

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 17 (136)
3 – 16 сентября
2021 года



БОЛЬ В СЕРДЦЕ

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ САМОМУ

СТР. 17

3 МИФА

ОБ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

СТР. 8

«ЗАМОРОЖЕННОЕ ПЛЕЧО»

БОРЕМСЯ С БОЛЬЮ

СТР. 14–15

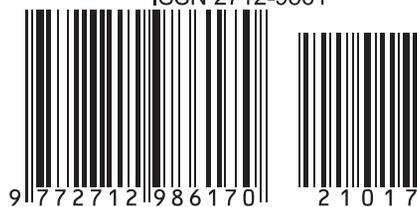
КИЗИЛ

10 ПРИЧИН ЗАГОТОВИТЬ
НА ЗИМУ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



ШУМ В УШАХ.
ДЕЛАЕМ
УПРАЖНЕНИЯ

СТР. 9

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ХРАП:

**ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ, ЧЕМ
ОПАСЕН И КАК ПОБЕДИТЬ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



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 C, E и группы B.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! ВЫ С НАМИ, И МЫ ЭТО ЦЕНИМ! А ПОТОМУ С ТЕПЛОТой И ЗАБОТОЙ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС РЯД ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ЧИТАЙТЕ:

- врач-кардиолог, нутрициолог, старший научный сотрудник отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» подробно расскажет о том, какая диета поможет поддержать здоровье сердца;
- советы о том, как в любом возрасте иметь бабетную осанку и избавиться от болей в спине;
- врач-рефлексотерапевт осветит тему болей в локтевых суставах, расскажет о причинах и лечении данного недуга.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

КРАСИВАЯ ОСАНКА
ХИТРОСТИ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

ЛОКОТЬ БОЛИТ?
ПРОВЕРЬСЯ НА ЭПИКОНДИЛИТ

ГЛУБОКИЙ ПОРЕЗ
КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РАНУ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
МОРЕ ПОЛЬЗЫ, РАДОСТЬ ХРУСТА

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА
ОТ КАРДИОЛОГА

ЧТО В ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИТЬ,
ЧТОБЫ СЕРДЦЕ ЗАЩИТИТЬ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

А ТАКЖЕ

в свежем номере мы поделимся информацией о том, как грамотно обработать глубокий порез, как распознать инсульт, расскажем о пользе цветной капусты и поведаем о секретах средиземноморской диеты. Также вашему вниманию свежая история любви и новенький сканворд для тренировки мозга. Не пропустите!



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



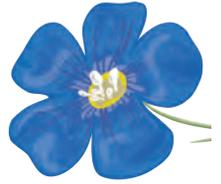
✉ КОКТЕЙЛЬ ЖГУЧИЙ – ПОМОЩНИК МОГУЧИЙ

С возрастом стал у меня не слишком быстро работать кишечник. Врач про какую-то атонию все говорит. Слабительное выписывает. А я эти таблетки ужас как не люблю. Природа вон и на слабительное, и на закрепительное богата. Знать только надо, что съесть и что попить. Я-то в деревне вырос, много всего полезного про травы знаю. Это сейчас вот в городе. Дети к себе забрали. Мол, тебе одному в деревне тяжело. За травами приходится в аптеку ходить, а не на луг или в лес. Ну да ничего. Словом, у меня свое слабительное и свой способ заставить кишечник трудиться как надо: ходить побольше, зарядку не лениться делать, воду пить. А еще есть один рецепт замечательный. Никогда меня не подводил. Вот тут-то мне городские супермаркеты как раз и пригодились. Итак, закупил я корень имбиря, лимон, малины мне дачной соседка отсыпала, а жгучий красный перец я на балконе вырастил. Не бог весть какой огород, но кое-что ращу по-маленьку. Лимон и имбирь очистить от кожуры. Имбиря надо кусок 2 x 2 см, а лимона – два кругляшка тоненьких. Очищенные положить в чашу блендера (спасибо тому, кто изобрел сие чудо!), добавить помытую малину – ее 3 ст. ложки нужно. Туда же помещаем половинку жгучего перца и вливаем 1 стакан теплой воды. Прокручиваем. Должна получиться однородная розовая масса. Ее все же нужно через ситечко процедить. Ну вот и все, напиток для кишечника готов! Пить его нужно утром. Проснулись, стакан теплой воды выпить, а через 5 минут – этот напиток. Попробуйте, состав еще и для сосудов хорош.

Леонид Костин, Новосибирская обл.



А ЛЁН ПРИ ДИАБЕТЕ НЕДУРЁН



У каждого диабетика со стажем в закромах есть один-другой народный рецепт для нормализации уровня сахара в крови. Кто-то пьет отвары и настои козлятника, кто-то пользует печеный лук, кто-то спасается створками фасоли. Рецептов масса, тут уж каждый для себя выбирает. Я вот хочу поделиться своим открытием, которое мне очень здорово помогло. Даже дозу инсулина снизить получилось. Но, конечно, не самостоятельно, по совету врача. А все благодаря совсем простому продукту – муке из семян льна. Муку я сама делаю, очень просто. 2 ст. ложки льняного семени растираю в муку (у меня ступка для этих целей, но можно и в кофемолке). Полученную муку заливаю кипятком, его нужно взять пол-литра. Ставлю на огонь и кипячу 5 минут. Затем с огня снимаю и даю остыть под крышкой. Отвар процеживаю от шелухи (но при запоре лучше пить прямо с ней). Весь отвар выпиваю за раз утром перед завтраком. Пью два месяца ежедневно. А затем еще месяц – 4 раза в неделю.

Ольга Тараканова, г. Москва

✉ ОТ ГИПОТОНИИ ЧАЁК ЗАВАРИЛИ

У меня всегда давление было чуть пониженным. Я как-то свыклась и, в общем-то, хоть и чувствовала небольшую усталость, но научилась с этим жить. Но после соро-

ка стала очень ощущать изменения погоды. Дикая головная боль, а потом падает давление. Да так, что аж качает из стороны в сторону. Я, конечно, пробовала по рекомендации врача аптечные настойки, но они на спирту, а я это дело не очень жалую. Желудок мой тоже не рад. Стала искать безалкогольные средства. И полюбился мне один чаек. Вкусный и со-

стояние улучшает. Готовить предельно просто. 1 ч. ложку растертого корня цикория смешать с щепоткой сухого лимонника и щепоткой сухой мяты. Хорошо еще добавить сухой стебелек луговой клубники. Залить смесь литром кипятка и дать потомиться на малом огне 5 минут. Вот и все, чай готов. Долька горького шоколада и чашечка напитка – вкусно и полезно!

Кира Воробьева, г. Гатчина

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТСТИРАЕТСЯ НА РАЗ-ДВА

Кухонные полотенца отстираются лучше, если перед этим замочить их на ночь в про-
стокваше.

Анастасия Якушева, г. Красногорск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ НАПИТОК ПРОСТОЙ АСТМЕ ДАСТ БОЙ

Дочка моя страдает от астмы. Хотя, чего это я пишу? Не страдает, просто диагноз у нее такой стоит. Поначалу да, когда мы еще не понимали, что происходит, было очень за нее страшно. Кашель мучительный, до покраснения и слез, свистящее дыхание, одышка. Сколько я слез пролила, сколько ночей не спала, страшно вспомнить. Но нам посчастливилось попасть на прием к хорошему пульмонологу. Приступы быстро купировали, выписали базисную терапию, дело пошло на лад. А мне-то хотелось, чтобы доза лекарств с годами уменьшалась, а не росла. И тут нам на помощь пришла народная медицина. Но, конечно, под бди-



тельноным контролем все того же пульмонолога. Собственно, он нам и посоветовал попробовать мать-и-мачеху.

Это сорное растение обладает уникальным лекарственным составом и издавна применяется при лечении многих заболеваний дыхательной системы. Считается, что мать-и-мачеха может быть эффективна в отношении любого вида кашля. При бронхиальной астме это растение входит как в состав лечебных сборов, так и может использоваться как единственный ингредиент настойки.

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Народная медицина советует срезанные ранней весной нераспустившиеся соцветия мать-и-мачехи высушить и растереть в порошок. Вот 4 ч. ложки этого самого порошка нам и понадобится для приготовления средства. Их нужно залить 1 стаканом кипятка. Дать составу настояться на протяжении 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день в течение 2 недель. Но! Начинать нужно прямо по паре капель принимать. Не забывайте, что любые травы могут усугубить течение астмы, вызвать новый приступ, являясь аллергеном. Все тут очень индивидуально. Слышала, что кому-то и натирки козым салом помогают. А моей дочке вот мать-и-мачеха подошла. Дозу гормона удалось снизить.

Екатерина Дергунова, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ ВЫКИДЫВАЕМ ФЛАКОНЫ

Я имею ввиду флаконы от шариковых дезодорантов. В них хорошо хранить косметические масла, перцовые растирки от радикулита и прочие снадобья, которые нужно наносить на кожу. Руки не пачкаются, наносить удобно.

Яна В., Новосибирская обл.

✉ ЧТОБЫ КУПЕРОЗ РАССТРОЙСТВ НЕ ПРИНЁС

С возрастом появился у меня на лице купероз. Честное слово, это ужасно расстраивает. По косметологам бегать у меня ни времени, ни средств нет. Пришлось справляться своими силами. Умываться стала кубиками льда (стараюсь замораживать отвары успокаивающих трав, например, ромашки), делать легкий самомассаж перед сном. А еще готовлю лечебный тоник, который положительным образом влияет на сосуды. Им необходимо умывать лицо дважды в день. Для его приготовления 2 ст. ложки ромашки заварить в 0,5 л воды. Затем истолочь в порошок 2 таблетки аскорутин и добавить в настой. Хорошенько перемешать. Использовать теплым для умываний. Мне очень нравится, эффект, что называется, налицо!

Евдокия Викторовна Р., Владимирская обл.

Если у вас есть проблемы, связанные с алкоголем, возможно Анонимные Алкоголики помогут вам. Для того, чтобы стать членом АА, не требуется ни вступительных, ни членских взносов, достаточно просто ходить на собрания и следовать программе конкретных практических действий, изложенных в 12 шагах АА.



САЙТ АА РОССИИ: WWW.AARUSSIA.RU

Открыт Абонентский ящик для переписки (по почте в конвертах) Анонимных Алкоголиков, у кого по месту жительства нет группы АА, а также нет возможности общаться с другими АА в социальных сетях.

Адрес: 101000 Москва, а/я 710 Фонд «Единство» (любые дополнения к словам Фонд «Единство» недопустимы!)

На приходящие сюда письма ответят анонимные алкоголики, выздоравливающие по Программе АА.

Пурпурно-розовые цветки с ярко-жёлтой серединкой летом радуют глаз многих садоводов по всей России, выращивающих на своих участках пион уклоняющийся или, как его ещё часто называют, «пион необычайный». Между тем, это не только красивое декоративное, но и многолетнее лекарственное растение семейства лютиковые, издревле применяющееся в народной медицине и имеющее название «Марьин корень».

Основным лекарственным сырьем пиона уклоняющегося является толстый клубневидный, ветвистый, резко пахнущий, буро-коричневый корень (сверху коричневый, внутри белый), имеющий сладковато-терпкий, немного жгучий вкус.

БОГАТАЯ ИСТОРИЯ

Известно, что пион уклоняющийся использовал еще древний восточный целитель Авиценна, который настоем корня на медовой воде лечил кожные болезни, а также советовал его употреблять тем, кто плохо спит и мучается кошмарами. А сибиряки издревле применяли настои Марьиного корня при кашле, желудочно-кишечных и нервных болезнях.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Препараты пиона обладают успокаивающим, противосудорожным, обезболивающим, противовоспалительным, бактерицидным действием. Их можно приобрести в аптеке в виде настойки и экстрактов, а в домашних условиях можно приготовить водный настой и отвар корней.

Марьин КОРЕНЬ ОТ РАЗНЫХ ХВОРЕЙ

АПТЕЧНАЯ НАСТОЙКА ПИОНА

Повышает аппетит и кислотность желудочного сока, улучшает пищеварение. Принимать по 30–40 капель (до 1 ч. ложки, накапав в 1/3 стакана воды) 3 раза в день, курсом до 1 месяца.

ВНИМАНИЕ!

Применение пиона внутрь требует большой осторожности и строгого соблюдения дозировки. Растение является ядовитым!

СУСТАВЫ БОЛЯТ, СДЕЛАТЬ МАЗЬ СКОРЕЙ ВЕЛЯТ

Ревматизм, боли в суставах, ломота в костях, воспаление седалищного нерва – с этими проблемами поможет справиться мазь, приготовленная на основе измельченного Марьиного корня. Свежие корни нужно хорошо промыть под проточной водой, обсушить и тщательно измельчить. Можно использовать порошок из сухих корней. Смешать 1:1 с нутряным жиром (например, 100 г порошка из корня на 100 г свиного или бараньего жира), на водяной бане прогреть 20 минут, остудить. Нанести мазь на больные суставы, обернуть пергаментной бумагой или полиэтиленом, а сверху укутать теплой мягкой тканью, оставить на ночь. Утром смыть теплой водой.

КСТАТИ!

Марьин корень широко применяется в косметологии, для приготовления средств для лечения гнойных заболеваний и туберкулеза кожи, эрозий. Настоем семян моют голову для улучшения роста волос.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Гастрит и язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- ✗ Гипотония (пониженное артериальное давление)
- ✗ Детский возраст до 12 лет
- ✗ Беременность и лактация

ЛЕКАРСТВО ОТ МАРЬИНЫХ НЕДУГОВ

Марьин корень – старинное средство для лечения множества «женских» проблем, им издревле лечили женские болезни (мастопатию, эрозии и миомы), использовали при климаксе и маточных кровотечениях. 1 ч. ложку сухих корней настаивать полчаса в 3 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Кроме того, настой корней применяется при различных желудочных заболеваниях, гепатите А (желтухе), эпилепсии и других нервных заболеваниях и расстройствах, бессоннице, диабете, атеросклерозе, а также при неврастенических состояниях с повышенной возбудимостью.

Стельки, супинаторы и вкладыши очень здорово выручают при ходьбе и занятиях спортом. А если уже есть проблемы со стопами или спиной, то и вовсе могут оказаться незаменимыми повседневными помощниками в борьбе с болью и дискомфортом. Наши ножки и спинка всё время подвергаются немалым нагрузкам, давайте же позаботимся о них!

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ЦЕЛЮ ПОКУПКИ

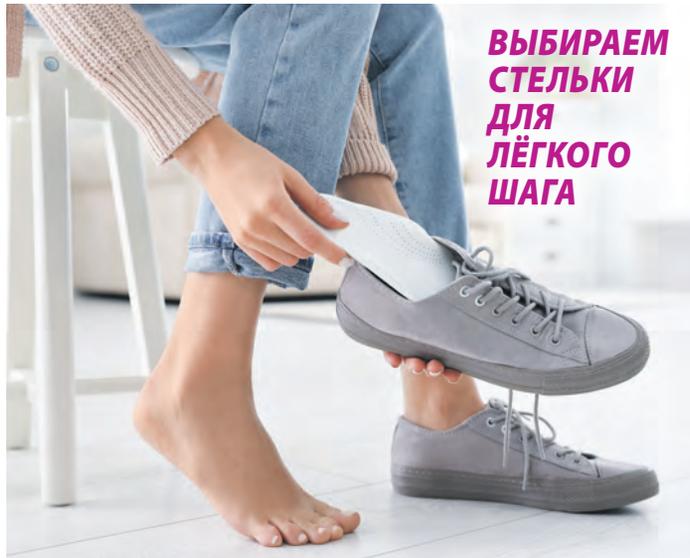
Стельки можно разделить на профилактические и ортопедические.

- **Профилактические**, по сути, нужны для предотвращения скольжения ноги и смягчения ударов при ходьбе. Они подойдут людям активным, тем, кто любит ходить пешком. Эти стельки можно подобрать себе самостоятельно.

- **С ортопедическими** стельками нужно быть более аккуратными, так как, неправильно подобранные, они могут отрицательно сказаться на суставах и сосудах. Их можно использовать только по назначению врача-ортопеда! На консультации он выяснит проблему и уже с учетом особенностей вашей стопы назначит те или иные коррекционные стельки. И, конечно, же здоровой стопе в профилактических целях никакие ортопедические стельки не нужны. Они будут только перегружать мышцы ног, а не помогать им.

ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ...

ВЫБИРАЕМ СТЕЛЬКИ ДЛЯ ЛЁГКОГО ШАГА



ГЕЛЕВЫЕ ПОМОЩНИКИ

1. Полустельки носочные.

Их вставляют в носочную часть обуви, которая великовата, а также используют при ношении обуви на высоких каблуках. Это помогает снять с передней части стопы большую нагрузку и не дает ноге скользить.

2. Полустельки пяточные и запяточки.

Вставляются в пяточную часть обуви. Они хорошо фиксируют обувь на ноге и предназначены для снижения нагрузки на пятку и позвоночник, придания амортизирующего эффекта. Запяточки помогают предотвратить возникновение мозолей, трещин и создают большую мягкость задней стенки обуви.

3. Вкладыши.

Используются для поддержания отдельных участков стопы, которые являются проблемными. Они помогают снять нагрузку с той части ноги, которая наиболее уста-

ет во время ходьбы или стояния. Обладают хорошими амортизирующими свойствами и предотвращают возникновение мозолей и натоптышей.

УХОД

Поверхность стелек по мере загрязнения следует аккуратно очищать. Кожаные изделия достаточно протереть мягкой тканью, смоченной спитом. Силиконовые стельки можно ополоснуть мыльной водой, а тканевые необходимо регулярно стирать и просушивать. Правильный уход за стельками обеспечит больший срок службы обуви, а также создаст комфорт и удобство при ее ношении.

ЛАТЕКСНЫЕ «ПОДКАБЛУЧНИКИ»

Могут быть с активированным углем, способствуя тем самым отведению лишней влаги и устранению неприятного запаха. Обладают хорошими амортизирующими свойствами. Подходят как для обычной обуви, так и для спортивной.

ТЕКСТИЛЬНОЕ ПОДСПОРЬЕ

Текстильные стельки используются наиболее часто. Обладают хорошей воздухопроницаемостью и обрабатываются бактерицидной пропиткой для профилактики грибка. При своевременной стирке обувь с ними можно носить даже на босу ногу.

КОЖАНАЯ ОПОРА

Кожаные стельки, как правило, многослойны. Верхний слой изготавливается из замши или кожи, а нижний из латекса. Обладают хорошей воздухопроницаемостью, выводят излишнюю влагу и запахи. Подойдут для осенней и демисезонной обуви.



Наталья
Ноябрьская

Домыслы об АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Гипертония – наиболее частая причина обращения пациентов к врачу-терапевту. Но далеко не все гипертоники настолько сознательно подходят к своему здоровью, предпочитая снижать высокое давление, опираясь на советы из интернета или всезнающей соседки. А то и вовсе не обращают на него внимание, убеждая себя, что раз нет никаких негативных ощущений, то гипертонию можно и не лечить. И это самое опасное заблуждение, но, к сожалению, не единственное.



**ПРИ ВЫСОКОМ
ДАВЛЕНИИ
БОЛИТ**

**МИФ
2**

**ГОЛОВА,
ТОШНИТ И
КРАСНЕЮТ ГЛАЗА**

Это верно лишь отчасти. Голова может болеть у людей как с повышенным, так и с пониженным, и даже с нормальным давлением. Провоцировать головную боль может множество факторов (даже заболевания шейного отдела позвоночника). При этом, имея высокий уровень верхнего показателя давления, голова может и не болеть. Единственный возможный путь узнать показатели своего давления – измерить его с помощью тонометра. А такие симптомы, как покраснения глаз и тошнота, могут говорить о том, что гипертонию уже давно пора лечить, т.к. болезнь не только существует, но и имеет осложнения.

**У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА
«СВОИ» ЦИФРЫ
НОРМАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

**МИФ
1**

Это категорически не так! Существуют четко определенные показатели нормального кровяного давления для каждого человека – от 110/70 до 130/85. Даже если человек неплохо себя чувствует при показателях давления 150/100, то это вовсе не означает, что давление не оказывает на него губительного воздействия. В медицинской практике зафиксированы случаи, когда инфаркты миокарда появлялись практически без симптомов. При этом рубец на миокарде остается потом на всю жизнь.

**ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ,
В ТОМ ЧИСЛЕ И ГИПЕРТОНИЯ**

**МИФ
3**

Отчасти это действительно так. Спровоцировать начало развития гипертонии, безусловно, могут стресс и нервное напряжение. В медицине даже есть термин «стресс-индуцированная гипертония». Но несмотря на это, показатели давления могут повышаться и от воздействия других факторов. В зависимости от того, что именно явилось фактором, провоцирующим повышение давления, врач будет принимать решение о тактике лечения. Т.е. при разных причинах повышения давления подходы к лечению также будут отличаться.

Екатерина Счастливая

**СУПЕРВКЛАДКА:
ЗАПИСНАЯ КНИЖКА
ГИПЕРТОНИКА**



ЧИТАЙТЕ В ОКТЯБРЕ!

**ВКЛАДКА 12 СТРАНИЦ
БЕСПЛАТНО**

ГИПЕРТОНИЯ ОТ А ДО Я

- ✓ Гипертония и погода – есть ли связь
- ✓ Безопасный быт – простые советы на каждый день
- ✓ Вкусно и полезно – меню для гипертоника
- ✓ Правила приема лекарств и многое другое

Сразу оговоримся, при появлении шума в ушах к врачу стоит обратиться как можно скорее. Ведь причин звона, щелчков, жужжания и гула может быть масса, многие из которых довольно серьёзны. Разобраться в проблеме комплексно сможет только специалист.

Но, обращаясь к отоларингологу, не забудьте поинтересоваться у него о возможности выполнения гимнастики. Если упражнения вам не противопоказаны, начинайте их делать как можно раньше. Это поможет улучшить состояние и общее самочувствие.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Упражнения при шуме в ушах необходимо выполнять ежедневно.
- При дискомфорте во время гимнастики стоит отказаться от выполнения того упражнения, которое вызывает неприятные ощущения.
- Во время комплекса не должно быть резких, рывковых движений, а все скрутки необходимо выполнять вдумчиво, прислушиваясь к ощущениям.

ГИМНАСТИКА ОТ ШУМА в ушах

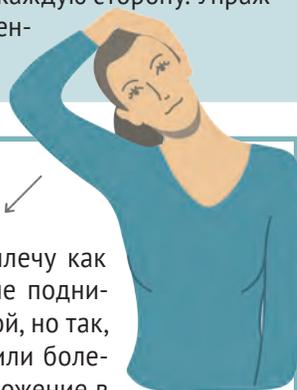


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



Попеременно поворачивать голову то влево, то вправо, в крайней точке стараясь удерживать подбородок в течение 3 секунд параллельно плечу. Выполнить по 10 поворотов в каждую сторону. Упражнение выполняется медленно, без рывков.



2. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

Наклонить голову к левому плечу как можно ниже, плечи при этом не поднимать. Можно помогать себе рукой, но так, чтобы не вызвать неприятных или болезненных ощущений. Удерживать положение в течение 15 секунд. Повторить на правую сторону.



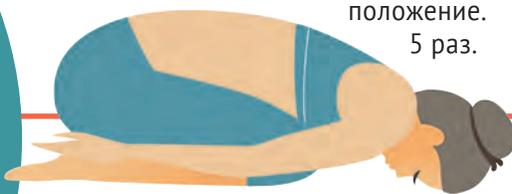
5. «СОПРОТИВЛЕНИЕ»

Голову наклонить вперед, коснувшись подбородком груди. Руки сцепить в замок и положить на затылок, слегка надавить. Постараться поднять голову, преодолевая сопротивление рук.



6. «СТРАУС»

Опустить колени на пол, сесть ягодицами на голени. Руками обхватить пятки и аккуратно, наклонившись вперед, коснуться лбом пола. Зафиксировать положение, досчитать до 10, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.



3. «МАЯТНИК»

Медленно опускать голову, стараясь коснуться подбородком груди. Затем также медленно откинуть голову назад. Выполнить по 10 наклонов вперед и назад.



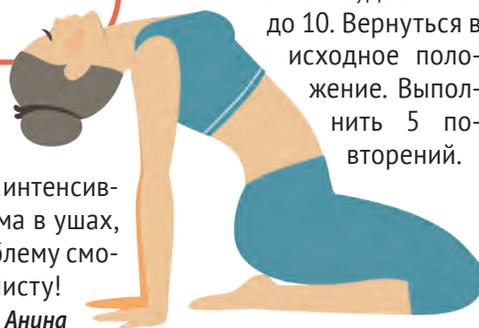
4. «ГУСЬ»

Вытянуть шею максимально вперед, подбородок параллельно полу, спина прямая, плечи опущены. Зафиксировать положение, досчитать до 10, вернуться в исходное положение. Выполнить 5 повторений.



7. «МОСТ»

Сесть на пол, сложив под себя ноги. Ладонями упереться об пол позади себя, максимально откинуться назад, сводя лопатки. Зафиксировать положение в крайней точке, досчитать до 10. Вернуться в исходное положение. Выполнить 5 повторений.



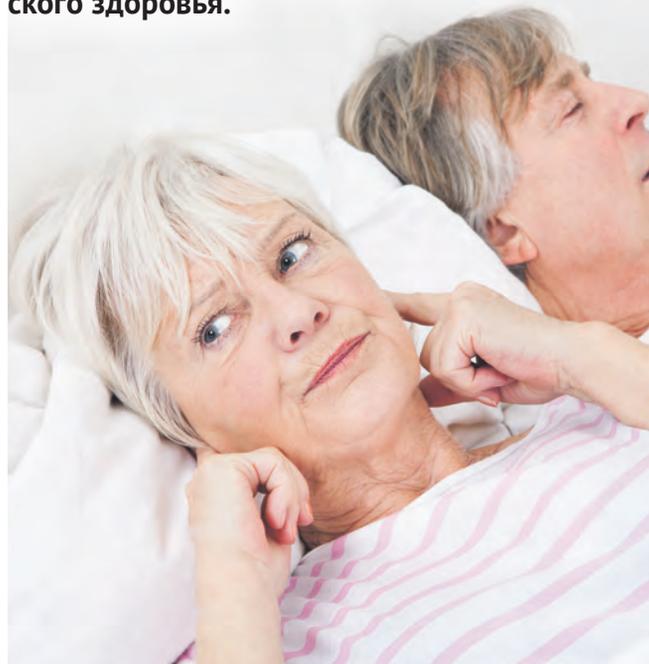
Гимнастика способствует уменьшению интенсивности головных болей, снижению шума в ушах, но напомним, полностью решить проблему сможет только врач. Не тяните с визитом к специалисту!

Любовь Анина

Про человека, который громко храпит во сне, говорят «спит богатырским сном». Однако богатырский храп – отнюдь не спутник богатырского здоровья.

НОЧНЫЕ ТРЕЛИ:

И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ



ЭКСПЕРТ

Почему некоторые люди «выдают во сне трели», чем это опасно, и можно ли избавиться от изматывающего домочадцев недостатка, рассказывает **доцент кафедры хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии с курсом ЛОР-болезней РязГМУ, к. м. н. Лариса СТАРКОВА.**



Фото из личного архива Ларисы Старковой

ВСЁ-ТАКИ ЗАБОЛЕВАНИЕ

– **Лариса Николаевна, что врачи думают о храпе?**

– Люди храпели во все времена. И к храпу до последнего времени больше относились с иронией и сарказмом, нежели с настороженностью. Хотя, согласитесь, звуки храпа трудно игнорировать. На долю того, кто ночью не может заснуть под эти трели, приходится огромные мучения. С другой стороны, ожидание насильственного пробуждения нередко приводит и самого храпящего к эмоциональной неустойчивости и даже психическим расстройствам. Одновременно, многие уверены, что никогда не

храпят. Хотя на самом деле это не так.

К сожалению, ни пациенты, ни их родственники, и даже не все врачи знакомы с важностью данной проблемы, поэтому многие тяжелые формы этого заболевания остаются недиагностированными. А поиски новых эффективных методов лечения храпа и синдрома обструктивного апноэ сна (СОАС) говорят о том, что в наши дни эта проблема весьма актуальна и до конца не решена.

– **Выходит, храп – это все-таки заболевание?**

– Все верно, но в самостоятельное заболевание храп выделен совсем недавно. Отдельную группу заболеваний,

связанных с нарушением дыхания во сне, назвали ронхопатией. Вообще же, храп – физиологическое состояние, и в норме у здоровых людей возникновение дыхательных расстройств в виде храпа возможно в 1 и 2 стадиях фазы медленного и быстрого сна.

Напомню, что храп – произвольное негармоничное и неприятное звуковое явление низкочастотного диапазона громкостью 70–90 децибел. Он возникает чаще на вдохе, и свидетельствует о затруднении прохождения воздуха через верхние дыхательные пути.

Так, если в течение дня в вертикальном положении тела человек испытывает незначительные затруднения дыхания, но при этом использует сосудосуживающие капли в нос и дышит сносно, то в положении лежа происходит прилив крови к органам головы и шеи. Это приводит к отеку слизи-

стой носа и глотки, что ухудшает носовое дыхание, и человек переходит на ротовое дыхание. В этот момент и появляется храп. Яркий пример – люди, у которых во время простуды появляется насморк, заложенность носа и храп во сне.

КОГДА МЯГКОЕ НЁБО НЕ В ТОНУСЕ

– **А кроме насморка, каковы причины возникновения храпа?**

– Чаще всего звуки храпа возникают при завихрении тока воздуха, проходящего от носоглотки до хоан – внутреннего носового отверстия, при сужении верхних дыхательных путей. Обычно такое состояние наблюдается в результате хронических заболеваний носа, околоносовых пазух, глотки и гортани. Еще одной из причин дыхательных расстройств во сне является снижение тонуса мышечной ткани неба и глотки.

КСТАТИ

- Тяжелые формы храпа встречаются у 15,5 % всего взрослого населения.
- Люди начинают храпеть именно в фазе глубокого сна.



ПОЧЕМУ МЫ ХРАПИМ

В состоянии бодрствования мышцы небной занавески работают согласованно, подчиняясь безусловным рефлексам. Но во время сна в горизонтальном положении тела в результате патологического воздействия силы тяжести механизмы согласованного действия мышц мягкого неба нарушаются. С возрастом мягкое небо теряет способность к активному движению, являясь дополнительным препятствием на пути воздушного потока, вызывая нарушение дыхания, которое и сопровождается храпом. Так же происходит и после хронического воспаления, когда в результате возникает его жировая дистрофия – сужение просвета между задней поверхностью мягкого неба и задней стенкой глотки.

А вот сами звуки храпа позволяют на слух определить нарушение ритма дыхания, его задержку на некоторое время с последующим возобновлением.

«ХРАПУН КЛАССИЧЕСКИЙ»

– Лариса Николаевна, а кто он – «храпун классический»?

– Изначально храп возникает у сравнительно молодых лиц в возрасте 30–35 лет. Хотя нарушения дыхания

во сне наблюдаются даже у детей – 10–14% в возрасте от двух до шести лет, но с возрастом его проявления усиливаются. Поэтому нарушение дыхания во сне широко распространено среди пожилых людей.

Причем мужчины храпят чаще, чем женщины. Это объясняется особенностями строения ротоглотки и гортани мужчин, более высоким расположением диафрагмы и наличием брюшного типа дыхания. Не будем забывать и про действие андрогенов и большую любовь мужчин к алкоголю.

НОЧНОЕ АПНОЭ

– Но ведь храп – это не всегда самостоятельное заболевание. Есть ситуации, когда он становится симптомом довольно грозных состояний?

– Храп считают одним из первых и объективных симптомов такого серьезного заболевания, как синдром обструктивного апноэ сна (СОАС). Это тяжелое заболевание, которое сопровождается многочисленными остановками дыхания во сне, длящимися более 10 секунд и случающимися более 15 раз за час.

Как известно, задержка дыхания даже на 15 секунд мо-

жет вызвать гипоксию, гиперкапнию – повышенное содержание углекислого газа в крови, метаболический ацидоз – опасное для жизни состояние, при котором в организме нарушается кислотно-щелочной баланс. А ведь каждый такой эпизод апноэ можно считать асфиксией. Бывает и так, что за ночь общая длительность остановок дыхания может составлять до трех часов, а это 60% общего времени сна. И вот когда на протяжении семичасового сна возникает около 30 остановок дыхания, тогда и ставится диагноз СОАС. У детей до года одна остановка в час является патологией. У взрослых старше 70 лет 15 остановок в час – уже отклонение от нормы.

Напомним, что существует и гипопноэ – уменьшение воздушного потока на уровне рта и носа более чем на 50% в течение не менее чем на 10 секунд. Обструктивные апноэ возникают при отсутствии потока воздуха через нос и рот в результате анатомических сужений верхних дыхательных путей при сохранении движения грудной клетки.

Если причина храпа в сужении дыхательных путей в области носа или глотки, то врачи-оториноларингологи



ХРАПУ СПОСОБСТВУЮТ:

- врожденная узость дыхательных путей,
- искривление перегородки носа,
- полипы,
- гипертрофия неба и глоточных миндалин,
- удлинненный небный язычок,
- смещение верхней челюсти кзади, недоразвитие верхней челюсти, сужение дыхательных путей на фоне ожирения,
- гипотиреоз,
- акромегалия – гигантизм, избыточная секреция гормона роста,
- макроглоссия – аномально большой язык,
- новообразования.



могут устранить их в результате хирургического лечения.

БЕГОМ К ВРАЧУ!

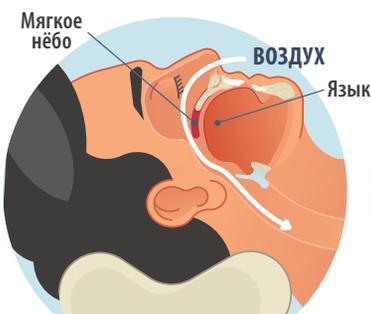
– Как понять, что уже надо бежать к врачу?

– Если вы часто меняете положение во сне, у вас появились галлюцинации и ночной энурез, по утрам вы испытываете усталость и головные боли, днем у вас наблюдается повышенная сонливость, а также присутствует стойкая артериальная гипертензия, то вам не стоит откладывать визит к отоларингологу.

Читайте дальше
на стр. 12



НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ✓



ХРАП ✗



СОННОЕ АПНОЭ ✗



Продолжение.
Начало на стр. 10

НОЧНЫЕ ТРЕЛИ: ПОЧЕМУ МЫ

К КОМУ ИДТИ ЛЕЧИТЬСЯ



✓ ЛОР ВРАЧ:

- оценит целесообразность проведения операции на носоглотке у пациентов с апноэ сна легкой и средней степени тяжести,
- вылечит заложенность носа,

- начнет решать проблемы, связанные с носовым дыханием, при проведении СИПАП-терапии.

✓ ТЕРАПЕВТ:

- выявит и начнет лечение заболеваний сердца,
- назначит терапию при гипертонии,

✓ ЭНДОКРИНОЛОГ:

- проведет лечение эндокринологических заболеваний – сахарный диабет, некоторые виды ожирения, гипотиреоз.

✓ ПУЛЬМОНОЛОГ:

- исключит или выявит и начнет лечение астмы и ХОБЛ,
- исключит или выявит и начнет лечение других заболеваний легких,
- проведет СИПАП-терапию.

✓ ДАНТИСТ:

- оценит и при необходимости проведет лечение нарушения прикуса,
- при необходимости назначит челюстно-лицевую операцию.

✓ ПЕДИАТР:

- проведет своевременную диагностику гиперплазии аденоидов и миндалин.

✓ НЕВРОПАТОЛОГ:

- исключит нейро-дегенеративные и нервно-мышечные заболевания,
- избавит пациентов, находящихся на СИПАП-терапии, от чрезмерной усталости,
- проведет оценку работоспособности или способности к вождению автомобиля.

✓ ПСИХИАТР

- проведет лечение психиатрических заболеваний, особенно депрессий,
- устранит проблему с адаптацией пациента к терапии.

– Как доктор будет диагностировать болезнь?

– Мы можем поставить диагноз «рнхопатия», если:

- индекс массы тела больше 35,
- окружность шеи более 44 см,
- присутствуют заболевания ЛОР-органов,
- в общем анализе крови повышенное количество эритроцитов,
- на электрокардиограмме и эхокардиограмме наблюдается гипертрофия левого желудочка утром и вечером – ночью,
- повышено диастолическое артериальное давление,
- присутствуют изменения функций внешнего дыхания на спирометрии,
- изменения видны и на полисомнографии ночного сна.

ПОРА ДАТЬ БОЙ СЛАБОСТЯМ

– А какие наши привычки могут привести к храпу и СОАС?

– Главные виновники этого опасного состояния – курение и алкоголь. Курение приводит к изменению слизистой оболочки верхних и нижних дыхательных путей, их хроническому воспалению, что и вызывает развитие остановок дыхания. Причем стоит бросить курить, как этот «феномен» исчезнет.

Алкоголь снижает мышечный тонус, в том числе носоглотки, и подавляет функцию регуляторных механизмов центральной нервной системы во время дыхания во сне, а также способствует увеличению массы тела. Нашим пациентам алкоголь вообще противопоказан, особенно за 2–3 часа до сна.

Также усугубляют апноэ депрессанты центральной нервной системы и снотворные препараты. Поэтому для всех, кто находится в группе риска, их применение должно быть максимально снижено. Назначение этих лекарственных препаратов должно осуществляться по строгим показаниям, а прием антидепрессантов, по возможности, должен быть смещен на первую половину дня.

ДОСТУПНЫЕ ХИТРОСТИ

– Как же перестать храпеть?

– Некоторым, чтобы перестать храпеть, достаточно просто похудеть. Кому-то врачи рекомендуют бросить пить и курить, исключить прием снотворных препаратов.

Есть несколько простых приемов избавления от храпа. Например, позиционное лечение. На пижаму больного в области спины пришивается кармашек, в который кладется теннисный мяч. Дело в том, что обычно люди храпят, исключительно лежа на спине, а мячик не дает улечься в «любимой» позе. Получается, что человек постоянно спит на боку и поэтому не храпит.

Еще есть специальные электронные приборы – браслеты, которые надеваются на руку и не дают человеку погрузиться в глубокий сон, то и дело пробуждая его.

Также применяются и специальные приспособления, которые на ночь вставляются в нос или рот и облегчают дыхание. Но спать с инородным предметом во рту не слишком удобно.

ВАЖНО!

У пациентов с апноэ сна риск попасть в ДТП больше, чем у водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.



ХРАПИМ, И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Поэтому в последнее время пользуется популярностью СИПАП-терапия – с помощью маски и воздушно-кислородной смеси происходит искусственная вентиляция легких. Специальный аппарат для такого лечения стоит недорого, и польза от него действительно есть. Но есть и минус – он неудобен в дороге.

– Если перед сном закапывать капли в нос, это поможет?

– Лекарственные препараты в виде спреев в нос или для пульверизации в глотку радикально не смогут решить проблему храпа. Их истинное предназначение – уход за слизистой оболочкой носа и глотки, которые страдают во время сна, защита от высушивающего действия воздуха в момент дыхания ртом.

ТЕРПЕТЬ ИЛИ ЛЕЧИТЬ?

– А какой метод лечения храпа вы считаете наиболее эффективным?

– Все же самым результативным методом является операция. И не нужно этого бояться! Назначить операцию по устранению анатомических дефектов носоглотки может только квалифицированный ЛОР-хирург. А основанием для назначения служат диагностические данные. Так, анализируя показания датчиков, прикрепленных к спящему пациенту, специалисты определяют причины и влияние храпа на организм.

– А помогает ли пластическая хирургия?

– Первая пластическая хирургия мягкого неба и его язычка была сделана япон-

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА СТАРКОВОЙ, как не храпеть:

- снижайте массу тела,
- прекращайте курить,
- исключите алкоголь и снотворные препараты,
- занимайтесь физкультурой,
- спите днем, если хочется,
- лечите основные заболевания.



скими хирургами в 1981 году. В настоящее время данная операция широко не используется хирургами из-за возможных осложнений, таких как гнусавость, попадание пищи в нос, рубцовое сужение глотки.

В России операции по избавлению от храпа впервые были успешно начаты профессором Рязанского медицинского института им. ака-

демика И. П. Павлова Абас Мехти Оглы Талышинским в 90-е годы прошлого столетия. В настоящее время такие операции с успехом проводятся специалистами по всей стране.

Пусть ваш сон и сон ваших близких будет полноценным и дарит отдых и бодрость! Лечите храп, берегите свое здоровье!

Наталья Киселёва

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



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 ₺*

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

Преимущества онлайн-подписки

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите период подписки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите способ 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)

«ЗАМОРОЖЕННОЕ ПЛЕЧО» –

Плечевой – один из самых подвижных суставов в организме человека. Благодаря ему мы можем поднимать руки, отводить их в стороны и заводить за голову. Понятно, что без этих навыков в жизни придётся непросто. Ни лампочку вкрутить, ни пальто с вешалки снять, ни элементарно спину почесать. А ведь в любой момент эти навыки действительно могут быть утрачены из-за боли и ограничения подвижности в суставе. Когда это случается, врачи говорят о «синдроме замороженного плеча».



ЭКСПЕРТ

Но откуда он берётся, чем опасен и как от него избавиться? Эти и другие вопросы мы задали нашему эксперту – врачу-рефлексотерапевту Эдуарду Саакяну.



ЧТО ТАКОЕ АДГЕЗИВНЫЙ КАПУЛИТ?

Небольшой урок анатомии: плечевой сустав образуют кости плеча, лопатки и ключицы, которые покрыты защитной оболочкой, наполненной жидкостью. Это суставная капсула. Она состоит в основном из связок, обеспечивающих стабильность костей и препятствующих их трению между собой.

Адгезивный капсулит или синдром замороженного плеча – это воспаление капсулы плечевого сустава, сопровождающееся, как правило, болью и значительным ограничением подвижности руки.

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ?

Зачастую боли возникают без видимой причины. В редких случаях – в результате перегрузок или травм. Возникнув, боль постепенно нарастает в течение 1–3 недель, а затем начинает мучить не только в дневное время, но и ночью. Человек просыпается, не в силах терпеть болевые ощущения, не может спать на поражённой стороне.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Помимо боли у человека возникает отек сустава, нарушается подвижность руки со стороны поражения. При этом способность двигать рукой исчезает постепенно, не во всех направлениях разом.

Сначала уменьшается диапазон движений при развороте руки наружу. Одновременно, но в меньшей степени ограничивается ее отведение. Затем утрачивается возможность вращать плечом во внутреннем направлении. Обычные бытовые действия становятся выполнять все труднее – принимать пищу, умываться, расчесываться, надевать одежду, открывать дверь ключом. А через несколько месяцев сустав и вовсе практически полностью «замораживается». На этом этапе – так называемая «фаза окоченения», интенсивность боли снижается, а в покое может и вовсе никак не беспокоить больного, появляясь только при попытках движений в плечевом суставе. Движения по-прежнему резко ограничены. Естественно, речь уже идет об утрате трудоспособности.

В среднем через 7–8 месяцев амплитуда движений постепенно начинает увеличиваться, процесс продолжается в «фазе оттаивания» до полного или почти полного восстановления.

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

При появлении симптомов синдрома замороженного плеча за консультацией и назначением лечения нужно обращаться к врачу-ортопеду или ревматологу.

ПРИЧИНЫ «ЗАМОРОЖЕННОСТИ»

Адгезивный капсулит может возникнуть как самостоятельное заболевание или являться следствием иных недугов. Например, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы. В ряде случаев может провоцироваться длительным постельным режимом после тяжелых операций. Если говорить о вторичном адгезивном процессе, то наиболее частой причиной в этом случае является все же сахарный диабет II типа – заболевание определяется у каждого третьего диабетика.

НЕУДОБНО И БОЛЬНО ЕЩЁ

ПРОГНОЗ

Поскольку заболевание вызывает тяжелые нарушения функции верхней конечности, то мы ведем речь о продолжительной нетрудоспособности. Но, несмотря на столь грозное последствие, адгезивный капсулит все же имеет благоприятный прогноз – выздоровление наступает в среднем через 1,5 – 4 года с момента появления первых симптомов.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ДИАГНОСТИКА?

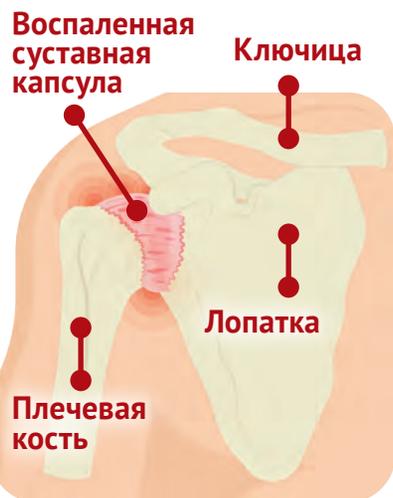
Для диагностики заболевания доктор может назначить пациенту анализы на С-реактивный белок крови, СОЭ, ревматоидный фактор, рентгенографию.

КАК ЛЕЧАТ «ЗАМОРОЖЕННОЕ ПЛЕЧО»?

Лечение осуществляется амбулаторно – и это плюс. Главная задача врача – снизить болевой синдром и вернуть подвижность конечности. Для этого доктор, в первую очередь, рекомендует ограничить нагрузку на руку, назначит медикаментозную терапию и физиопроцедуры.

НЕМНОГО ФАКТОВ:

- диагностируется адгезивный капсулит примерно у 2% населения;
- обычно возникает в возрасте 50–70 лет;
- женщины страдают в 3–5 раз чаще мужчин;
- одинаково часто поражает доминирующую и недоминирующую руку.



Из современных методов лечения адгезивного капсулита хорошо себя зарекомендовал в клинической прак-

тике оригинальный метод – электропунктура в сочетании с фармакопунктурой по принципу «Анатомической дорожки».

При этом сочетаются три метода лечения – акупунктура, микро-блокады в области плечевого сустава и электростимуляция, которая осуществляет «внутриклеточную электрофорез» введенных препаратов в триггерных и воспалительных зонах пораженного плечевого сустава.

Если перечисленные методики окажутся малоэффективны или применение гормональных препаратов невозможно из-за сахарного диабета, для лечения могут применяться внутрисуставные инъекции медикаментов на основе гиалуроновой кислоты, проводится блокады надлопаточного нерва.

Когда боль перестанет терзать пациента, медикаментозную терапию и охранительный режим, как правило, отменяют. Основной акцент делают на интенсивной разработке и растяжении капсулы сустава. Пациента обучают упражнениям, которые нужно выполнять в течение нескольких месяцев. Применяют специальные тренажеры для дозированного растягивания.

Беседовала Ольга Бельская

Почему я читаю газету «ДАЧА»?

Благодаря газете «ДАЧА» мы продолжаем свое самообразование, хотя мы уже люди в возрасте. Многие садоводы не знают, куда обращаться со своими проблемами, и я показываю «ДАЧУ», советую ее другим, потому что она очень помогает ответами на многие наши вопросы.

*Людмила Михайловна ПЕТРОВА,
г. Краснодар*

Газета «ДАЧА pressa.ru». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940



ХАМИГАКЕ – КАК ЯПОНЦЫ ЧИСТЯТ ЗУБЫ?



Моя дочка не любит чистить зубы. Я всячески пытаюсь ей привить эту полезную привычку, но пока получается не очень. Случайно увидела в интернете японский мультик для детей, посвященный чистке зубов. Была поражена, насколько он продуман до мельчайших подробностей и поучителен! Захотелось

узнать, как именно японцы приучают своих детей к гигиене полости рта?

Ольга Волкова, г. Киров



В Японии приучают детей чистить зубы практически с младенчества. Существует целая система чистки зубов, которая называется «хамигаке»: это и специальные семейные ритуалы, посвященные процедуре чистки, и маленькие мягкие зубные щетки, и огромный арсенал зубных паст в магазинах, и реклама, и обучающие и пропагандирующие чистку зубов мультики, и детские песенки. Все направлено на выработку правильных привычек с детства и работает на культ здоровья зубов и полости рта. Да, в Японии что-то похожее на культ: принято чистить зубы после каждого приема пищи, а не 2 раза в день, утром и вечером, как у нас. Японские дети чистят зубы даже в школе, и для них это такой же естественный процесс, как мытье рук.

ПОЛЕЗНА ИЛИ ВРЕДНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИНТИМНАЯ ДЕПИЛЯЦИЯ?



Мне очень нравится нынешняя мода на гладкую кожу. Но вот на депиляцию в зоне бикини решиться все-таки не могу: во-первых, боюсь боли, а во-вторых, не раз читала, что интимная депиляция вовсе не так безопасна?

Марина Жилина, г. Псков

В последние годы многие женщины решаются на глубокую депиляцию и избавляются от волос в интимной зоне. Однако в этом случае красота действительно требует жертв, и у такой процедуры есть очевидные минусы: боль во время удаления волос, раздражение

кожи и опасность воспаления волосяных фолликулов, травмирование нежной кожи и повышение риска занесения инфекций. Кроме того, важно помнить, что лобковые волосы задуманы природой не зря и выполняют защитную функцию. Прежде чем решиться на процедуру удаления волос в интимной зоне, желательно всесторонне изучить вопрос, проконсультироваться с дерматологом и гинекологом, а также доверить свое тело только грамотному и опытному мастеру депиляции.



ЧТО ТАКОЕ МАССАЖ РЕБОЗО?



Я готовлюсь стать мамой. Проблем со здоровьем у меня нет, но бывает, что устает поясница, затекают конечности, тело прямо-таки просит массажа, но я знаю, что в моем положении классический массаж делать не рекомендуется. Слышала, что существует массаж Ребозо, который безопасен во время беременности. Так ли это?

Ирина Д., г. Сургут



Массаж Ребозо – это массаж с применением длинного мягкого шарфа (кстати, именно так в Мексике называется длинный шарф типа слинга), который основан на легких вибрационных движениях и покачиваниях. Массаж Ребозо обычно начинается с головы, далее постепенно массируются все части тела, под которые поочередно подкладывается ткань, с помощью которой совершаются раскачивающие движения. Данный вид массажа подходит не только для беременных, но и для кормящих, планирующих зачатие, в послеродовой период, а также для детей и мужчин. Кстати, овладеть техникой массажа Ребозо может любой желающий, в ней нет ничего сложного, и делать его можно друг другу в домашних условиях.

Действительно, существует мягкая и бережная массажная техника, которая не просто не вредит здоровью будущей мамы, а даже полезна для беременных женщин, помогает расслабиться, снять напряжение в мышцах и позвоночнике, отдохнуть и выспаться.

Боль в сердце может возникнуть когда и где угодно. Хорошо, если рядом окажутся люди, которые смогут помочь, но ведь может случиться и так, что с болью человек остается один на один. И паника тут не лучший помощник. А потому не лишним будет знать, как вести себя в случае сердечного приступа, чтобы не растеряться и помочь себе грамотно.

ПРИЧИНА СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

Нарушение кровоснабжения сердечной мышцы. Наиболее часто эта патология встречается при ишемической болезни сердца. Сердечный приступ случается, когда артерии, которые несут кровь к сердцу, сужаются из-за образовавшихся в них атеросклеротических бляшек или спазма.

Боль В СЕРДЦЕ

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!

Не прикладывайте холод к груди. Сосуды при этом действии только еще больше сузятся, может развиваться инфаркт.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП

- Вы почувствовали внезапную сильную боль за грудиной, которую можно охарактеризовать, как сжимающую или давящую.
- Боль отдает в левую руку, левую половину шеи, нижней челюсти, под лопатку.
- Возникают головокружение и одышка.
- Вы обильно потеете, чувствуете слабость, перебои в работе сердца.
- Вас одолевает выраженное чувство страха.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА

Серьезная физическая нагрузка или состояние сильного душевного волнения заставляют сердце биться чаще, а крови, несущей к сердцу кислород и питание, ему катастрофически не хватает из-за спазма или сужения сосудов – развивается приступ.

ЧТО ДЕЛАТЬ

4 ВАЖНЫХ ПРАВИЛА

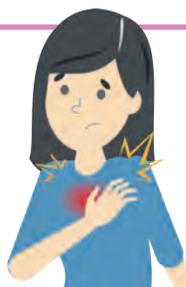


1 Сядьте или лягте, постарайтесь как можно меньше двигаться.

Как это работает: во время отдыха нагрузка на сердце снижается, ему требуется меньше кислорода.

2 Надавите на точку на мизинце – меридиан сердца. Располагается она на левом мизинце, сразу под ногтем с внутренней стороны пальца. Понять, что это она, довольно просто – нажатие на нее чувствительнее, чем на точки рядом. Давить нужно 2–3 минуты до умеренной боли – ручкой, ключом, ногтем или зубами.

Как это работает: рефлекторное нажатие может способствовать расширению коронарных сосудов.



3 До покраснения разотрите область грудины.

Как это работает: массаж стимулирует приток крови к коже и подкожной жировой клетчатке, что способствует снабжению кислородом и сердца.

4 Покашляйте – сначала глубоко вдохните, затем кашляйте как можно сильнее, выталкивая воздух из груди. Продолжайте кашлять через каждые 2 секунды в течение 2 минут.

Как это работает: при глубоком вдохе в легкие поступает больше кислорода, а давление на сердце при сокращении мышц грудной клетки при кашле помогает сердцу перекачивать кровь.



ВАЖНО! Как только вы почувствовали, что стало чуть легче и вы можете действовать, вызывайте скорую. Не прекращайте помогать себе наиболее действенным для вас из перечисленных способов до полного исчезновения боли.

Высокий, засухоустойчивый и сравнительно морозостойкий кустарник, кустарник, родственник дёрну. Покрытый красными овальными терпкими ягодами, в диком виде произрастающий в Крыму и на Кавказе, в западной Европе и восточной Азии, начал культивироваться по всему миру много веков назад. Но из него не варили варений и компотов, не делали сладкого желе и мармелада, а заготавливали впрок, подобно оливкам, засаливая в бочках и подавая к древнегреческим и римским застольям, как полезную и вкусную закуску.

КОСТЯНКА ЦВЕТА СЕРДОЛИКА

Плоды кизила напоминают ярко-красные бусины с ожерелья восточной красавицы или блестящие драгоценные камни, найденные в сокровищницах древних царей. Не зря с английского языка кизил переводится как «сердоликовая вишня», а в переводе с тюркского кизил означает «красный». Цвет костянок варьируется от желтого и рубиново-красного до практически бурого, а форма (как правило, эллипсоидальная) и вкус (чаще всего кисло-сладкий) также очень разнятся и зависят от сорта и места произрастания. Дикие сорта кизила – небольшого размера, а садовые формы имеют более крупные плоды. Кизил – очень полезная ягода, обладающая богатыми вкусовыми и лечебными свойствами.

КИЗИЛ – ДЛЯ КРЕПОСТИ

1 Богат витамином С, который дарит сосудам и коже эластичность и молодость, а также помогает организму усваивать железо.

КСТАТИ

В древности ягоды кизила использовались как противоцинготное средство, при авитаминозе С.

2 Помогает следить за фигурой и поддерживать стройность, способствует похудению. Калорийность кизила – всего **44 ккал на 100 г.**

3 Содержит пектин, способствующий хорошему пищеварению и помогающий выводить из кишечника токсины.

4 Богат природными фитонцидами, помогает бороться с вирусами и инфекциями.

5 Содержит полезные органические кислоты (яблочную, лимонную, янтарную). Помогает снизить температуру и интоксикации.

**10
ПОВОДОВ
ПОЛЮБИТЬ
«СЕРДОЛИКОВУЮ
ВИШНЮ»**

КОЛЬ ЯГОДА СВЕЖА, ТО И БЕЗ МЁДУ ХОРОША

Кизил можно употреблять в пищу в свежем, моченом, маринованном виде, а также использовать для приготовления компотов, киселей, варенья, сиропов, соков, желе, джема и различных напитков. Полезнее всего есть кизил свежим, а также сушить, вялить и замораживать, так в нем сохраняется больше витаминов и полезных микро- и макроэлементов.

РАЗНОСОЛЫ ДЛЯ ТРАПЕЗЫ ВЕСЁЛОЙ

● Соус кизильный

500 г спелого кизила, 50 мл воды, 4 зубчика чеснока, по 1 ч. ложке кориандра, хмели-сунели и зелени укропа, 2 ст. ложки зелени кинзы, 1/2 ч. ложки красного молотого перца, щепотка соли. Зрелый кизил протереть сквозь дуршлаг, освободив от косточек, добавить к полученному пюре кипяченой воды, толченый с солью и перцем чеснок, остальные пряности и перемешать. Подавать к мясу и птице, овощам, можно просто употреблять с хлебом.

● Вяленый кизил на зиму

Спелые, но не перезрелые ягоды хорошо промыть под проточной водой, обсушить, выложив на мягкое полотенце. Обсушенные ягоды высыпать на противень в один слой, поместить в духовку, вялить при температуре 80 градусов 15–20 минут. Затем достать, остудить при комнатной температуре, процедуру повторить еще несколько раз. Можно сушить ягоды в электрической сушке или дегидраторе при температуре 40–60 градусов. Хранить вяленые ягоды в бумажных или в полотняных мешочках в темном, прохладном месте.

ОСТОРОЖНО!

- ✗ Детский возраст до 3 лет
- ✗ Гастрит и язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- ✗ Склонность к запорам
- ✗ Кишечные расстройства
- ✗ Повышенная кислотность желудка
- ✗ Нервное возбуждение, бессонница (также не рекомендуется есть кизил перед сном!)

ИММУНИТЕТА И ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

6 Богат фолиевой кислотой, необходимой беременным женщинам для правильного развития будущего ребенка.

7 Повышает аппетит и жизненный тонус.

КСТАТИ

В медицине Китая плоды кизила используют как общеукрепляющее и тонизирующее средство при истощении, туберкулезе, а отвар косточек – при диатезе. На Кавказе отвар плодов кизила используют при ревматизме.

8 Помогает при поносах. Дубильные вещества, содержащиеся в ягоде, придают ей вяжущие свойства.

9 Оказывает бактерицидное действие на бактерии тифо-дизентерийной группы.

10 Является источником полезных микро- и макроэлементов, минеральных солей калия, марганца, железа, кобальта, кремния, поддерживающих в здоровом состоянии костную, мышечную и нервную ткани.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРИРОДНОЙ АПТЕКИ

✓ Общеукрепляющее средство, помогающее при поносах. 2 ст. ложки свежих или сухих плодов кизила отварить в 1 стакане воды, настаивать 8 часов, размять мякоть плодов. Принимать с медом по полстакана отвара вместе с ягодами 2 раза в день.

✓ Мякоть свежих плодов завернуть в марлю и прикладывать к больным местам, нарывам.



Елена Васина

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№8 / 2021

ПИРОГИ



12+

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Представляем наш новый сборник рецептов «Пироги». Недаром говорят: не красна изба углами, а красна – пирогами. Каждый пирог начинается с теста, и мы поможем вам выбрать правильный рецепт основы и для открытого пирога, и для закрытого, для сладкого и мясного, рыбного, овощного. В подборку мы включили традиционные рецепты национальных кухонь мира. Вы узнаете также, как можно приготовить вкусную и аппетитную домашнюю выпечку, используя недорогие продукты, которые можно приобрести в магазине и супермаркете рядом с домом.

В ЖУРНАЛЕ ВЫ ТАКЖЕ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- пиццы;
- пирогов с простой и сложной начинкой;
- открытых и закрытых пирогов;
- пирогов с сюрпризами;
- закусочных пирожков;
- сытных и постных пирогов;
- простые и доступные рецепты выпечки и оригинальных десертов.

А ТАКЖЕ ТРАДИЦИОННЫЕ ДЕТАЛИ ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА:

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

ПЕКИТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

В ПРОДАЖЕ С 3 СЕНТЯБРЯ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И
ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама. 12+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно
во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>



Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты.

Анна Элеонора Рузвельт

Я покосилась на не убранный после отпуска чемодан. Тот стоял посреди комнаты в немом ожидании новых путешествий. Но путешествий не предвиделось. Я вздохнула, отвернулась. На работу выходить не хотелось совершенно. Давно я уже не чувствовала удовлетворения от дела, которым занимаюсь.

И ЧТО Я ДОКАЗАЛА?

По совести сказать, я вообще перестала чувствовать радость от жизни. Загнала себя, переусердствовала в стремлении доказать себе и окружающим, что чего-то стою. Пять лет отпахала, света белого не видя. Да, добилась многого, не зря работала. А толку-то? Ни детей, ни мужа, ни друзей. Вот только путешествия мне и остались. Да и те уже не приносят столько радости, как раньше. Жизнь выцвела, поблекла, перспективы перестали манить, достижения не вызывают восторга. Что и кому я доказала?

– Валь, а ты чего молчишь, что приехала? – соседка вручила мне комплект ключей, который я оставляла ей перед отпуском. – Я цветы твои поливала, как договаривались. А кошка твоя, зараза рыжая, поцарапала меня, когда я ее кормила. Вот посмотри, до сих пор не зажило, – соседка до колен задрала цветастый халат, демонстрируя розовые полосы на щиколотке.

– Теть Катя, спасибо вам, – вымученно улыбнулась я, изобразив виноватую вежливость. – Я вам там гостинец с моря привезла – финики, рахат-лукум. Вечерком занесу, хорошо? Спешу просто сейчас, нужно кое-какие вопросы решить перед выходом на работу. А то потом времени не будет.

– Ох, Валечка, да не стоило, я же не за гостинцы, – соседка поддержала игру и состряпала смущенную радость.

НАДУМАННЫЕ ДЕЛА

Пять лет мы уже разыгрывали этот спектакль. При этом я точно знала, что



соседка не любит меня и распускает слухи обо мне среди своих товарок. Знала, но регулярно просила о помощи с поливом цветов и кошкой. Она знала, что я это знаю, но продолжала изображать вежливое стремление помочь, брала ключи, поливала цветы и опустошала мои запасы конфет и шоколада. Я делала вид, что не замечаю. Так вот и соседствовали.

– Теть Катя, я побегу, хорошо? Вечером зайду.

Никаких срочных дел у меня не было. Договорилась с приятельницей посидеть в кафе. Просто хотелось поскорее сбежать от докучливых расспросов тети Кати, старающейся выведать у меня что-нибудь этакое, что потом под соусом преувеличенности и извращенности можно будет подать товаркам, как свеженькую сплетню.

– Загорела, – с завистью проговорила Ленка вместо приветствия. – Где отдохнула? В Тунисе? На Гоа?

– В Геленджике, – не стала врать я.

– Что-то Артём Палыч пожадничал, – скривилась приятельница. – Раньше за ним такого не водилось.

– Я одна отдыхала, Лен, – по лицу приятельницы было видно, как она огоршена. – Мы с Артёмом разбежались. Надоело быть третьей лишней. Он же-

нат, у него все налажено, устроено. Не пара я ему. Да и я его не люблю. Скрасили на каком-то этапе существование друг друга, и хватит, – улыбнулась я.

– Ну ты и дура, – с чувством охарактеризовала мой спич Ленка. – Кто же от таких мужиков добровольно отказывается? Блаженная.

НЕОЖИДАННОЕ ПИСЬМО

Вечером я обнимала подушку и протяжно, с чувством рыдала. Ленка, конечно, права. Я дура. Но не потому, что рассталась с состоятельным ухажером, нет. Потому что не выскочила, как она, Ленка, замуж сразу после института. Потому что не родила одного за другим двоих детей. Потому что мне не с кем ссориться, выясняя, на дачу мы в выходной едем картошку копать или в давно обещанный аквапарк с детьми. Потому что у моей соседки тети Кати внуки, пироги и заполошная, но верная подруга тетя Оля из соседнего дома, а у меня кошка, дежурные роллы из ресторана и Ленка вот, которая меня душой величает и в гости никогда не зовет.

Я включила телевизор, но на первом же попавшемся телеканале какая-то парочка самозабвенно целовалась в ознаменование хеппи-энда закончившейся мелодрамы. Хорошему настро-



НУЖНО БЫЛО РАЗГЛЯДЕТЬ

нию это не способствовало, поэтому я решила «лечиться» по старинке. Крепкий эспрессо из кофемашины и рабочий ноутбук с неоконченными проектами. Буду работать, меня это всегда спасает в такие вот минуты.

«Валюшка, надеюсь, ты не забыла про встречу выпускников? В этом году мы решили собраться по-походному, у озера с палатками. Ждем тебя. Отзовись».

Я быстро глянула, от кого письмо и когда пришло на электронную почту. От Мишки, так и есть. Только мама и Мишка – мой одноклассник – называли меня Валюшкой. С палатками, а у меня и палатки нет. А купальник брать? Да нет, какой купальник, осень на носу. Надо бы сапоги резиновые у Ленки попросить. Я суежилась, взволнованная неожиданным письмом.

ПОРА ВСПОМНИТЬ ПРО МЕЧТЫ

– Не изменилась совсем, – Мишка протянул мне миску с ухой. – Все такая же стройная и...

– Конопатая? – решила помочь я возмужавшему однокласснику подобрать недостающий эпитет.

– Красивая, – поправил он меня и улыбнулся.

– Хлеба подай, пожалуйста, – попы-

талась замаскировать я смущение от комплимента, но алеющие щеки выдавали меня с головой.

Мишка и раньше был красавцем, а сейчас и вовсе глаз не оторвать – голубоглазый бородач с бицепсами. И это в сорок-то, когда большинство наших сверстников давно с брюшками, морщинками и другими неперенными атрибутами давно не юного возраста.

– Слышал, ты замом начальника в серьезной конторе служишь? – мужчина поковырялся ложкой в своей миске, выудил картофелину, задумчиво на нее посмотрел и отпустил обратно – в свободное плавание по навариному, густо пахнущему речной рыбой бульону.

– Есть такое дело, – кивнула я без энтузиазма.

– А мечтала о своей фотостудии, – напомнил мне Мишка.

– Мечтала, – согласилась я и тоже поковырялась ложкой в своей миске.

– Не хотела бы все круто поменять? – мужчина поднял на меня взгляд и, поймав мой, уже не отпуская. Я покраснела еще гуще, кажется, до самых кончиков волос запомидорилась.

– Не знаю... это трудно..., – мысли в голове путались, ничего дельного для продолжения беседы на ум не приходило.

– Трудно, когда ты один, а, если рядом есть надежное плечо, все получится, – Мишка смотрел на меня пылливо, с надеждой.

– Я сама себе надежное плечо, – опустила я взгляд, начертила носком кроссовка круг на песке, откусила кусочек хлеба, начала задумчиво жевать. Мишка... когда-то мы были вместе, но я бросила его, укатила в столицу учиться, строить карьеру. Конечно, жалела потом, узнавала, где он, что с ним. Знала, что у него свой бизнес, очень неплохой. Что дважды он был женат, и оба брака неудачны. Развелся, есть дочка. А я... Что я-то ему могу сейчас предложить? Зачем ему сухарь офисный?

– Это ты раньше сама себе опорой была, а теперь я есть, – Мишка взял меня за руку. – Слышишь? Пора вспомнить про свои мечты, Валюшка. Я вот про свои забыл, а тебя увидел и вспомнил. И тебе вспомнить помогу, слышишь?

Я слышала. Мне вдруг совершенно расхотелось кому-то что-то доказывать. Хотелось просто быть счастливой. И это счастье было рядом, просто его нужно было разглядеть.

Валентина

Бедный человек не тот, у которого нет ни гроша в кармане, а тот, у которого нет мечты.

Сократ

Реклама. 12+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

КРУЧУ-ВЕРЧУ, УРОЖАЙ ХОЧУ

Малину можно выращивать по-разному. Кроме традиционного способа, когда в полосе растут двухлетние плодоносящие побеги и молодые однолетники, существуют и другие системы, не менее продуктивные. Например, в ящиках, когда в первый год малину крутят в разные стороны, а на второй – подвешивают к забору. Слышали про такой способ? А малина в таких подвешенных условиях прекрасно плодоносит.

ЛЬЕМ СЕМЕНА НА ГРЯДКУ

Всем дачникам известно, что морковь – культура капризная. К тому же появления всходов приходится ждать довольно долго, а после прорастания нужно дважды проредить посадки. Уже несколько лет я сею мелкие семена жидким способом, в прямом смысле наливая их в грядку!

УРОЖАЙ СОХРАНИМ ДО ВЕСНЫ!

Очень жаль, когда фрукты и овощи начинают портиться. Смотреть, как гниет дело рук твоих, выбрасывать корзинами то, что можно было съесть – очень печально. А так хочется сохранить плоды и корнеплоды в нормальном виде как можно дольше. Расскажем, как сохранить урожай без потерь чуть ли не до самой весны.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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

Мотивация для покупки парика может быть разной – скрыть поредевшую по каким-то причинам шевелюру, замаскировать кожные недуги, да и просто сменить образ. Мы зачастую слишком субъективно относимся к себе, не сразу можем принять изменившиеся вдруг обстоятельства. Но сегодня речь не об этом – мы будем подбирать парик и учиться за ним ухаживать, какой бы ни была причина его покупки.

МАТЕРИАЛ

Волосы для парика могут быть как натуральными, так и искусственными. Натуральные, конечно, будут стоить на порядок дороже, но и прослужат гораздо дольше, и смотреться будут естественнее. Искусственные парики более доступны по стоимости, но за счет своего блеска смогут выдать свое ненатуральное происхождение.

КАЧЕСТВО

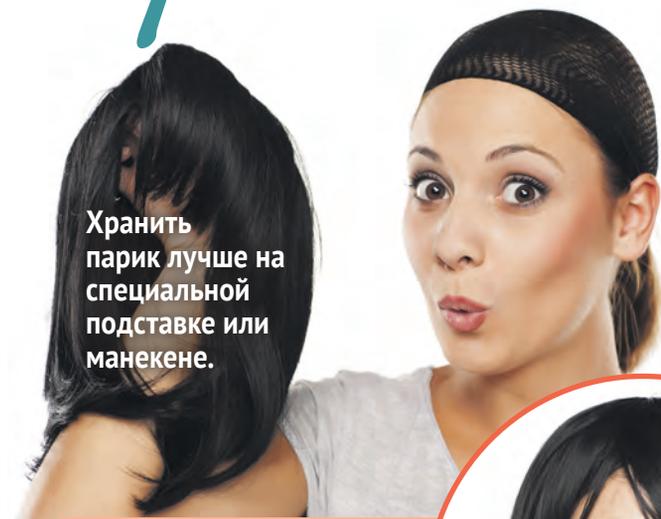
Обращайте внимание на надежность крепления волос к основе. Волосинки не должны спутываться и выпадать во время расчесывания. В изделиях ручной работы все волосы завязываются по 2–3 штуки на узелки. Если парик выполнен машинным способом, то волосы сшиваются в ленты (трессы). Они закрепляются на основании парика.

ВНУТРЕННЯЯ ОСНОВА

Тут главное условие – комфорт и воздухопроницаемость. Воздух должен легко проходить к коже головы. Основа должна быть эластичной, тонкой, гипоаллергенной, чтобы не доставлять дискомфорта при ношении.

ПОДБИРАЕМ КАЧЕСТВЕННЫЙ парик И УХАЖИВАЕМ ЗА НИМ ПРАВИЛЬНО

Хранить парик лучше на специальной подставке или манекене.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА

● Не перестарайся!

Натуральные парики не терпят частого мытья, обилия шампуня и сложных укладок.

● **Не навреди!** Стоит однажды испортить пряди, и восстановить их будет уже невозможно.

ПРОБОР

Для того чтобы парики «естественно» имитировали кожу головы, в месте пробора вшивают материал монофиламент, визуально очень похожий на текстуру и цвет кожи головы.

УКЛАДКА

Горячий фен для укладки можно использовать, только если ваш парик сделан из натуральных волос или искусственного термоволокна. Такие волосы не боятся горячего воздуха, температурных нагрузок плойками и щипцами. Остальные типы париков можно уложить лишь с помощью холодного воздуха фена.

Мы обозначили основные принципы подбора парика и ухода за ним. Но не устанем напоминать: вы прекрасны в любом образе. Главное украшение любой женщины – ее улыбка и свет души. Любите себя в разные моменты своей жизни, вы этого заслуживаете!

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ

1 этап. Перед мытьем парика его следует подготовить. Этап подготовки заключается в бережном расчесывании волос. Начинать следует от кончиков, поднимаясь все выше и выше, при этом не задевая расческой основу.

2 этап. Теперь наполним тазик теплой водой, добавим немного шампуня и окунем парик в воду. Можно оставить парик в воде на несколько минут, а затем аккуратно промыть его.

Затем парик следует прополоскать водой комнатной температуры. Держать парик лучше за основание у лба, а поливать от корней к кончикам.

3 этап. Питание. Чтобы волосы сделать послушными, можно использовать бальзам или маску. При этом прикорневую зону не трогаем, чтобы не испортить изделие. После нанесения маски или бальзама следует хорошо промыть волосы парика проточной водой.

4 этап. После окончания мытья парик нужно высушить. Заворачиваем мокрый парик в полотенце и чуть-чуть отжимаем волосы. Оставляем его на пару часов, а потом только останется его встряхнуть и надеть на подставку для хранения.

Практически каждый человек в 50 лет обладает большими возможностями, но недостаток эмоций и рутина лишают стимула что-то менять в жизни. Что же делать? «Научить своё тело и разум жить по-новому», – считает эксперт, психолог Ольга РОМАНИВ.



ЗАБЫТЬ ФРАЗУ «В МОЁМ ВОЗРАСТЕ»

Забудьте о возрасте, это всего лишь цифры, которые ничего не значат. Продолжайте жить без напряжения, не думайте об уходящих годах, живите здесь и сейчас. 50+ – это возраст, когда можно наконец-то подумать о том, чего вам хочется по-настоящему. Есть множество людей, которые именно после 50 смогли добиться ошеломительных результатов и стать выдающимися личностями. Не стоит бояться своих желаний, делайте то, что требует душа.

НАХОДИТЬ НОВЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ

Захотелось петь или записаться на танцы? Не отказывайте себе в удовольствии, не думайте, что в «вашем возрасте» это делать смешно. Нет, как раз наоборот, своей активностью вы даёте толчок молодежи к развитию. Постарайтесь найти

КАК РЕШИТЬСЯ НАЧАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ в возрасте 50+

для себя что-то новое, записаться на тренинг, пройти кастинг в фильм или попробуйте стать моделью в рекламе. Главное, не бойтесь менять свою жизнь к лучшему.

ОКРУЖИТЬ СЕБЯ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ВОДХНОВЛЯЮТ

Социальные связи очень важны для человека, хотя порой хочется тишины и спокойствия. Общение с людьми будет вдохновлять на продвижение и следование к своим целям. Учеными доказано, что те, кто ведет активную жизнь, менее подвержены возрастному снижению двигательных функций, такие люди практически не болеют и дольше живут.

СТАВИТЬ СМЕЛЫЕ ЦЕЛИ И ДОБИВАТЬСЯ ИХ

Сколько еще прекрасных десятков лет ждет впереди! Их нужно качественно чем-то занять: ставить цели, не откладывая «на потом» и действовать. Никогда не поздно научиться водить машину или сесть на шпагат. Да, нужно понимать, что для этого придется пройти через некоторые сложности, но ведь в этом и заключается интерес жизни, чтобы преодолеть препятствия, достигать цели и ставить новые.



НАЧАТЬ С ОСУЩЕСТВИМОГО

Определите реальные цели, которые будут достижимы, ведь, чтобы забраться на Эверест, нужно долго тренироваться. Не стоит резко и кардинально менять свою жизнь, лучше все делать размеренно, получая от каждого действия удовольствие. Важно помнить, что ваша цель не заключается в том, чтобы насильно заставить себя что-то делать, вы должны действовать постепенно.

Например, вашей целью может быть покупка участка земли для выращивания растений или овощей, чтобы в будущем это приноси-

ло прибыль. Начните с малого, проанализируйте рынок, подсчитайте расходы, выстройте план и обратитесь в агентство, которое занимается сдачей в аренду земли или продажей.

ВЕРИТЬ В УСПЕХ

Чаще визуализируйте и представляйте счастливое будущее. Подумайте, как может измениться ваша жизнь, какое удовольствие вы получите от процесса. Верьте в себя и свои силы, без этого невозможно успешное окончание задуманного. Если решились что-то сделать, то не отступайте и не пасуйте перед трудностями, только вперед!

Ольга Бельская

О хворях, святой воде и бытовых вопросах

Наша жизнь замечательно устроена, ведь рядом с нами есть великая святыня – святая вода. Агиасма. В переводе с греческого *agiasma* («агиасма») – «святыня». Святитель Димитрий Херсонский писал: «Освященная вода имеет силы к освящению душ и телес всех, пользующихся ею».

ПОЧЕМУ НЕ СЛЕДУЕТ КИПАТИТЬ СВЯТУЮ ВОДУ

? *На работе вылила остаток святой воды в чайник, и все попили чай. Ничего ни с кем не произошло. Но недовольные все равно остались – вроде такую воду не следует кипятить. Почему святую воду нельзя кипятить?*

Капитолина Ивановна, г. Воронеж

Святая вода становится святой после водосвятия – в ответ на молитву Церкви с ней соединяется Божия благодать. В молитве на освящение воды говорится о придании ей благодатных даров, а также помощи и просвещении тех, кто набирает ее для питья, освящения домов и кропления. Принято пить с благоговением и молитвой на тощак. Не возбраняется пить в любое время, не забывая, что это святыня.

МОЖНО ЛИ ЗАПИВАТЬ ТАБЛЕТКИ СВЯТОЙ ВОДОЙ

? *После операции восстанавливаюсь. Доктор прописала таблетки, которые надо долгое время пить по часам. А коллега принесла святую воду, которой запасла с праздника Крещения. Можно ли запивать таблетки святой водой?*

Арина Б., г. Липецк

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий) Крымский писал: «Пейте святую воду как можно чаще. Это самое лучшее и наиболее эффективное лекарство. Это говорю не только как священник, но и как врач». Запивать таблетки можно, но надо обязательно знать, зачем мы это делаем. Святая вода – это не средство утоления жажды, не «церковное лекарство», это святыня, дар Божий. Она укрепляет нас на нашем пути к Господу, но ее благодатные свойства проявляются только тогда, когда человек принимает ее с чистым сердцем, желанием быть ближе к Спасителю.

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ СВЯТУЮ ВОДУ НЕКРЕЩЁНОМУ

? *Привезли в гости внука, а внук и заболел. Он еще маленький, родители все никак не покрестят ребенка. Можно ли младенцу давать пить святую воду или умыть его в помощь от бронхита?*

Галина Е., г. Кировск

Умывать некрещеного ребенка святой водой и давать ему пить воду можно. Но делать это с верой, что святая вода дана нам для соприкосновения с Божией благодатью. Ни в коем случае не стоит относиться к святой воде, как к оберегу. Это не волшебное лекарство, а святыня для тех, кто стремится к Богу. А малыша надо обязательно покрестить.

Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



ЗАЧЕМ ПИТЬ СВЯТУЮ ВОДУ

? *Моя бабушка утром перед завтраком выпивает ложку святой воды. Говорит, что так ее бабушка делала и она так будет. Зачем пьют святую воду?*

Анжелика, г. Москва

Хорошо ответил на похожий вопрос затворник Георгий Задонский: «Когда человек употребляет просфору и святую воду, тогда не приближается к нему нечистый дух, душа и тело освящаются, мысли озаряются на угождение Богу, и человек бывает склонен к посту, молитве и ко всякой добродетели».

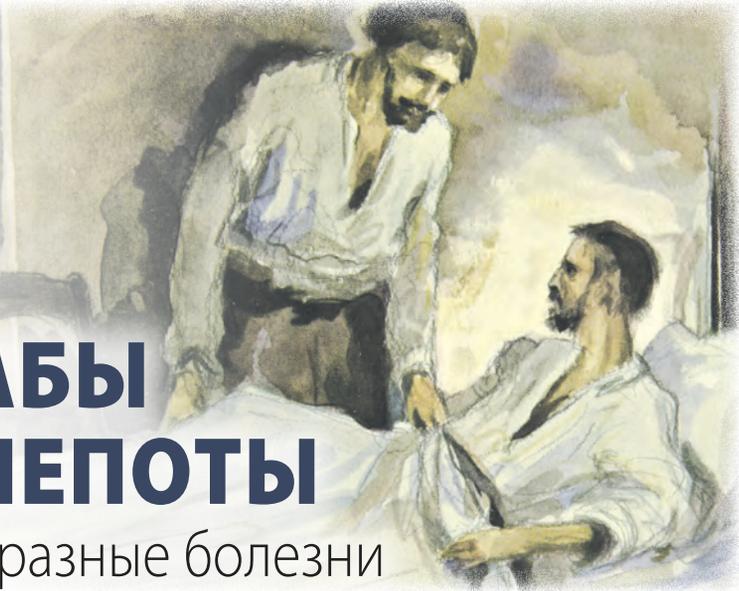
Вся благодать, идущая от Бога через святой Крест, святые иконы, святую воду, мощи, освященный хлеб (артос, антидор, просфоры) и др., включая Святейшее Причастие Тела и Крови Христовых, – имеет силу лишь для тех, кто достоин этой благодати через покаянные молитвы, покаяние, смирение, служение людям, дела милосердия и проявление других добродетелей христианских. Но если нет их, то эта благодать не спасет, она не действует автоматически, как талисман, и бесполезна для нечестивых и мнимых христиан без добродетелей.

Святитель Феофан Затворник

Народные названия всем известных заболеваний иногда поражают своей забавностью и курьёзностью, но в то же время, если разобраться, очень близки к медицинскому сути болезней и с точностью отражают многие реальные их симптомы. Ведь печать народной мудрости лежит на всём творчестве народа, в том числе и том, что касается области медицины.

ОТ ГРУДНОЙ ЖАБЫ ДО КУРИНОЙ СЛЕПОТЫ

Как в старину называли разные болезни



«ГОРЯЧКА»

Так называли в старину повышение температуры у больного, то есть гипертермию. Также любую болезнь, проявляющуюся высокой температурой как основным характерным симптомом, часто называли «лихоманка» или «знобуха». Описание «горячки» можно встретить у А. Погорельского в сказочной повести «Черная курица или подземные жители», где главный герой, мальчик Алёша, в течение 6 недель пребывал в этом состоянии, после чего произошедшие с ним события стали казаться ему сном.



«ЗОЛОТУХА»

Экссудативный диатез, кожное заболевание, которым часто болеют дети, часто аллергической природы, проявляющееся желтой сыпью, золотистыми корочками заушной области. Сыпь могла распространяться на голову и лицо, а свое название болезнь получила по цвету высыпаний (золотисто-желтые) и желтой окраске кожи больного. Также «золотухой» часто называли наружный туберкулез (например, кожи и слизистых). Известно, что похожим заболеванием в детстве страдал Михаил Юрьевич Лермонтов, из-за чего бабушка несколько раз возила его в детстве на Кавказ, на воды, чтобы поправить его хрупкое здоровье.

«ГРУДНАЯ ЖАБА»

Просторечное название ИБС (ишемической болезни сердца), стенокардии. Болезнь, как правило, сопровождается одышкой, спазмом сердечной артерии и за грудиной болями, которые мешают больному дышать, отсюда и название. Страшные симптомы этого заболевания описаны А. И. Куприным в рассказе «С улицы», где героя прямо-таки «душила» «грудная жаба»: «Дышать ему очень трудно было; что-то такое делалось у него с легкими или с сердцем, – кажется, была грудная жаба. Ляжет грудью на стол, локти растопырит и дышит не то что горлом, а спиной, и животом, и головой».

«ЧАХОТКА»

Устаревшее название туберкулеза, произошедшее от глагола «чахнуть». До 20 века туберкулез являлся тяжелой болезнью и был практически неизлечим. От него страдали бедные слои населения, которые не могли позволить себе дорогостоящие лекарства и врачебную помощь, они бесконечно кашляли и медленно «чахли» в своих бедных, темных хижинах. Многие герои литературных произведений русских классиков погибают от этого коварного недуга: Екатерина Ивановна в «Преступлении и наказании» Ф. М. Достоевского, Гусев из одноименного рассказа А.П. Чехова, Николай Левин из романа Л. Н. Толстого «Анна Каренина».

«КУРИНАЯ СЛЕПОТА»

Народное название заболевания глаз, характеризующееся нарушением световосприятия, расстройством сумеречного зрения, возникающее по разным причинам, в том числе из-за гиповитаминоза (сильной нехватки) витамина А. Народ сравнил таких людей с курами, которые в темноте якобы ничего не видят. Поскольку при данном заболевании острота зрения нарушается, то человек начинает плохо переносить яркий свет и в сумерках видит неважно. Случай такого заболевания упоминается Иваном Буниным в повести «Деревня», где бедный человек (босяк) Аким «от художника плохо видел в сумерках».

СКАНДИНАВСКАЯ ДИЕТА

и русскому придется

Стремление срочно похудеть обычно становится актуальным весной и летом, когда люди планируют отпуск. Многим важно лишь краткосрочное приведение себя в форму для красивых фотографий с морского побережья. Но если вы заинтересованы не только в прекрасном внешнем виде, но и в стабильно хорошем самочувствии, бодрости и продлении молодости – то сейчас, осенью, самое время заняться совершенствованием своего питания в расчете на длительный эффект. И помочь в этом может скандинавская диета.

ЧТО ОСОБЕННОГО ЕДЯТ СКАНДИНАВЫ

Для русского человека, на самом деле, ничего экзотического в традиционной пище северной Европы нет. В этом и прелесть! Ученые-диетологи давно доказали, что наиболее полезной и легкоусваиваемой пищей для человека является та, которая естественна для региона его проживания. А особенности климата на большей части России и северной Европы таковы, что пища наша очень схожа: мясо, рыба, корнеплоды и ягоды.

Основной подход в скандинавской диете заключается в следующем: питаться надо натуральной пищей, выращенной в своем регионе. Если строго соблюдать этот принцип, то получится обычное, в общем-то, правильное питание – овощи и белок. При этом есть и особенности: например, в северных странах не очень развито производство зерна, поэтому хлебобулочные изделия у них не распространены.

ДОСТОИНСТВА «СЕВЕРНОГО» РАЦИОНА

- Отсутствие чувства голода, которое нередко мучает сидящих на диету. Здесь есть очевидный плюс: вы не садитесь на диету и не морите себя голодом, а меняете режим питания в долгосрочной перспективе.
- Не нужно считать калории и БЖУ – а это, согласитесь, приятно действует на настроение, нет ощущения, что вы в чем-то себя ограничиваете.
- Вес снижается плавно, без нагрузки на сердечно-сосудистую систему, наоборот – диета способствует нормализации давления и работы пищеварительной системы.
- Организм не испытывает стресс от резких перемен в питании, а внешний вид, включая состояние кожи, волос, ногтей, заметно улучшается.

КСТАТИ

Самый полезный продукт в скандинавской диете – это рыба, выловленная в северных морях (лосось, сельдь, скумбрия, семга). Она содержит необходимую организму дозу омега-3-жирных кислот и витамин D. Кстати, жители Мурманска, несмотря на короткий световой день в осенне-зимний период, меньше страдают от дефицита витамина D – а все благодаря обилию морской рыбы в рационе.



ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Дробное питание 5–6 раз в сутки порциями по 200–300 г.
- 2 Каждый прием пищи формируется следующим образом:



- 3 При выборе между мясом и рыбой предпочтение отдается рыбе. При выборе углеводов предпочтение отдается цельнозерновому хлебу, кашам из неочищенной крупы.
- 4 Из рациона исключается фаст-фуд, продукты с красителями и усилителями вкуса, полуфабрикаты, рафинированные продукты, изделия из белой муки, кондитерские изделия, алкоголь.
- 5 Акцент в питании на органические продукты, рыбу и мясо, дикорастущие овощи, фрукты, ягоды, грибы, свойственные региону проживания, а также на плоды своего урожая.
- 6 Пища преимущественно готовится самостоятельно, с минимумом соли и специй. В качестве приправ используют брусничный, рябиновый и клюквенный соусы.

Ольга Бельская



Трапеза с северным АКЦЕНТОМ

Преимущества натурального питания, насыщенного овощами и фруктами, особенно очевидны сейчас, когда закрома полны плодами урожая, а погреба уставлены заготовками. Наши читатели знают, как приготовить вкусные и полезные блюда, подходящие северному организму, и щедро делятся своими рецептами.

✉ ШВЕДСКИЙ БРУСНИЧНЫЙ СОУС

Ингредиенты на 10 порций:

- 500 г брусники • 150 г сахара
- 1–2 щепотки соли • 2 ч. ложки молотой корицы
- 100 мл белого вина или виноградного сока • 15 г крахмала

Ягоды промыть, переложить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды. Довести до кипения, всыпать сахар, соль, корицу, выключить. Взбить блендером, влить вино. Снова довести до кипения и варить на тихом огне 5 минут, выключить. Крахмал развести в 2 ст. ложках холодной воды и постепенно влить его в соус, постоянно помешивая. Подогреть соус, не доводя до кипения, в течение 2 минут. Подавать брусничный соус к мясу, дичи, птице, рыбе.

Елизавета Крайнова, Ленинградская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 172 ккал



✉ ЯГОДНОЕ СУФЛЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г смеси любых ягод • 1 стакан воды
- 100 г сахара • цедра одного лимона
- 2 куриных яйца • 120 мл виноградного сока

Ягоды промыть, залить водой, всыпать сахар и измельченную цедру лимона. Довести до кипения и варить до мягкости на тихом огне, помешивая. Остудить, взбить блендером. Отделить желтки от белков, взбить желтки и ввести их в ягодную массу. Проварить 2–3 минуты. Влить виноградный сок, перемешать, ввести взбитые белки и выложить в форму для запекания. Выпекать при 180°C 20 минут. Присыпать сахарной пудрой, подавать чуть остывшим.

Энерг. ценность на 100 г – 185 ккал

Наталья Румянцева, г. Тверь



✉ ЛОСОСЬ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г филе лосося (или другой красной рыбы)
- 2 средних луковицы
- 2 небольших моркови
- 50 мл воды • 100 мл сметаны 15%-ной
- соль и черный молотый перец по вкусу

Крупно нарезать рыбу, морковь – кружочками, лук – кольцами. Выложить овощи и рыбу в горшочки, добавить воду, сметану, соль и черный перец. Поставить в духовку при 180°C на 40 минут. Подавать к рыбе картофель, отваренный в мундире и приправленный растительным маслом, а также свежие овощи.

Ирина Васильева, Нижегородская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 80–110 ккал



✉ ЗАКУСКА «СМОРРЕБРОД»

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 кусочка цельнозернового хлеба • 2 ст. ложки мягкого сыра
- небольшой пучок зеленого лука • небольшой пучок укропа
- 2 кусочка семги • 2 кусочка селедки • 2 шт. кильки
- 2 ст. ложки красной икры • половинка огурца

Укроп и лук мелко нарезать. Намазать хлебцы мягким сыром, присыпать смесью зелени. Посередине хлебца уложить тонкий слайс семги, собрав его «гармошкой». Отгородить семгу двумя тонкими ломтиками огурцов, словно заборчиком. С одной стороны от заборчика положить кильку, с другой – кусочек селедки. Сверху на семгу положить ложечку икры. Украстить перышком зеленого лука.

Энерг. ценность на 100 г – 435 ккал

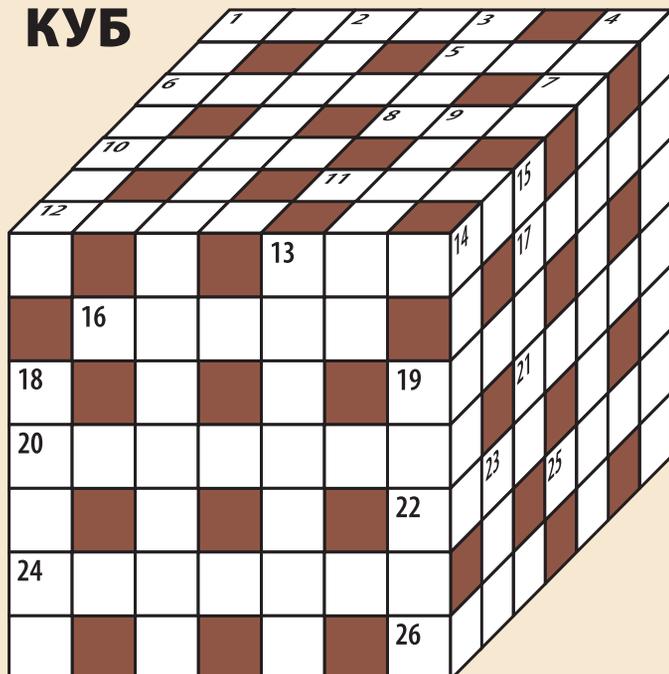
Елена Гаврилова, г. Смоленск

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. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

КУБ



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

По горизонтали: 1. И закат солнца, и очередная попытка студента сдать экзамен. 4. Французский художник, чью картину «Свобода на баррикадах» современники прозвали «Марсельезой французской живописи». 5. Вкуснейший суп рыбак варил, в него улов свой положил и в миски начал разливать. А как стряпню его назвать? 6. Речной залив, «спрятавшийся» за косой. 7. Предания старины глубокой, дошедшие до нас. 8. Эту букву до 1918 года часто писали там, где ясно произносилось «е». 10. «Деталька» для сбора молекулы. 11. Судно для команды Ясона. 12. «Каморка» спального вагона. 13. Юрский отрезок мезозойской эры. 16. Нотный знак, накладывающий вето на бемоль или дизез. 17. Подготовка груздей на зиму. 19. «Репертуар» блюд в ресторане. 20. Газ, используемый в газосварке. 21. Знаменитый пират, который победил «непобедимую армаду». 22. Наблюдаемые вокруг Солнца радужные круги. 24. Жезл к короне и державе. 25. «Узелки на память» у инков. 26. Шахматист по имени Макс.

По вертикали: 1. Воображала со вздернутым носиком. 2. Сложный рисунок событий. 3. Почтальон ...-Стрелка в комедии «Волга-Волга». 4. Налог, взимаемый Золотой Ордой. 9. «Фонарь» около кресла. 13. Первым кричит: «Спасайся, кто может!» 14. «На обломках самовластья напишут наши ...» 15. В ряду с самбо, айкидо. 18. Наброшено на мустанга. 19. Какой комиссар всю жизнь кормил Жоржа Сименона? 23. «Клеевое» подледное занятие.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Эход. 4. Делакруа. 5. Уха. 6. Замон. 7. Наследие. 8. Ямт. 10. Атом. 11. Арго. 12. Купе. 13. Период. 16. Бемоль. 17. Засол. 19. Меню. 20. Аппетитен. 21. Дрепк. 22. Гано. 24. Скуптер. 25. Купу. 26. Эй-ве. **По вертикали:** 1. Занозка. 2. Хитросплетение. 3. Дуня. 4. Длань. 9. Торшер. 13. Паникер. 14. Имена. 15. Дзюдо. 18. Лассо. 19. Мезра. 23. Лов.

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



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

В магазин канцтоваров пришел глухонемой человек и перед продавцом изобразил, как будто он пишет по столу. Продавец понял, что покупатель просит ручку или карандаш. Затем в магазин пришел незрячий человек. Как продавец понял, что ему нужны ножницы?



ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: цвет волос у школьницы слева, лужа, бантика у школьницы в центре, жилетка у нее же, говцы у нее же, бантика у школьницы справа, лужа. **Логическая загадка:** незрячий человек просто сказал, что именно ему нужно – он ведь не немой.

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
- ♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу, часы.
- ♦ Монеты, значки, автографы.
- ♦ Картины, соцреализм.
- ♦ Старинную мебель.
- ♦ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

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



ЗДОРОВЬЕ

Патронажная служба "Оберег"
Круглосуточный уход за Вашими близкими!
www.socobereg.ru
УСЛУГИ СИДЕЛКИ
+7-499-403-30-15

Хотите разместить рекламу в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».
Звоните.
Тел: 8-495-792-47-73

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
8-495-792-47-73, м. «Марьино Роща»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ ПАБЛИШЕР»
8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»
8-495-944-00-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
8-495-647-00-15, м. «Курская».
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург
8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 3–16 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам, жажущим сбросить лишний вес, не стоит следовать новомодным трендам. Звезды советуют остановить свой выбор на проверенной умеренной диете и делать зарядку. Так вы и вес сбросите, и здоровье поправите.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам стоит на время отложить спортивные нагрузки, особенно если вы метеочувствительны. Следите за питанием, постарайтесь исключить из своего рациона колбасы и выпечку и будете чувствовать себя отлично.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Звезды советуют Львам в начале сентября беречь горло и быть внимательным к своему иммунитету. Постарайтесь не пить холодные напитки и не есть много мороженого. Хорошее время для обновления гардероба.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Дружеское общение – вот что необходимо Весам. Замените вечерние просмотры ток-шоу на прогулки в парке в приятной компании. Запишитесь в бассейн или на хор. Это куда полезнее для самочувствия, чем гиподинамия.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, чувствующим напряжение, звезды советуют больше отдыхать. Отличное время для диспансеризации и вакцинации. Удачными окажутся сезонные покупки, порадуют кулинарные эксперименты.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Активная жизненная позиция, сбалансированное меню и позитивное отношение к жизни позволят Водолеям избежать проблем с иммунитетом, а загородный отдых в середине месяца – восстановить физические силы.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



23 августа – 6 сентября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



7 сентября
НОВОЛУНИЕ



8–20 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

3–6 сентября – убывающая Луна 4 фаза – постарайтесь отложить до следующей лунной фазы косметические и оздоровительные процедуры. А вот начинать курс детокса или сбалансированной диеты как раз самое время. Категорически противопоказаны стресс и переутомления. Если хотите укрепить иммунитет, старайтесь во всем видеть позитив и возможность роста.

7 сентября – новолуние – самое время планировать поход к косметологу или врачу. Найдите подходящий салон красоты, ознакомьтесь с ценами на проводимые процедуры и запишитесь на следующую лунную фазу.

8–14 сентября – растущая Луна 1 фаза – самое время начать ухаживать за собой! Сделайте дома маску для лица и примите лечебную ванну. А в

салоне красоты – массаж и процедуры по очищению лица и кожи. Можете начать избавляться от вредных привычек и выводить бородавки.

15–16 сентября – растущая Луна 2 фаза – все внимание на здоровье. Избегайте перенапряжения и диет. Баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом!

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Сентябрь для Тельцов начнется с прилива сил и энергии. Чтобы еще больше укрепить здоровье, насыщайте свой организм минералами и не забывайте о качественном досуге. Отличное время для путешествий.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Этот период Ракам подходит для начала занятий скандинавской ходьбой, либо другими несложными видами спорта. Также это идеальное время для того, чтобы начать что-то новое, найти единомышленников.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам нужно постараться не думать о прошлых неудачах и избегать подавленного состояния. Больше гуляйте, особенно перед сном, пейте травяные чаи и правильно питайтесь. Занимайтесь тем, что любите.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Астрологи советуют Скорпионам больше двигаться, меньше нервничать и научиться смотреть на мелкие проблемы сквозь пальцы. Теплые семейные вечера, чашка ромашкового чая на закате – это ли не счастье?!

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Тщательное продумывание меню предостережет Козерогов от расстройств ЖКТ. Есть вероятность, что награнут давно приглашаемые гости. Насладитесь приятным общением. Больше гуляйте и не полнучничайте.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

У начавших диету с 8 по 14 сентября Рыб есть шанс быстро скинуть лишние кило. Однако звезды предупреждают: не стоит перенапрягаться, делая уборку в квартире или работая на даче. Нагрузки должны быть посильные.

«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.: +7 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:
ГРИШИНА И. А.
тел.: +7 (495) 937-95-77, 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.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
+7 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 17 (136). Дата выхода:
03.09.2021

Подписано в печать: 30.08.2021
Номер заказа – 2021-03411
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 01.09.2021

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

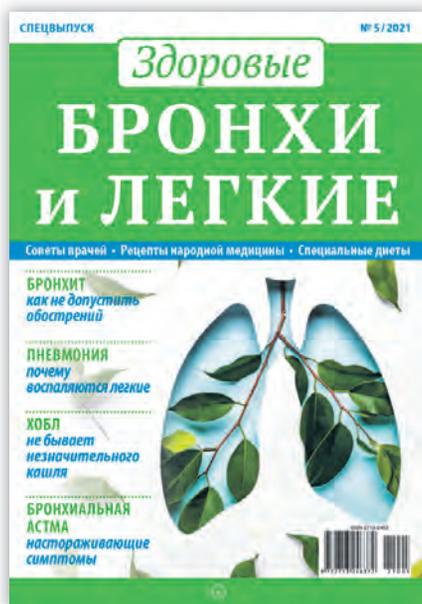
Тираж 195 100 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

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



Представляем вашему вниманию продолжение серии справочников о здоровье тремя новыми выпусками. В новых выпусках мы максимально полно и доходчиво расскажем о том, как сохранить здоровье дыхательной си-

стемы, сосудов и пищеварительных желез. Ответим на острые вопросы, развенчаем устоявшиеся мифы, соберем самые актуальные и профессиональные рекомендации специалистов.

НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как не пропустить симптомы начавшегося заболевания и вовремя обратиться к врачу, не допустив опасных осложнений;
- какие обследования могут понадобиться и почему от них не стоит отказываться;
- почему не стоит самостоятельно назначать себе антибиотики и другие лекарства;
- как не пропустить симптомы начавшегося заболевания и вовремя обратиться к врачу, не допустив опасных осложнений;
- каким должно быть грамотное лечение и как не совершить ошибок, стремясь поскорее выздороветь;
- как вести себя в случае острых приступов: астмы, панкреатита, сильных болях при варикозе;
- методы профилактики заболеваний.

А ТАКЖЕ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПОПУЛЯРНЫЕ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТОМ ИЛИ ИНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ, ДИЕТЫ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.

**ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ!
ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 3 СЕНТЯБРЯ!**

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

							«Прицеп» вола- пахаря		Мало- летний любитель природы		Свято- слав, ри- совавший Гималаи
Покрови- тель древ- неримских лекарей		Приступ перед родами	Монета времен трех муш- кетеров		Хирурги- ческий ножичек						
					Витамин- ы на грядке		Компо- нент Колобка		Грузовой «прицеп» к лошадке		Город хоккейно- го клуба «Ак Барс»
Суппози- тории - лечебные ...		Этап процесса	Сторон- ник зас- тывших истин								
							Забава для добра молодца				
Осно- ватель нашего джаза		Оценка чуть луч- ше пары							Однокле- точный «зверек»		Зимний «бункер» Топтыгина
				Бешеный клев		«Старту- ющая» кнопка					
Сон, для- щийся годами	Золото в горной трещине	Сверх- проходи- мец сре- ди авто					Скалки, кастрюли, разделоч- ные доски		«Пере- датчик» наслед- ственности		
						«Рупор истины» у младенца					
	Фасоль, приготов- ленная по- грузински	Пахотный участок					Удар, на- носимый пивом по печени		Прикид парня с широкой душой		Концерт- ный ...
	Имя импера- тора Октавиана		Этаж с теат- ральными ложами								
							Возраст- ная забыв- чивость		Общая форма брови и коромысла		
	Змея, наповал сраженная Гераклом		Мажор, минор по сути					Жертва халатнос- ти семи нянек	Танцы во дворце		
						Ею с са- мого утра занята вся детвора					
	Юный любитель доносов		Запрет на решение парла- мента						Мяч в воротах, вратарь в печали		
						Курорт в рассказе «Дама с собачкой»					

В	Л	Л	В	Л	В	Р	В	И
Х	О	Т	В	Р	Ч	Р	И	
А	Л	И	Р	А	Л	И	Л	
Л	Л	А	Л	О	Л			
А	В	Л	С	Т	А	В	Л	
Э	О	Р	С	К	Л	Л	Т	
У	Р	С	Л	В				
Л	В	Л	О	И	В	Л		
Н	Л	Ш	И	Ж	В			
Е	М	А	Т	Л	И	Ж		
Э	Л	К	В	О	Р	Л		
А	Х	Т	К	В	О	С	Т	
К	Л	Т	М	Л	О	Д	В	
Р	Н	Л	И	И	Н	С	В	
Т	Н	А	Л	Л	Х			
Р	Ю	Л	Л	Л	К	С	Е	