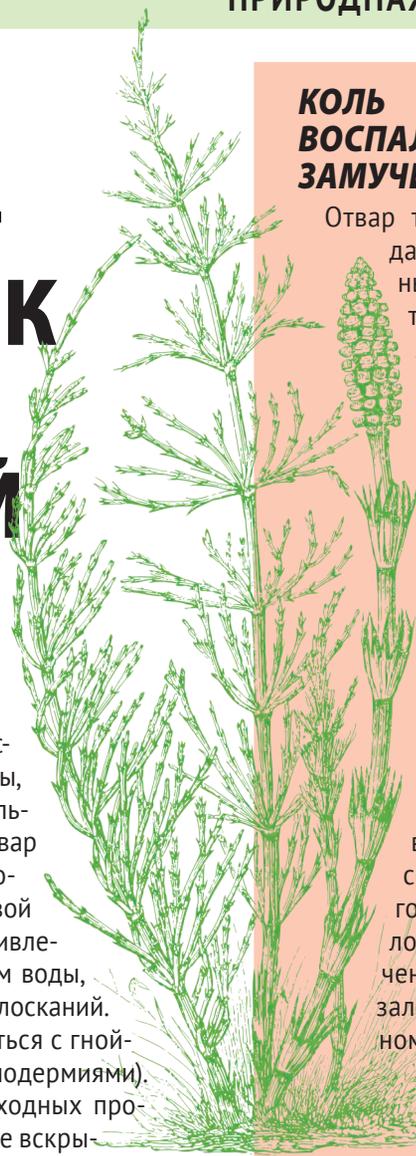
ПРИ ЖЕНСКИХ НЕДУГАХ

Тем, кто страдает от маточных и геморроидальных кровотечений, может помочь настой хвоща, который хорошо зарекомендовал себя в акушерско-гинекологической практике. 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка. После остывания процедить. Принимать в течение дня в 3 приема.

Настой хвоща полевого также назначают при желчнокаменной болезни, подагре, ревматизме, отеках, особенно сердечного происхождения.

КОЛЬ ВОСПАЛЕНИЕ ЗАМУЧИЛО

Отвар травы обладает мочегонным и противовоспалительным действием, потому его применяют при заболеваниях легких и дыхательных путей, почек и мочевого пузыря (вне фазы обострения), воспалении седалищного нерва. 2 ст. ложки измельченной травы залить стаканом воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.



ЧТОБЫ КРОВУШКУ РАЗОГНАТЬ

Ванна из полевого хвоща призвана улучшать кровообращение, восстанавливать увядающую кожу, делать ее более упругой. 4 ст. ложки травы кипятить в 4 л воды 20 минут.

Настой в виде полосканий, примочек, компрессов и ванн применяют при воспалительных процессах кожи, при себорейном дерматите и жирной себорее, благотворно действует на сухую и жирную кожу лица и рук. Настойка хвоща входит в состав средства для укрепления волос.

Согласитесь, здорово было бы всё время пребывать в хорошем настроении, радоваться солнышку и травке, как учат психологи, испытывать детский восторг от мороженого с клубникой. Но, к сожалению, плохое настроение становится нашим повседневным спутником гораздо чаще. Не хотят почему-то гормоны радости синтезироваться в нормальном количестве. Давайте узнаем, как им в этом помочь.

ЭНДОРФИН

✓ Способен вызывать кратковременное чувство радости и даже эйфорию.

- Синтезируется **нейронами головного мозга**.

! Стимулируют его синтез интимная близость с любимым человеком, прогулка в солнечный день, горький шоколад, спорт, сильные позитивные эмоции.

Гормоны ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



КАК ЗАСТАВИТЬ ИХ РАБОТАТЬ

ДОФАМИН

✓ Способен придать **чувство уверенности в собственных силах**.

- Синтезируется **почками и надпочечниками**.

! Чтобы стимулировать его выработку, нужно не сворачивать на полпути, а всегда стремиться добиваться поставленных целей. Даже мелкие, повседневные дела доводить до конца.

ОКСИТОЦИН

✓ Способен **понижить уровень тревожности и напряжения**.

- Синтезируется **гипоталамусом мозга**.

! Чтобы окситоцин выработалось больше, нужно чаще обниматься, не отказываться себе в массаже, целовать любимых и говорить им комплименты.

ВАЗОПРЕССИН

✓ Этот гормон вызывает у нас **желание заботиться об окружающих, способствует развитию эмпатии**.

- Синтезируется в **гипоталамусе**.

! Проявлять интерес к происходящему вокруг, наблюдать за людьми, больше общаться как с близкими, так и с незнакомыми собеседниками, дарить подарки – все эти действия помогут вазопрессину вырабатываться в большем количестве.

ВАЖНО!

Дефицит гормонов радости нередко приводит к **затяжным депрессиям и даже психическим расстройствам**.

СЕРОТОНИН

✓ Дарит **позитивные эмоции, хорошее настроение, делает нас счастливее**.

- Вырабатывается **шишковидной железой**.

! Помочь выработке гормона могут продукты с высоким содержанием триптофана (финики, сливы, инжир, помидоры, соя, черный шоколад, молоко). В помощь также можно призвать ароматерапию, чаще гулять в солнечные дни, и лучше всего на природе.

ПОЧЕМУ ГОРМОНЫ НЕ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ

Это происходит, когда мы в стрессе, курим, имеем пристрастие к алкоголю, принимаем лекарства, подавляющие выработку гормонов радости. Например, некоторые антидепрессанты, эндокринные препараты. Неважно влияют на синтез гормонов всевозможные инфекции и вирусы, низкая самооценка, отсутствие спорта в жизни, беспорядочное питание.

Любовь Анина

НЕ ИССЯКАЕТ НАШЕ РВЕНИЕ НЕСТИ В МАССЫ ПОЛЕЗНУЮ, ДОСТУПНУЮ И АКТУАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЗДОРОВЬЕ. А ПОТОМУ ДЛЯ ВАС, НАШИ ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ПОДГОТОВИЛИ СОНМ ИНТЕРЕСНЫХ МАТЕРИАЛОВ. ЧИТАЙТЕ СВЕЖИЙ НОМЕР, И ВЫ УЗНАЕТЕ:

- почему храп признан заболеванием, чем он опасен и как от него избавиться раз и навсегда;

- чем опасны мифы о гипертонии и почему так важно знать о заболевании всю «подноготную»;

- как действовать, если вдруг почувствовали боль в сердце, а рядом не оказалось никого, кто мог бы оказать помощь.



А ТАКЖЕ

для вас комплекс упражнений от шума в ушах, подробная консультация специалиста по поводу синдрома «замороженного плеча», «вкусный» материал о полезном, ароматном, но таком редком госте на наших столах, как кизил. «Секреты здоровья» раскроют для вас все секреты – с нами жизнь интереснее, дни позитивнее, настроение лучше!

«Простуда на губе вскочила», – говорят в народе. И зачастую герпес, а именно его окрестили «простудой», считают проблемой пустяшной, не стоящей внимания и уже тем более похода к врачу. И это один из самых распространенных мифов о заболевании. Но, к сожалению, не единственный. Будем их выявлять и развенчивать.

Мифы БОЙ – ГЕРПЕС ДОЛОЙ!

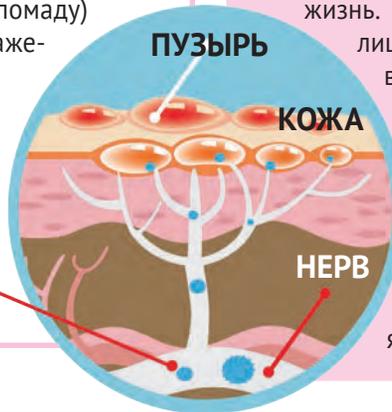
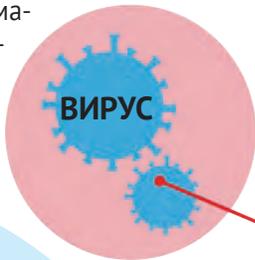


ГЕРПЕС – ЭТО ПОСЛЕДСТВИЕ ПРОСТУДЫ

На самом деле, герпес – это самостоятельное заболевание, вызываемое вирусом простого герпеса. А вот активизироваться в организме он действительно может под воздействием неблагоприятных факторов – при переохлаждении, стрессе, переутомлении, обострении хронических заболеваний или снижении общего иммунитета.

ЗАРАЗЕН, ТОЛЬКО КОГДА ЕСТЬ СЫПЬ

Не совсем так. Действительно, в активной фазе болезни, когда видна сыпь, вирусных частиц выделяется больше, и вероятность заражения возрастает в разы. Но передаться инфекция может абсолютно в любой момент и вне активных высыпаний. Герпес передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре), контактным (через поцелуи, общую посуду, помаду) и половым путем. Возможно также заражение ребенка от матери во время родов либо еще на этапе внутриутробного развития.



СЫПЬ ПРОШЛА – БОЛЕЗНЬ УШЛА

К сожалению, это тоже заблуждение. Избавить организм от этого вируса невозможно. Он остается с человеком на всю жизнь. Мы можем лишь заставить вирус «спать», ведя здоровый образ жизни, правильно питаясь и занимаясь спортом.

БОЛЕЕШЬ ГЕРПЕСОМ – НЕ ЗАБОЛЕЕШЬ РАКОМ

Крайне опасный, но, к сожалению, распространенный миф. А ведь все с точностью до наоборот. Часто рецидивирующий без видимых причин герпес может указывать на имеющееся онкозаболевание. Этакий индикатор иммунодефицита. Также частые герпетические высыпания могут указывать на туберкулез, ВИЧ-инфекцию, инфицирование другими герпес-вирусами.

ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬСЯ, ДОСТАТОЧНО ПРИЖЕЧЬ ГЕРПЕС ЗЕЛЕНКОЙ

Ни зеленка, ни спирт, ни йод не способны повлиять на вирус. Все, чего мы можем добиться, это лишь сжечь кожу и слизистые. Рекомендуется мазать пораженную кожу не содержащим спирта антисептиком, и, конечно, врач назначит специальные противовирусные препараты, препятствующие размножению вируса. При частых обострениях используют лекарства, которые стимулируют иммунитет, и общеукрепляющие средства.

Будьте внимательны к себе, боритесь с мифами и будьте здоровы!

Любовь Анина

ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЁГКОЕ, НЕ СТОИТ ВНИМАНИЯ

В корне неверно. Чтобы разобраться в вопросе, важно понимать, что из 35 известных ученым вирусов герпеса 10 патогенны для человека. И они делятся на:

- 1 Альфа-герпес-вирусы** – вирус простого герпеса 1 типа (тот самый, выбирающий мишенью губы); 2 типа (высыпающий на половых органах) и вирус опоясывающего лишая;
- 2 Бета-герпес-вирусы** – цитомегаловирус (вызывает мононуклеоз), герпес-вирусы человека 6 типа (вызывает псевдокраснуху у детей) и 7 типа (считается одной из причин синдрома хронической усталости);
- 3 Гамма-герпес-вирусы** – вирус Эпштейна-Барр (мононуклеоз), герпес-вирус человека 8 типа (вызывает саркому Капоши).

Из описания уже понятно, что герпес – заболевание довольно серьезное. Может ввести в заблуждение описание вирусов простого герпеса (ВПГ) 1 и 2 типа. Дополним: ВПГ 1 типа заражены 90–95% населения земли, ВПГ 2 типа – около 35%. И кроме поражения кожи они могут поражать глаза, вызывать герпетическую ангину, герпетические стоматиты, риниты, циститы. ВПГ 2 типа может вызывать тяжелые герпетические поражения плода, стать причиной мужского бесплодия.

Специалисты отмечают, что гимнастика при пяточной шпоре может здорово помочь в купировании болевого синдрома и восстановлении поврежденной фасции пятки. Делать только её нужно регулярно, а перед началом курса получить разрешение у лечащего врача.

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ

- укрепление соединительной ткани и сухожилия, предотвращение их повреждения;
- ускорение регенерации травмированных тканей пятки;
- улучшение кровоснабжения ступней;
- препятствие отложению солей и образованию нароста.

ВАЖНО!

Дополнительно к гимнастике разгрузить пятку и предохранить фасцию от ударной нагрузки помогает ношение ортопедических стелек.

ШПОРА на пятке?



ГИМНАСТИКА ПОМОЖЕТ БЫТЬ В ПОРЯДКЕ!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

РАЗМИНКА

Ступни поставить одну за другой, как будто придется шагать по узкой дощечке. Ладонями опереться в стену. Медленно выполнить приседание до точки, когда бедра и голени образуют прямой угол. Зафиксировать положение на 5–10 секунд. Вернуться в исходное положение. Ежедневно время фиксации увеличивать, доведя его до минуты.



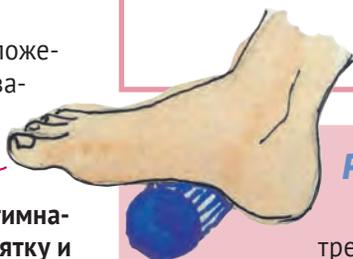
ЛЕСЕНКА

Встать на ступеньку, высокий порог или низкую скамеечку, сложенные стопкой книги. Пятки должны свободно свисать, а остальная часть стопы – стоять на возвышении. Ладонями опереться в стену, руки вытянуты. Сгибая руки в локтях, медленно наклоняться к стене, чувствуя натяжение мышц голеностопа. В крайней точке зафиксировать положение на 5–20 секунд.



РОЛИКИ

Для выполнения упражнения потребуется бутылка с водой, теннисный мячик, скалка... Выбранный круглый предмет прокатывать от пятки к пальцам и обратно. Упражнение помогает справиться с утренними болями.



ЭКСКАВАТОР

На полу рассыпать мелкие предметы – каучуковые мячики, гальку, карандаши, фасоль, монетки и др. Пальцами ног постараться собрать с пола как можно больше предметов. Если упражнение трудно выполнять стоя, можно сесть на стул или диван.



СТОП-НАГРУЗКА!

Отложить гимнастику придется, если у вас имеются открытые раны стоп или в анамнезе формы варикоза, включающие нагрузку на ноги.

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ

Сесть на удобный стул, уложить правую ступню на колено левой ноги. Захватить рукой пальцы правой ступни и потянуть их на себя. Ступню при этом выворачивать наружу. Выполнять упражнение 2–3 минуты, затем ноги поменять.



ЗАМИНКА

Сесть на пол, эластичную ленту или скакалку пропустить снизу под стопой и потянуть ее концы вверх. Носок тоже тянуть вверх. Упражнение выполнять в течение минуты, затем ногу поменять.



ИНФАРКТ

как вернуться

Инфаркт миокарда – это настоящая сосудистая катастрофа, состояние, угрожающее жизни. И неудивительно: ведь при инфаркте часть сердечной мышцы гибнет из-за прекращения кровоснабжения. И тут важно понимать, что даже если приступ вовремя диагностирован и жизни больного уже ничто не угрожает, без реабилитационных мероприятий вернуться к привычной повседневности будет практически невозможно.

ЭКСПЕРТ

О том, какой должна быть эта реабилитация, мы спросили у нашего эксперта – к. м. н., начальника Центра медицинской реабилитации ФГБУ «ЗЦВКГ им. А. А. Вишневого» Минобороны России, врача-терапевта высшей квалификационной категории Евгения ПУШКАРЕВА.



ПОЭТАПНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

– Евгений Петрович, расскажите, с чего должна начинаться постинфарктная реабилитация?

– Со стационарного этапа. То есть с момента поступления пациента в больницу. В блоке кардиореанимации (кардиологическом отделении или палате интенсивной терапии) больного обследуют, поставят точный диагноз, и после восстановления проходимости коронарных сосудов будет назначено дальнейшее лечение.

Стационарная реабилитация после перевода пациента в специализированное реабилитационное или инфарктное отделение будет продолжаться весь острый период – 28 дней. А затем пациенту показано восстановление в санатории кардиологического профиля. Здесь становится возможной более интенсивная физическая активность под

наблюдением специалистов.

Ну и третий этап – амбулаторный. Проводится в поликлинике и дома под контролем кардиолога и врача лечебной физкультуры. На первый план в этот период выходит профилактика повторного инфаркта, ишемической болезни сердца, лечение атеросклероза.

Диспансерное наблюдение продолжается в течение года и дольше.

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА

– Какой должна быть медикаментозная поддержка после инфаркта?

– Такой, которая сумеет предупредить приступы стенокардии, удержит в пределах нормы артериальное давление, положитель-

ным образом повлияет на свертываемость крови, липидный обмен, поможет в лечении аритмии и хронической сердечной недостаточности. Коротко расскажу обо всех группах назначаемых препаратов, чтобы стало понятно, почему не нужно игнорировать назначения врача и следует ответственно принимать лекарства.

1. Бета-адреноблокаторы

Независимо от наличия или отсутствия сердечной недостаточности препараты этой группы назначаются практически всем пациентам после инфаркта. Цель терапии – уменьшить потребность сердечной мышцы в кислороде и снизить риск внезапной смерти, способствовать увеличению продолжительности жизни.

2. Антиагреганты

Призваны предупредить процесс тромбообразования, снизить воспаление во внутренней сосудистой оболочке, уменьшить риск рецидива инфаркта и возникновения инсульта.

3. Статины

Снижают уровень «плохого» холестерина, тем самым предупреждая прогрессирование атеросклероза и формирование новых атеросклеротических бляшек в сосудах. Достаточно сказать, что уменьшение концентрации липопротеидов низкой плотности на 1 ммоль/л снижает риск смерти от ишемической болезни сердца и ее осложнений на 34%. Операции при таких показателях также требуются меньшему количеству пациентов.

МИОКАРДА: к полноценной жизни



4. Нитропрепараты

Назначаются в случае, когда у пациента сохраняются приступы стенокардии или на ЭКГ регистрируются признаки ишемии.

5. Антиаритмические препараты

Название говорит само за себя – это борцы с различными видами аритмий, которые могут быть следствием перенесенного инфаркта миокарда.

6. Гипотензивные средства

Потребуется в случае, если у пациента диагностирована артериальная гипертензия. Как правило, врач подбирает несколько препаратов, сочетая которые, можно добиться оптимального результата в лечении. Комбинации подбираются индивидуально под каждого пациента.

– А как часто нужно посещать кардиолога после выписки из стационара?

– 1–2 раза в месяц в первый год и 1 раз в три месяца во второй. Плюс к этому периодически стоит повторять ЭКГ, анализ крови на холестерин, пробы с физической нагрузкой и по необходимости другие обследования.



ПРИНЦИПЫ «СЕРДЕЧНОЙ» ДИЕТЫ

– Когда мы говорим о восстановлении после того или иного недуга, всегда не в последнюю очередь думаем о питании. Каким оно должно быть после инфаркта миокарда?

– Рацион действительно играет важную роль в реабилитации после сердечной катастрофы. Расска-

жу об основных принципах здоровой диеты:

- употребление овощей, фруктов, цельных зерен, орехов и семян ежедневно. Необходимо съедать не менее пяти порций овощей и двух порций фруктов в день. Напомним, порция – примерно столько, сколько помещается на ладони (около 80 г);
- присутствие в рационе цельнозернового хлеба, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, риса;
- преобладание в рационе полиненасыщенных жиров;
- употребление рыбы или морепродуктов два-три раза в неделю;
- ограничение потребления жареных и печеных блюд, особенно чипсов, бисквитов, пирожных и другой выпечки из белой муки;
- ограничение употребления соли;
- предпочтение стоит отдавать постному мясу (жир

следует обрезать, а с птицы снимать кожу). Ограничение употребления обработанного мяса – колбас, сосисок и прочих мясных деликатесов;

- присутствие в рационе бобовых. По крайней мере дважды в неделю в меню должны быть чечевица, горох, сушеные или консервированные бобы и т.д.;
- можно употреблять 5–6 яиц в неделю;
- ограничение до минимума маринованных продуктов, магазинных соусов, майонеза;
- предпочтение стоит отдавать обезжиренному молоку и кисломолочным продуктам с невысоким процентом жирности;
- ограничение употребления сладких напитков и чая, замена кофе напитками без кофеина.

Читайте дальше на стр. 12



Заболевание коронарных артерий



Здоровая артерия

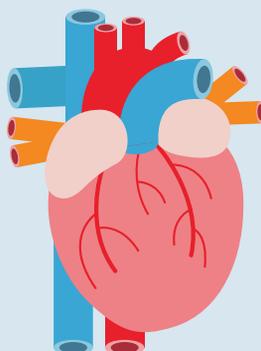


Формирование бляшки

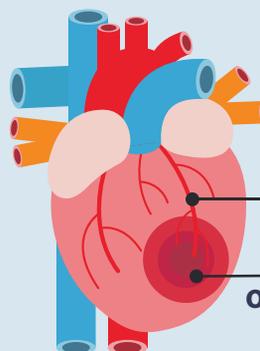


Тромбоз

ИНФАРКТ МИОКАРДА

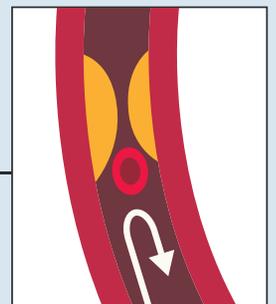


ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



ИНФАРКТ МИОКАРДА

Отмершая мышца



Закупорка коронарной артерии

Продолжение.
Начало на стр. 10



СПОРТ КАК ФАКТОР ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

– А спорт? Про него после инфаркта можно забыть?

– Все нет. Напротив, на всех этапах восстановления после инфаркта миокарда постепенное увеличение физической активности помогает более скорому выздоровлению. Конечно, сразу после выписки бежать в спортзал не стоит, нагрузка должна быть дозированной – это позволит уменьшить нагрузку на сердечную мышцу, снизив ее потребность в кислороде. А значит, создаст условия для ее скорейшего заживления.

Но и залеживаться, «прописав» себе постельный режим тогда, когда доктор уже разрешил двигаться, не стоит. Пассивность только увеличит риск тромбоэмболических осложнений. А плюсом может добавиться застойная пневмония, разладиться работа пищеварительной системы. Про слабость мышц уже и говорить не стоит.

Какая программа реабилитации будет предложена конкретному пациенту, зависит от степени тяжести инфаркта миокарда. В расчет будет взята глубина, локализация и распространенность очага поражения сердечной мышцы, наличие осложнений и выраженность сердечной недостаточности. Постепенно

но доктор разрешит увеличивать нагрузку, и пациент сможет вернуться к привычному ритму жизни.

В каждом конкретном случае врач будет строго индивидуально определять виды, объем и продолжительность нагрузок. Но точно можно сказать: они не запрещены, даже необходимы.



ПРЕОДОЛЕВАЯ СТРАХ И ТРЕВОЖНОСТЬ

– Евгений Петрович, а зачем обращаться после инфаркта к психологу или психотерапевту? Знаю, что сейчас подобные рекомендации нередки.

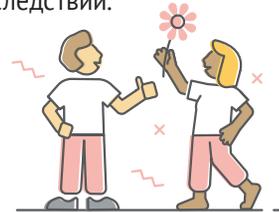
– Вообще, это правильно, что люди стали задумываться не только о физическом здоровье, но и о психическом состоянии.

Конечно, экстренная госпитализация, длительное лечение, а, возможно, и операция – все это стресс. И он может серьезно повлиять на психику. Вот почему на всех этапах реабилитации работа с пациентом психолога и психотерапевта весьма желательна. Мы же стремимся вернуть человека к нормальной жизни как можно скорее, так вот, психологическая реабилитация – один из важнейших факторов достижения этой цели.

Конечно, немаловажную роль в восстановлении играет настрой самого пациента, отношение и поддержка близких.

Важно, чтобы человек адекватно оценивал ситуацию. Не боялся сделать лишний шаг или, напротив, не стремился поскорее вернуть утраченные возможности, кидаясь во все тяжкие. Задача специалиста – дать объективную оценку, разъяснить задачи каждого этапа реабилитации и допустимый уровень активности.

Когда человек попадает домой после больницы, страх оказаться без медицинской помощи может спровоцировать неврозы и даже депрессию. А это откат назад в деле реабилитации. Психотерапевт как раз и сможет предупредить развитие подобных негативных последствий.



ИНТИМНЫЙ ВОПРОС

– Думаю, не ошибусь, если предположу, что читателей может интересовать тема возвращения к сексуальной жизни после инфаркта. Врачу такой вопрос задаст не каждый, а на страницах газеты мы вполне можем об этом рассказать.

– Тут я полагаюсь на мнение ученых, которые в результате многочисленных исследований смогли сделать вывод, что после стабилизации состояния и возвращения к активной жизни секс никак не навредит здоровью. Я бы только посоветовал не увлекаться препаратами для потенции.

Торопить события не стоит. Равно как и с физической активностью, возвращаемся к интимной жизни постепенно, контролируя свое состояние.

Вообще, замечу, что многие пациенты действительно опасаются заниматься сексом после перенесенного инфаркта. Полагая, что



КАК ВЕРНУТЬСЯ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

это вызовет чрезмерную нагрузку на сосуды и сердечную мышцу, а как следствие, спровоцирует новый приступ. Но, если вы прошли программу реабилитации, возобновили физическую активность и принимаете назначенные врачом препараты, нет никаких препятствий к возобновлению полноценной интимной жизни. Замечу, что во время занятия сексом происходит менее 1% сердечных приступов. Причем этот показатель одинаков и для тех, кто перенес сердечный приступ и для тех, кто в анамнезе не имеет ишемической болезни сердца.

Ну и немного фактов для лучшего понимания – нагрузка на сердце во время секса сродни подъему по

лестнице до 2–3 этажа. Если вы уже можете подняться пешком на 3 этаж без приступа стенокардии, значит, и секс вам причинить вреда не должен.



НИКАКИХ КОМПРОМИССОВ!

– **Табакокурение и употребление алкоголя – почему эти привычки стоит исключить из жизни после инфаркта миокарда?**

– Тут не должно быть никаких компромиссов – только полный отказ от курения, как активного, так и пассивного! Давным-давно доказа-

но, что никотин и другие химические соединения сигаретного дыма повреждают внутреннюю оболочку сосудов и способствуют повышению уровня «плохого» холестерина. А это прямой путь к бляшкам, закупорке сосудов и повторному приступу.

Кроме того, курение приводит к спазму сосудов, повышению артериального давления. Что также ведет к новым сосудистым катастрофам.

То же касается и алкоголя. От алкогольных напитков в первую очередь страдает сердце: появляется тахикардия, аритмия, повышается артериальное давление, токсическое действие этанола может привести к очередному инфаркту или внезапной смерти.

– **А вес? Какие требования к нему предъявляют кардиологи?**

– Снижать, если есть лишний, и поддерживать в пределах нормы – вот главное требование. Контролировать вес удобно с помощью индекса массы тела. Он должен быть в пределах 23–27. Кроме того, оценивается окружность талии: для мужчин этот показатель не должен превышать 94 см, у женщин – 80 см.

Вообще, хочется сказать, полноценная жизнь после инфаркта миокарда вполне возможна. Не нужно только махать рукой на собственное здоровье, выполнять все рекомендации врача и позитивно смотреть в будущее. Позитивный настрой – основа основ здоровья!

Подготовила Любовь Анина

Открыта ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 года!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября по 20 декабря 2021 г. вы можете оформить подписку на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года!

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



16+

Журнал выходит 2 раза в месяц

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
68,55 ₺*	137,10 ₺*
на 3 месяца	на 4 месяца
205,65 ₺*	274,20 ₺*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,75 ₺*	411,30 ₺*

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб.237)

НЕ ЧУВСТВУЮ ЗАПАХОВ



Вот уже месяц, как я потеряла обоняние. Чувствую себя хорошо, и температуры как не было, так и нет. А вот запахов не чувствую. Что делать? Когда восстановится обоняние?

Инна Петровна Я., г. Москва



ЭКСПЕРТ

Отвечает врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА

Восстановление обоняния происходит у всех очень по-разному: у кого-то за десять дней, а у кого-то на это уходят месяцы. Ставить прогнозы в этом вопросе дело неблагодарное.

Не будем забывать и про то, что причины потери обоняния у всех разные. Кто-то даже теряет его регулярно, например, при ринитах. Так, если у человека хронический ринит, и он постоянно пользуется сосудосуживающими каплями, превратив это в зависимость, то, конечно, о скором возвращении обоняния тут говорить не приходится. На это может потребоваться месяц-полтора.

Если обоняние пропало после гриппа или другой инфекции, то, как только иммунитет начнет справляться с вирусом, отек спадет, и запахи снова получат возможность проникать к рецепторам. То есть, если у человека, в принципе, рецепторы здоровы, то постепенно обоняние вернется. На это может уйти 1–2 недели.

При повреждении нейронов все сложнее, их регенерация может занять более длительное время – месяцы, а в редких случаях, и годы. Словом, нужно выяснять причину и подбирать адекватную терапию, если она необходима.

ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ

Молекулы
запаха



Обонятельная луковица
Обонятельные рецепторы

ЕСЛИ МУЧАЕТ СУХОЙ КАШЕЛЬ



Не так давно переболела ОРВИ, и все уже вроде в норме, но сухое подкашливание все никак не проходит. На КТ все чисто, анализы в норме. Может, мне пропить курс муколитических препаратов?

*Ольга Варламова,
г. Рязань*



ЭКСПЕРТ



Отвечает главный внештатный пульмонолог Рязанской области, доцент кафедры факультетской терапии РязГМУ, к. м. н. Людмила КОРШУНОВА

Начиная лечить сухой кашель, большинство пациентов сразу обращают свое внимание на муколитические препараты. А это в корне неверно. Ничего, кроме искусственно вызванной мокроты таким «лечением» добиться не получится. Вопрос, и зачем? Вы поймите, при поражении верхних дыхательных путей, а сухой подкашливание может быть именно по этой причине, и даже зачастую при острых бронхитах мокроты попросту нет. Да, наличествует сухой кашель, вызываемый отеком и спазмированием бронхиального дерева. Совершенно не нужно в такой ситуации давать органам дыхания дополнительную нагрузку, глотая муколитики. Эти лекарственные препараты призваны разжижать и выгонять уже имеющуюся мокроту, но, если ее нет, то и смысла в приеме их нет. Здесь нужны препараты центрального противокашлевого действия.

А вот если это кашель возникает на фоне бронхита, пневмонии или ХОБЛ, когда наличествует мокрота, кашель влажный, то тогда мы действительно назначаем муколитические препараты. В такой ситуации они будут очень даже кстати и неплохо помогут.



КАК ПОБОРОТЬ ПРИСТУП ТОШНОТЫ

? *Время от времени меня мучает тошнота. Причем появляется она тогда, когда я к ней совсем не готова и никаких препаратов у меня с собой нет. Может быть, можно как-то избавляться от нее без лекарств?*

Мария, г. Подольск

ЭКСПЕРТ

Отвечает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД»

Марина ШЛЫКОВА



Первый совет – подышите свежим воздухом, особенно если тошнота возникла в транспорте. Если это не поможет, попробуйте технику контролируемого медленного дыхания:

- закройте глаза,
- в течение трех секунд сделайте вдох через нос,
- задержите дыхание на три секунды,
- в течение трех секунд выдохните,
- делайте так, пока не почувствуете облегчение.

Второй совет – не ложитесь после еды, особенно на живот, так как желудочный сок перетекает вверх к пищеводу и усиливает ощущение тошноты.

Третий совет – отвлекитесь от мыслей о тошноте. Чем больше вы заикливайтесь, тем хуже вы будете себя чувствовать.

Четвертый совет – сфокусируйтесь на горизонте, если тошнота возникла во время поездки в любом транспорте:

- выберите далекий неподвижный предмет и смотрите на него,
- не двигайте головой и откиньтесь на спинку сидения,
- старайтесь не смотреть на движущиеся объекты,
- лучше не читать книги и не пользоваться гаджетами во время путешествия – это провоцирует тошноту.

Пятый совет – придерживайтесь правильной диеты:

- специальный рацион BRAT поможет избежать и снизить тяжесть тошноты, рвоты и диареи, где В – бананы (bananas); R – рис (rice); A – яблоко (apple); T – тосты (toast);
- еда должна быть холодной,
- ешьте часто и понемногу,
- выпейте прохладный напиток,
- съешьте кусочек свежего или засахаренного имбиря,
- избегайте употребления во время приступа молочных и мясных продуктов, сырых овощей, цитрусовых, сухофруктов, острой и сильно пахнущей, жареной и жирной еды.

! Если все эти советы вам не помогли, а тошнота сопровождается рвотой, сильной головной болью, болью в груди и животе, судорогами, затуманенным зрением, спутанным сознанием и высокой температурой, то срочно вызывайте скорую помощь. Показаться доктору также стоит, если тошнота не проходит в течение нескольких дней, или приступы длятся более месяца.

ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗУБОВ

? *У меня очень плохие зубы, вот и думаю, может быть, мне их всех удалить, и сделать челюсть на присосках? Что по этому поводу думают протезисты?*

Татьяна Степановна, г. Зеленоград



ЭКСПЕРТ

Отвечает к.м.н., преподаватель кафедры стоматологии РязГМУ, врач-стоматолог Николай СТРЕЛКОВ

Если у вас нет ни одного зуба, то система адгезии (прилипания съемного протеза к слизистой, а это полные съемные протезы) действительно неплохой выход. Удалять же все зубы ради съемного протеза я бы не просто не посоветовал, вообще считаю это антимедицинским актом. Если нет медицинских показаний к удалению зубов, их точно трогать не стоит! Каждый зуб сохраняют максимальное количество времени, пока он может выдерживать жевательную нагрузку. Как только это становится невозможным, или зуб превращается в очаг хронической инфекции, вот тогда только его и удаляют. Ортопедических конструкций очень много, и какая из них подойдет пациенту, решает только врач, исходя из той ситуации, с которой человек обратился за помощью. А она у каждого индивидуальна!

МОЖНО ЛИ ПРОГРЕВАТЬ НОС?



?

В детстве мама часто лечила мне насморк вареным горячим яйцом. Завернув яйцо в полотенце, она давала его мне в руки, и я прикладывала его к пазухам носа. Сейчас у меня растет дочка, и я не знаю, стоит ли мне воспользоваться таким способом лечения насморка у ребенка.

Ирина П., г. Краснодар

Прогревание носовых пазух (сухое тепло) показано только при простудном насморке на начальной стадии заболевания, если нет повышения температуры тела. Или в конце болезни, практически при выздоровлении. В этих случаях горячие вареные яйца помогут снять заложенность носа, облегчат носовое дыхание, повысят местный иммунитет и помогут вылечить ринит быстрее. Важно помнить, что прогревание не должно длиться дольше 10–15 минут, яйца необходимо предварительно завернуть в салфетку из натуральных тканей и греть крылья носа поочередно, а после процедуры не выходить из дома в течение часа, особенно в зимний период. Лучше вообще проводить процедуру перед сном. Когда нельзя греть пазухи? При повышенной температуре, бактериальном, гнойном рините (когда густые и желтые сопли), гайморите, синусите, аллергическом рините.



ПАТЧИ ОТ ОТЁКОВ ВЕК

?

Слышала, что патчи для век – это ноу-хау косметологии, которым пользуются даже знаменитости. Но они довольно дорогие. Чем их можно заменить в домашних условиях?

Вероника Мишкина, г. Великий Новгород

Патчи уменьшают отек и темные круги под глазами, разглаживают мимические морщинки, делают взгляд свежим и отдохнувшим. Можно изготовить патчи самостоятельно. Основой для них может служить ватный диск, который нужно разделить на две половинки и из каждой половинки ножницами вырезать полумесяц. Пропитывающий состав может быть различным.

Вариант 1:

1 ч. ложка агар-агара, 50 мл воды и пара капель лимонного сока. Довести агар с водой до кипения, добавить лимонный сок и пропитать составом ватные диски.



Вариант 2: *1 ст. ложка желатина и 50 мл свежесваренного кофе, который нужно остудить, смешать с желатином и дать набухнуть. Довести до кипения, пропитать полученным составом диски. Патчи можно хранить в холодильнике 1 неделю. Накладывать холодные патчи под глаза по утрам на 10–15 минут.*

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУРАВЬЁВ В ДОМЕ?

?

Мою соседку замучили муравьи. Несколько лет их не было, и вот вдруг снова появились. Боюсь, что из соседской квартиры они придут в гости ко мне. Есть ли проверенные способы от них избавиться?

Василина Никифоровна К., г. Златоуст

Народными средствами от муравьев является корица и нашатырный спирт. Муравьи не любят резкие запахи, и если посыпать места, где они чаще бывают, корицей или обработать раствором нашатырного спирта (10 мл спирта на 1 л воды), то муравьи будут стараться избегать появления в этих местах. Существуют специальные гранулы от муравьев, которые продаются в специализированных магази-



нов для сада и огорода. Эти гранулы создают муравьиную эпидемию, насекомые на себе перетаскивают препарат в муравейник, где он доходит до муравьиной матки и уничтожает ее – а это гарантия того, что муравьи в доме больше не появятся. Также можно приобрести гель от муравьев, продающийся в специальном шприце. Его наносят на путь миграции насекомых, то есть на муравьиную тропу, по которой они перемещаются. Следуя по тропе с гелем, муравьи отравятся сами и перенесут отраву в гнездо, уничтожив царицу.

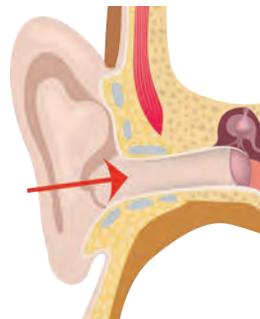
Вата, листья герани, фасоль... Что только не извлекают из ушных раковин своих пациентов врачи-отоларингологи. И далеко не всегда за помощью обращаются мамы маленьких первооткрывателей. Зачастую врачам приходится работать с людьми взрослыми и сознательными.



ЭКСПЕРТ

Что же заставляет их прибегать к таким радикальным методам, что оказывается в их ушах чаще всего и как от этого избавиться, рассказывает **врач-отоларинголог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Светлана МОСОЛОВА.**

ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В УХЕ – ДЕЙСТВУЕМ по правилам



ВОЛОС

Как правило, очень короткие волосы могут оказаться в слуховых проходах после стрижки. И если они касаются барабанной перепонки, то возникают колебания, и человек слышит посторонние звуки.

Что ощущает пациент:

- шум в ушах, зуд,
- ощущение инородного тела в ухе.

Что делать?

- ✓ Промыть ухо водой. Если это не помогло, обратиться к ЛОР-врачу.

БАТА

Многие люди любят почистить уши при помощи ватной палочки или, что еще хуже, при помощи спички с намотанной ватой. Все забывают об истинном предназначении этой палочки – косметическом, и в результате вата часто остается в ушах человека.



Что делать?

✓ Быстро удалить вату из слухового прохода – в противном случае может возникнуть раздражение барабанной перепонки и появится риск возникновения воспалительных процессов. А если вата остается в ухе надолго, то вокруг нее развивается воспалительная реакция. И кроме того вокруг ваты формируется большая серная пробка.

✓ Доверить операцию по удалению ваты специалисту и сделать это как можно скорее.

Что ощущает пациент:

- заложенность.

ФАСОЛЬ

Как правило, попадает в ухо в качестве «лечебного» компонента народной медицины. Толку от этого «лечения» ноль, зато спустя сутки фасоль разбухает в ухе и увеличивается в объеме, полностью перекрывая просвет слухового прохода. Она остается твердой и гладкой, и удалить ее не только са-

мостоятельно, но и профессиональными средствами бывает сложно.

Что ощущает пациент:

- чувство распирания,
- боль в ухе,
- снижение слуха.

Что делать?

- ✓ Немедленно обратиться к доктору во избежание развития воспалительной реакции.

ГЕРАНЬ

Еще один народный метод лечения отита. Полностью проконтролировать процесс удаления растения зачастую человек не может, а иногда просто забывает об этом. Инородное тело начинает гнить, и развивается тот самый отит, с которым человек изначально боролся. К тому же, невралгии и шейный остеохондроз, который обычно бывает у лиц преклонного возраста, дает ощущение либо инородного тела в горле или ухе, либо боль в ухе. Они идут к ЛОРу, тот ничего не находит, и тогда в бой вступает герань.

Что ощущает пациент:

- заложенность в ухе, снижение слуха,
- боль в ухе – в запущенных случаях.

Что делать?

- ✓ своевременно обратиться к доктору, если не хотите возникновения воспалительной реакции.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Отдельно хочу сказать о герани. Если герань долго находится в ухе, она начинает гнить, в этот процесс вовлекается кожа – воспаляется слуховой проход и барабанная перепонка. А это может разрушить барабанную перепонку и инициировать проблемы со слухом вплоть до глухоты.

А фито-свечи, в результате использования которых все ухо, в том числе и барабанная перепонка, оказываются залепленными воском! Человек ничего не слышит, а удалить эти результаты неправильного лечения ох как непросто. Так лечиться нельзя!

Поэтому, если к вам в ухо попал посторонний предмет, и даже если он вас не беспокоит, не стоит откладывать визит к доктору. Помните, чем раньше вы обратитесь за медицинской помощью, тем легче будет удалить инородное тело.

Наталья Киселёва

Опёнки или опята – маленькие светло-коричневые грибы на тонких длинных ножках, растущие целыми семейками на живых деревьях и пнях, широко распространены в наших лесах и пользуются заслуженной славой деликатесного продукта. По пищевой ценности они не уступают благородным белым грибам, при этом легки в кулинарной обработке, быстро готовятся и практически мгновенно съедаются.

ГРИБОЧКИ – ДРУЖОЧКИ

✓ Сезонем сбора опят считается сентябрь, с его прохладными дождями и первыми похолоданиями. Однако гнезда опят можно встретить и в августе.

✓ Больше всего питательных веществ содержится в шляпках опят.

✓ «На том же месте, в тот же час» – именно так можно сказать про опята, ведь они год от года появляются примерно в одно и то же время на одних и тех же местах.

НЕ ВСЯК ГРИБОК ПОЛОЖИМ В КУЗОВОК

Перед начинающими грибниками стоит непростая задача: отличить настоящий опенок от ложного. Ложные опята содержат большое количество токсинов и являются ядовитыми, поэтому важно знать черты, отличающие их от настоящих: кирпично-красный или желто-серый цвет шляпок, голая ножка без чешуек, неприятный, резкий запах.

ВАЖНО!

Тем, кто не знает, как отличить съедобный опенок от ложного, несъедобного, рекомендуется покупать опята только в фабричной упаковке в проверенных местах и магазинах, чтобы снизить риск отравления.

ЛЕТО КОНЧАЕТСЯ,

1 Низкокалорийны. Калорийность свежих опят всего 22 ккал. Долго перевариваются, поэтому дают продолжительное чувство сытости и не вредят фигуре.

2 Имеют низкий ГИ (гликемический индекс), а значит, резко не повышают уровень глюкозы крови и подходят для питания людей с сахарным диабетом.

3 Источник витамина РР, полезного для кровеносных сосудов. В опятах его почти столько же, сколько в говяжьей печени.

4 В них много триптофана, поэтому они способствуют более быстрому засыпанию и крепкому сну.

КСТАТИ

В опятах содержится в 2 раза больше витамина РР, чем в белых грибах.

10 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

АЗБУКА СБОРА

1 Собирать грибы **рано утром** до того, как их нагреет солнце.

Класть грибы в корзину **шляпками вниз**.

Срезанные грибы **сразу очищать** от приставшей к ним земли, листьев, хвои, травы и другого мусора.

2 Собирать только доброкачественные, не переросшие и не перезревшие грибы.

Молодые грибы имеют плотную консистенцию и «бодрый» вид.

Переносить грибы **в корзинках**, не использовать для сбора полиэтиленовые ведра, пакеты и мешки, в которых грибы могут сопресть и раскиснуть.



ОПЯТА ПОЯВЛЯЮТСЯ



ОСТОРОЖНО!

Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек

Детский возраст до 10 лет

Беременность

5 Богаты растительным белком, являются альтернативой мясу, особенно для вегетарианцев.

КСТАТИ

Опята по содержанию белка не уступают подберезовикам.

6 Содержат грубые волокна, способствуют улучшению пищеварения, имеют легкий слабительный эффект, помогают при запорах.

7 Являются источником полезного для молодости и здоровья кожи и сосудов витамина С.

8 Содержат противораковые вещества, выставляя барьер клеточным мутациям.

9 Источник витаминов группы В, необходимых для нормального функционирования нервной системы и обмена веществ.

10 Богаты калием и хромом, полезными для иммунитета, здоровья мышц, костей и поддержания жизненного тонуса.

СЕМЕЙКИ ОПЯТ ИЗ БАНКИ ГЛЯДЯТ

Маринованные опята – один из народно-любимых грибных деликатесов. Перед маринованием опята отваривают в течение не менее 20 минут. Пену при кипении необходимо непрерывно удалять. После удаления пены добавляют соль, сахар и ароматные пряности: лавровый лист, душистый перец, палочку корицы, гвоздику и черный перец горошком. Хорошо сваренные грибы оседают на дно посуды, а заливка становится прозрачной – без пены и осадка. Хорошо сваренные опята – крепкие, цельные, эластичные.

Кстати, многие хозяйки также предпочитают отваривать опята и перед заморозкой. В морозильной камере опята хранят в течение года.



ХРАНИМ НЕДОЛГО, ГОТОВИМ С ТОЛКОМ

Опята не подлежат длительному хранению из-за большого процента воды, которую содержат, поэтому обрабатывать опята нужно не позднее 3–4 часов после сбора.

Важно помнить! Грибы портятся быстрее мяса, и последствия отравления испорченными грибами могут быть очень опасны.

КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТОВ НА 100 Г

(В скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

11 мг С – аскорбиновая кислота (70–100 мг. Бессонница, депрессии, раннее старение).

0,38 мг вит. В2 – рибофлавин (2–3,5 мг. Усиленное выпадение волос, шелушение кожи).

1,35 мг вит. В5 – пантотенат кальция (5 мг. Дерматиты, депигментация и потеря волос).

48 мкг вит. В9 – фолиевая кислота (0,4–0,6 мг. Усталость, подавленность, плохой сон).

10,7 мг вит. РР – никотиновая кислота (20 мг. Хрупкость кровеносных сосудов, проблемы с кожей, ЖКТ и нервной системой).

400 мг К – калий (1,5–2,5 г. Мышечная усталость и слабость, судороги, сухость кожи).

20 мг Mg – магний (400–600 мг. Раздражительность, нервозность, спазмы и судороги).

45 мг Р – фосфор (1–2 г. Нарушение внимания, боли в мышцах).

5,5 мкг Сг – хром (50 мкг. Усталость, непереносимость глюкозы, повышенный риск развития атеросклероза).

85 мкг Cu – медь (1 мг. Заболевания нервной системы и суставов).

Елена Васина

СУШИМ, ВКЛАДЫВАЯ ДУШУ

Сушеные опята не утрачивают своей питательной ценности и аромата. Питательные и вкусовые качества при сушке концентрируются и чаще всего улучшаются. Сухие опята подходят для приготовления супов, соусов, подливок, их добавляют к мясным блюдам и гарнирам. Сушат опята в духовых шкафах, электрических сушках и дегидрататорах. **Важно!** Хранить сушеные опята лучше всего в сухих стеклянных банках с металлическими крышками, в бумажных или полотняных мешочках в сухом, прохладном помещении.



Осмотрев придирчиво свои ногти, я вдохнула и надела резиновые перчатки. Понятно, что положения с эстетической составляющей это уже не спасёт, но хоть избавит от бесконечного дискомфорта. Яблок в этом году уродилось несметное количество. Вот руки-то мне на всяких компотах и вареньях разъело. Нет, ну не выкидывать же такое добро. А вареньицем зимой буду друзей угощать да семью потчевать.

ТРУЖЕНИЦА-МНОГОСТАНОЧНИЦА

– Вот и кому эти твои подвиги нужны? – муж никак не хотел униматься и уже полчаса пилил меня, отпаивая водой и массируя спину. – Зачем было надрываться с этими закатками, засолками? Теперь вот мучаешься, спина болит, голова, давление.

– Ты так говоришь, как будто мне сто лет, – сквозь боль в спине попыталась улыбнуться я, – все пройдет, мне только полежать надо, отдохнуть.

Муж продолжал ворчать, но уже не так настойчиво. Натер мне поясницу разогревающей мазью, заботливо подложил под колени подушку, принес таблетку от головной боли.

– Спи давай, труженица-многостаночница. Назавтра тебя к неврологу записал. И не спорь, со спиной мучаешься уже давно, пора собой заняться, а не только огородом, детьми и работой. Может, и мне кусочек заботы перепадет, когда поправишься, а то уже забыл, каково это, когда о тебе пекутся.

«Точно, надо бы сливовый пирог испечь. Сливы как раз спели. Дети будут рады», – мелькнула шальная мысль перед тем, как я провалилась в сон.

ДОБРАЯ МОЯ ДУРА

– Вась, у меня командировка тут намечается, – эмоционировала по мобильнику подруга. – Я ее полгода ждала. Очень важная для меня, буквально вопрос жизни и смерти, вер-



Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе.

Лев Толстой

нее, карьеры. Может, возьмешь моего Гришку к себе на пару недель? Он у меня парень беспроблемный, главное, накормить вовремя.

Подруга позвонила мне аккурат после приема невролога, когда я вышла из кабинета врача с новеньким диагнозом и списком лекарств, которые мне нужно было купить.

– Валюш, я тут прихворнула немного, – по обыкновению вяло начала отбрыкиваться я, заранее зная, что соглашусь, о чем потом не единожды пожалею. «Добрая ты у меня, но дуриха», – не единожды говорил мне муж, когда я соглашалась на очередную просьбу друзей и родственников о помощи. Безотказность неизменно выходила мне боком, но, даже намяв себе все бока, я все равно не могла ответить «нет» близким людям.

И вот «беспроблемный» Гриша у меня температурит, я в скрюченном состоянии со все еще больной спиной ношусь по аптекам и держу связь с педиатром. А вот до Гришиной мамы дозвониться не получается. Она сбрасывает вызовы, пишет смс, что сама перезвонит, когда освободится, но, видимо, так занята, что времени для звонка не находится.

МАМА ЕДЕТ В ГОСТИ

– Васечка, встретишь меня на вокзале? А то у ме-

ня чемодан, две сумки, еще рюкзак с вещами, – мама не услышала моих стенаний о том, что я привязана к чужому больному ребенку, во-первых, а, во-вторых, мне физически тяжело сейчас сидеть за рулем из-за больной спины.

Пришлось просить соседку присмотреть за Гришей, нестись на такси на вокзал, подложив под спину подушку, самой грузить в багажник мамыной пожитки, поскольку таксисту «за поднятие тяжестей не доплачивают» и у мамы «ноги, варикоз, устала с дороги».

– Ну и дура, что согласилась с чужим ребенком сидеть, как будто тебе своей троицы мало, – констатировала мама, как только узнала, «что это за сопливый мальчик занимает диван в гостиной». – Я всегда говорила, что ты мяля, никому отказать не можешь.

Я не стала напоминать маме, что она первая беззастенчиво пользуется моей безотказностью, когда нужно что-то купить в Москве и привезти ей в Рязань «срочно-срочно», пригладеть за ее собаками, пока она отдыхает на море, незамедлительно приехать помочь в огороде или разобрать подвал. Не стала я нарываться на скандал, предпочтя промолчать и не портить себе нервы. Хотя и было обидно, что два самых близких мне человека, как будто сговорившись, окрестили меня дурой.

Любовь как костер: издалека виден лишь дым, а пламя – только тем, кто рядом.

Хасинто Бенавенте



дурёха Василиса

Я УЖЕ НЕ СПРАВЛЯЮСЬ

– Василиса, я задерживаюсь еще на неделю, – кричала в трубку подруга. – Все пошло не по плану. Что? Болеет Гриша? Ну вызови педиатра. Гришка у меня беспроблемный, это он, наверно, мороженого переел. Я его перед отъездом в кафе водила, ну он, вероятно, немного перестарался. Нестрашно. Поправится.

– У него ангина, Марин, – чуть не плакала я в трубку. – Ты когда вернешься? Я уже не справляюсь. Муж еще к родителям в Казахстан улетел. Своих ребят надо к школе собирать. Мама приехала, ей тоже нужно время уделить.

– Ой, Анна Михайловна приехала? Это же здорово! Тебе как раз с мальчишками поможет. А я постараюсь побыстрее развязаться с делами. Неделю, в крайнем случае, полторы-две. Я застонала. Нет мне покоя.

– Ну что, мальчишки, будем чай с блинами пить? – позвала я свою гвардию к столу.

Глупо было страдать и переживать, ситуацию-то все равно не изменить. И только мама неодобрительно покачала головой. Благо, не стала высказываться, прессинга с ее стороны я бы уже точно не выдержала и расплакалась.

ОТДОХНИ, ЛЮБИМАЯ

Муж вернулся домой отдохнувшим, посвежевшим и счастливым... Я даже немного позавидовала. Я после своего отпуска обзавелась новым диагнозом и головными болями. Руки вон до сих пор все в ожогах, пальцы – в заусенцах. И, тем не менее, за мужа я была рада.

– О, чак-чак! Баурсаки! – как ребенок радовалась я сладостям от свекрови, каждую пробуя и облизывая липкие пальцы.

– Мама утром готовила, чтобы до тебя свежайшие долетели, – довольно улыбался муж. – Знает, какая ты

Любить – значит вечно тревожиться о другом.

Марсель Ашар

сладкоежка. А сорванцы где? Я соскучился.

– Они с Гришей во дворе носятся. А мама по магазинам отправилась.

– А, и тещенька здесь, – хохотнул муж. – Весело ты тут без меня живешь. К слову, Марину я видел сегодня в аэропорту. Она прилетела. Так что звони на счет Гриши. Пора твоей подруге и честь знать. Как мальчик, кстати?

– Здоров, – улыбнулась я.

– Значит, не обвинят в поломке, – чмокнул меня в щеку Борис. – Ужин сегодня за мной, а ты отдохни, любимая. На маникюр сходи, погуляй. Я справлюсь. Пацаны помогут. Давай-давай, и не спорь.

Я сидела на маникюре и клевала носом. Как же хорошо все-таки, что у меня есть Борька и мальчишки. Сейчас вот отдохну, ручки в порядок приведу и испеку наконец своим гаврикам сливовый пирог.

Василиса

ПОЮ И УЛЫБАЮСЬ МИРУ

После развода три года назад мне отчаянно хотелось накачать себя жизнью. Было стойкое ощущение, что из меня ушла вся радость, способность удивляться – внутри какое-то опустошение, выжженое поле. Было трудно осознавать, что двадцать пять лет брака перечеркнуты банальной изменой. Муж, цепляясь за ускользящую молодость, завел себе прелестницу на 18 лет младше. Как будто роман с молодухой мог стереть морщины с его лица, седину из шевелюры и выгнать песок из его почек.

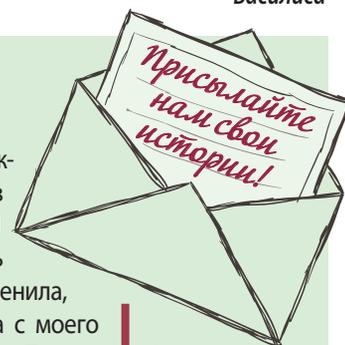
Словом, отпустила, документы подписала, рубашки и носки в чемодан аккуратненько сложила. А, чтобы починить себя, записалась в хор. Ну а куда еще? В спортзал в пятьдесят три? Можно, но к такому я оказалась не готова. А в хор готова, тем более, когда-то в молодости я неплохо пела.

Записалась и не пожалела. Увлечение меня затянуло. Сначала единомышленники, а затем и друзья стали настоящей творческой семьей для меня. Хор-то русский народный, а потому самоварные чаепития с баранками и медом, гастроли по области и



даже выступления в столице, обсуждение костюмов и новых образов скучать и тосковать не давали. Я даже похудела на одиннадцать килограммов. Прическу изменила, гардероб. Кажется, улыбка с моего лица до сих пор не сходит. Три года пою и все три года улыбаюсь. Себе, миру, прохожим, зрителям... А муж-то недавно вернуться надумал. Прощения просил. Я пока ни да, ни нет не сказала. Обидел, конечно, обесценил. Но и 25 лет, совместно прожитых, из биографии и из сердца не вычеркнешь. Подумаю еще, и он пусть подумает. Раньше я ведь в муже и детях растворялась без остатка, а теперь во мне растворена жизнь, приправленная счастьем и одобренной любимым делом. Я накачала себя ею по самую маковку. Теперь вот уже и спортзал не пугает. Ну а почему бы и нет?

Мария Юрьевна, Рязанская обл.



Электронная почта: sz@kardos.ru.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

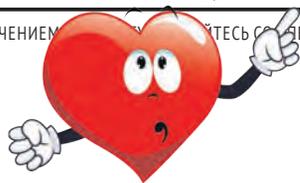
В желании кому-то понравиться, в принципе, нет ничего плохого. Нам всем время от времени хочется, чтобы о нас хорошо думали, к нам хорошо относились, проявляли о нас заботу. Эти скромные и вполне понятные желания периодически подталкивают нас к тому, чтобы проявлять внимание и идти навстречу другим людям. Но есть категория людей, которая прикладывает к тому, чтобы нравиться всем, невероятные усилия, испытывая при этом душевный дискомфорт. Почему так происходит и что с этим делать, нам рассказала психолог Оксана ЛУКИНА.



РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ НРАВИТЬСЯ НЕ ВСЕМ

Еще в детстве мы усвоили, что если попросить вежливо и сказать «пожалуйста», нам в подавляющем большинстве случаев дадут то, что мы планировали получить. Так устроен социум: если мы хотим, чтобы нас принимали, нам нужно приложить для этого какие-то усилия.

Конечно, люди с хорошо развитым критическим мышлением понимают, что стать хорошим для всех невозможно, ведь у всех людей разные вкусы и потребности. Если попытаешься удовлетворять потребности всех без исключения, сильно устанешь и



Зачем МЫ СТАРАЕМСЯ ВСЕМ УГОДИТЬ

И ПОЧЕМУ ЭТО ПЛОХО

точно перестанешь нравиться самому себе. Ведь тебя будут считать бесхребетным, а такое качество уважения, как правило, не вызывает, только желание использовать дальше для своих целей. Эта категория людей спокойно воспринимает то, что может нравиться не всем.

Разрешить себе нравиться не всем – первый шаг на пути к душевной свободе.

ВСПОМНИТЬ ДЕТСТВО

Есть и те, кто всеми силами старается заслужить чью-то любовь и расположение. Это желание становится чем-то вроде навязчивой идеи. Такие люди способны забыть о своем комфорте, отодвинуть в сторону свои интересы, свои дела, но пойти навстречу другим, лишь бы угодить. Им жизненно важно получить одобрение и признание. Они боятся одиночества, испытывают настоящий стресс, когда узнают, что кому-то не понравились.

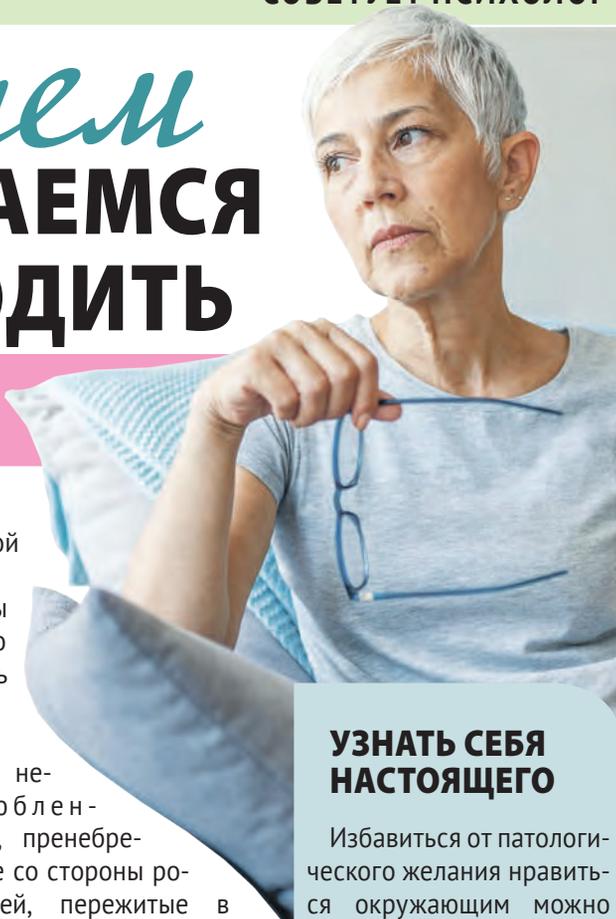
Откуда берется навязчивое желание нравиться?

Корни этой проблемы нужно искать в детстве.

Это недолюбленность, пренебрежение со стороны родителей, пережитые в раннем возрасте психологические травмы, которые могли быть связаны с эмоциональным, физическим или вербальным насилием. Подобное поведение родителей приводит к тому, что ребенок понимает, что сам по себе такой, какой он есть, он не достоин любви.

Ее, любовь самых близких людей нужно заслужить. Как? Став таким, каким он может нравиться, то есть настолько услужливым, чтобы получать в ответ на свои действия одобрение и принятие. Эта модель поведения фиксируется, ребенок вырастает, но продолжает вести себя точно также. Во взрослом возрасте чаще всего за желанием нравиться всем и всегда стоит заниженная самооценка и неуверенность в себе. Борьба с неуверенностью к себе – верное направление на пути к душевному комфорту.

Ольга Бельская



УЗНАТЬ СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО

Избавиться от патологического желания нравиться окружающим можно только одним способом – повышая свою самооценку, значимость, борясь с неуверенностью в себе. Сделать все это можно на консультациях психолога, почитав специальную литературу, поработав над собой. Первое, что необходимо сделать – это найти и узнать себя настоящего внутри, раскрыть себя, свои истинные желания. Для этого нужно каждый день по нескольку раз задавать себе следующие вопросы: что я хочу? нравиться ли мне то, что я делаю? Собираясь начать что-то новое, спрашивать у себя, зачем вам это нужно, а если не вам, то кому – ради кого вы будете тратить усилия. Учитесь смещать фокус внимания с других людей, на себя – на свои желания, и делать только то, что именно вам кажется важным.

Сталкивались с проблемой, когда нужно что-то запомнить, а никак не получается? Учёные объясняют это тем, что самая высокая концентрация внимания в первые 20 минут от начала заучивания, далее мозг начинает отвлекаться на иные задачи. Актриса Дарья ПОГОДИНА точно знает, как справиться с этой проблемой – учить объёмные тексты ей не привыкать. Дарья поделилась с нами секретами, как развить свою память и улучшить запоминание.

ТРЕНИРУЕМ мозг

7 СПОСОБОВ ЗАПОМНИТЬ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ



2 ПИШИТЕ

Учеными доказано, например, чтобы лучше запомнить стихотворение, можно несколько раз написать его на листе. В процессе конспектирования материала мозг задействует визуальную память. Кратко записывайте самые важные моменты.

Когда вы будете воспроизводить информацию, в вашей голове отложится как бы сфотографированный текст, который будет легко воспроизводить.

1 ИСПОЛЬЗУЙТЕ АССОЦИИИ

Выбирайте для запоминания любые образы, схемы и явления, которые помогают провести параллель. Используйте яркие или смешные ассоциации – тем самым, цепляя нужную информацию. Например, цифра 4 похожа на стул. 12 – это номер вашей квартиры, а английское «keep it» (оставь это) – на русское «кипит».



3 АРОМАТИЗИРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Если информация не вызывает жгучего интереса, а запомнить надо, стоит попробовать задействовать сложный, но интересный механизм. Вспоминаем, что у человека есть несколько сигнальных систем. Мы слышим, видим, чувствуем кожей, ощущаем вкусы и запахи. От этого и надо отталкиваться. Чем больше сигнальных систем задействовано, тем проще процесс запоминания. Вспомните, например, как определенный запах рождает воспоминания детства. Так что, когда надо что-то запомнить – возьмите флакон духов и распылите вокруг, съешьте клубнику, примите аромаванну... Вспоминая то, что вы старались запомнить, вы «ощутите» запах духов, ягод, ароматного масла. А вместе с «ароматной» ассоциацией быстрее вспомнится и нужная информация.



4 АНАЛИЗИРУЙТЕ ВСЛУХ

Пытаясь запомнить ту или иную информацию, можно произносить вслух самые важные моменты или записывать на диктофон. Выберите человека, которому сможете рассказать, объяснить изучаемую тему. Выступая для других людей в роли учителя, вы сами лучше запоминаете и понимаете информацию.

5 ПОВТОРЯЙТЕ

Повторение – мать учения. Метод прост, заключается в том, что нужно повторять информацию через определенное количество времени. Например, **20 минут – 1 час – 8 часов – сутки**. Вникайте, а не зубрите. Выделите время на анализ, подчеркните основные моменты для себя. Повторяйте перед зеркалом или записывайте себя на видео, а потом пересматривайте несколько раз.

6 ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Обязательно давайте возможность отдохнуть мозгу и немного расслабиться. Это поможет избежать усталости, которая снижает когнитивные способности. Желательно разбивать информации на несколько дней.

Так она лучше усваивается.

7 РАЗБИВАЙТЕ МАТЕРИАЛ

Если нужно запомнить, например, большой текст, читаете его и выписываете краткие заметки с основным смыслом. Мозгу легче обрабатывать информацию, когда вы разбиваете ее на небольшие отрывки. Старайтесь запоминать блоками. Несколько раз повторите один абзац, немного отдохните и переходите к следующему.

Ольга Бельская

28 августа православные христиане всего мира отмечают Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.



Радуйтесь! Теперь Я всегда с вами

Слово «Успение» в переводе со старославянского трактуется как «сон», «мирная кончина». Если «успление» – все-таки день смерти, почему же он считается днем праздничным? События этого праздника символизируют воссоединение Матери Иисуса Христа с Божественным Сыном, переход от земной конечной жизни к жизни в Царствии Небесном. Они доказывают, что смерть – не конец, а сон, когда усопший на время оставляет земной мир, чтобы после всеобщего воскресения вернуться к жизни.

Успение Пресвятой Богородицы

Дева Мария сделалась для нас небом, Божиим престолом, потому что в Нее низошло и вселилось высочайшее Божество, чтобы нас возвеличить... В Ней облеклось Божество в ризу для нас же, чтобы нам доставить ей спасение.

Преподобный Ефрем Сирийский

СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ АПОСТОЛЫ

Об Успении Богородицы ничего не говорится в Библии, но рассказы об этом событии сохранились в преданиях Церкви, о нем рассказывается в церковной службе и на иконе праздника.

Известно, что незадолго до кончины Мать Божия была в Иерусалиме, проповедуя вместе с апостолами учение Господа. Она усердно молилась в местах, которые связаны с пребыванием ее Сына на этой земле. Как рассказывает об этом святитель Феофан: на горе Елеон к Марии явился архангел Гавриил и объявил о скорой Ее кончине, о том, что через три дня Ее душа оставит тело. К этому дню по повелению Божию чудесно явились в Иерусалим все апостолы (кроме апостола Фомы), рассеянные для проповеди по всему миру. В означенный день Дева Мария блаженно почилла, и Ее душа была принята Спасителем, Ее Сыном, сви-

детелями чего стали присутствующие апостолы.

ПО ПРОМЫСЛУ БОЖИЮ

Тело Богородицы апостолы решили захоронить в Гефсимании, где находился Гроб Господень. Там же был похоронен нареченный Ее супруг, праведный Иосиф, и Ее родители. По Божию промыслу апостол Фома, страдающий от того, что не смог проститься с Божией Матерью и пришел с опозданием на три дня, слезно упрямил отвалить камень гробницы, чтобы проститься с Девой Марией. Но к всеобщему удивлению тела Пречистой Девы не обнаружили. Собравшись в этот же день на общую трапезу, апостолы увидели Богородицу, шедшую по воздуху с ангелами. Она обратилась к ним со словами, что «Радуйтесь! Теперь Я всегда с вами».

Митрополит Антоний Сурожский говорит об оставленной нам заповеди Божией Матери: «Заповедь – те сло-

ва, которые Она сказала слугам в Кане Галилейской: Что бы ни сказал Христос – то исполните... Эту заповедь Она оставляет каждому из нас: пойми, каждый из нас, слово Христово, вслушайся в него и не будь только слушателем, но исполни его, и тогда все земное станет небесным, вечным, преображенным и прославленным...»

КАК ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК

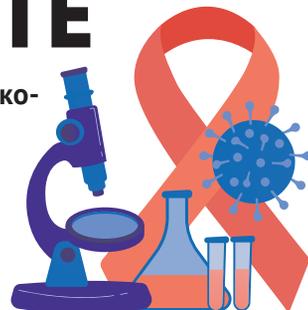
Накануне, 27 августа на вечернем Богослужении во всех церквях выносятся из алтаря Плащаницу с изображением Божией Матери. Она будет находиться посреди храма до чина погребения. На тожественной службе 28 августа нет скорби об Усопшей, но присутствует ликование над смертью.

Праздник отмечают в кругу родных и близких, непременно с родителями.

*Подготовила Светлана Иванова
Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала*

ЛЕВ ЗИЛЬБЕР – СЧАСТЬЕ В ЖИЗНИ, А ЖИЗНЬ В РАБОТЕ

Лев Зильбер (1894–1966 гг.) – создатель советской школы вирусологии, совершивший множество высочайших открытий в онкологии, иммунологии и создании вакцин. Автор концептуальных научных работ, на которые опираются десятки открытий нобелевских лауреатов. Человек-легенда отечественной науки.



ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

Лев Александрович Зильбер – великий человек и исследователь, с юности не представлял свою жизнь без науки. И много позже, даже будучи в застенках, самоотверженно продолжал заниматься наукой ради советского государства. Будучи большим ученым и работая на износ, он всегда оставался, прежде всего, человеком. Руководя ликвидацией эпидемии легочной чумы в Азербайджане, он порой забывал о себе, заботясь о своих сотрудниках и коллегах.

Известна трогательная история, когда он, работая в очаге эпидемии, отдавал дефицитные по тем временам резиновые перчатки своим подчиненным, чтобы не подвергать их риску заражения. В этом был весь Зильбер, обладавший помимо высокого профессионализма еще и высокими человеческими качествами. Благодаря четко выверенным

профессиональным действиям, правильно принятому ученым решению организовать двухнедельный карантин, чуму в Азербайджане удалось ликвидировать.

Однако наряду с почестями, в Баку Зильбера ждало обвинение в организации диверсии и распространении чумы. Ученый оказался в тюрьме, из которой ему помогла выбраться только бывшая жена, «королева русского пенициллина», необыкновенная женщина, Зинаида Ермольева.

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА

Лев Зильбер был интересным и харизматичным мужчиной, от которого многие женщины были без ума. Врожденная интеллигентность, красноречивость, обаяние, высочайший уровень культуры, превосходное чувство юмора – все это привлекало представительниц прекрасного пола. Зильбер был женат четырежды, но главной встречей в жизни все-таки нужно считать встречу с Зинаидой Ермолевой.

Безусловно, выстоять в тюрьмах и не спасовать перед жерновами чекистской системы Льву Зильберу помогало не только собственный характер, но и люди, которые его любили. Среди них был и младший брат, Вениамин Каверин, и писатель Максим Горький, и, конечно, соратница, коллега и любящая женщина Зинаида. Их брак не был удачным. Создатель вакцин, Лев и создательница антибиотика, Зинаида – оба талантливые, увлеченные наукой и горящие на работе, они не смогли построить крепкую семью. Однако любовь и преданность Зильберу Ермолевой пронесла через всю жизнь. Собственно, ее, свою жизнь, Ермольева и была готова отдать за две вещи – науку и Зильбера, поэтому она делала невозможное, чтобы спасти бывшего мужа из лагерей и тюрем.

ТАЛАНТЛИВЫЙ УЧЕНЫЙ

Зильбер пережил в общей сложности 8 лет тюрем и лагерей. За годы неволи он сумел провести массу исследований и сделать несколько фундаментальных научных открытий. На

его счету открытие вируса клещевого энцефалита, выделение вируса гриппа через опыты на белых мышах, создание научной тюремной лаборатории по борьбе с пеллагрой (авитаминозом) и спасение множества заключенных, больных ею.

И главное достижение – вирусогенетическая теория возникновения рака. Именно благодаря этой теории было доказано, что более 20 % опухолей человека вызываются особыми онкогенными вирусами, которые от других известных вирусов отличает то, что от контакта с онкобольшими нельзя ими заразиться.

Лев Зильбер прожил 72 года, за которые совершил ряд таких исследований, которые по своей глубине и масштабности далеко опередили возможности экспериментальной науки. Его оптимизм, невероятное жизнелюбие и работоспособность не смогли поколебать ни лагеря и пытки, ни война и лишения. Его научные открытия поистине являются национальным достоянием, которое без преувеличения можно назвать и достоянием всего человечества.

Елена Васина

Какая поможет еда, ЕСЛИ ВСЕ НОЧИ БЕЗ СНА

Причины нарушения сна могут быть самыми разными – и переутомление, и тревожные мысли, и плотный ужин, и гормональные нарушения. Хоть раз в жизни каждый человек проворочался всю ночь, так и не уснув. Но если эпизодическая бессонница – не более чем досадная мелочь, то, когда сон пропадает регулярно, это уже серьёзно, ведь на кону – общее здоровье, самочувствие, жизненный тонус. Зачастую «вернуть сон в руку» помогает правильно налаженный режим дня и грамотно подобранное питание.

ГОРМОН УЛУЧШИТ СОН

Правильная работа гормональной системы очень важна для нормального функционирования организма. Обеспечение здорового сна – это тоже ее задача. А в наших силах помочь телу, сделав акцент в питании на продуктах, содержащих определенные вещества. Давайте разбираться, что же нам нужно, чтобы сладко спать.

✓ **ТРИПТОФАН** – незаменимая аминокислота, которая не образуется в организме и может поступать только с пищей. Необходима для строительства белка, синтеза некоторых витаминов и усвоения питательных веществ.

✓ **СЕРТОНИН** – гормон, на 95% образуется из триптофана при попадании солнечного света на сетчатку глаза. Необходим для активного хорошего настроения, бодрости и ясности ума, физической выносливости.

✓ **МЕЛАТОНИН** – гормон, образующийся из серотонина. Координирует биоритмы организма, является сильнейшим антиоксидантом, благодаря чему способствует восстановительным процессам во сне.



ФОРМИРУЕМ РАЦИОН

Таким образом, важным шагом к налаживанию биоритма и здорового сна является ежедневное употребление продуктов, содержащих триптофан:

- индейка, курица, говядина;
- брынза, творог, сливки;
- горбуша, селедка, минтай;
- бананы, абрикосы, персики, гранат, вишня.
- цветная капуста, картофель, базилик;
- арахис, кунжут, фисташки, кешью;
- соя, фасоль, чечевица, горох.

Чтобы триптофан наиболее полно усвоился организмом, а также для того, чтобы образование нужных нам гормонов происходило без сбоев, а нервная система работала как следует, обязательно дополняем рацион:

– **витаминами группы В и магнием** (цельнозерновые каши, хлеб грубого помола, отруби, молочные продукты, орехи и семечки, бобовые, яблоки, курага, авокадо, помидоры, зеленые листовые овощи);

– **железом** (красное мясо, печень и сердце, яичный желток, какао, темно-зеленые листовые овощи, сухофрукты).



ПЛАНИРУЕМ РЕЖИМ ДНЯ

Ради хорошего ночного сна придется, возможно, поменять некоторые привычки – но согласитесь, дело того стоит!

1 Необходимо распланировать свои рабочие и выходные дни так, чтобы вставать и ложиться в одно и то же время (можно варьировать в пределах одного часа).

2 Продукты с триптофаном стараемся добавлять в рацион при каждом приеме пищи – помним, что он нам нужен для «дневного» серотонина и для «ночного» мелатонина.

3 Для переработки триптофана организму нужно не меньше часа. Поэтому вечерний прием пищи, содержащей это вещество, должен быть не менее чем за час до сна.

4 Не каждый продукт с триптофаном подойдет для вечернего «убаюкивающего» перекуса. Не стоит употреблять какао и шоколад, грубую клетчатку, сухофрукты и бобовые больше чем за 3,5–4 часа до сна.

5 Для качественной выработки мелатонина ложиться в кровать и гасить свет (а также убирать яркость на гаджетах и выключать телевизор) нужно не позднее 23.30.

6 Мелатонин лучше вырабатывается через 2–3 часа после физической нагрузки умеренной интенсивности. Поэтому идеальный вариант – энергичная прогулка или гимнастика, затем легкий ужин и через 1,5–2 часа – в кровать.

ВКУСНО ЕДИМ И СЛАДКО СПИМ



Правильная сбалансированная пища имеет большое значение для нашей обычной жизни – она делает нас энергичнее, веселее. И спим мы лучше, с чувством глубокого удовлетворения от удачно прошедшего дня. Какими блюдами легко поддержать такое прекрасное состояние души и тела, знают наши читатели и делятся своими проверенными рецептами.



✉ РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 0,5 кг фарша из индейки
- 2 сладких перца
- 1 банка маслин без косточки
- 0,5 шт. лимона • 2 ст. ложки оливкового масла • 0,5 ч. ложки паприки • 0,5 ч. ложки сушеного молотого чеснока • соль по вкусу

Разделочную доску застелить фольгой. Фарш разровнять на фольге в форме прямоугольника. Смешать масло, соль, приправы и лимонный сок, обильно смазать весь фарш. Нарезать перец мелким кубиком, маслины – кружочками, разложить на фарше. Скатать в рулет (лучше это делать мокрыми руками), завернуть в фольгу и отправить в духовку, разогретую до 220°C. Через 10 минут убавить до 180°C и выпекать еще 10 минут. Затем развернуть фольгу, чтобы рулет подрумянился, и через 5 минут вытащить. Подавать с гранатовым или сливовым соусом.

Ирина Радулова, Ярославская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал

✉ ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 банан • 2 стакана ягод (можно замороженных)
- 1 стакан яблочного пюре или повидла • 2 персика
- 1 апельсин • 2 ст. ложки крахмала • 1 ч. ложка корицы
- 3–4 листика мяты • сахар по вкусу
- 2 ст. ложки греческого йогурта

Замороженные ингредиенты разморозить. Очистить банан и персик, нарезать средними кусочками. Апельсин разрезать пополам, вытащить семечки и разрезать еще на 4 части вместе с кожурой. Все ягоды и фрукты сложить в кастрюлю, добавить 1 стакан воды и довести до кипения. Добавить сахар и корицу, проварить на тихом огне 10 минут, помешивая. Крахмал развести в 3 ст. ложках воды, влить в суп и варить еще 5 минут, постоянно помешивая. Снять с огня, немного остудить, добавить яблочное пюре или повидло и взбить блендером в однородную массу. Разлить по красивым бокалам и как следует охладить перед подачей. Украсить листиками мяты и ложкой греческого йогурта.

Елизавета Носова, г. Москва

Энерг. ценность на 100 г – 60–110 ккал

✉ САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ ВЗРЫВ»

Ингредиенты на 6 порций:

- 8 свежих огурцов • 4 помидора • 2 сладких перца
- пучок листового салата • пучок свежего шпината
- пучок свежей зелени и зеленого лука • 1 красный лук
- 1 банка маслин • 200 г брынзы • 3 ст. ложки оливкового масла • 1 ст. ложка горчицы зернышками
- 2 ст. ложки сметаны



Энерг. ценность на 100 г – 85 ккал

Салат и зелень вымыть заранее и просушить. Овощи крупно нарезать кружками и кубиками, красный лук – тонкими полукольцами, брынзу – кубиком. Маслины положить целиком. Зелень измельчить, салат и шпинат нарезать крупно или порвать руками. Смешать масло, горчицу и сметану и заправить салат. Если брынза достаточно соленая, то дополнительно соль в салат добавлять не нужно.

Елена Гаврилина, г. Пенза

✉ ФОРШМАК

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 крупная соленая сельдь
- 1 кусок белого хлеба
- 50 мл молока
- 1 антоновское яблоко
- 100 мл рафинированного подсолнечного масла • 1 яйцо, сваренное вкрутую



Энерг. ценность на 100 г – 243 ккал

Хлеб замочить в молоке. Селедку, вареное яйцо и яблоко почистить. Два раза пропустить через мясорубку: селедку, хлеб, яблоко, яйцо. Затем налить в смесь подсолнечное масло и как следует взбить вилкой. Подавать форшмак с хлебом и сливочным маслом либо уложенным в половинки яиц.

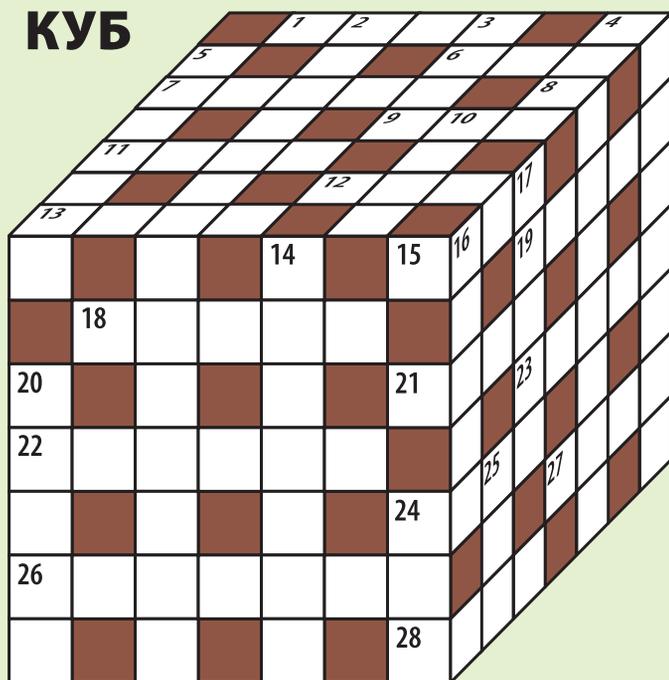
Мария Еременко, г. Краснодар

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

КУБ



Это своего рода объемный вариант обычного классического кроссворда, расположившийся на трех гранях куба. Начинается все как обычно – по горизонтали, по вертикали – но некоторые слова продолжают и на другой грани.

По горизонтали: 1. Кукуруза, которую посадил дон Луис. 4. Жаровня для кряквы. 6. Прибор для наведения чистоты бутылок изнутри. 7. Двукрылый «упырь». 8. Дружная команда музыкантов. 9. «Катится градом». 11. Спор, где «за базар отвечают» (деньгами). 12. Место якорной стоянки судов в порту или вблизи берега. 13. Домик-снеговик у эскимосов. 15. Эта религия официально считается гаитянской версией католицизма. 18. Кого извозчик поджидает? 19. Музыкант, живший недалеко от Незнайки. 21. В комплект его входят «топорики» и «барабанные палочки». 22. Бессмыслица, заимевшая собственный театр. 23. Трудяга за леи. 24. 6 часов утра для любителя спать до обеда. 26. Шестое, которое у некоторых людей хорошо развито. 27. Лампа для мгновенной сильной вспышки при фотографировании. 28. Какой орган мы прокачиваем, разгадывая этот кроссворд?

По вертикали: 2. Морское ведомство в царской России. 3. «Маленькая коса» в форме месяца. 4. Вылить ... грязи. 5. Сомневающийся даже в прописных истинах. 10. Клятва с призыванием Неба в свидетели. 14. «Святая ложь, пусть даже ты святая, твоя мне надоела ...» (из песни Пугачевой). 16. Потакание капризному ребенку. 17. Длинный хвост и чешуя: то ли рыба, то ль змея. 20. «Дача» мацо в пончо. 24. Бутылка «йо-хо-хо» с Ямайки. 25. Расположение dna бутылки относительно горлышка.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Мисс. 4. Улитница. 6. Ерт. 7. Комар. 8. Ансамбль. 9. Лом. 11. Пару. 12. Рейд. 13. Игла. 15. Вуду. 18. Седок. 19. Гусля. 21. Лопух. 22. Абсурд. 23. Румын. 24. Рань. 26. Чувств. 27. Блиц. 28. Мозг. **По вертикали:** 2. Адмиралтейство. 3. Серп. 4. Ушат. 5. Скелетик. 10. Обет. 14. Добротка. 16. Угода. 17. Угорь. 20. Ранчо. 24. Ром. 25. Нуз.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Назовите два числа, у которых количество цифр равно количеству букв в названии каждого из этих чисел.
- 2 Целых три дня Антон провел в больнице. Когда его выписали, его уносили на руках, хотя никаких травм и болезней у него не было. Что же случилось с Антоном?

ОТВЕТЫ

Загадка «Найдите 5 отличий»: желтый лист слева, цвет полукруга, живи сверху слева, заешки у цветка справа в углу, браслет на руке. **Логические загадки:** 1. Сто (три буквы). 2. Антон шлоякопть двояки, сгед зубов в арбузе. **Загадка:** 1. Сто (три буквы). 2. Антон шлоякопть двояки, сгед зубов в арбузе. **Логические загадки:** 1. Сто (три буквы). 2. Антон шлоякопть двояки, сгед зубов в арбузе.

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 20 АВГУСТА – 2 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Почувствовав раздражительность и гневливость, Овнам следует сделать выбор в пользу длительных созерцательных прогулок в парке и спокойной классической музыки. Тогда от отрицательных эмоций не останется и следа.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют больше отдыхать. Избегайте стрессов и меньше проводите времени у мониторов и телевизоров. Так вы и зрение сохраните, и нервы целее будут, и времени свободного прибавится.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам не стоит легкомысленно относиться даже к, казалось бы, легкому недомоганию. Долечивайте до конца и банальный насморк. Переходите на сторону здорового образа жизни, и тогда от хворей не останется и следа.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Звезды пророчат Весам благополучный в плане здоровья период. А если вы еще сумеете простить тех, кто вас когда-то обидел, то, по мнению астрологов, вас ждет счастливое и безоблачное будущее.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Избавиться от апатии и меланхолии, которые могут неожиданно нахлынуть на Стрельцов, помогут любимые книги и фильмы. А спокойствие и умение держать себя в руках, помогут сердцу справляться с любыми нагрузками.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит избегать мест большого скопления людей, чтобы не подцепить вирус. Укрепить иммунитет помогут плавание, сбалансированная диета и позитивное отношение к жизни. Старайтесь жить настоящим.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



9–21 августа
РАСТУЩАЯ ЛУНА



22 августа
ПОЛНОЛУНИЕ



23 августа – 6 сентября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

20–21 августа – растущая Луна 2 фаза – улучшаем здоровье, но не внешность. Сходите в баню или сауну, но вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом! Но избегайте перенапряжения и диет.

22 августа – полнолуние – загадочный период, подходящий для проведения любых косметических процедур, будь

то стрижка, маникюр или педикюр, макияж и депиляция. Они принесут вам гармонию и спокойствие.

23–30 августа – убывающая Луна 3 фаза – превосходное время для проведения косметических процедур. Хотите добиться результатов в спорте – повышайте силовые нагрузки, так вы добьетесь лучших результатов в совершенствовании тела и духа. На время за-

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

В середине августа Тельцы будут на пике формы, что позволит воплотить в жизнь многие запланированные дела. Устройте разгрузочный день 29 или 30 августа, и тогда вам не будут угрожать проблемы с пищеварением.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам рекомендованы йога и легкий рацион с преобладанием сезонных овощей. Это поможет сохранить форму и почувствовать легкость. А вот в конце месяца лучше забыть о диете, и вспомнить об активном образе жизни.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Движение и активность – вот что советуют Девам астрологи. Начните тренировки, сядьте на диету, если это необходимо, а также избегайте переутомления, стрессов и переедания. А главное, найдите дело по душе.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Пойте, занимаясь домашними делами, думайте о хорошем, занимайтесь любимым хобби – такой совет дают звезды Скорпионам. Экономнее расходуйте свои силы и не забывайте об отдыхе.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги, не нервничайте и берегите горло! Звезды советуют есть меньше мороженого и быть аккуратными с водными процедурами. А также не слишком усердствовать на даче. Больше общайтесь с дорогими вам людьми.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Легкая диета и необременительные физические нагрузки – вот, что необходимо Рыбам в конце лета. Не забывайте об отдыхе – смотрите больше душевных фильмов и перечитайте любимую книгу. Словом, будьте в моменте.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:
ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 16 (135). Дата выхода:
20.08.2021

Подписано в печать: 16.08.2021
Номер заказа – 2021-03247
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 18.08.2021

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 194 300 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов
Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM
Сайт газеты kardos.media
Редакция имеет право
публиковать любые присланные
в свой адрес произведения,
обращения читателей, письма,
иллюстрационные материалы.
Факт пересылки означает
согласие их автора
на использование присланных
материалов в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Серия специальных выпусков журналов о здоровье

Хотите знать, как сохранить здоровье на долгие годы? Как помочь себе и своим близким чувствовать себя активным, бодрым и ощущать полноту жизни, независимо от возраста? ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ.



Благодаря доступному и актуальному справочному материалу, собранному в изданиях, каждый сумеет разобраться в том, как устроен организм, почему тот или иной орган может дать сбой и каким образом наши привычки вливают на здоровье. Это настоящая энциклопедия для всей семьи, где каждый сумеет найти для себя актуальные ответы на повседневные вопросы о самочувствии, образе жизни, физиологии и советы по сохранению собственного здоровья и здоровья своих близких.

НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- подробное описание симптомов того или иного заболевания;
- рекомендации, как действовать в случае обострения недуга;
- советы по режиму питания при том или ином заболевании;
- информацию о физической активности при тех или иных недугах и для их профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски* можно по адресу: г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00).

* При наличии их на складе

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
 Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!
НАБОР «Исцеляющий Шарбель»
 1. Чудотворный образ.
 2. Молитва.
 3. Животворящее масло.
 4. Освященная вода.
 5. Образец письма.
цена: 1299р.
 При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
целебная из камня обсидиан
на тесемке
цена: 399р.
 «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
 «Матрона Московская» (от болезней),
 «Святая Евфросиния» (от злых людей),
 «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),
 «Николай Чудотворец» (охраняет водителей),
 «Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
 «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Кольцо «Неделька»
 Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские
Кольцо и серьги «Неделька»
 позолота 24к.: 999р., серебро: 699р.
КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН
 «Благородный слон»
 Символ долготелетия, мудрости и гармонии.

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА
 На холсте. В рамке под стеклом
39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.
 Размер: 28см. х 28см.
 Цена: 2499р. Цена со скидкой: 1999р.

количество ограничено!
 «Святой Целитель Шарбель»
699р.
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
на тесемке
 из камня обсидиан
помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. 16+ Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
цена: 899р.
 Цена изделия: позолота 24к.: Серьги: 1999р., Кольцо: 1499р.

позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Кольцо «Лунный камень»
 Серебро
 цена: 999р.

Бусы 699р., Браслеты 499р.
 из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Нефрит, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Яшма, Кахлонг, Волосатик, Обсидиан и др.
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.
 «Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»
 «Аметист»
Природный Янтарь
 Бусы 2х видов:
ВЕС: 15г. - 999р. 35г. - 1599р. 45г. Браслет: цена: 999р.

Кольцо и серьги «Королевский бриллиант»

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
 ИП Шеремет С.В. ОГРН/ИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан., ул. Первомайская 18-Б

Серьги «Лунный камень»
 Серебро
 цена: 1199р.

Кольца: «Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»

Платье на даме из страны сакуры

Грызущий зуб	Индийский подвид дикого быка	Эдмон Дантес в замке Иф	Разношица сонной болезни	Имя знаменитого поэта Петrarки	"Перо" в "хвосте" фрака	Сочинение для сцены	Магия женской красоты	Подпорка для кроны	У судов - каркас, и скелет - у нас
Израильский вариант колхоза	И лимфатический, и морской	Вооруженная охрана арестантов	Трясое движение на колесах	Закладка-ленточка	Гонщик, за которым все гонятся	Каждая из аккорда	Гора, выросшая на скошенном лугу	Видит ..., да зуб неймет	Платье на даме из страны сакуры
Бронирование столика в кафе	Неудачный удар в бильярде	Акт о продаже имущества (устар.)	В ножнах янычара	Высшие феодалы в старой Руси	Бывает кровным и названным	"Построен" дантистом	Спуск воды из бассейна	Одно слово, и "сыр выпал"	Нервное подергивание мышц
Первоцвет, который кличут и шафраном	100 сентаво в Мексике	Стремление дыма из печи	"SOS", подаваемый больным	Рожденный ползать мерзавец	Кабульская валюта	Процесс появления рукавов и беляков	Фатальная неизбежность		
Массовое заклятие невинных агнцев	Второе лицо в школе	Туристская куртка	Представитель вражеского клана						

Ж	Л	д	П	Э	Н	В	Н	И	О	Я
У	У	В	О	Н	В	О				
Т	О	В	Л	В	Л	А	В	А	У	Е
И	Н	У	Ф	У	О	Э	П	И	К	А
Т	О	У	О	Т	В	А	У	С	К	О
В	И	Ц	О	W	Л	У	В	К	И	У
О	У	О	Н	В	У	Л	В	И	У	Е
О	У	О	Н	В	У	Л	В	И	У	Е
Т	В	А	У	С	К	О	А	У	Е	К
О	У	О	Н	В	У	Л	В	И	У	Е