

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 13 (228)

4 – 17 июля
2025 года



ЗАРЯДКА ПЕРЕД СНОМ

Я СПОКОЕН – 0-0М

СТР. 9

МУДРЁНЫЙ ВЫБОР

УДАЛЯТЬ ЛИ ЗУБЫ МУДРОСТИ

СТР. 14–15

ЧУБУШНИК

ОТ КАШЛЯ И ГЕМОРРОЯ

СТР. 8

ХОЗЯИН, УЛЫБНИСЬ

КАК ВИДЯТ НАС НАШИ ПИТОМЦЫ

СТР. 22–23

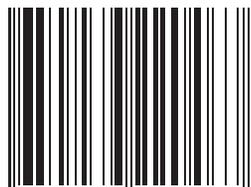
ОГУРЧИКИ МАЛОСОЛЬНЫЕ

ТАЙНА ПОЛЗЫ И ВКУСА



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463



2 5013

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НА ПРИЁМЕ У ТЕРАПЕВТА –

5 СЕКРЕТОВ СТАБИЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



4 июля

Растущая Луна в Скорпионе

+ травяной чай, массаж стоп

- перегрев на солнце, острые соусы

5 июля

Растущая Луна в Скорпионе

+ купание, фрукты в меню

- пирсинг, кровососущие насекомые

6 июля

Растущая Луна в Скорпионе

+ тренировка в спортзале, творог

- невымытые овощи, досужие сплетни

7 июля

Растущая Луна в Стрельце

+ чтение, решение сканвордов

- недосып, тесная обувь, никотин

8 июля

Растущая Луна в Стрельце

+ домашний суп, маски для лица

- просроченные консервы, пыль

9 июля

Растущая Луна в Козероге

+ уход за растениями, педикюр

- выяснение отношений, алкоголь

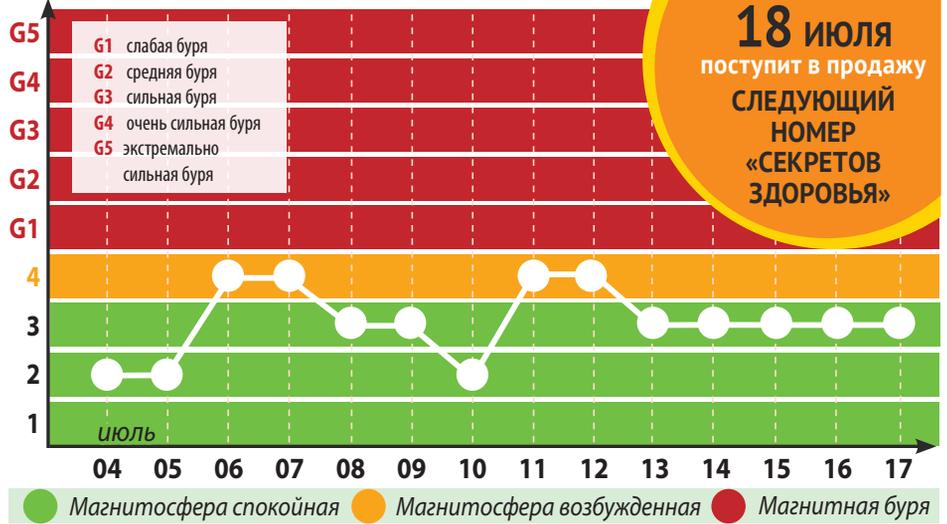
10 июля

Луна в Козероге, полнолуние

+ авокадо в меню, уход за волосами

- чипсы, зависание в соцсетях

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



11 июля

Убывающая Луна в Водолее

+ пробежка, натуральные морсы

- уколы красоты, обезвоживание

12 июля

Убывающая Луна в Водолее

+ уборка в доме, томаты в меню

- сквозняки, необработанные порезы

13 июля

Убывающая Луна в Водолее

+ ревизия аптечки, контрастный душ

- бытовые травмы, избыток сладкого

14 июля

Убывающая Луна в Рыбах

+ дыхательная гимнастика, персики

- злоупотребление мочегонными

15 июля

Убывающая Луна в Рыбах

+ массаж лица, покупка продуктов

- игнорирование боли в сердце

16 июля

Убывающая Луна в Овне

+ эпиляция, лечение грибка ногтей

- соленое на ночь, гиподинамия

17 июля

Убывающая Луна в Овне

+ здоровые десерты, цикорий вместо кофе

- укладка волос без термозащиты



ДОРОГИЕ НАШИ! ЛЕТО – В САМОМ ЗЕНИТЕ, УСПЕВАЕТЕ ЛИ ВЫ НАСЛАДИТЬСЯ ВСЕМИ ЕГО ПРЕЛЕСТЯМИ И КРАСОТАМИ? УДАЛОСЬ ЛИ ВАМ ВДОВОЛЬ НАЕСТЬСЯ СВЕЖИХ ЯГОД И ОКРОШКИ, ПОНЕЖИТЬСЯ И ПОДРУМЯНИТЬСЯ НА СОЛНЫШКЕ, НАЛЮБОВАТЬСЯ ЗАКАТАМИ? МЫ ОЧЕНЬ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ДА. А В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- способен ли одолеть грусть-печаль звербой и почему его называют «природным антидепрессантом»;
- что такое «мышинная лихорадка» и правда ли, что дачники – в зоне риска;
- как приготовить домашний квас – легко и просто;
- где полезнее всего гулять босиком, и кому вообще не стоит разуваться.



ВМЕСТЕ

со специалистами выясняли, чем опасна изжога и как ее правильно устранить. Узнавали, как правильно делать замечания чужим детям, чтобы никого не задеть. А еще составляли список продуктов, от которых стоит отказаться после 50 лет.

НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ!

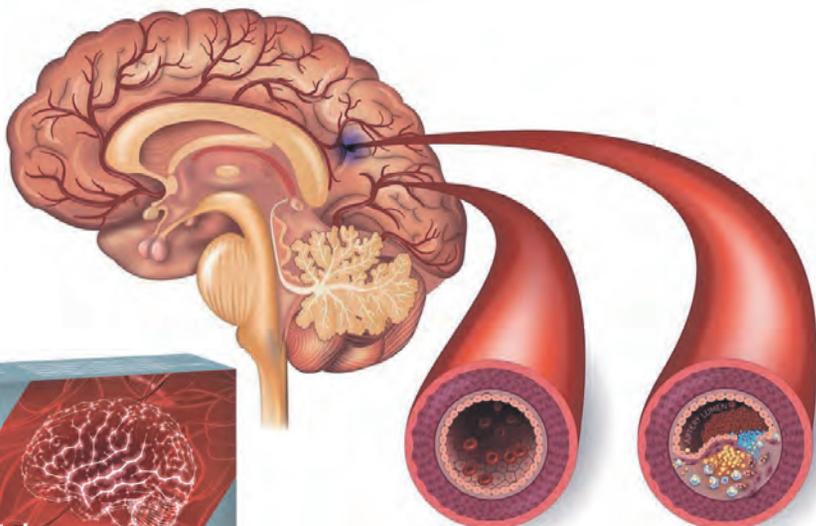
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ГОЛОВА БЫЛА ЛЕГКОЙ, ПАМЯТЬ – ОТЛИЧНОЙ, УМ – ЯСНЫМ, СЕРДЦЕ – КРЕПКИМ, А НАСТРОЕНИЕ – ПОЗИТИВНЫМ?

АМПУЛЫ «АМОСОВА»

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

ЛЕГЕНДАРНАЯ РЕЦЕПТУРА АМОСОВА

Чтобы насытить организм необходимыми компонентами, Николай Михайлович создал специальную рецептуру. Натуральное средство с этим составом он регулярно применял сам и советовал своим пациентам. Данная рецептура сохранилась до сих пор. На ее основе был создан уникальный препарат – ампулы «Амосова». Они содержат экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью и витаминный премикс. Ампулы «Амосова» принимаются вовнутрь 1 раз в день во время еды. Препарат выполнен в жидкой форме, благодаря чему прекрасно усваивается организмом.



ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, СЕРДЦЕ И МОЗГ

Только представьте, как это замечательно: мыслить ясно, четко, быстро соображать! Это так прекрасно, когда есть чувство легкости в голове, крепкий сон, позитивный настрой, нормальное давление, крепкое сердце и понимание того, что легко можешь справиться с любым стрессом. Если вы чувствуете, что годы берут свое, попробуйте воспользоваться заветами Николая Михайловича Амосова: регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, ограничения в еде, доверие природе и использование его натуральной рецептуры. Взяв на вооружение методы великого ученого, вы можете ухватить шанс дать отпор старению и прожить еще много лет здоровой, полноценной жизнью!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону:

8-800-303-05-55

(звонок бесплатный)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **6778**

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

Акционное предложение действует с 4 июля до 22 августа 2025 г. ДОСТАВКА ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 4 июля до 22 августа 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ГОРБ НА ШЕЕ РАЗМИНАЕМ И ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЕМ

У меня начались головокружения. Чуть резко поверну голову, смену позу, наклонюсь – все в глазах плывет. А однажды на работе нагнулась переобуться – и потеряла сознание. Благо коллега подхватил, иначе разбила бы лицо. Пришлось идти к врачу. Невропатолог выслушала мои жалобы, постучала молоточком и... предположила опухоль в мозге. Назначила пройти МРТ головы...

Как вышла из кабинета – не помню. На улице совсем растерялась и не знала, как быть. Позвонить маме? У нее больное сердце. Такая новость ее в могилу сведет. Муж тоже сильно расстроится. Мысли скакали от «еще нет результатов обследования» до «что будет с моим двухлетним сыном без меня». А впереди были долгие праздники, до самого МРТ нужно дожить...

Страх сковал меня. Я даже плакать не могла. В состоянии шока забрела в какие-то гаражи, села в пыль и зарыдала от отчаяния. Я никому не могла пожаловаться, не могла никого пугать, пока не буду знать точно. Тут меня и нашел водитель из поликлиники, когда машину в гараж загонял. Выслушал и, как маленькую, за ручку, отвел в кабинет МРТ. Оказалось, у них всегда есть пара талонов «для своих»...

Опухоль в итоге не нашли. Виной моему состоянию оказался банальный шейный остеохондроз. Врач научил меня гимнастике, которая очень помогла. А еще я дополнительно разминала «холку» руками. Даже сынишка помогал маленькими пальчиками. Упражнения нужно выполнять плавно, без рывков.

1 Сесть на стул, руки опущены вдоль туловища. Вращаем плечами вперед и опускаем подбородок на грудь. Вращаем плечами назад, голову отклоняем назад. **10 раз.**

2 Исходное положение (ИП) то же. Голову держим ровно. Вращаем плечами вперед. **10 раз.**

3 ИП то же, спина прямая. Прижимаем подбородок к шее, наклоняем голову вниз, до напряжения в шее сзади. **10 раз.**

4 ИП то же. Наклоны головы вправо и влево. Спина прямая. **10 раз.**

5 Повороты головы влево и вправо. Подбородок описывает дугу, как улыбку. В верхней точке плеча – вверх, на груди – вниз. **10 раз.**

6 Поворачиваем голову вправо, правую руку кладем на затылок и слегка нажимаем вниз – растягиваем мышцы шеи. То же самое – влево. **10 раз.**

Ольга П., г. Вологда

Наша справка:

Подобные упражнения бережно растягивают и укрепляют мышцы шеи, избавляют от зажимов нервных окончаний, улучшают кровоснабжение. Разминание мышц и массаж позволяют убрать отеки, разогреть мышцы, уменьшить застойные явления в тканях.



✉ ЖЁЛТЫЕ ЦВЕТОЧКИ ДЛЯ МАЛЫШКИ- ДОЧКИ

Моя малышка родилась раньше срока. А в два года она перенесла болезнь, после которой нервная система малышки просто пошла в разнос. Врачи обследовали мою девочку, расписали лечение. Сказали, нужно только время. А какое время, если малышка ходит вся зажатая, как старушка? И я стала такой же – комок нервов. Приехала бабушка мужа. Привезла в ведерке растение, велела и дома посадить, и на даче. Растение – череда трехраздельная. Бабушка берет пару горстей цветов, листьев, стеблей. Заливает литром воды, нагревает до кипения, на маленьком огне кипятит 1–2 минуты. Этот ковш выливает в ванну с теплой водой. В ванну она сажала и меня и малышку одновременно. Я на себе чувствую, как расслабляются зажатые мышцы, а дочка просто лежит спокойная, расслабленная. И спит потом хорошо.

Анастасия Щербакова, г. Иваново

Наша справка:

Череда трехраздельная содержит массу полезных веществ, которые обуславливают ее свойства. Так, магний оказывает расслабляющее действие на мышцы. Флавоноиды борются с воспалительными процессами. Дубильные вещества укрепляют кожу, сужают поры. Однако растение может вызывать аллергию.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТРАСТИТЬ КОРНИ

Комнатные растения можно размножить, поставив листочек или часть стебля в воду. А чтобы растение быстрее дало корни – поставьте в ту же тару росточек традесканции. Это растение быстро дает корни и выделяет в воду гормоны роста, которые ускорят процесс корнеобразования.

Алла Харитонова, г. Звенигород

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ИЗ ЛЮЦЕРНЫ БУКЕТ – УСТАЛОМУ СЕРДЦУ ПРИВЕТ

В 36 я потеряла родителей, сестру и ее мужа. Остался племянник 5 лет. Большеглазый, не по-детски молчаливый и серьезный Василёк, который сторонился людей. Эти потрясения отразились на моем сердце – боли, стенокардия. Я стала бояться за свое здоровье – у Васи не было больше родных, мальчонку-то мне поднимать.

Летом выезжали на дачу, сажали огород – немного, чтоб на месте поест. Вася полюбил огурчики и морковь с грядки. И вот появился у нас новый сосед. Молчаливый солидный мужчина. С нами только «здравствуйте – до свидания».

Однажды пропал мой Василёк! Я с ног сбилась, ужас охватил, сердце заходится. Побежала к соседу за помощью. А Вася мой у него в сарае. Инструментами деревяшку ковыряют и... разговаривают. Тут меня слезами накрыло. Вася в день 5 слов скажет, и уже счастье. А тут такое! Вышли мужички из сарая, стали меня утешать. Борис Сергеевич – так соседа звали – увидел, что я за сердце держусь, взял за руку, посчитал пульс. А потом говорит – я вас чаем угощу. Пили мы травяной чай, а Вася забивал гвозди в пенек. Сосед оказался бывшим военным врачом, много чего повидал. А из меня слова лились потоком. И про семью, и про Васю, и про сердце мое, и про стра-

хи. Все, что произошло потом, было так просто, но совсем на меня не похоже. Между участками появилась калитка, завтракали мы у нас, а ужинали у соседа. И все время он меня чаем своим поил. Вася ходил за Борисом хвостом. А когда они разговаривали, я молчала – настолько серьезно у них получалось.

Сердце мое болело все реже, появились силы и, наверное, впервые я не боялась будущего. А осенью Борис позвал меня замуж. Говорит, Васильку отец нужен, а мне – доктор. Я согласилась, при условии, что он раскроет секрет своего чая. Оказалось, это синий цветок – люцерна. Он сам его собирал, сушил и делал чай. Видел в ней большую пользу для сердца и очищения организма от токсинов. Теперь смеется надо мной: «Я твое сердце люцерной подкупил».

Анастасия Р., г. Кострома

Наша справка:

Люцерна посевная обладает целым рядом положительных свойств. Ее применяют при заболеваниях суставов, ожирении, при болях в сердце и ишемической болезни. Так же растение может помочь очистить от токсинов печень, облегчить состояние после длительных болезней. Оказывает положительный эффект при простудных заболеваниях и астме. Как любой растительный препарат, люцерну следует принимать с осторожностью аллергикам.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БАБУШКИН БУЛЬОН

Чтобы мясной бульон был более насыщенный и полезный, «как у бабушки», добавьте при варке мяса немного яблочного уксуса. Он вытянет из костей в бульон коллаген.

Дарья Жданова, г. Пронск



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

ЧУЖОЙ УРОК МАЛОЕЖКЕ ПОМОГ

Мой муж погиб, когда сыну было 2,5 года. А через год мой младший брат приехал к нам в квартиру, чтобы жить с нами и учиться в техникуме. И стал дядя для племянника настоящим кумиром. Живут они дружно, один во всем подражает, другой старается быть примером. А летом мы дружно втроем к маме в деревню едем. И вот там-то мой братец отрывается в плане свиданий. Говорит, у меня отпуск от того, чтоб примером для малявок служить. Идет гулять, сунет лист мелиссы в рот, подмигнет моему Макс: «Целоваться будем». Мелкий с важным видом повторяет. Морщится, но листья жует. И вот что заметила. Макс очень плохо ест, накормить его проблемно всегда было. А тут, после мелиссы этой, аппетит у сына значительно улучшился, в целом он более крепким стал – реже болеет, энергичным таким стал, выносливым. Я смеюсь, что даже дурной дядин пример маленькому племяннику на пользу пошел.

Елена Бровкина, г. Борисоглебск

Наша справка:

Содержащиеся в мелиссе флавоноиды подавляют рост болезнетворных бактерий, борются с неприятным запахом изо рта, развитием воспалительных процессов в организме. Эфирные масла и витамины усиливают аппетит, снимают спазмы мышцы, обладают легким успокаивающим действием.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

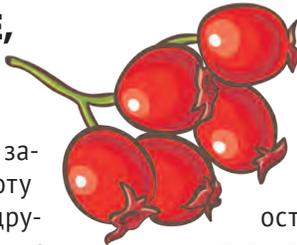
Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.



ЯГОДЫ КРАСНЫЕ, ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРЕКРАСНЫЕ

Всю жизнь проработала на заводе, в одном цеху. На работу как домой шла – все друг друга знали. А тут оптимизация – цех расформировали, народ – кто куда. Мне два года до пенсии – увольнять не стали, перевели в другой цех. Ох и попала же я в коллектив! Таких мелочных и склочных людей в жизни не встречала! Каждый день склоки, ругань – и это для них норма. Нервы расшатались, давление начало скакать. За два года чуть в полную рухлядь не превратилась. На работу шла, как на каторгу. Встретила однажды бывшую коллегу. Посоветовала на свои беды. Она и посоветовала мне боярышник. Я до этого, если честно, только знала, что его пьянчужки в аптеке скупают. Она научила: горсть ягод очистить, а можно и листья, и мелкие веточки, залить горячей

в о д о й



(примерно 1,5–2 стакана) и держать на маленьком огне минут 10–15, но чтоб не кипело. Дать остыть, процедить, пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день. Давление пришло в норму, состояние сосудов улучшилось, да и сама по себе словно покрепче стала, как когда в любимом цехе работала.

Антонина Романовна Г., г. Рязань

Наша справка:

Боярышник издавна используют как средство от повышения кровяного давления. Витамины А, Р и С, содержащиеся в плодах, улучшают состояние и работу сосудов. Кверцетин – мощный природный антиоксидант – укрепляет организм, борется с воспалительными процессами. Благодаря холину, танинам и фитостеринам, растение благотворно влияет на состав крови – снижает уровень холестерина, работу нервной системы и ЖКТ, обладает успокаивающим и спазмолитическим действием.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОБНОВЛЯЕМ КУХОННЫЙ ДИВАН

Кухонному дивану из кожзаменителя можно вернуть прежний вид. Добавьте в средство для мытья посуды (10 г) треть пузырька перекиси водорода. Влейте воды. Нанесите раствор на обивку, создавая пену. А потом протрите сначала влажной, а потом сухой мягкой тряпочкой.

Антонина Сыромятникова, г. Сочи



КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ – ДРУЖОЧЕК ДОРОГОЙ

Несколько лет занимаюсь поисково-спасательными работами. Ищем по лесам и весям людей, что из дому уходят и пропадают. Как наступает ягодно-грибной сезон, так можно по несколько раз за сутки выезжать в разные концы области на поиски. И кто бы мог подумать, что придется мне искать свою собственную бабушку! Она грибник знатный, в другое время мы всем отрядом ее грибочки маринованные очень уважаем. А тут ушла в лес, который хорошо знает, и заблудилась. Позвонила мне, и сел у нее телефон. Только и узнал, что сбилась у большой коряги и на болотах оказалась. В детстве я этот лес тоже хорошо знал. Но многое поменялось с той поры. Искали мы бабулю часов 7. Я весь в болоте вымок, продрог. Гнусь какая-то меня искусила. А бабулю нашли товарищи. Говорят, увидели большую корягу, а рядом в овраге она сидела. Костерок жгла. А пока ее до дома провозжали, она еще и клевера в лукошко набрала. В больницу она не поехала, я с ней на даче остался – присмотреть. Она-то молодцом, да я заболел – кашель, температура. И укусы насекомых загноились. Бабуля клевер заваривала кипятком, настаивала, отжимала цветы. Гущу на гноящиеся укусы накладывала, а настой пить заставляла по 3–4 раза в день по полстакана. Мокрота откашливаться начала, укусы поджили. А бабуле я нормальный телефон купил, к своему привязал, чтоб не терялась.

Антон З., г. Липецк

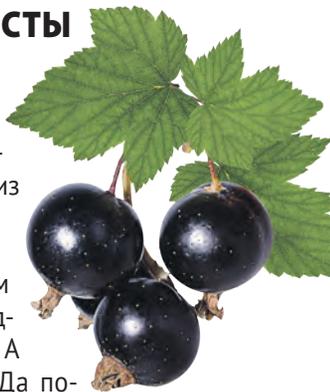
Наша справка:

Клевер луговой богат витаминами и минералами. Флавоноиды замедляют размножение болезнетворных бактерий. Магний и цинк снимают воспаления. При наружном применении действительно может помочь при гноящихся ранах.



✉ **СМОРОДИНЫ ЛИСТЫ
ДЛЯ ЖЕНСКОЙ
КРАСОТЫ**

Появился у нас на даче новый человек. Вдовец, приехал из другого региона. Родственная душа – я тоже пару лет вдова, знаю, как это – остаться совсем одной. Так вот сосед этот то одно зайдет спросит, то другое. А племянница моя и говорит: «Да понравилась ты ему, тетя Тань». Я вроде не девочка, а как-то даже испугалась и растерялась. Вроде и он мне приглянулся – спокойный, замкнутый немножко. Но я два года про себя и не думала, за собой не следила, уже похоронила себя как женщину. А племянница давай мне «дачное спа» устраивать. Запарит горсть листьев смородины чуть остывшим кипятком, чтоб только прикрыло, и еще теплыми обложит лицо и руки. А водой – умоет. И вот странно, кожа словно оживает, свежее становится. Ну, думаю, пусть продолжает меня омолаживать, а я пока соседа на чай приглашу. Вдруг и вправду я ему понравилась? Поживем – увидим.



Яна Пушкарёва, г. Рязань

Наша справка:

Смородина содержит большое количество витамина С, который благотворно влияет на организм, в том числе и на кожу, придавая ей жизненных сил.



Рисунок Светланы Даниловой

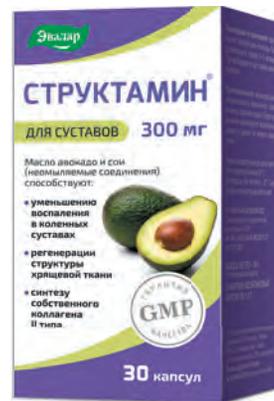


СТРУКТАМИН

Для восстановления
структуры хрящевой ткани
суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

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



Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

*По действующему компоненту.
Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

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



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Летом буквально повсюду – и в городских парках, и в придомовых палисадниках, – расцветают белыми нежными цветками прежде неброские с виду кустарники, и повсюду в воздухе вдруг разливается пьянящий, нежный и сладкий аромат жасмина... Однако, стоп. Это не жасмин, а чубушник. Мы в этом уверены.

НЕТ, НЕ РОДСТВЕННИК!

Кто-то уверен, что жасмин и чубушник – это два названия одного и того же растения, но на самом деле они даже не родственники, несмотря на то, что чубушник часто называют «жасмином садовым». Настоящий жасмин относится к семейству маслиновых, а чубушник – к гортензиевым. Если положить рядом веточки этих растений, то станет понятно, что разница есть и в строении соцветий, и в форме листьев.

А вот – главный аргумент в споре (если вы вдруг решите развеять чьи-то «жасминовые» заблуждения): настоящий жасмин очень теплолюбив, это растение тропическое и субтропическое, вечнозеленое. Поэтому он никак не способен пережить российскую зиму в открытом грунте, в отличие от чубушника, который считается типичным для наших широт и довольно неприхотливым листопадным кустарником: ни крепкие морозы, ни пронзительные ветры ему ни по чем.

Чубушник: ОТ КАШЛЯ И ГЕМОРРОЯ



КСТАТИ

Люди с тонким обонянием чувствуют разницу в благоухании цветов чубушника и жасмина. У первого растения запах более густой и терпкий, у второго – тонкий, сладковатый, «медовый». А еще чубушник пахнет одинаково в любое время суток, а жасмин «оживает» вечером, ближе к закату, когда раскрываются его цветки.

ИНТЕРЕСНО

Русское название чубушника происходит от слова «чубук» (часть курительной трубки). Якобы когда-то толстые стебли растения шли на изготовление чубуков для курительных трубок – поскольку обладали мягкой сердцевинкой, которую было легко извлечь.



НЕ ТОЛЬКО КРАСИВЫЙ, НО И ПОЛЕЗНЫЙ

Народная медицина приписывает некоторым видам чубушника лечебные свойства (благодаря входящим в их состав эфирным маслам, органическим кислотам и другим активным соединениям) и советует использовать их при разного рода недугах. В фитотерапии применяют, в основном, цветы чубушника, реже – соцветия с листьями.

1. При стрессе и волнениях

Считается, что чай из цветов чубушника обладает успокаивающим

действием: он может помочь пережить стрессовую ситуацию, снять нервное напряжение, нормализовать сон.

Взять 2 ч. ложки лепестков чубушника, залить стаканом кипятка, настоять под крышкой до остывания. Выпить в течение дня, по 1/3 стакана, до еды.

2. При простуде, бронхите, затяжном кашле

Чубушник обладает противовоспалительными свойствами, способствует расширению бронхов и купированию кашлевых приступов.

Взять по 1 ч. ложке лепестков чубушника,

листьев малины, аптечной ромашки и липового цвета, смешать и залить 0,5 л кипятка. Укутать, настоять 1 час. Пить в течение дня вместо обычного чая.

3. При геморрое

В народной медицине при геморрое могут использовать отвар корней чубушника.

1 ст. ложку измельченных сухих корней залить 2 стаканами воды, кипятить 3–4 минуты, настаивать 2 часа. Полученный отвар принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день, а также используют для лечебных ванночек.

Марина Чаленко

Что бы такого сделать, чтобы вечером легче заснуть и за ночь хорошенько выспаться? В первую очередь на ум приходят советы вроде «заранее отложить подальше все гаджеты», «принять тёплую ванну» и «выпить чай с ромашкой и мелиссой». Всё это действительно может помочь, однако не менее полезными для хорошего сна могут быть и специальные упражнения на растяжку.

РАСТЯЖКА – ЭТО НЕ ТЯЖКО

И тем, кто большую часть дня проводит в офисном кресле, и тем, у кого работа связана с физическими нагрузками, к вечеру не помешает позаботиться о своих мышцах, помочь им избавиться от спазмов и напряжения. Этого можно добиться, медленно и плавно выполняя приведенные ниже упражнения.

ПРИСТУПИМ

1. Обнимание

Нужно встать прямо, поднять руки на уровень груди и развести их в стороны, а затем, скрестив руки, обнять самого себя. Задержаться в такой позе на полминуты (3 неторопливых вдоха и выдоха), потом развести руки в стороны и повторить упражнение еще раз.

2. Для лебединой шеи

Сев в удобное кресло или на стул, нужно поднять правую руку, поместить ладонь на макушку и плавно потянуться правым ухом к правому плечу (так, чтобы тянулись мышцы шеи с левой стороны). В этом положении можно задержаться примерно на 5–10 секунд.

На зарядку – И В КРОВАТКУ



ВАЖНО!

Во время «вечерней зарядки» не забывайте про дыхание: оно тоже должно быть плавным и глубоким. Вдыхая, можно медленно считать про себя от одного до пяти и то же самое повторять, совершая вдох. Такое дыхание поможет успокоиться, отрешиться от накопленных за день стрессов и настроиться на полноценный отдых.

Таким образом можно избавиться от напряжения в плечевом поясе и руках, а еще ученые утверждают, что уровень окситоцина – гормона, который помогает снизить тревогу и стресс, – повышается от любых объятий, даже если вы обнимаетесь сами с собой.

вытянутыми руками опираясь на сиденье или столешницу. Важно ощущать, как тянутся мышцы спины. Задержаться в таком положении до 30 секунд.

4. Тянем, потянем

Садимся на пол, вытягиваем ноги прямо, носки – на себя. Теперь нужно вытянуть руки вперед, к ступням, а за ними плавно тянуть и корпус, постепенно стремясь прижаться грудью к бедрам, а лбом – к коленям. Если не получится это сделать с первого раза – ничего страшного, главное – это растяжение, которое должно ощущаться в мышцах туловища и ног.

Задержаться в такой позе можно на 1–2 минуты, выпрямиться, затем повторить еще раз.

5. Ноги вверх!

Лягте на спину на пол у стены – так, чтобы опереть на нее ноги, поднятые вверх под прямым углом. Носки нужно тянуть на себя.

Оставаться в такой позе следует от 1 до 10 минут, сохраняя размеренное дыхание. Это упражнение не только расслабляет, снимает напряжение в мышцах ног и успокаивает, но еще и эффективно борется с отеками, улучшает венозный отток крови, снижает риск развития варикозного расширения вен и появления тромбов в нижних конечностях.

Оксана Черных

Теперь, не меняя положения головы, попробуйте осторожно посмотреть через правое плечо, а после – влево и вверх (по-прежнему только за счет растяжки шейных мышц).

Теперь осталось повторить все то же самое с левой стороной. Упражнение помогает снять напряжение с мышц шеи.

3. Спина, не боли

Для этого упражнения понадобится стул или невысокий журнальный столик. Нужно опуститься перед ним на колени на пол (так, чтобы ноги были согнуты под углом 90 градусов) и опустить лицо вниз,

КАМЕНЬ ПРЕТКНОВЕНИЯ:

5 ПРИЧИН НЕСТАБИЛЬНОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



Вы принимаете лекарства, регулярно измеряете давление, ходите к врачу, но цифры на тонометре всё равно скачут и вызывают тревогу. Почему давление уходит из-под контроля, несмотря на лечение и все усилия? В этой статье мы раскроем пять ключевых причин, стоящих за этим явлением, о которых часто забывают и врачи, и пациенты. Узнайте, что мешает вам держать давление под контролем, как сделать его стабильным и избежать серьёзных проблем со здоровьем!

КАЧЕЛИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Надо сказать, что периодическое повышение давления (даже до весьма высоких цифр) – это нормальное явления для любого человека. Например, давление повышается при физической нагрузке, эмоциональном потрясении, стрессе, переутомлении и т.д. После отдыха или выхода из периода психологического дискомфорта оно приходит в норму самостоятельно. Вот эта самостоятельность – основное отличие скачков давления, которые бывают в норме, от гипертонической болезни. Ведь проблема гипертоника не в том, что у него поднимается давление, а в том, что оно не может

самостоятельно (без препаратов) спуститься.

Тем не менее, гипертоник, несмотря на болезнь, продолжает оставаться человеком, и «нормальные» скачки давления, к примеру, от стресса после бессонной ночи, для него не чужды. Иначе говоря, не всякий подъем артериального давления связан только с гипертонической болезнью.

Ситуация ухудшается, когда человек не видит явных причин для скачков давления, но при этом ему неспокойно за свое здоровье, тревожно от мысли, что из-за этих высоких цифр может случиться нечто страшное. Он начинает доставать тонометр по нескольку раз в день, огорчается, когда видит, что дав-

ление стало больше предыдущего, старается не допустить его дальнейший подъем, принимая препараты «на всякий случай».

Тревожные мысли и страх переводят организм в состояние стресса. А стресс, как известно, повышает давление. В результате получается замкнутый круг: чем больше человек боится высокого давления, тем сильнее оно повышается. А так как повышение давление идет не из-за гипертонической болезни, а по причине стресса, то и снижающие давление таблетки, зачастую, работают плохо. Что же делать?..

... А ВОТ ЧТО

Записаться к психотерапевту и поставить СМАД –

суточный монитор артериального давления. Причем при расшифровке результатов доктор должен обращать внимание не на пик артериального давления (которые при тревоге могут быть очень значительными), а на процент времени, когда артериальное давление у пациента было повышено. Если оно повышено менее 50% времени обследования и при этом пациент описывает свой день относительно спокойным, то такое давление не связано с плохим лечением гипертонической болезни, а скорее обусловлено психоэмоциональными причинами, которые надо корректировать с психотерапевтом. Если же пациент описывает свой день как тревожный,



неспокойный, полный крутящихся в голове мыслей, то к результатам исследования могут быть вопросы и иногда требуется несколько СМАД, чтобы разобратся в ситуации.

ХОЖДЕНИЕ ПО ГРАБЛЯМ

Еще одна банальная, но очень частая проблема скачков артериального давления – неправильное лечение гипертонической болезни. Давайте разберем самые распространенные ошибки.

1. Доктор назначил, но я лучше знаю

Нередко рекомендации врача остаются без внимания, и пациент самовольно меняет лечение, потому что «соседка сказала, что вот этот препарат лучше», «видел в рекламе, решил попробовать», «надо сначала старые допить», «не буду начинать таблетки, лучше в стационар на капельницы лягу», «этот слишком дорогой, куплю подешевле» и т.д. Вам может казаться, что вы делаете для себя лучше, но это не так!

Периодическое повышение давление (даже до весьма высоких цифр) – это нормальное явления для любого человека. Например, давление повышается при физической нагрузке, эмоциональном потрясении, стрессе, переутомлении и т.д.



Нет таких препаратов, которые одинаково хорошо подходят всем, а капельницы так и вовсе в лечении гипертонии бесполезны. Что касается финансовой стороны вопроса, то, увы, дешевле не значит лучше, даже если провизор утверждает, что «это одно и то же». Доктор учел многие факторы, чтобы назначить то, что с большой вероятностью поможет именно вам. Принимайте строго по рекомендациям!

2. Врачебные ошибки

Иногда виновниками неэффективности лечения становятся сами доктора. К сожалению, врач в силу каких-то причин может перестать следить за современными тенденциями лечения гипертонии. В результате:

- **Назначают только один препарат.** 85% пациентам уже на старте лечения гипертонии нужно два и более препарата. Меньшее количество просто не будет работать! Один препарат в качестве исключения можно применять у пациентов до 40 лет и после 85 лет, если их давление не повышается выше 150/90 мм рт. ст.

- **Предлагают пить кучу таблеток.** Если надо выпить три утром, одну – в обед и еще парочку вечером, то с великой вероятностью через несколько недель лекарства станут регулярно пропускаться, а давление начнет скакать. Уже давно существуют комбинированные препараты с двумя или тремя компонентами суточного действия. Выпить 1–2 та-

блетки 1 раз в день намного проще, и давление будет всегда под контролем.

- **Назначают «старые» схемы.** Современное лечение гипертонической болезни в большинстве случаев включает препарат от давления, название которого оканчивается на «-прил» или «-сартан». На них наслаиваются мочегонные, блокаторы кальциевых каналов, бета-блокаторы. Все остальные ухищрения зачастую неэффективны, а порой даже вредны.

3. Не дождался эффекта препарата

Как правило, стабилизация давления наступает при приеме гипотензивного препарата далеко не сразу. Развернутый эффект можно ожидать не ранее, чем через 3–4 недели после начала терапии. Иначе говоря, почти месяц ваше давление имеет право быть не таким, как вам бы хотелось. Нередко для этого требуется даже 3 месяца, а иногда – и полгода. Поэтому наберитесь терпения и не спешите менять таблетки, если не достигли желаемого результата спустя всего неделю после начала их приема. Иначе придется начинать ждать наступления эффекта заново.

Проблема гипертоника не в том, что у него поднимается давление, а в том, что оно не может самостоятельно (без препаратов) спуститься.



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

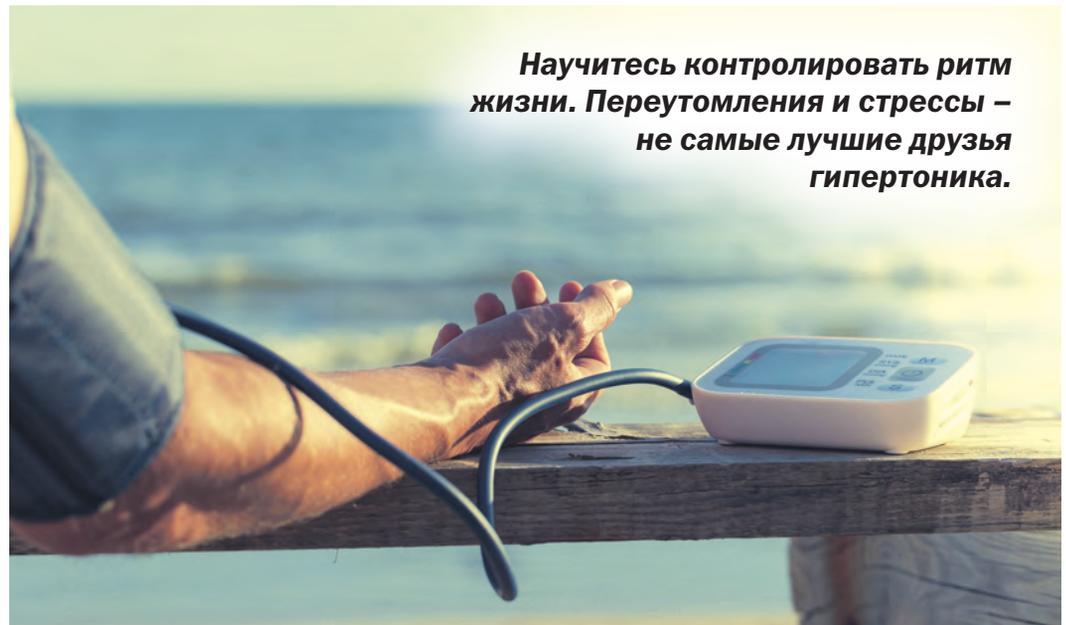
КАМЕНЬ ПРЕТКНОВЕНИЯ: 5 ПРИЧИН

4. Занимаетесь сбиванием давления

Давление – не температура. Его не надо сбивать, его нужно контролировать! Тактика «нет давления – таблетку не пью, есть давление – пью» порочная и ни к чему хорошему не приводит. Доказано, что постоянные подъемы и спады артериального давления даже опаснее, чем просто стабильно повышенное. Если принимать таблетки для быстрого снижения давления иногда – ничего страшного не случится, но если потребность в них возникает часто, то пора посетить врача и пересмотреть базовую терапию.

5. Довольствуетесь достижением «рабочего» давления

Исследование SPRINT с участием более чем 9000 человек показало, что у людей, которые держали на фоне лечения свое давление менее 120/80, почти на 30% были ниже риски инсультов, инфарктов и смерти по сравнению с людьми, которым разрешалось иметь давление ниже 140/90. Про более высокие цифры и говорить нечего. Целевое давление –



Научитесь контролировать ритм жизни. Переутомления и стрессы – не самые лучшие друзья гипертоника.

120–130/80–85 мм рт. ст. Выше возможно только в редких случаях. Пока целевые цифры давления не достигнуты, ни о каком контроле гипертонической болезни говорить не приходится.

РОКОТ В НОЧИ

Первое, о чем забывают спросить врачи у пациента, который жалуется на упорное высокое давление, а не храпит ли он по ночам? Дело в том, что храп может оказаться симптомом синдрома обструктивного апноэ во сне (СОАС) – самой частой причины неконтролируемого артериального

давления во всем мире. Что же это такое?

СОАС – это остановки дыхания во сне, которые возникают из-за спадения стенок глотки во время храпа. Эти остановки могут быть весьма продолжительными (до минуты и более) и повторяться многократно в течение ночи (до нескольких сотен раз). Пациенты с СОАС нередко отмечают ужасную дневную сонливость, потливость по ночам и необходимость ходить среди ночи в туалет помочиться.

Задержки дыхания приводят к падению уровня кислорода крови и кисло-

родному голоданию головного мозга, сердца, почек и других органов (гипоксии). Эта ситуация активизирует стрессовую систему организма и вызывает выработку адреналина и других гормонов надпочечников. Их постоянно высокий уровень не дает сосудам расслабиться, а давлению – быть в норме. Вот почему упорная гипертоническая болезнь – всегда повод посетить сомнолога, пройти обследование для исключения СОАС и начать СИПАП-терапию при его обнаружении.

ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ – КАЛЕЧИМ

Если вы все делаете правильно, а давление все равно шалит, стоит обратить внимание на препараты, которые вы принимаете от других проблем со здоровьем. Среди них могут оказаться лекарства, которые повышают артериальное

Здоровый образ жизни – это первое, о чем должен задуматься любой гипертоник. Потому что врач может подобрать действительно отличное лечение, но оно не сработает просто потому, что человек не станет отказываться от сигарет, уменьшать потребление поваренной соли или бороться с лишним весом.



НЕСТАБИЛЬНОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

давление. Надо сказать, очень многие лекарства негативно сказываются на течении гипертонической болезни: глюкокортикоидные гормоны, некоторые цитостатики, таблетки для похудения и даже сосудосуживающие капли в нос.

Но самая частая причина лекарственного повышения артериального давления – прием обезболивающих препаратов. В особенности тех, что относятся к группе нестероидных противовоспалительных препаратов – НПВП.

НПВП способны задерживать в организме жидкость и уменьшать эффективность снижающих давление лекарств. Поэтому, если вы вынуждены использовать обезболивающие, обязательно сообщите об этом врачу, чтобы он учел данную информацию в лечении.



ЖИЗНЬ БЕЗ ТОРМОЗОВ

А теперь о том, что про все сказать, но труднее всего сделать. О необходимости ведения здорового образа жизни. К сожалению, не приходится ожидать действительно хороших результатов лечения у тучных пациентов, у курящих и принимающих алкоголь, у любителей сосисок и соленых огурцов.

Здоровый образ жизни – это первое, о чем должен задуматься любой гипертоник. Потому что врач может подобрать действительно отличное лечение, но оно не сработает просто потому, что человек не станет отказываться от сигарет, уменьшать потребление поваренной соли или бороться с лишним весом. Поэтому:

● **Бросайте курить.** Сде-

лать это никогда не поздно.

● **Не злоупотребляйте алкоголем.** Не верьте тем, кто советует рюмочку для расширения сосудов – потом они сузятся еще сильнее.

● **Добейтесь узкой талии** (для мужчин меньше 94 см, для женщин – меньше 80 см). Фигура по типу «яблока» – признак наличия висцерального ожирения, то есть отложения жира между внутренними органами. Такой жир становится самостоятельной гормональной лабораторией и выделяет вещества, которые сужают сосуды.

● **Присмотритесь к диете по типу DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).** Она предполагает увеличение потребления фруктов, овощей, нежирных молочных продуктов и цельнозерновых круп и злаков, но самое главное – ограниче-

ние потребления соли, насыщенных жиров и сахара.

● **Научитесь контролировать ритм жизни.** Переутомления и стрессы – не самые лучшие друзья гипертоника.

И НАПОСЛЕДОК...

Если вы устали от постоянных скачков давления, но ничего из вышеперечисленного к вам не относится, советуем присмотреться к технике, которой вы измеряете давление. Возможно, вы пользуетесь напульсным устройством, которое не может правильно оценить уровень артериального давления, или же ваш аппарат требует ремонта. Не постесняйтесь сравнить результаты измерений вашего тонометра с аппаратом врача. Врачебный инструментальный регулярно проходит проверку и калибровку, поэтому его показателям можно доверять.

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

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ

КАКУЮ БОЛЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТСКИ

ИЮНЬ 2025

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЗАДАНИЯ ДЛЯ МОЗГА ПУННЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ХРАПИТЕ – НЕ ХРАПИТЕ: в чем опасность ночного апноэ

АНТИДЕПРЕССИВНЫЕ МИФЫ, КОТОРЫЕ ПОРА РАЗВЕСТИ

БЕЗОПАСНАЯ ГРИБАДКА экипируемся в лес

ИЗМЕНИТЬ КАК ПРОДОЛЖИТЬ ДЫШАТЬ

СТРАСТИ ПО РИСУ выбираем «свой» сорт

Гимнастика Макко хо для суставов

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Зубы мудрости – не смотря на название – крайне непредсказуемые создания. Фраза «всё индивидуально» относится к ним как ни к чему другому в нашем организме, из-за чего возникла масса мифов и страхов. Рассказываем, чего бояться, чего нет, и как наладить совместное с ними существование.

НЕ ПРОСТО ТАК

Абсолютное большинство считают эти зубы рудиментами, то есть органами, утратившими свое назначение. Мол, зубы мудрости уже давно не нужны человеку и растут «просто так». Но это не совсем верно. Вы удивитесь, сколько пользы они могут принести человеку помимо пережевывания твердой пищи – навыка архиважного для древних.

- ✓ Служат опорой при протезировании.
- ✓ Все еще участвуют в жевании, особенно когда наблюдается нехватка других зубов.
- ✓ Удерживают «соседей», не давая им расшатываться и смещаться.
- ✓ Улучшают стабильность структуры всей челюсти, фиксируют ее.
- ✓ Во время жевания принимают на себя давление, снижая нагрузку на рядом стоящие зубы.

Ну, всем хороши... Кроме своего поведения.

РАСТИ-РАСТИ, ЗУБОК

Капризы начинаются уже с момента зарождения зуба мудрости. Причем у каждого зубика они свои. То есть

СВОЕНРАВНЫЕ мудрецы

ОРГАН, К КОТОРОМУ МЫ ОТНОСИМСЯ С БОЛЬШИМ ПОЧТЕНИЕМ, НА САМОМ ДЕЛЕ ТОТ ЕЩЁ ЧУДИК



у человека не одна, а сразу четыре потенциальные эмалированные проблемы. И когда их решать – заранее неизвестно.

Зачатки зубов мудрости образуются в 6–7 лет, корни начинают формироваться в диапазоне от 11 до 17 лет. Прорезаться все они должны в

возрасте 20+, а расти дальше могут и всю жизнь. Процесс это не непрерывный, он способен замереть на несколько лет. Если же к 27 годам они не прорезались – значит, уже и не вылезут. Хотя забот еще могут добавить, например, внезапным воспалением так и не разившегося зачатка.

Встречают-

ся двое приятелей,

один держится за опухшую щеку.

– Что с тобой?

– Мне только что удалили два зуба.

– Но ты сегодня утром говорил, что у тебя разболелся один зуб?

– У стоматолога не было сдачи...



МАЛЕНЬКИЕ КАПРИЗУЛИ

Почему же они в принципе проблемные? Дело в том, что с изменением рациона изменилась и челюсть человека – она стала меньше. И места под зубы убавилось. Самые поздние из них и рады бы расти ровно, но порой им приходится вылезать под углом и даже горизонтально. Тогда они начинают мешать соседям, деформируют их корни. А могут и вовсе врасти в пазухи носа или повредить нервы.

Конечно, немало счастливых, которые понятия не имеют о проблемах с зубами мудрости – те выросли спокойно и сидят себе тихонько, соседей не трогают, хозяина не беспокоят. Максимум, режут десну – и свою, и противоположную. В последнем случае, кстати, поможет банальная вата. Кусочек, ненадолго уложенный под или на «новосела», смягчит привыкание к нему окружающих тканей.

Но коли рост пошел криво, возможны разные неприятности: ноющая боль, отеки, воспаление десны и лимфоузлов (вплоть до увеличения последних). Если какие-то из этих проявлений обозначились, они не отступят – могут исчезнуть на время, но как только зуб продолжит расти, появятся вновь.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ?

- ✓ Избегайте жесткой, острой, сладкой и кислой пищи.
- ✓ Полоскайте рот антисептическим или солевым раствором, отварами ромашки, шалфея, коры дуба.
- ✓ При чистке зубов пользуйтесь мягкой щеткой и вообще тщательнее следите за чистотой полости рта.
- ✓ Для уменьшения отека прикладывайте холодный компресс.
- ✓ Избегайте курения и алкоголя, которые могут усилить воспаление.

КОГДА ПОРА К ВРАЧУ?

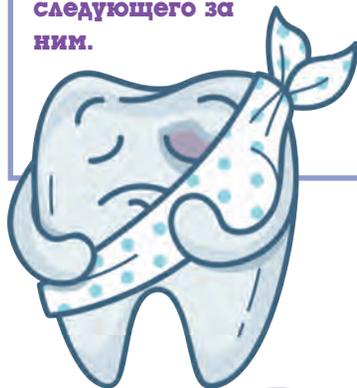
Случаются и куда более серьезные «спутствующие» состояния: интенсивная боль, отдающая в ухо, повышенная температура, неприятный запах из рта, нагноения десны. Это уже не просто дискомфорт – такие симптомы говорят об осложнении. Если их игнорировать, заглушать, откладывая поход к стоматологу – ждите осложнений. На выбор: периодонтит, кариес, пульпит, ущемление, остеомиелит, киста (опухоль с гноем, которая может перейти и в злокачественную).

НЕПРОСТОЙ ВЫБОР

Стоматолог больной зуб мудрости либо вылечит, либо удалит. И вероятнее всего последнее, поскольку с ним очень сложно что-то сделать – расположен далеко, а при воспалении и отеках сложно сильно раскрыть рот. Плюс его каналы наверняка изогнуты, значит, и лечение будет чрезвычайно трудным.

ВАЖНО!

Если зуб мудрости давит на соседние, велика вероятность, что со временем он их разрушит. Причем и ближнего соседа, и следующего за ним.



Однако, прежде чем удалять, проверьте, не относитесь ли вы к числу людей, для которых крайне желательно сохранить зубы мудрости:

- нет зубов под номерами 6 и 7 (то есть жевательная функция уже нарушена);
- соседи больны и, скорее всего, будут удаляться;
- потребуется опора под мостовидный протез;
- у проблемного зуба мудрости есть здоровый антагонист (такой же на противоположной десне).

А вот если человеку все-таки необходимо удаление, но, по его мнению, оно невозможно из-за проблем с сердцем, имейте в виду – сейчас такая процедура реальна и для сердечников.

Такие пациенты нередко уверены: обезболивание у зубного врача им недопустимо из-за адреналина, содержащегося в препарате. Однако современные обезболивающие бывают и без адреналина. Отличие от традиционных у них одно – время действия меньше. Это не критично, просто за раз можно будет обработать один зуб, а не два-три, как при обезболивании с адреналином.

В любом случае, помните: главное в общении с зубами мудрости – это вовремя сделать правильный выбор их судьбы.



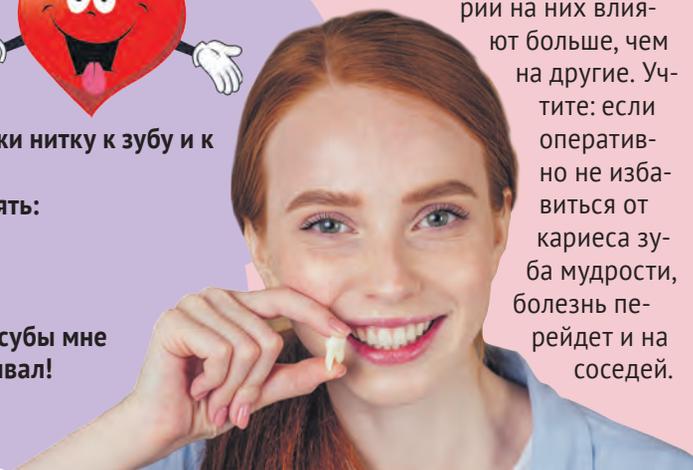
ДАЛЁКИЕ И БЕЗЗАЩИТНЫЕ

Зубы мудрости более других подвержены кариесу. Причин две. Во-первых, они расположены далеко и не все люди способны как следует их прочистить (у некоторых возникают даже рвотные рефлексы). Во-вторых, когда эти зубы прорезаются, их эмаль еще не сформирована полностью, соответственно, бактерии на них влияют больше, чем на другие. Учтите: если оперативно не избавиться от кариеса зуба мудрости, болезнь перейдет и на соседей.

Встречаются двое друзей:
– Привет! Что такой грустный?
– Зуб болит.
– Так сходи к стоматологу!
– Боюсь я их...
– Ну, тогда иди на станцию, привяжи нитку к зубу и к поезду. Поезд дернет, и нормально!

Через пару дней встречаются опять:

- Ну, как дела? Как зуб?
- Сесть стук оторвал!
- Шесть зубов?!
- Не! Сесть вагонов! А субы мне все масынист повыбивал!



ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО

Дешево и сердито.

Хорошенько натрите мылом губку для посуды, нанесите этот раствор/пену на поверхность тарелок и чашек. Свежее загрязнение снимается сразу, на стойком подержите пену 10–15 минут (дольше лучше не оставлять, потому как раствор высыхает и перестает работать). Уже по цвету пены вы увидите, как здорово она расщепила и вобрала в себя грязь. Теперь протираем поверхность, максимально снимая эту гремучую смесь, после смываем остатки водой. Смывается, кстати, очень легко.

● **Лайфхак:** для мытья посуды можно заранее натереть мыло на терке и развести в горячей воде, для отдушки добавив несколько капель эфирного масла на ваш вкус. Перелейте такой раствор в подходящую пластиковую бутылку, и он всегда будет под рукой.

● **Подходит для:** металлических, керамических, пластиковых, каменных, поверхностей, линолеума. И, конечно, посуды. Причем – в отличие от массы других народных средств – это можно применять и для антипригарного покрытия.

● **Минус:** сушит кожу, поэтому тем, у кого она чувствительна, перчатки не повредят.

● **Особенность:** помимо чистящих свойств, обладает отличным антибактериальным эффектом.

КСТАТИ

Аромат современного хозяйственного мыла куда приятнее, чем у «древнего» коричневого бруска (при схожем составе). Так что тем, у кого ассоциации о нем только из советского детства, стоит попробовать современный вариант – он вас приятно удивит.

БАБУШКИ СПРАВЛЯЛИСЬ. ЧЕМ МЫ ХУЖЕ?!

КАК БЕЗ ЛИШНЕЙ ХИМИИ ОТМЫТЬ ВСЮ КУХНЮ



Современная бытовая химия – палочка-выручалочка нынешней хозяйки. Но, к сожалению, вкупе с очищающими свойствами чудо-средств часто поставляются аллергия, дерматиты и даже болезни лёгких. Да, можно надевать при работе с химией перчатки, респиратор... но, положила руку на сердце, ответьте – вы так делаете? Вот то-то и оно. Расскажем, как обезопасить себя и справляться с загрязнениями максимально простыми и натуральными способами.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГЕЛЬ

Это, по сути, крем из хозяйственного мыла и пищевой соды.

Натираем кусок мыла на терке, разводим в 1,5 стаканах горячей воды, добавляем 200 г соды. Можно капнуть 5 капель эфирного масла с любимым ароматом. Помещаем в удобную емкость – все, готово. Наносим, оставляем на 10–15 минут, протираем и смываем.

● **Подходит для:** посуды, в том числе кастрюль и сковородок (не с антипригарным покрытием!), раковины, плиты, столешницы, фасадов, холодильника, плитки.

● **Особенность:** доступность и универсальность – рекомендуется даже для устранения застарелого нагара на сковороде.

СУХАЯ ГОРЧИЦА

Натуральный жирорастворитель.

Горчичный порошок можно использовать, просто нанеся на губку, а можно развести с водой до состояния густой кашицы.

- **Подходит для:** посуды, рабочих поверхностей, холодильника, кафеля.
- **Минус:** сушит кожу и излучает ядреный аромат во время использования. Лучше использовать перчатки.
- **Особенность:** прекрасно подходит для мытья посуды. Перейдя на горчичный порошок, вы обезопасите себя от вредных веществ – ведь как ни смывай, что-то от бытовой химии на посуде остается.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

Отдельная головная боль многих хозяек – медные изделия, которые со временем покрываются зеленью. Избежать этого налета невозможно, он – естественный результат окисления из-за соприкосновения с воздухом. А значит и оттирать такую зелень придется регулярно. Конечно, медной посуды сейчас немного (она очень дорога), но ручки у буфетов и прочей мебели часто как раз из меди. Как быть? Интернет предлагает в помощь массу вариантов: лимонную кислоту, спирт с щавелевой кислотой, колу и даже керосин с мелом. А все гораздо проще! Достаточно такое изделие просто прокипятить. В обычной чистой воде – без каких-либо добавок. А потом почистить щеткой. И медь снова без намека на зелень.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

...Женя затеяла генеральную уборку, мыла пол в том числе. Очередь дошла до моего шкафа с инструментами. Слышу звук из соседней комнаты: – Дорогой, а вот этот прибор, он в рабочем состоянии? Дальше идет «Ой», всплеск воды в ведре и нежный голос жены: – Хотя нет, наверное уже не в рабочем...

Екатерина Пельменева

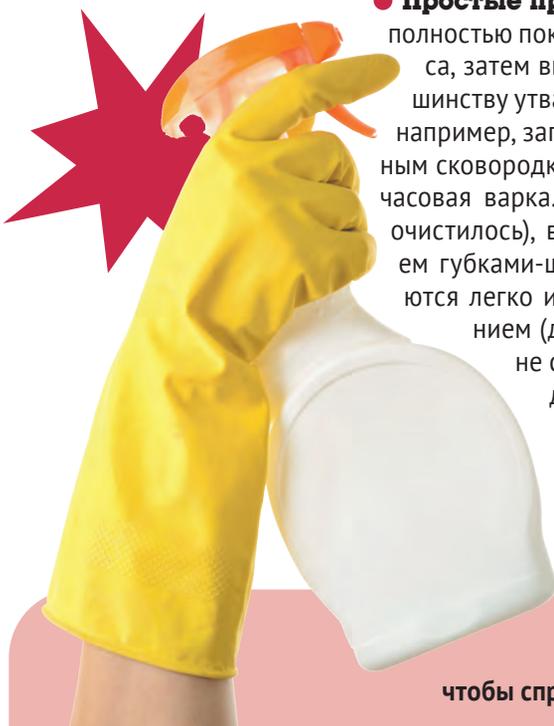
МЫЛО+СОДА+...КЛЕЙ

Спасенье от въевшегося нагара и других следов долгой жизни кухонной утвари.

- **Нам понадобится:** кусок хозяйственного мыла – 200 г, 200 г кальцинированной соды и тюбик обычного канцелярского клея – 125 г, кастрюля на 10 литров. Наливаем воду, когда закипит, добавляем все ингредиенты (мыло предварительно натерев на терке), тщательно перемешиваем.
- **Подходит для:** всего, что хотим избавиться от застарелой грязи в труднодоступных местах. Закидываем в бак кастрюли (с вечно желтыми заворотами и закоулками у основания ручек), разные ситечки, ложки, половник, кружки из металла, крышки от кастрюль, терку с накопленными в щелях наростами и многое-многое другое – любую металлическую утварь. Сковородки туда же. Можно по очереди, воду по мере выкипания просто подливаем.
- **Особенность:** посуду с антипригарным покрытием от ныряния в такой состав попридержите – она соду не любит в любом виде, поскольку от нее образуются микротрещины. И с пластиковыми ручками будьте внимательны: большинство из них кипячение выносит спокойно, однако бдительность не повредит.

- **Простые правила:** вся утварь должна быть полностью покрыта раствором. Кипятим полчаса, затем вынимаем по мере очистки: большинству утвари хватит и этого времени, а вот, например, запущенным конфоркам или чугунным сковородкам может потребоваться и трехчасовая варка. То, что очистилось (или почти очистилось), вынимаем, остужаем и протираем губками-щетками – остатки грязи снимаются легко или с минимальным сопротивлением (давний нагар никогда просто так не сдается, но в этом случае бой будет недолгим).

- **Минус:** аромат во время варки стоит, прямо скажем, не лавандовый, потому позаботьтесь о хорошем проветривании.



Конечно, это далеко не все народные способы очистки кухни экологически чистыми средствами. Однако и их достаточно, чтобы справиться с любой грязью без вреда здоровью всей семьи.

ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ПРИГЛАСИТЬ ИХ... НА СТОЛ

Вы удивитесь, как много всего содержится в малосольных огурцах. Конечно, кладзем витаминов и минералов этот продукт не назовешь, но с учетом того, что съедают эти хрустящие огурчики не по одной штучке, в наш организм попадает ощутимое количество полезных веществ, которые при холодном посоле сохраняются почти полностью.

● **Витамин С** – антиоксидант, укрепляющий иммунную систему, защищающий организм от вредных воздействий и замедляющий процессы старения;

● **Витамин К**, нужный для свертывания крови, контроля связывания кальция в костях и в других тканях;

● **Калий**, помогающий сердцу, поддерживающий нормальное давление, уровень сахара и водный баланс;

● **Магний**, который участвует в: передаче нервных сигналов, регуляции расслабления и напряжения сосудов и мышц, усвоении глюкозы и синтезе белков, выработке энергии и построении костной ткани, снижении уровня стресса.

Малосольные огурцы уникальны тем, что не успевают сильно просолиться, при этом ферментация от брожения уже успевает начаться. В итоге кишечнику перепадают еще и пробиотики, плюс клетчатка таких огурцов меняет свою структуру и лучше усваивается, предотвращая запоры.

МАЛОСОЛЬНЫЕ, ХРУСТЯЩИЕ – ПРЕЛЕСТЬ НАСТОЯЩАЯ!

Уникальный бодрящий вкус с лёгкой остринкой, пряный аромат, простота готовки, универсальность в приготовлении блюд и при этом – дешевизна и мизерная калорийность. Рассказываем, что ещё таят в себе малосольные огурчики и как их лучше приготовить.

РЕШАЮЩИЕ МЕЛОЧИ

Приготовление требует минимум времени, сил и денег. Но даже здесь есть свои нюансы. Перечислим основные.

- ✓ У малосольных, как и у соленых огурцов, главный секрет – зелени (листочков вишни и смородины, хрена, а также зонтиков укропа) много не бывает. Кладите ее столько, сколько влезет в емкость – так вкуснее.
- ✓ Идеальный вариант соли для приготовления – каменная крупного помола. От мелкой и йодированной огурцы могут стать мягкими и даже начать горчить. Что касается морской, то учтите, что она меняет привычный вкус продукта.
- ✓ Если у вас не установлен фильтр, а вода из-под крана чем-то отдает, не ленитесь и купите чистую, бутилированную. Кстати, есть рецепты, в которых вместо обычной используют минеральную воду.
- ✓ Для засолки подходят листья только черной смородины – от красной и белой яркого аромата не будет.
- ✓ Чеснок лучше брать молодой – яровой. Это тот, что был посажен весной.
- ✓ К середине лета у него успевает сформироваться лишь одна круглая головка – зато очень сочная и ядреная. Кстати, нарезать его лучше тонко, так он быстрее отдаст аромат рассолу.
- ✓ Часто в рецептах пишут «укроп», и люди кладут его веточки. Но несравнимо лучший вариант – зонтики укропа. Причем молочной спелости, когда зернышки уже оформились, налились, стали упругими, но еще не начали сохнуть.
- ✓ Не самые распространенные, но допустимые специи для малосольных огурцов: листья дуба, горчица, кориандр, душистый и горький стручковый перец, зонтики аниса, эстрагон, гвоздика, лавровый лист, базилик, кинза, сельдерей, мята.

НА ЗАМЕТКУ

Пояснение для новичков: количество рассола зависит не от веса огурцов, а их объема – надо, чтобы он их полностью покрывал. Точно нужный объем заранее определить невозможно, потому рассол подготавливают с запасом, а излишки выливают.



БАЗОВЫЙ КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Ингредиенты указаны на объем трехлитровой банки. Посуду можно взять любую, но удобнее всего пластиковое ведро. Главное – не использовать емкости из алюминия, оцинкованного железа и стали.

Для рассола на 1 л воды потребуется 2 ст. ложки соли без горки.

На дно емкости кладем 6 листов смородины, 6 зонтиков укропа, две нарезанные головки ярового чеснока (если у вас зубчики, то 4 штуки). Огурцы тщательно моем, обрезаем кончики и укладываем первый слой (лучше стоя), затем снова укроп и листья и снова огурцы, поверх которых опять зелень, в основном листья.

Часто добавляют еще листья вишни (12–15 штук) и листья хрена 1–2 штуки – также равномерно по всей банке.

Заливаем рассолом и оставляем на сутки при комнатной температуре. Затем убираем в холодильник.



СПАСЕНИЕ ОТ ЖАРЫ

В жару малосольные огурцы помогают восполнять воду и электролиты, которые мы теряем из-за потоотделения.

А это – поддержка нормальной температуры тела и предотвращение обезвоживания, что особенно важно, если приходится много двигаться.

КСТАТИ

Суточные малосольные огурчики самые нежные. Классические – через пару-тройку дней. Дальше они будут вбирать все больше соли, грубеть, поэтому большими объемами их лучше не готовить.

А ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ✓ в салатах, как овощных, так и «тяжелых» вроде оливье и винегрета;
- ✓ в крошке;
- ✓ для бутербродов и сэндвичей;
- ✓ в рулетиках с лавашем;
- ✓ в качестве отдельной закуски или гарнира.

ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СХУДНУТЬ

Гликемический индекс малосольный огурцов равен 15, калорий в них и вовсе 13 – это отличное блюдо для худеющих. А учитывая его насыщенный вкус, которым можно заесть любую опостылевшую куриную грудку – еще и спасительное.

МОЖНО НЕ ВСЕМ

Малосольные огурцы стоит есть с осторожностью людям с заболеваниями ЖКТ воспалительного характера (язвенная болезнь, колит, гастроэнтерит). Если у вас мочекаменная и желчнокаменная болезни, подагра, панкреатит – лучше посоветуйтесь с врачом. При проблемах с сердцем и гипертонии на эти огурчики желательнее не налегать.

Ольга Бельская

ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В серии «Домашний повар» вышел новый спецпроект для тех, кто любит готовить – «Простые рецепты».

Каждая хозяйка всегда хочет порадовать свою семью вкусным и полезным блюдом. А если такое блюдо еще и просто в приготовлении и продукты всегда в доступе – то и готовится оно с удовольствием и хорошим настроением. Наши сборники рецептов – это вам в помощь, любители готовить, ведь в них кроме рецептов есть оригинальные заправки для салатов, таблица сочетаний овощей и специй, полезные советы, затраченное время.

Чтобы быстро найти нужный раздел или продукт, который любите, журналы составлены из рецептов простых и аппетитных блюд по темам:

- «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ С КАБАЧКАМИ»;
- «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ С КАПУСТОЙ»;
- «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ С КАРТОШКОЙ»;
- «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ»;
- «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ С ЯЙЦАМИ».

И конечно же, по традиции, мы включили в сборники рецепты, присланные нашими друзьями-читателями.

ПРОБУЙТЕ САМИ, ДЕЛИТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ!

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

Реклама 12+





Лёля сидела на нагретом солнцем камне и машинально поглаживала его рукой. Её мысли текли из прошлого в будущее.

ТАНЦЫ С БУБНОМ

Лёля с мамой жили вдвоем. С мужем Натальи Львовны рассталась давно и сразу стала жесткой, нелюдимой. Лёле часто не хватало материнской ласки и сердечного тепла. Папу она помнила смутно.

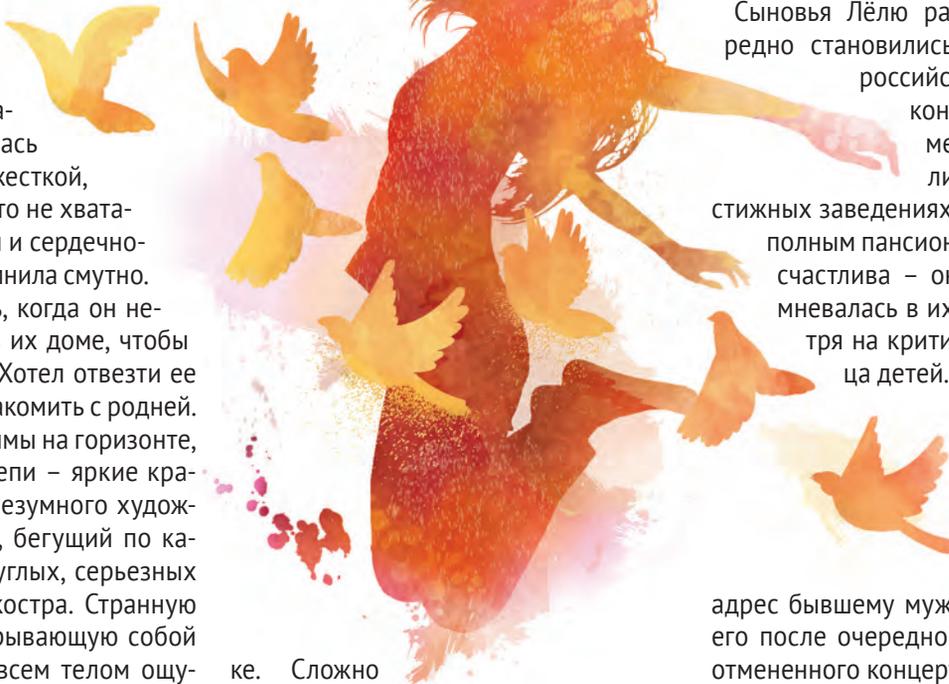
Ей было лет восемь, когда он неожиданно появился в их доме, чтобы взять дочь на месяц. Хотел отвезти ее на свою родину, познакомить с родней.

Лёля запомнила холмы на горизонте, буйство цветущей степи – яркие краски, как на палитре безумного художника. Ледяной ручей, бегущий по каменистому руслу. Смуглых, серьезных мужчин, сидящих у костра. Странную песню – тягучую, укрывающую собой степь. И себя вдруг всем телом ощутившую эту песню. Она танцевала в высокой траве, сплетаясь с нею. Улыбающееся лицо отца – простое и открытое. Он стучит в огромный бубен, задает ритм. Щурятся от солнца и радости старики – бесконечные дядья и деда отца. Все их внимание только для Лёли. Они говорят на непонятном языке. «Душа твоя – птица», – переводит отец.

ЖЕНА ГЕНИЯ

Тонкое чувство музыки и ритма привело Лёлю в музыкальную школу, она стала талантливым аккомпаниатором. Но все время сбоку, в тени. Музыкальная тусовка столкнула ее с Робертом. Яркий шатен с необычным именем. Он играл на гитаре, писал песни, пленял сердца юных дев и подавал большие надежды в музы-

Душа твоя –



НОВАЯ ЖИЗНЬ

Сыновья Лёлю радовали – поочередно становились призерами всероссийских музыкальных конкурсов. Ребят заметили и пригласили обучаться в престижных заведениях с проживанием и полным пансионом. Лёля была так счастлива – она никогда не сомневалась в их талантах, несмотря на критику со стороны отца детей.

Но вот еще молодая женщина осталась одна. Переехала в новый район, «забыв» сообщить адрес бывшему мужу. Устала утешать его после очередной любовницы или отмененного концерта.

По случаю женщину пригласили на озвучку второстепенного иностранного мультфильма, где она исполнила и песню героини. Режиссер был очарован чистотой, наивностью и подавленной силой ее голоса: «Как птица в клетке!». Он приглашал ее снова и снова. Так появилась новая работа, куда Лёля летела, как на крыльях.

ЧЕЛОВЕК И СОБАКА

Длинный, нескладный мужчина с рыжим, словно постоянно улыбающимся псом проходил мимо каждый день – вечерами Лёля любила читать в парке. Они со временем стали даже кивать друг другу в знак приветствия, словно старые знакомые.

– Простите, можно присесть? – решил как-то мужчина заговорить. – Не желал вас беспокоить, пока не прочитаете до конца. Я сам недавно прочитал эту книгу, очень бы хотелось услышать ваше мнение.

Удивленная Лёля подвинулась, уступая место. И они пару часов обсуждали книгу, фильмы, современную прозу, жизнь вообще. Рыжий пес носился за

ке. Сложно сказать, что привлекло звезду городского масштаба в скромной Лёле. Наверное, она не составляла ему конкуренции, поддерживала его «звездность», могла часами говорить о музыке.

Но вот семьянином рок-звезда оказался плохим. Он то возвращался к супруге и двум сыновьям, даривая их подарками, то исчезал с очередной возлюбленной.

Лёля воспитывала сыновей, везла на себе быт. И однажды поняла, что неплохо справляется и без мужа. А Роберт к тому времени все чаще жаловался на «молодых и борзых», на упущенные возможности, на непризнанность гения.

Пару лет после развода он, по привычке, во всех горестях кидался за поддержкой к Лёле. А она жалела его.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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





птица

мячиком, укладывал морду на колени Лёле, ожидая поглаживаний. Начал накрапывать дождь, все трое переместились в кафе. И снова разговоры. Лёля никогда в жизни столько не говорила! И, пожалуй, впервые кто-то слушал ее с интересом. Мужчина со старомодным именем Игнат проводил ее до двора, когда смеркалось. Галантно раскланялся и даже номера не спросил.

ТАК БЫЛО НАДО

Но на следующий день Игнат вновь отыскал Ольгу в парке. И они снова говорили обо всем на свете. Игнат был вежлив и галантен – называл Ольгу только полным именем, целовал на прощание руку. И от этого отношения что-то теплое и радостное зарождалось в душе женщины, отряхивало помятые перышки, расправляло крылья.

Когда она себя так чувствовала? Пожалуй, лишь тогда в степи, танцуя под звуки бубна. Однажды в кафе, когда они сидели голова к голове, Ольга проронила горький вопрос: «Почему мы раньше не встретились?». Игнат взял ее за руки и очень серьезно сказал: «Так было надо. Нам нужно было получить опыт, чтобы найти настоящее счастье».



ТОЛЬКО НАЧАЛО

Ольга и Игнат расписались. Стали жить вчетвером – он, она, рыжая собака по кличке Пёс и кот по имени Стёпка, которого, уезжая учиться, подарил матери младший сын. И Лёля начала ощущать в себе энергию к изменениям и почти подвигам – как героини озвучиваемых мультфильмов.

А вот Игнат неожиданно начал угасать. Врачи развели руками – онкология. Женщина хотела бросить все, ухаживать за мужем, всю себя отдать ему. Но Игнат очень строго на нее посмотрел: «Ты продолжишь жить, как жила. Твоя внутренняя птица лишь обрела свободу. Не смей снова становиться Лёлей». Ольга очень четко поняла, о чем он говорит. За четыре года со-

вместной жизни Игнат помог раскрыться всему тому, что было внутри нее с рождения, но словно спало до времени. Работа, озвучка, встречи с сыновьями, посещение клиники, лекарства и облучение – все шло своим чередом. Игнат угасал, только чудесные глаза светились на лице. Восхищение и гордость, что читала Ольга во взгляде мужа, придавали ей сил, желание жить и бороться...

Ольга встала с нагретого солнцем камня, провела рукой, сбрасывая сухие листочки с надгробия Игната. Внутри нее парила вольная птица. Пусть недолго, но она была по-настоящему счастлива. И это давало силы жить, ждать лучшего, улыбаться новому дню в компании неразлучных Пса и Стёпки.

Елена Рыжова, г. Рязань

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ

Сахзамы
какой выбрать?

ПОДАРЕК АДВОКАТ
СПЕЦИАЛИСТ
ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

№07
2025

**ЛИШНИЙ ВЕС
и ПОХУДЕНИЕ**

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

ТАБЛЕТКИ
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ:
мифы и правда

У МЕНЯ ДИАБЕТ,
но я хочу похудеть –
получится ли?

ПЛАТЬЕ НА ЛЕТО –
как НЕ выглядеть
на все 100 кг?

КОСТЮМ-САУНА –
что это, зачем
и для кого?

БОКА
ПО НАСЛЕДСТВУ:
можно ли победить
генетику?

Все самое нужное
и полезное в нашем журнале
ежемесячно!

**НОВЫЙ
ЖУРНАЛ**

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

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

«Почему ты не замечаешь еду, которая под носом стоит?», «Ты вообще на меня смотришь?». Эх, сколько раз в жизни – а то и в день! – кошатники в сердцах задают подобные вопросы своим хвостатым. И не только кошатники. А всё без толку – порой, пока носом в миску не ткнёшь, будто не видит! Может, и правда не видит? Разберёмся, как, зная особенности зрения наших питомцев, наладить с ними контакт и обрести, наконец, гармонию в общении.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ВЗГЛЯДЫ

КАК ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР НАШИ ПИТОМЦЫ



ДОГНАТЬ И УСПЕТЬ УБЕЖАТЬ

Для начала нужно вспомнить, как формировалось зрение у нынешних домашних животных. Как и у всех прочих – в зависимости от потребностей, в первую очередь в пище и в безопасности. Если говорить о мелких хищниках, то тут главные критерии – возможность догнать жертву и успеть убежать от опасности. Представим, что и как для этого надо видеть.

КОШКИ

Я ТЕБЯ В УПОР НЕ ВИЖУ

Охота на мелких грызунов – одна из главных задач кошки. А ловля происходит после тщательно выслеживания и стремительного прыжка из засады. Отсюда и дистанция, на которой кот видит предметы четче всего, включая мелкие детали – от 80 см до 6 м. То есть по нашим представлениям кошки «страдают» дальновзоркостью.

А вот все, что ближе полуметра, в кошачьем мире размыто и распознается в основном обонянием и осязанием (в том числе с помощью усов).



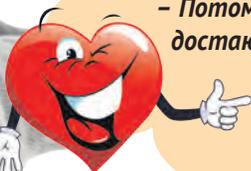
Теперь понятно, почему кот:

- Стоя рядом со своей миской, ее реально «в упор не видит».
- Смотрит вроде вам в лицо, а по факту – на плечо.
- Нередко пугается резких или пока неведомых ему движений близко находящегося хозяина (даже самого ласкового, который в жизни руку на него не поднял).

А теперь представьте, что лицезреет кошка, к мордочке которой мы лезем со своими «сюси-пусси». Большое, размытое, знакомо пахнущее, любимое... пятно.

АНЕКДОТ

- Почему кошки научились видеть в темноте?
- Потому что не достают до выключателя.



НА ЗАМЕТКУ

Что касается дальности, то детали коты могут разглядеть и на расстоянии в 60 метров, а в принципе способны рассмотреть объекты на удалении до полукилометра.

Ещё несколько фактов о кошачьем зрении

- Коты лучше распознают объекты, движущиеся горизонтально, а не вертикально. Имейте это в виду во время игр.
- Мир предстает им не таким разноцветным, как нам: часть цветов коты видят куда хуже, а некоторые не воспринимают вовсе. Зато различают более 20 оттенков серого (поскольку это наиболее частый цвет грызунов).
- В полной темноте, вопреки распространенному мнению, кошки не видят, им нужен хоть какой-то источник света. Луна и звезды подойдут.

СОБАКИ

ЛУЧШЕ НЕ УБЕГАТЬ

Все собаки изначально загонные охотники, потому им важнее не столько разглядеть мелочи, сколько сам движущийся предмет. И его песель может распознать почти в километре! А вот если ровно тот же объект будет стоять-сидеть неподвижно, то «всего» с 600 метров.

На качество зрения собак больше влияет не расстояние, а наличие движения как такового. Например, если человек бежит, то пес спокойно разглядит его и с 400 метров, а стоящего может не заметить даже в сотне метров.

А вот обилие цветов им недоступно: у человека три типа цветовых рецепторов, а у собак лишь пара. В их мире больше желтого и синего, красного нет вовсе, зато множество оттенков серого. Видеть в темноте собаки могут. Правда, хуже котов, но все же лучше людей.

Что поможет лучше найти общий язык с собакой:

- Они очень чувствительны к мимике. Чем больше эмоций на своем лице хозяин покажет при встрече, тем вернее пес поймет, как сильно он любим. Причем работа мозга у него устроена так, что активнее всего придется шевелить... левой бровью! Уж постарайтесь.

- Внимательный, глубокий обмен взглядами с хозяином, да еще вкупе с поглаживанием и ласковыми словами, стимулирует у собаки выработку большой порции окситоцина – гормона любви. Вы буквально взглядом можете сделать своего питомца счастливым.



ХОМЯКИ

Я ТЕБЯ ЧУВСТВУЮ!

Хомяки в дикой природе ищут, в прямом смысле, подножный корм, в основном семена, корешки и клубни, личинки насекомых. Так что в нашем понимании они

близоруки – дальше метра объекты толком уже не различают. Зато очень хорошо слышат и чувствуют запах.

Поскольку ночная жизнь для них норма, в это время суток зрение хомячков становится острее. Видимых цветов у них мало: ряду пород доступны зеленый и желтый, красный они не видят вообще, так что окружающий мир для хомячков довольно блеклый, если не черно-белый. Что, повторим, вполне компенсируется острыми слухом и нюхом, так что общий язык с ними удастся найти голосом и аккуратными касаниями руками.

КРЫСЫ

НЕ ПУГАЙ МЕНЯ

Глаза крысы – порой розовые и темно-красные – многих пугают. Впрочем, не только они... Что не мешает части людей заводить этих умных созданий в качестве домашних животных. Их особенность – панорамное зрение: глаза расположены по обеим сторонам головы. Правда, угол зрения небольшой, и головой приходится часто крутить.

Зоркость – не их конек. Для сравнения: крысы видят в 30 раз хуже, чем люди. Нормально они различают предметы лишь около себя, а уже в полуметре контуры размываются. По некоторым данным их потолок – 1 метр. Кстати, у крыс-альбиносов зрение еще слабее, чем у особей темного окраса. Так что не удивляйтесь, если крыска поначалу пугается любого вашего движения.

Мир они видят не только размытым, но и блеклым: крысам доступен только голубой и зеленый цвета, плюс они очень слабо воспринимают оттенки. Зато видят ультрафиолетовый спектр.

Так что при налаживании контакта ориентируйтесь больше на привыкание питомца к вашему голосу, запаху и рукам. И будьте предельно деликатны и ласковы: на этого мелкого грызуна в природе вечно все охотятся, ему особенно сложно привыкнуть к мысли, что он действительно в полной безопасности.



ПЁТР И ФЕВРОНИЯ МУРОМСКИЕ



ИСТОРИЯ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ

? В России 8 июля празднуется День семьи. А в церкви узнала, что этот день еще и день памяти Петра и Февронии Муромских. Почему именно их выбрали небесными покровителями семьи?

Татьяна, Подмосковье

День памяти святых благоверных князя Петра и княгини Февронии отмечается 8 июля (25 июня по старому стилю). Эта супружеская пара удостоена церковного почитания и считается примером православной христианской семьи.

Согласно «Повести о Петре и Февронии», записанной в XVI веке иноком Еразмом (в миру книжник Ермолай Прегрешный), произошла эта история в Муроме в конце XII – начале XIII века. Князь Пётр мучился от болезни, в исцелении которой ему никто не мог помочь. Божие провидение открыло князю, что его может исцелить дочь бортника – благочестивая дева Феврония, живущая в Рязанской земле. Князь отправился к ней и дал обет жениться на дочери бортника после исцеления. Феврония вылечила князя, но тот не выполнил обещание, и болезнь вернулась. Тогда он снова обратился к Февронии, и дева повторно избавила кня-

зя от болезни. В этот раз Пётр сдержал слово и женился на ней.

Когда Пётр наследовал княжение после брата, муромские бояре потребовали от него сделать выбор – оставить в женах простолюдинку или отказаться от княжения. Пётр выбирает любимую. Супруги отправляются жить в глухую деревню. А в Муроме в их отсутствие воцарились распри между боярами за власть, смута и разбой. И тогда бояре отправляют послов к опальному князю с просьбой вернуться. Князь с женой возвращаются и творят в Муроме мир и порядок. Супруги стали примером милосердия и благочестия. Будучи в преклонных годах, они приняли постриг. Предание гласит, что умерли Пётр и Феврония в один день и час, каждый в своей келье.

Пётр и Феврония прославились взаимной любовью и тем, что всю жизнь хранили святость брака. Они были причислены к лику святых на церковном соборе 1547 года.

ЧТО ПОДАРИТЬ ЛЮБИМОЙ

? Хочу на День семьи сделать подарок девушке. Средств у меня не очень много, но кроме цветов хотелось и что-то на память подарить. А что дарят православным девушкам в этот день?

Константин Т., пос. Малаховка

Если будете жить во взаимной любви, вы низведёте на себя и потомство своё Божию благодать и Бог вселится в вас и увенчает все начинания и дела ваши благословенным успехом, ибо где любовь, там Бог, а где Бог, там всё доброе.

Святой праведный
Иоанн Кронштадтский

Строгих правил, что дарить на 8 июля, нет, главное – подарок делать от чистого сердца.

Кстати, символом праздника считается ромашка. Подарить этот цветок можно и юным девушкам, и женщинам элегантного возраста.

Для православной девушки полезным подарком будет духовная книга. Например, Николай Сербский «Миссионерские письма», авва Дорофей «Душеполезные поучения», Феофан Затворник «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться». Или, например, книга Тихона Шевкунова «Не святые святые».

ЛЮБОВЬ ПРОВЕРЯЕТСЯ РАССТОЯНИЕМ

? Мы дружим давно, со школы. Но сейчас он уезжает поступать в Москву, а я собираюсь учиться дальше в нашем городе. У нас разные интересы, но это не мешает нам любить друг друга. Правильно ли мы расстаемся или кто-то должен уступить? Что считают святые отцы?

Анна, г. Иваново

Если это настоящее чувство, то, как писал святитель Иоанн Златоуст в «Письмах к разным людям» (Письмо 43): «Такова сила любви: она не задерживается дальностью расстояния, не слабеет от долговременности, не побеждается наведением искушений; но, побеждая все это, становится выше всего и востекает на высоту недосягаемую».

Подготовила
Светлана Иванова



Я ЧУЖОГО НЕ ВОЗЬМУ, ЕСЛИ СКАЖЕШЬ – *почему*

Ребёнок украл. Для многих родителей такое поведение любимого чада – удар. Как правильно справиться с ситуацией и не допустить её повторения, нам рассказала психолог Мария УХАНОВА.



Фото из личного архива Марии Ухановой

ПЕРВЫЙ «ОПЫТ»

Застав ребенка за воровством, нужно сделать две важных вещи: выяснить причину и не потерять доверия в отношениях с отпрыском.

Важно знать, что в разном возрасте причины для воровства – разные, – рассказывает Мария Александровна. – У дошкольника, например, это будут:

- 1) сильное желание владеть чем-то, с которым он в силу возраста не может справиться;
- 2) желание сделать подарок близкому (чаще родителям);
- 3) желание привлечь к себе внимание сверстников как к обладателю какой-то вещи;
- 4) жажда наказать обидчика.

Ребенок часто не задумывается о пагубных последствиях воровства, – объясняет психолог.

Постарайтесь поставить малыша на место его жертвы – пусть почувствует, насколько обидно, когда крадут его вещи.

Кстати

У младших школьников воровство бывает связано с недостаточным развитием воли – им трудно на свое «хочу» сказать волевое «нет!». Этим детям трудно избежать соблазна, хотя им и будет стыдно за свой поступок.

ВСЁ СЛОЖНО

У подростков причины для воровства иные. Это уже осознанный шаг, а иногда он превращается во вредную привычку.

Конечно, нельзя оставлять поступки своих детей без внимания, – предупреждает специалист, – но нельзя забы-

вать, что мотивы воровства могут быть разными, и, прежде чем осуждать ребенка, постарайтесь их понять. Нередки случаи, когда подростков силой или хитростью втягивают в воровство.

С ребенком постарше обсудите последствия воровства: потеря друзей, плохая репутация, лишение доверия людей и проблемы с законом. Важно нести ответственность за собственное поведение. Ребенок должен знать, что если он не сознается в краже, то это повлечет за собой расследование. Рано или поздно воровство раскроется, украденную вещь придется отдать, а последствия будут более неприятными.

Наложите запрет на воровство, дайте отрицательную оценку действиям (не личности!) ребенка, – продолжает Мария Уханова.

При этом удержитесь от навешивания ярлыков, чтобы плохой поступок не превратился в суть личности. Не возвращайтесь к ситуации после того, как вы с ней разобрались.

ВОССТАНОВИТЬ СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Выслушайте чадо, не сравнивая его с другими детьми или собой. «Перегнув палку», вы потеряете доверие ребенка: он продолжит брать чужое, но не скажет правду.

Помогите ребенку вернуть вещь владельцу, – советует психолог, – но так, чтобы он не чувствовал позора. Похвалите за смелость, что сознался. Никогда не обсуждайте эту проблему с посторонними людьми в присутствии ребенка. Золотое правило воспитания гласит: ругай наедине, хвали – при всех.

Помните, причиной воровства могут быть ошибки в воспитании. Поэтому вместе ищите выход из болезненной для ребенка ситуации. Не унижайте его. Признавайте его право на ошибку. Ваша вера и доверие – спасательный круг ребенка.

Елена Пухова

Учим малыша не брать чужое

1. Ребенок должен знать, что брать чужое без разрешения нельзя. Иначе он будет наказан. Объясните, что так можно потерять дружбу и уважение. Научите, если что-то нужно, надо спросить.
2. Детям трудно понять разницу между «одолжить» и «взять» – нужно научить ребенка отличать чужую собственность от личной.



Вроде и не голодны, а рука сама тянется за добавкой? После сытного ужина вдруг обнаруживаете себя у холодильника в поисках чего-нибудь вкусенького? Не корите себя – это не слабоволие, а сложный механизм, которым можно управлять. Давайте разберёмся, почему аппетит иногда ведёт себя как непослушный ребёнок и как взять ситуацию в свои руки.



НЕПОМЕРНЫЙ АППЕТИТ

КАК ЕГО УКРОТИТЬ?

ПОЧЕМУ ОН ВЫХОДИТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ

Причины неумеренного желания есть далеко не всегда связаны с голодом. Чаще всего за этим стоят физиологические и психологические факторы, о которых мы даже не задумываемся. Наш аппетит регулируется целым набором гормонов: грелин сигнализирует о голоде, лептин – о насыщении, инсулин управляет уровнем сахара в крови. Их баланс может меняться – с возрастом или по обстоятельствам, и прежние привычки в питании перестают работать. Например, снижение чувствительности к лептину приводит к тому, что пока мозг получит сигнал «Хватит!», мы успеем съесть в два раза больше.

ЭМОЦИИ ВМЕСТО ГОЛОДА

Стресс, усталость, скука – все это может маскироваться под аппетит. Рука сама тянется к шоколадке не потому, что тело нуждается в энергии, а потому что мозг ищет быстрый способ получить удовольствие. Особенно коварна привычка «заесть» тревогу – она формируется годами и требует осознанного пересмотра.

НЕДОСТАТОК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Парадокс: чем больше пустых калорий в рационе, тем сильнее хочется есть. Если организму не хватает белка, клетчатки или витаминов, он будет требовать новую порцию еды, надеясь наконец-то получить нужные вещества. Вот почему после жирного куска торта или бутербродов с колбасой аппетит просыпается быстрее, чем после курицы с овощами.

ТРИГГЕРЫ ВОКРУГ НАС

Большие порции в кафе, яркие упаковки в супермаркете, навязчивая реклама по телевизору, бытовые привычки, к примеру, смотреть сериал и жевать что-нибудь – все это незаметно разжигает аппетит. То есть мы едим не потому, что голодны, а потому что еда доступна, а мозг любит простые решения.

УКРОЩЕНИЕ АППЕТИТА

1. Настройка режима питания

Пропуск завтрака или долгие перерывы между приемами пищи могут вызвать падение сахара в крови – и как следствие, вечерние «набеги» на холодильник. Идеальный график: три основных приема пищи + один-два легких перекуса. Особое внимание – белку и клетчатке: яйца, творог, рыба, бобовые, овощи и цельнозерновые продукты создают долгое чувство сытости.

2. Правило 20 минут

Сигнал о насыщении доходит до мозга с опозданием. Если после нормальной порции хорошей еды сохраняется ощущение «маловато», встаньте из-за стола, отвлекитесь на заваривание чая, мойте посуду или просто походите по квартире туда-сюда – через 20 минут это ощущение пройдет.

3. Управление эмоциями

Если тянет перекусить «от нервов», попробуйте:

- Дыхательное упражнение: 5 глубоких вдохов/выдохов перед тем, как открыть шкафчик с печеньем.
- Альтернативный ритуал: прогулка, рукоделие, даже просто стакан воды с лимоном.
- Задайте себе вопрос: «Я действительно голодна или мне нужно успокоиться/развлечься?».

4. Выбор «умных» продуктов

Некоторые продукты естественным образом снижают аппетит:

- Острые специи (чили, имбирь) – ускоряют метаболизм и притупляют чувство голода.
- Горький шоколад (от 70%) – даже небольшой кусочек снижает тягу к сладкому.
- Продукты с высоким содержанием воды (огурцы, сельдерей, овощные супы) – заполняют желудок почти без калорий.

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

Иногда повышенный аппетит — сигнал организма о скрытых проблемах. Повод для консультации:

- непреодолимая тяга к сладкому (особенно по вечерам) — возможный признак дисбаланса инсулина;

- ночные переядания могут указывать на гормональные сбои или серьезный стресс;

- постоянное чувство вины после обильной еды — необходима консультация диетолога, невролога или психотерапевта.

Простые анализы (уровень сахара, гормоны щитовидной железы) помогут исключить медицинские причины. Не стоит стесняться обратиться за помощью — иногда один грамотный совет экономит месяцы борьбы с собой.

5 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЕВАЮТ СЫТОСТЬ

- 1. АВОКАДО:** полезные жиры + клетчатка = долгое насыщение.
- 2. ЯЙЦА:** белок, который усваивается почти полностью.
- 3. ОВСЯНКА** (не быстро приготовления!): медленные углеводы + объем.
- 4. МИНДАЛЬ** (горсть в день): снижает уровень грелина (гормона голода).
- 5. ЧЕЧЕВИЦА:** белок + клетчатка, идеальна для супов и салатов.



УЖИН, ПОСЛЕ КОТОРОГО НЕ ПОТЯНЕТ К ХОЛОДИЛЬНИКУ

Если в течение активного дня довольно просто отвлечься от мыслей о еде (хорошо, если вообще про нее будет время вспомнить), то дома, в расслабленной вечерней обстановке, сознание отключается, а рука так и тянется за добавкой. Поэтому ужин стоит планировать с особым вниманием, чтобы укротить «ночной дождь».

- + **Белок** (рыба, яйца, творог, курица, чечевица) — снижает тягу к перекусам.
- + **Клетчатка** (тушеные овощи, зелень, цельнозерновые) — заполняет желудок и замедляет пищеварение.
- + **Полезные жиры** (авокадо, орехи, масло) — дают долгое насыщение.
- **Простые углеводы** (белый хлеб, сладости, макароны, манка, кус-кус, круглозерный рис) — провоцируют скачки сахара и ночной голод.

4 СЫТНЫХ И ЛЕГКИХ ВАРИАНТА УЖИНА

1. Запеченная рыба с овощами

- **Ингредиенты:** филе трески/минтая + кабачки, брокколи, сладкий перец, морковь.

- **Приготовление:** рыбу и овощи сбрызнуть маслом, посолить, запекать в фольге 25 мин при 180°C.

- **Почему работает:** омега-3 из рыбы и клетчатка из овощей подавляют чувство голода на 5–6 часов.



2. Омлет со шпинатом и сыром

- **Ингредиенты:** 2 яйца + горсть шпината + 30 г белого сыра/брынзы.

- **Приготовление:** яйца взбить, добавить шпинат, готовить на антипригарной сковороде под крышкой, за 2–3 минуты до окончания готовки посыпать сыром.

- **Почему работает:** яйца — эталонный белок, шпинат насыщает клетчаткой, а сыр, помимо белка и кальция, добавляет жирности для сытости.



3. Творожная тарелка с огурцом и льняными семечками

- **Ингредиенты:** 100 г творога (9%) + огурец + 1 ч.ложка льняных семян + укроп.

- **Приготовление:** просто смешать. Можно посыпать сушеным чесноком и другими специями.

- **Почему работает:** творог медленно усваивается, а льняные семена богаты клетчаткой.



4. Гречка с тушеной курицей и капустой

- **Ингредиенты:** 70 г гречки + 100 г куриной грудки + 100 г тушеной капусты.

- **Приготовление:** гречку сварить, курицу потушить с луком и морковью, капусту протушить 15 мин.

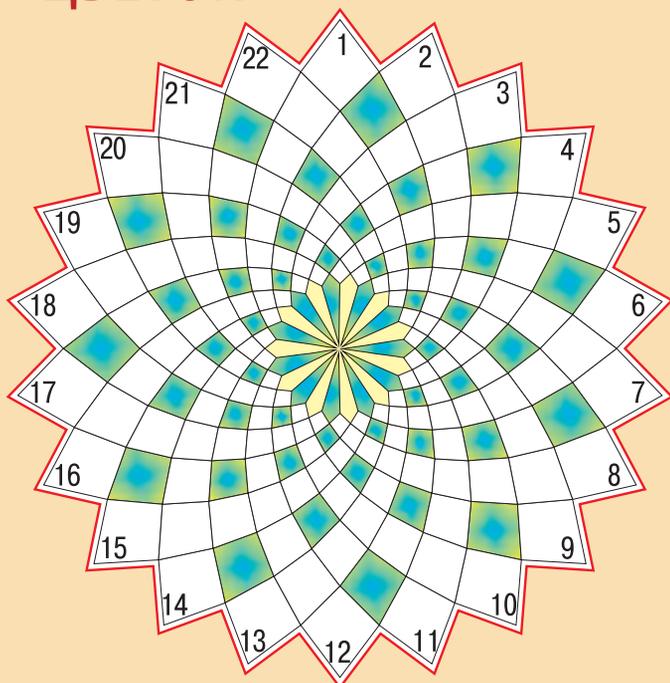
- **Почему работает:** гречка содержит магний, который снижает тягу к сладкому, курица обеспечивает белок, а тушеные овощи насыщают клетчаткой и не нагружают пищеварение.



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦВЕТОК



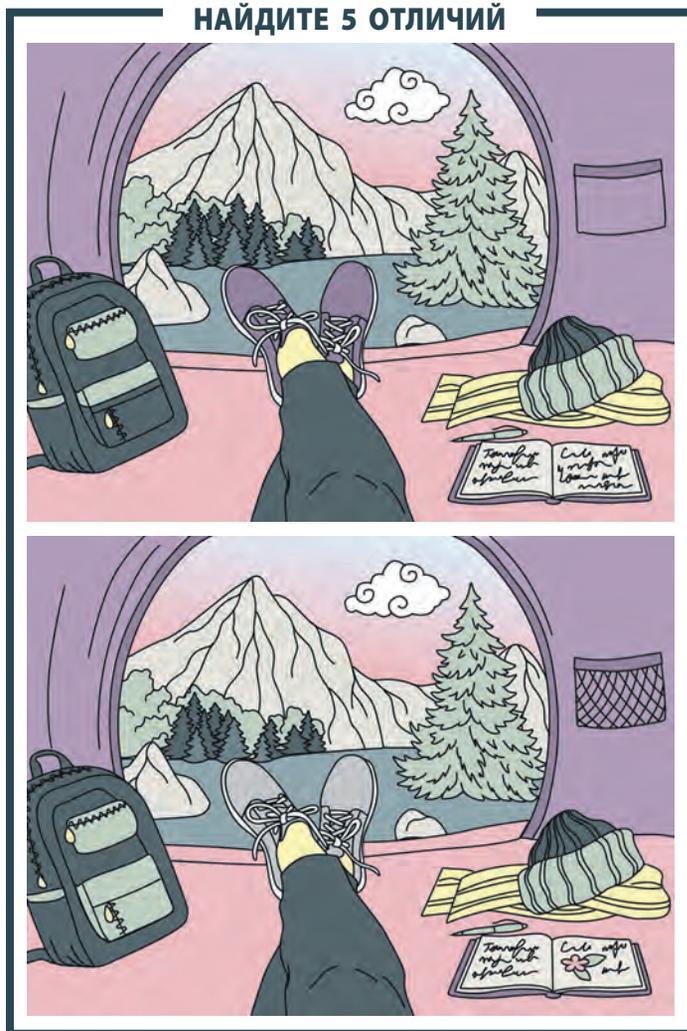
Впишите слова по контурам «лепестков».

1. Границы дозволенности для маятника. 2. Наука, которой посвятили себя Диоген, Кант, Спиноза. 3. Линия из угла в угол квадрата, но не его сторона. 4. Неискренность во взглядах и суждениях. 5. Ничем не омраченная радость, народное торжество. 6. Птичка цвета лимона. 7. Понятие, объединяющее тяжелоатлетов по весу. 8. Наличие у кого-нибудь чего-либо, что принадлежит владельцу единолично. 9. «Пища столь же необходима для здоровья, сколь необходимо приличное ... человеку образованному» (Козьма Прутков). 10. Меньше центнера в сто раз. 11. Какое хобби увлекает любителя гашеных бумажек? 12. Спец по ливерной и «Докторской». 13. По словам управдома из комедии Гайдая «Бриллиантовая рука», именно это получит тот, кто возьмет билетов пачку. 14. Официальное сообщение о переговорах между государствами. 15. Амплуа футболиста, чья главная задача на поле – забивать голы. 16. Крайне придирчив. 17. Носитель наследственной информации. 18. Бог как творец мира. 19. Договор, заключенный детьми лейтенанта Шмидта и нарушенный Паниковским. 20. Тает от взгляда на кумира. 21. Тургенев о русском языке: «Ты один мне ... и опора». 22. Переселение за кордон.

ОТВЕТЫ

1. Амплитуда. 2. Философия. 3. Диагональ. 4. Лицемерие. 5. Лживость. 6. Карнавальная. 7. Камасутра. 8. Обладание. 9. Обратные. 10. Килограмм. 11. Филателия. 12. Колбасник. 13. Водокочка. 14. Комюнике. 15. Бомбардир. 16. Превращение. 17. Хромосома. 18. Создатель. 19. Контракт. 20. Локотник. 21. Поддержка. 22. Эмиграция.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 В семье есть два брата. 10 лет назад Петя увлекался музыкой, а Ваня – математикой. Сейчас Петя увлекается автомобилями, а Ваня – компьютерами. Соотношение их возрастов 10 лет назад было таким же, как и сейчас. Кто по году рождения старший, а кто младший брат?



2 4 курицы снесли за 4 дня 4 яйца. Сколько яиц снесут 12 куриц за 12 дней?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: кланат рюкзака, цвет обуви, группа елей у подножья горы, карман палатки справа, странная записная книга. Логические загадки: 1. Если соотношение возрастов такое же, как и сейчас, значит 1 : 1, то есть братья родились в один и являют собой ровесникам. 2. 1 курица снесет 1 яйцо за 4 дня и 3 яйца за 12 дней. 12 куриц снесут 36 яиц.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

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



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ✓ Ежедневный аванс: **ДО 750 РУБЛЕЙ**
- ✓ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
- ✓ Место работы: киоски в разных районах Москвы
- ✓ Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», ул. ПОЛКОВАЯ, д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: **8-495-792-47-73**

ЗВОНИТЕ

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

СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 4–17 июля



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Некоторых Овнов подстерегают непредвиденные расходы, но это, возможно, как раз тот случай, когда не стоит экономить на себе. Благоприятное время для плановых процедур.

5 июля – отдых у водоема

9 июля – больше зелени в меню

13 июля – полезные покупки для дома



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецы заняты решением финансовых вопросов: кто-то откроет новый вклад или откажется на инвестиции, другие найдут новые эффективные способы экономии.

7 июля – баня, сауна, массаж

13 июля – «да» творогу и сыру

17 июля – прогулки босиком



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам придется сосредоточиться на решении бытовых вопросов, и не все пойдет гладко, как хотелось бы. Зато удастся «прокачать» терпение и навыки ведения переговоров.

4 июля – долгая пешая прогулка

8 июля – блюда из нежирной говядины

13 июля – приятная встреча, подарок



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы могут получить интересное предложение по работе или возможность дополнительного заработка. Лучше здраво оценить свои возможности, прежде чем давать ответ.

9 июля – «да» блюдам из тунца или лосося

10 июля – йога, дыхательная гимнастика

14 июля – скрабы, пилинги, маски для кожи



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит попробовать поменять старые привычки и давно проложенные маршруты. Так повышается вероятность интересного знакомства или полезной находки.

6 июля – контролируйте давление

7 июля – визит к стоматологу

13 июля – «да» персикам и грушам



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям не помешает смахнуть пыль с беговых кроссовок и вытащить из шкафа забытый коврик для йоги. Хороший период, чтобы начать тренировки – неспешно, с удовольствием.

8 июля – используйте солнцезащиту

14 июля – «да» цитрусовым и ягодам

15 июля – упражнения на растяжку



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов личные отношения могут выйти на новый виток: возможны неожиданные признания. Налегайте на сезонные овощи, фрукты и ягоды – организму нужны витамины!

4 июля – уход за ногтями и волосами

10 июля – визит к терапевту

16 июля – начните день с зарядки



РАК • 21 июня – 22 июля

Звезды предлагают Ракам вылезти из своих «домиков» (обжитого интернет-пространства) и отправиться в путешествие – в новые места или к новым, реальным чувствам.

6 июля – общение с домашними питомцами

11 июля – «нет» жареному и копченому

12 июля – интересная книга или фильм



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы смогут сосредоточиться на бытовых делах, до которых не доходили руки, или довести до ума творческие проекты. Постарайтесь высыпаться и больше гулять.

5 июля – «нет» ночным посиделкам в сети

11 июля – добавьте в меню орехи и семена

15 июля – объятия повышают серотонин



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды сулят успех в коммерческих делах. Однако не стоит в погоне за удачной сделкой забывать про отдых. Выходные лучше провести в лесу или на даче.

10 июля – цвето- и ароматерапия

12 июля – только удобная обувь

17 июля – умеренные силовые нагрузки



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам стоит быть сдержаннее в высказываниях, особенно если они дорожат отношениями с близкими и коллегами. Благоприятное время для смены имиджа.

7 июля – «нет» алкоголю и крепкому кофе

9 июля – сканворды, sudoku, ребусы

16 июля – проверьте сердце и сосуды



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбы совсем не против наслаждаться летом во всей его красе, купаться и загорать, но... начальство почему-то загружает работой. И все же обязательно устраивайте выходные!

10 июля – сбор полезных трав

13 июля – упражнения на память и смекалку

17 июля – берегитесь кусачих насекомых

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 13 (228). Дата выхода:
04.07.2025

Подписано в печать: 26.06.2025
Номер заказа – 2025-02420
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 02.07.2025
Срок годности не ограничен

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

Тираж 193 200 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес
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».

Копирование без указания
источника запрещено.

