

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 20 (235)

17 октября –
6 ноября
2025 года



ПОДВОДИТ РЕЧЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

СТР. 14–15

ТЁПЛЫЕ КОЛГОТКИ

ВЫБИРАЕМ ЗИМНИЙ ВАРИАНТ

СТР. 17

ИЗ ТРАВУШЕК ЧАЁК

... ОТ ВСЕГО ПОМОГ

СТР. 8–9

ВРАГ ВАРИКОЗА

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ДВИЖЕНИЕ

СТР. 22–23

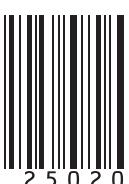
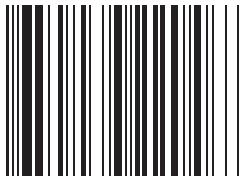
ОЛИВКИ

ЗДОРОВЬЕ В ВАШЕЙ ТАРЕЛКЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650 239 220 463

2 5 0 2 0

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

17–19 октября

Убывающая Луна в Деве

+ ревизия в холодильнике, яблоки

– повышенный шумовой фон, сквозняки

20 октября Убывающая Луна в Весах

+ горячий шоколад, банька

– гиподинамия, обкусывание ногтей

21 октября Луна в Весах, новолуние

+ уход за волосами, рукоделие

– работа в пыльном помещении

22–23 октября

Растущая Луна в Скорпионе

+ проверка сердца и сосудов, рыба



– удаление родинок и бородавок

24–25 октября

Растущая Луна в Стрельце

+ запеченный картофель, маникюр

– нагрузка на суставы, занозы

26–28 октября

Растущая Луна в Козероге



+ покупка кремов, авокадо в меню

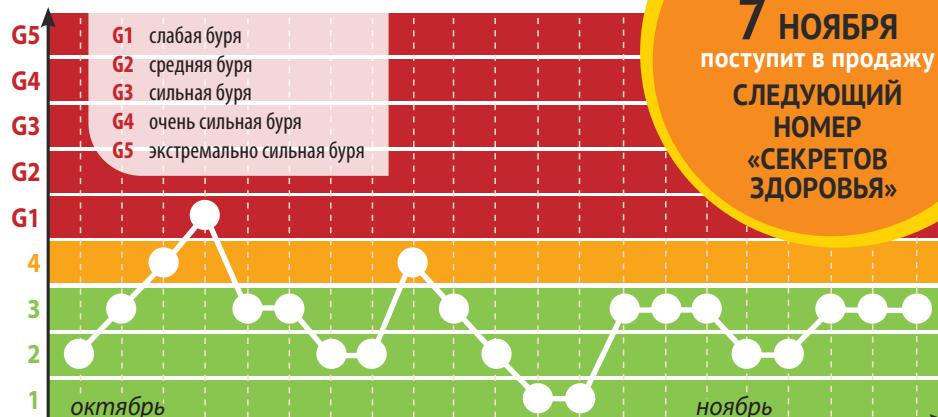
– избыток жирного, пассивное курение

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! МЫ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ И ОЧЕНЬ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ВЫ – ТОЖЕ. УСАЖИВАЙТЕСЬ ПОУДОБНЕЕ, НЕ ЗАБУДЬТЕ НАЛИТЬ СЕБЕ АРОМАТНОГО ЧАЯ ИЛИ, МОЖЕТ БЫТЬ, КОФЕ. РАССКАЖИТЕ ИЛИ НАПИШИТЕ: КАК У ВАС ДЕЛА, ЧТО НОВОГО?

НУ А МЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ВАМ ПОВЕДАЕМ:

- как приготовить такое лобио – пальчики оближешь!
- какие супер-антибиотики можно по-зимствовать у природы, а не в аптеке;
- чем хороша, а чем может быть и опасна бескаркасная мебель;
- как решить деликатную проблему запахов при подтекании мочи.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



7 ноября
поступит в продажу

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

29 октября

Луна в Водолее, первая четверть
+ супы, покупка кухонной утвари
– ссоры на пустом месте, алкоголь

30 октября

Растущая Луна в Водолее
+ гидромассаж, вяленые томаты
– залипание в соцсетях или сериалах

31 октября – 1 ноября

Растущая Луна в Рыбах
+ зарядка, орехи как перекус
– недосып, слишком крепкий кофе

2–3 ноября Растущая Луна в Овне

+ теплая ванна, морс из брусники
– выяснение отношений, жирное мясо

4 ноября

Растущая Луна в Тельце

+ инъекции, тепловые процедуры
– игнорирование зубной боли

5 ноября

Луна в Тельце, полнолуние

+ овощные салаты, занятия йогой
– неудобная обувь, копчености



6 ноября

Убывающая Луна в Близнецах

+ красная рыба, утренняя зарядка
– переохлаждение, рассольный сыр

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ПРОБИОТИК

В помощь кишечнику

ЗАЩЕМИЛО ШЕЮ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

“ПРЯЧЕМ” ЗАПАХ

ПРИ ПОДТЕКАНИИ МОЧИ

МЕБЕЛЬ

БЕСКАРКАСНАЯ

ПОДТЕКАЮЩАЯ?

ЛОБИО

ВКУС, ПОПЬЯ, ПРОСТОТА

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

№ 21 (236)

7–28 октября 2025 года

16+

ISSN 2712-9861

165102391220451

25001

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» № 12961

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В

ЛЕЧИТСЯ ЛИ БАЛАНИТ?



Уролог поставил мне диагноз «баланит». Можно ли избавиться от этого заболевания, как оно лечится?

Александр, г. Москва

Баланит – это воспаление головки полового члена. Справоцировать его могут разные факторы: половая инфекция, аллергия (на латекс или мыло), несоблюдение правил личной гигиены и т.д. Вылечить баланит возможно, но методы терапии зависят от причин заболевания, а их может определить только врач – по результатам обследований.

К примеру, если анализы подтверждают инфекционное воспаление, то больному назначат препараты против возбудителя (бактерий, вирусов или грибка). Если все дело в аллергии, то важно устраниить контакт с раздражающим фактором, а лечение будет строиться на применении противовоспалительных средств.

Чего делать нельзя: ждать, что баланит пройдет сам собой, самостоятельно «назначать» себе лекарства (например, антибиотики, которые кому-то в похожей ситуации помогли) либо уповать только на народные средства. Все это чревато тем, что острое воспаление перерастет в хроническую форму и даст со временем серьезные осложнения.

Дорогие читатели,

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

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ИЛИ ФИОЛ?



Я уже давно страдаю близорукостью и вот, наконец, «дозрела»: хочу решить проблему хирургическим путем. Врач говорит, что есть два варианта – лазерная коррекция и ФИОЛ. А что лучше, безопаснее?

Анна, г. Рязань

Лазерная коррекция зрения и ФИОЛ – это два принципиально разных подхода к лечению близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

При лазерной коррекции на роговицу глаза воздействуют лазерным лучом, меняя ее форму и тем самым восстанавливая правильную фокусировку света. Процедура занимает в среднем 10–15 минут и проводится под местной капельной анестезией, без хирургических разрезов, швов и госпитализации.

Имплантация факичных интраокулярных линз (ФИОЛ) – это установка специальных внутриглазных линз – также под местным наркозом, через крошечные (не более 2 мм) разрезы. Такие линзы позволяют фокусировать изображение на сетчатку глаза без дополнительных средств коррекции (очки, съемных линз). Примечательно, что операция обратима – если что, линзы можно извлечь обратно, не травмировав глаз.

Оба метода имеют свои плюсы, но у обоих есть и противопоказания. Итоговое решение должен принять врач, исходя из вашей клинической картины.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва **+7(495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ЧАЙ ОТ БЕССОННИЦЫ

На нас с сестрой свалилось много всяких неприятностей. Один за другим умерли родители. Потом у нее случились проблемы с университетом, а у меня – отвратительный по своей скандальности развод. Мы с сестренкой встретились в нашей детской квартире. Пару ночей говорили, вспоминая юность. А потом оказалось, что обе не можем уснуть уже не первую неделю. Мы и ревели вместе, и гуляли во дворе – ничего не помогало. И вот нашли старую мамину тетрадь, а в ней рецепты на все случаи жизни. А в кухне, как привет из прошлого от любимой мамули, отыскались баночки с наклейками и маминой рукой выведенными названи- ями и полезными свойствами трав: пустырник успокаивает, душица – расслабляет, хмель – для беспокойных нервов, мята – уснуть помогает. Так вот, согласно записям в звездной тетрадочке, в равных частях взять пустырник, душицу, хмель и пару листиков мяты. Залить кипятком, укутать и дать настояться минут 7–10. Пить вместо чая вечером. Приятный, чуть горьковатый вкус напомнил нам с сестрой счастливые дни детства. Уснули мы в одной кровати, думая, что снова проболтаем всю ночь. Приятно, когда рядом родной человек. Так и сны снятся добрые и светлые.

Алевтина
Пономарева,
г. Раменское

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:



ЭКСПРЕСС-УБОРКА

Если гости уже буквально на пороге, можно быстро навести временный порядок. Я собираю в коробку все вещи с горизонтальных поверхностей (с полок, пола), подметаю, выбрасываю мусор, протираю пыль. Расставляю по местам те вещи, что должны там стоять. Остальное оставляю в коробке, чтобы разобрать позже. Этот же метод позволяет избавиться от лишних вещей. Если за пару месяцев вещи из коробки мне так ни разу не понадобились – значит, они у меня лишние, можно отнести в благотворительный фонд!

Светлана К., г. Муром



БАНАНОВАЯ ЛАВСТОРИ



У меня всегда была чистая, красивая кожа лица. Но после долгой болезни все изменилось. Появились высыпания, раздражение, покраснения на коже, почти постоянными стали воспалительные процессы. Я пыталась лечить это протираниями и сделала еще хуже. А впереди ждала встреча с бывшими одноклассниками. И с Ленькой. Мы сидели за одной партой, и наша дружба переросла в первую любовь. После школы он уехал учиться в другой город. Писал мне оттуда старомодные бумажные письма раз в два месяца. И в последнем предложил увидеться на встрече выпускников. Если при встрече мы поймем, что чувства не остыли, он тут же заберет меня к себе. В другое время я бы прыгала от счастья, но мне было страшно, что его отпугнет мое воспаленное лицо. Подруга посоветовала маску из банана и куркумы. Часть банана размять вилкой, смешать с щепоткой куркумы. Наносить на воспаленные участки. Держать 15–20 минут, смыть теплой водой. Покраснения проходят почти сразу, воспаление уменьшается. А желтый цвет смывается! Повторять утром и вечером. Теперь я не так сильно боюсь за свой внешний вид и жду встречи со своей судьбой.

Лилия Д., г. Самара

БОЛЬШЕ НИКАКИХ ЗАПОРОВ!

КИШЕЧНЫЙ ЛАВАЖ – ЗАПАТЕНТОВАННАЯ МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА.

Как часто вы ходите в туалет? Чрез день? Раз в неделю? А может быть и ежедневно, но стул плотный, шариками и выходит с трудом? Любые из этих отклонений являются запором. Вот что нам рассказал специалист по здоровью желудочно-кишечного тракта Демьян Викторович.

- Демьян Викторович, запоры – это опасно?

- Даже разовый запор – это удар по здоровью. Не говоря уже о хронических запорах. Ведь наш организм как химический завод. В процессе работы он выделяет много токсичных отходов. Если они не выводятся кишечником, то всасываются обратно в кровь. И этот «яд» разносится по всем органам.

- Все знают о том, что слабительные это не выход для решения проблемы. А как иначе наладить стул?

- Отличный способ, который может помочь справится с запорами, – применить кишечный лаваж. Это современно, удобно и надежно.

- Что такое кишечный лаваж?

- Кишечный лаваж – это прием средства в жидкой форме, которое воздействует на отделы кишечника, где и зарождаются причины запора. Очищение происходит в естественном направлении – от ротовой полости до анального отверстия. Помимо каловых масс и токсинов удаляются болезнетворные микроорганизмы, а полезные бактерии остаются невредимыми.

- А что говорит наука?

- Кишечный лаваж – это методика глубокого очищения кишечника. Уже несколько лет она разработана

и успешно применяется, показывая хорошие результаты. Но ученые пошли дальше и разработали средство для домашнего применения, чтобы каждому человеку было более удобно его использовать.

- Допустим, у меня запоры и мне нужен кишечный лаваж. Что я должен сделать?

- Можно пропить эликсир «Дефекорт». Это комплекс натуральных экстрактов, которые работают по методу кишечного лаважа. А именно: способствуют хорошей перистальтике, качественной работе пищеварительных органов, хорошему увлажнению и формированию каловых масс, устраниению болезнетворных микроорганизмов, могут помочь сохранить здоровую микрофлору и обеспечить легкую эвакуацию отходов.

- И мой стул наладится?

- Хорошая работа и чистота кишечника вам будет обеспечена.

ВСЕГО
10 РУБ.
ЗА 1 УП.



А значит, ваш стул будет мягким и ежедневным. Регулярное опорожнение сразу скажется на самочувствии – вы почувствуете свежесть, легкость, ясность в голове, настроение. Как будто приняли освежающий душ, только изнутри. Принимая «Дефекорт», вы заботитесь не только о нормальном опорожнении, но и о здоровье всего организма.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – здоровый кишечник»

Страдаете от запоров или имеете другие проблемы с кишечником? Тогда вы имеете право на программу по приобретению эликсира «Дефекорт».

Скидка действует с 17 октября до 28 ноября 2025 г.

Чтобы воспользоваться программой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**

2. Продиктуйте код **9141**
и получите эликсир «Дефекорт» ВСЕГО ЗА 10 РУБЛЕЙ!

Звонки и доставка бесплатные!**

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ДВИЖЕНИЕ – ЛУЧШЕЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Маринка, моя племянка, лежит на полке в купе, вся скучожившись от острой боли внизу живота. Она воняет, ноет – нестерпимые спазмы замучили. А мы едем в гости к родне в Нижневартовск. Как назло, аптеку не взяли с собой, до станции еще неизвестно сколько ехать, как помочь? И угораздило же менструацию начаться прямо в пути! У Маринки всегда были болезненные месячные, но тут это просто пытка, хуже обычного. Ох, как же ей помочь?

И тут я вспоминаю своего тренера по йоге – золотую женщину, взрослую, невероятно гибкую и стройную, просто потрясающую. Она всегда говорит: «Ася, движение – это жизнь. Детка, если что-то болит, надо двигаться! Эндорфины – это наше естественное природное обезболивающее». Я поднимала Маринку, уговариваю ее хоть чуточку подвигаться со мной, сделать несколько совсем легких упражнений. С усилием девочка села. Тело ее протестовало, но она заставила себя сделать несколько глубоких вдохов. Мы с ней начали медленно, аккуратно потягиваться. Сделали наклоны вперед; каждая

попытка вызывала у нее вспышку боли, но после следовало небольшое облегчение. Затем мы сделали легкие вращения тазом, двигались плавно, без рывков. Далее выполнили несколько упражнений на растяжку: выпады, потягивание ног. Через какое-то время Маринка ожила, порозовела, даже чаю попросила.

Конечно, боль совсем не покинула ее, но стала хотя бы терпимой. Позже мы начали болтать и сделали вывод, что движения сняли спазм и напряжение с мышц матки, поэтому боль отступила.

Ася Лесакова, г. Москва

Наша справка

Боль при менструации вызвана спазмом мышц матки. Положение лежа, как правило, усиливает напряжение, а мягкая гимнастика и растяжка действительно могут способствовать расслаблению мыши, улучшению кровообращения в малом тазу, уменьшению боли. Во время физических упражнений высвобождаются эндорфины – вещества мозга, которые отвечают за хорошее самочувствие.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ШИК, БЛЕСК

Знаете, как легко и просто отмыть пригоревшую сковородку? Да обычной, всем знакомой содой и лимонкой! Не верите? Сама не верила, пока не попробовала. Насыпьте по 1 ч. ложке соды и лимонной кислоты в многострадальную посудину, залейте небольшим количеством воды и прокипятите. Все, что пригорело – отойдет!

Зинаида Лялюшкина, г. Липецк

✉ ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ЛИСТ ПРИ ПРОСТУДЕ

Случился у меня прошлым летом роман с соседом по даче. Ходили вместе за земляникой, разговорились. Очень он мне понравился! Я почти потеряла голову, ну точно девчонка несмышленая. И словно ушат холодной воды была весть, что у него есть жена. Я сбежала с дачи и не отвечала на звонки. Переживала всю зиму, ругала себя. А весной заболела. Обычная простуда совсем лишила сил. И вот на второй или третий день болезни на моем пороге появился он. Мне было так плохо, что я просто открыла дверь и впустила незваного гостя, сил не было спорить. Михаил сразу понял, что я больна. Привез сушеных листьев той самой земляники и баночку варенья. Из листьев заварил чай, сказал – он помогает от простуды. Я пила его прямо в постели, полулежа. А Миша кормил меня с ложечки вареньем и рассказывал свои «тайны». Он уже 6 лет в разводе. Но когда у жены случился инсульт, ее новый муж сбежал. А Михаил стал ухаживать за экс-супругой. Порой сам злился, что взвалил на себя такую нюшку, но иначе не мог поступить. Больнее всего ему было, когда познакомился со мной и позволил себе мечтать о счастье. Жена его умерла той же осенью, а я не брала трубку. Ему пришлось «подкупить» вареньем да помидорами вялеными кого-то из правления СНТ, чтобы узнать мой адрес. Я слушала его сквозь сон, в воздухе витал аромат лета и земляники. Миша был со мной, пока я не поправилась, и поил земляничным чаем. А как только простуда отступила и ко мне вернулись силы, я его уже никуда не отпустила.

Людмила Романовна, г. Самара



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ РЕДЬКА – ЛЕКАРЬ ДЛЯ СПИНЫ

Есть у меня сосед, знаю его с той поры, как мальчишкой был. Он даже ухаживать за мной пытался, но как-то неуклюже. И вот почти вся жизнь позади. Мой бывший ухажер стал брюзжащим стариком, который всем недоволен. А меня величает то ведьмой, то бабкой-ведуньей. Пугает мною детишек. Но вот как только заболеет – зовет сначала меня, а потом уж врача. У деда часто спину прихватывает. Сейчас у болезней много названий. Моя бабушка

называла это радикулитом и лечила так. Черную редьку на-тереть. Взять тонкую хлопковую тряпку или сложить марлю в 4–6 слоев. Положить тряпочку на больное место, а сверху – кашицу из редьки. Прикрыть калькой, пакетом или пищевой пленкой. Сверху прикрыть теплым платком, пледом или одеялом. Будет жечь! Сосед мой все обзывательства на меня собрал, когда пекло. Зато потом спасибо сказал, когда боль-то поутихла.

Нина Петровна Г., г. Иваново



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

✉ У СОБАЧЬЕГО КАШЛЯ НЕТ ШАНСОВ!

Я всегда была часто болеющим ребенком. Осень, весна, зима – лишь летом было немного легче. А когда вышла замуж, болеть стало еще и стыдно! Жили с бабушкой мужа, которая меня недолюбливала. И мой бронхитный кашель называла «собачьим». Так и говорила: «Опять всю ночь лаяла, спать никому не давала». Я расстраивалась и кашляла еще сильнее. У бабушки была подруга – соседка по даче. Бабушка – божий одуванчик, милая, тихая и очень заботливая! Она меня всегда жалела и приносила вкусняшки собственного дачного производства. И вот как-то она одарила меня красивым букетом из коричневых и оранжевых травок, а некоторые травки в букете еще и с корешками. Это были солодка, тимьян и календула. Я было начала за букет благодарить и вазу готовить, а добрая женщина мне и говорит: «Не для красоты то тебе, это от кашля сбор». Вот уж где я удивилась. Сроду травами не лечилась, но решила все же попробовать. В общем, травки нужно было измельчить отдельно каждую, взять по чайной ложечке, кинуть в кипящую воду, сосчитать до 20 и выключить, закрыть крышкой и дать постоять. Пить по 1/3 стакана трижды в день, но не перед сном! Мокрота стала отходить гораздо продуктивнее. Я выздоровела в разы быстрее.

Анна Давыдова, г. Тверь

✉ СЕРДЕЧНЫЙ ДРУГ

Моя свекровь – маленькая спокойная женщина. Но что удивительно – для двух сыновей и мужа ее слово всегда закон. Хотя она и голоса не повышает. Прошлый год стал для нее испытанием. Сначала ушел муж, потом погиб младший сын. Она стала угасать на глазах. Забрали ее к себе. Она долго болела, мы ухаживали за ней по очереди. Мой муж был так внимателен и нежен к маме. Я была рада, что наши сыновья видят такой пример. От нашей заботы маленькая женщина стала оживать, вот только сердечные боли и давление замучили. Я стала подбирать для нее травы, заваривать чаи и поить. Это сбор оказался самым удачным. В равных частях беру сушеницу топяную, пустырник, ортосифон и мяту перечную. Завариваю как чай, да и пьем мы его тоже как чай – 2–4 раза в день.

Екатерина Селиванова,
г. Новомосковск

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОБМАНКА ДЛЯ НЕТЕРПЕЛИВЫХ

Люблю путешествовать, но вот что прямо ужасно раздражает, так это ожидание или розыск своего багажа в аэропортах. Но подглядела я тут одну хитрость у иностранцев. Проверила – работает всегда и везде. Поверх багажа наклеиваю табличку с надписью «Fragile» (хрупкое). Такой чемодан всегда кладут наверх тележки, и он в числе первых попадает на транспортер!

Инна Волгина, г. Санкт-Петербург



Лето с его пёстрым разнотравьем осталось позади, но мы точно знаем: многие читатели успели насытить разных ароматных трав, листьев и ягод, собранных в своём саду и огороде. И теперь всё это добро хранится в сухом тёплом месте, в уютных баночках, бумажных или полотняных мешочках – и ждёт своего часа. Часа, когда придёт пора творить маленькую домашнюю магию.

Да-да, мы верим, что домашние чаи, заваренные из целебных трав и с добрыми намерениями, могут творить чудеса и помогать в самых разных ситуациях. Согревать и отгонять коварную хворь, подбадривать и утешать, открывать сердца для искреннего душевного разговора, поддерживать организм полезными витаминками. Словом, пейте их на здоровье... и будьте здоровы!

ОТ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ И ДЛЯ ИММУНИТЕТА

1 л кипятка

- + чабрец (5–6 веточек)
- + зверобой (3 щепотки)
- + шиповник (6 шт.)
- + черноплодная рябина (10 шт.)
- + свежий лимон (2 долеки)
- + мед (1 ч. ложка).

ДОМАШНИЙ ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

ПРОСТОЕ РЕЦЕПТЫ ТРАВЯНЫХ НАПИТКОВ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

НА ЗАМЕТКУ

Приготовить любой из этих чаев очень просто: следует всего лишь взять компоненты в нужном количестве, залить указанным объемом крутого кипятка в стеклянном или керамическом чайнике, как следует укутать и настаивать 30 минут. А чтобы извлечь из сушеных трав, листьев и ягод максимум пользы, перед завариванием их лучше растолочь помельче, а свежие ягоды или плоды – мелко порезать.

КСТАТИ

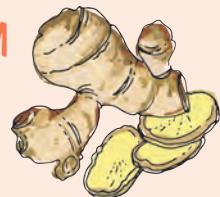
Если каких-то трав не найдется дома под рукой, то их, скорее всего, можно обнаружить в ближайшей аптеке или на маркет-плейсах.



УТРЕННИЙ, ДЛЯ БОДРОСТИ И ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ

0,2 л кипятка

- + розмарин (2 щепотки)
- + шалфей (3 щепотки)
- + натертый свежий корень имбиря (2 ч. ложки)
- + свежий лимон (1 долька).



ПРОБУЖДАЮЩИЙ К ЖИЗНИ

0,5 л кипятка

- + плоды шиповника (5 шт.)
- + мелисса (2 ч. ложки)
- + подкопченный чернослив (2 шт.)
- + цедра лимона (1/2 ч. ложки).



ВИТАМИННЫЙ И ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ

1 л кипятка

- + лист черной смородины (3 ст. ложки)
- + ягоды черной смородины (1 горсть)
- + черный чай без добавок (1 ч. ложка)
- + бадьян (1 звездочка).



«ВОСПОМИНАНИЯ О ЛЕТЕ»

2 л кипятка

- + липовый цвет (1 ст. ложка)
- + вишневый лист (1 ст. ложка)
- + лист смородины (1 ст. ложка)
- + чабрец (1/2 ст. ложки)
- + мята (1 ч. ложка)
- + черный чай без добавок (2 ч. ложки).



ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРОМОК И ЗАМЁРЗ

0,5 л кипятка

- + клюква (1/2 стакана)
- + душица (1 ст. ложка)
- + зверобой (1 щепотка)
- + мята (1 ч. ложка)
- + мед (2 ч. ложки).



ТОНИЗИРУЮЩИЙ, ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

1 л кипятка

- + лист малины (4 ст. ложки)
- + цветы жасмина (1 ст. ложка).



КЛУБНИЧНЫЙ – ДЛЯ САМЫХ ЛЮБИМЫХ

1 л кипятка

- + лист клубники (2 ст. ложки)
- + ягоды клубники (10 шт.)
- + мята (2 щепотки)
- + мед (2 ч. ложки).



ПРОТИВ БОЛИ И ПРОСТУДЫ

1 л кипятка

- + липовый цвет (1 ст. ложка)
- + плоды черной бузины (2 ст. ложки).
- + чабрец (1 ст. ложка)

АНТИСТРЕСС И ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

1 л кипятка

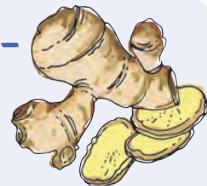
- + плоды шиповника (2 ст. ложки)
- + плоды боярышника (2 ст. ложки).



ПРЯНЫЙ И СОГРЕВАЮЩИЙ – ДЛЯ ЗИМНИХ ВЕЧЕРОВ

0,5 л кипятка

- + листья малины (3 ст. ложки) + мелисса (1 ч. ложка)
- + натертый свежий корень имбиря (1/2 ст. ложки).



ЯБЛОЧНЫЙ – ДЛЯ ПОСИДЕЛОК С ПОДРУГОЙ

2 л кипятка

- + 1 свежее яблоко (тонкими ломтиками)
- + черный чай без добавок (1 ч. ложка)
- + корица (1–2 палочки) + мед (2 ч. ложки).



ВЕЧЕРНИЙ, УСПОКАИВАЮЩИЙ

0,5 л кипятка

- + мята (2 ч. ложки) + зверобой (1 ч. ложка).



РАССЛАБЛЯЮЩИЙ, ДЛЯ ХОРОШИХ СНОВ

0,5 л кипятка

- + лаванда (1 ч. ложка)
- + мята (2 ч. ложки)
- + лимон свежий (1 долька)
- + мед (1 ч. ложка).



Подготовила Инна Лесная

САМОНАСТРОЙКА:

А вы знали, что давно существует способ лучше понять и, самое главное, научиться управлять своим самочувствием? Не с помощью лекарств, диет и физических нагрузок, а через способность слушать, слышать и взаимодействовать с собственным организмом. И этот способ называется БОС-терапией – терапией Биологической Обратной Связи.

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Что же такое биологическая обратная связь? На самом деле без нее не происходит ни один процесс в организме! Возьмем, к примеру, выработку инсулина. Он синтезируется поджелудочной железой в ответ на поступление в кровь большого количества глюкозы и «заставляет» ее идти внутрь клеток. Тем самым инсулин поддерживает уровень сахара в крови на определенном безопасном уровне. Как только глюкоза достигнет того самого безопасного уровня, головной мозг получит сигнал, что «все в порядке, больше ничего снижать не надо», и отправит сиг-



КАК БОС-ТЕРАПИЯ ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ

нал поджелудочной железе прекратить выработку инсулина. То есть дает ей обратную связь.

Или еще пример: уровень кислорода в крови. Когда мы активно двигаемся – делаем зарядку, бежим на остановку или несем тяжелую сумку с продуктами – наши мышцы нуждаются в повышенном количестве кислорода для активной работы. Это приводит к снижению его содержания в крови, что вызывает кислородное голодание других органов. Они подают сигнал головному мозгу сделать так, чтобы дыхание стало чаще и глубже – так количество кислорода в крови становится, и мышечная работа станет безопасна для

других органов. Как только мышцы перестанут работать и активно потреблять кислород, его количество в крови начнет повышаться. Это даст сигнал мозгу прекратить глубокое частое дыхание и вернуть его в привычный режим. Опять работает принцип обратной биологической связи.

Если бы в нашем организме не был предусмотрен такой сложный и интересный автоматический процесс, нам бы пришлось постоянно отслеживать кучу событий и показателей, чтобы сохранить слаженную сбалансированную работу органов. А благодаря обратной биологической связи многое в теле происходит независимо от нашего

сознания – на принципах саморегуляции.

Зная, что все в организме так или иначе подчинено головному мозгу – главному дирижеру работы органов и их систем – ученые предположили, что умение распознавать сигналы тела и управлять обратной связью, идущей в эти органы и от них, может изменять работу организма на благо здоровья.

ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

Идея хорошая, но как ее реализовать? Ведь прежде чем чем-то управлять, нужно почувствовать то, что ты собираешься менять. А как почувствовать то, что происходит в организме автоматически?

Для этого был придуман гениальный в своей простоте способ: перевести непонятные для человека сигналы в ясные и четкие. Например, уровень стресса

Зная, что все в организме так или иначе подчинено головному мозгу – главному дирижеру работы органов и их систем – ученые предположили, что умение распознавать сигналы тела и управлять обратной связью, идущей в эти органы и от них, может изменять работу организма на благо здоровья.



в организме передать через звук, а работу сложно контролируемых мышц – через картинки. И тогда, когда человек начнет замечать эти процессы через понятные вещи (звуки и картинки), он сможет по механизму обратной биологической связи силой мысли запускать, замедлять или останавливать их. Увидеть свое состояние изнутри позволяет оборудование «Биологической обратной связи», а помогает в этом процессе инструктор по БОС – врач-психиатр, невролог, физиотерапевт или психолог.

Аппарат биологической обратной связи имеет датчики, которые прикрепляются к телу пациента и считывают с него информацию. Например, степень напряжения мышц, частоту дыхания и пульса, величину дыхательной аритмии сердца, температуру тела, интенсивность потоотделения, биоэлектрические потенциалы головного мозга и т.д. Далее он преобразует их в понятные для человека стимулы – визуальные или акустиче-

Увидеть свое состояние изнутри позволяет оборудование «Биологической обратной связи», а помогает в этом процессе инструктор по БОС – врач-психиатр, невролог, физиотерапевт или психолог.



ские. Иначе говоря, человек получает сведения о работе своего организма – обратную связь от него – через картинки или звуки. Например, если мышца напряжена, то играет одна мелодия, а если расслаблена – другая. Человек сопоставляет свои ощущения с тем, что передает ему аппарат обратной биологической связи, и тренируется распознавать их самостоятельно.

А потом, когда диалог с телом уже налажен, пациент учится корректировать

те или иные показатели при помощи простых упражнений и тренингов. Помогает в этом процессе все тот же аппарат биологической обратной связи – через картинки или звуки он показывает человеку, получается ли у него привести к тому или иному состоянию свой организм или нет. Иначе говоря, через созерцание или прослушивание своих биологических процессов человек овладевает методами саморегуляции и самоконтроля разных патологических (нездоровьи) процессов своего тела. Все вместе это и называется БОС-терапией – терапией обратной биологической связи.

ников биологической обратной связи: головного мозга, нервных путей и самого органа. Поэтому, если, например, из-за травмы будет поврежден нерв и импульс от головного мозга не сможет пройти в орган, то и биологическая обратная связь тоже дойти не сможет.

ТАЙНЫ ПРОЦЕССА

Итак, как же реализуется БОС-терапия? В первую очередь, для ее успеха необходимо получить адекватную информацию о работе органов и систем организма. От ее правдивости будет зависеть то, как человек научится слышать свое тело и реагировать на изменения в нем.

Роль первичного регистратора, в принципе, может выполнять любой прибор, который фиксирует какие-либо параметры тела.

НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ В ВИДУ

Обязательным условием применения БОС-терапии является хотя бы минимальная сохранность всех участ-



Аппарат биологической обратной связи имеет датчики, которые прикрепляются к телу пациента и считывают с него информацию. Далее он преобразует их в понятные для человека стимулы – визуальные или акустические.



САМОНАСТРОЙКА: КАК БОС-ТЕРАПИЯ

Продолжение.

Начало на стр. 10

Например, электрокардиограф может определить частоту пульса или выраженность дыхательной аритмии сердца, электроэнцефалограф – записать активность головного мозга, а электромиограф – зафиксировать силу сокращения мышцы. Регистратор считывает информацию через электроды, которые крепятся к телу пациента. С их помощью мы получаем объективные данные о том, что происходит в организме здесь и сейчас. Это первый шаг.

Однако результаты, которые предоставляют эти приборы, пациенту зачастую непонятны. И действительно, много ли среди нас тех, кто с первого взгляда может оценить пленку ЭКГ или энцефалограмму? Даже врачи не все могут! Мало того, пока на эту пленку посмотришь, пока проанализируешь, а тут уже и процессы в организме поменялись. Своевременно отвечать на них в таком режиме не получится.

Поэтому прибор биологической обратной связи заранее программируют реагировать на определенное изменение, которое фиксирует регистратор, звуком или картинкой. Например, будет установлено, что при нужном напряжении тренируемой мышцы на экране монитора включится биокомпьютерная игра, в ходе которой пациент нужными сокращениями мышцы будет управлять космическим кораблем или самолетом. Как только мышца рассла-

бляется ниже установленного порога – игра пропадает. А если, например, БОС-терапия будет проходить через регистрацию ЭЭГ (биоэлектрической активности мозга), то прибор можно запрограммировать проигрывать приятную мелодию при появлении нужных волн мозговой активности. Это второй шаг.

На третьем шаге инструктор по БОС-терапии постараётся четко объяснить пациенту, что от него требуется и как должны выглядеть сигналы обратной связи. Например, он может попросить найти в себе такое внутреннее состояние, чтобы зазвучала музыка, или дышать так редко и глубоко, чтобы на экране появилось и сохранялось приятное изображение побережья или домика в горах. Получение нужной обратной связи в виде музыки или фотографии будет означать, что пациент достиг правильного функционирования той или иной системы организма.

А ДАЛЬШЕ НАЧИНАЕТСЯ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ

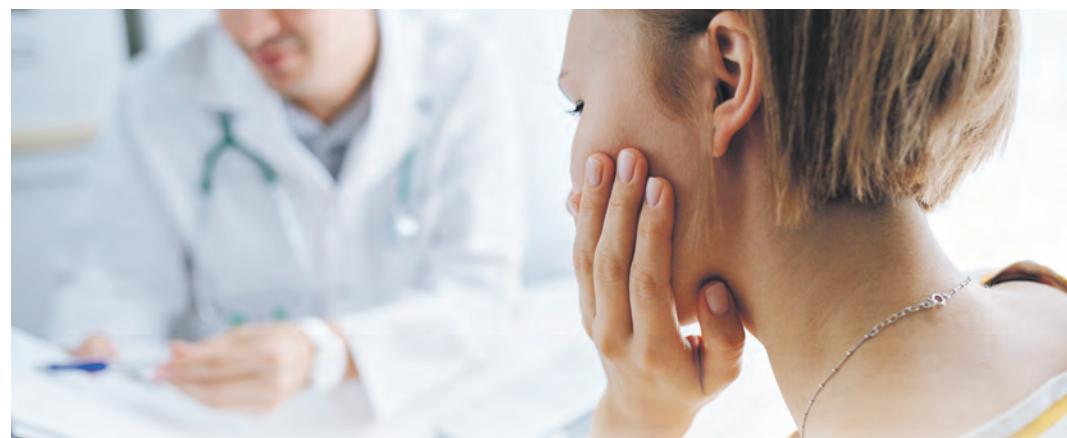
Инструктор по БОС-терапии начинает тренировать у пациента способности к саморегуляции. Сначала это будут простые задания, с которыми справится даже ребенок: сжать кулаки, подышать быстрее или медленнее, пропеть несколько строчек из песни и т.д. Все это время, регистратор будет фиксировать данные от тела пациента и переводить их в понятные сигналы музыки или изображения. Исходя из указаний, полученных от инструктора БОС, пациент пытается активно изменять физиологические параметры в требуемом направлении, чтобы сохранить звучание мелодии или фотографию побережья. Постепенно задания будут усложняться.

Таким образом пациент подсознательно учится ре-

гулировать тренируемый параметр в заданных тренингом рамках.

ОТ СИГНАЛА К РЕЗУЛЬТАТУ

Терапия методом БОС обычно включает серию из 10–15 сеансов по 20–40 минут. Причем у БОС-терапии есть разные протоколы в зависимости от болезни и состояния человека, поэтому количество и продолжительность сеансов могут меняться. БОС-терапией лечат большое количество проблем: стрессовые расстройства, тревоги, фобии, депрессии, зависимости, ПТСР, СДВГ, нарушения сна, восстанавливают когнитивные функции после инсульта, улучшают течение эмоционально-зависимых заболеваний (например, язвы желудка, гипертонической болезни, бронхиальной астмы) и др. Давайте рассмотрим несколько ситуаций, когда БОС-терапия может быть полезной.



БОС-терапией лечат большое количество проблем: стрессовые расстройства, тревоги, фобии, депрессии, зависимости, ПТСР, СДВГ, нарушения сна, восстанавливают когнитивные функции после инсульта, улучшают течение эмоционально-зависимых заболеваний.

ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ

СИТУАЦИИ, КОГДА БОС-ТЕРАПИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ

Головная боль напряжения

В качестве регистратора выступает электромиограф, который считывает напряжение с мышц головы и шеи. Как только мышцы достаточно хорошо расслабляются, пациент видит на экране приятное изображение природы. Для расслабления мышц используются разнообразные техники: медленное дыхание животом, изометрическое сокращение и расслабление и т.д. Спустя несколько сеансов пациент привыкает входить в состояние релаксации за считанные секунды и сохраняет это умение в повседневной жизни. А раз мышцы головы и шеи расслаблены, то и головные боли напряжения отступают.



Хронический стресс и тревожность

В качестве регистратора выступает электроэнцефалограф, а электроды накладываются на голову пациента. Тренинг учит развивать навыки расслабления. При этом в головном мозге возникает так называемый альфа-ритм. При его появлении будет проигрываться красивая мелодия. С помощью БОС-терапии человек обучается самостоятельно создавать альфа-ритм в головном мозге и расслабляться.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Тренинг очень похож на предыдущий, но вместо альфа-ритма приятная мелодия будет появляться на бета-ритм – ритм высокой мысленной активности и концентрации. Научаясь поддерживать этот ритм на БОС-терапии, пациент и в жизни становится более внимательным и продуктивным.

Фобии

БОС-терапия фобий заключается в том, чтобы научить человека расслабляться при столкновении с пугающим фактором. Например, пациент панически боится летать на самолете. В ходе БОС-терапии инструктор будет показывать ему на экране пугающие ролики или фото. При этом пациенту предлагаются выполнять упражнения, которые помогают научиться контролировать и менять показатели организма, ответственные за страх и стресс: правильно дышать, расслаблять мышцы, отвлекаться от драматических мыслей и т.д. Постепенно саморегуляция оттачивается до автоматизма, и пациент с легкостью сохраняет состояние покоя даже в тех условиях, которые раньше вызывали сильный дискомфорт.

ВАЖНО!

Несмотря на высокую безопасность, у БОС-терапии есть относительные противопоказания, поэтому в некоторых случаях перед процедурой нужна консультация врача. Серьезным ограничением для БОС-терапии может быть ожирение. К сожалению, через внушительный слой подкожного жира электроды могут считывать информацию от тела пациента неправильно. И, следовательно, человек не сможет получать адекватную обратную биологическую связь от своего тела.

Хронические запоры

Хронический запор часто вызван несогласованной работой мышц тазового дна и пресса. Поэтому БОС-терапия запора направлена на обучение человека чувствовать и правильно сокращать эти группы мышц при акте дефекации. Через электроды от мышц информация передается на экран, по которому пациент может судить о силе и слаженности сокращения своих мышц. С помощью специальных упражнений для тазового дна и визуального контроля работы его мышц, пациент обучается их координировать, что помогает ему беспрепятственно опорожнить кишечник.



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

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЧЬ В УВАЖАЕМОМ ВОЗРАСТЕ

Чем старше человек, тем больше он знает и понимает. Оттого обиднее, если не получается внятно и уверенно передать свои знания, когда речь подводит. Мысли в порядке, но выразить их становится сложно. Как выбраться из такого состояния или вовсе в него не попадать, мы и расскажем.

А НУ-КА РАЗБЕРЕЁМСЯ...

Для начала нужно понять, действительно ли есть проблема. Найдите в телефоне функцию диктофона. Подберите текст, например, из этой газеты, включите диктофон и почитайте вслух. Страйтесь говорить не с выражением, а как при обычном разговоре.

Если после прослушивания записи вы обнаружите нечеткое произношение, «глотание» последних звуков в словах, лишние паузы и в целом менее выразительный, чем вам казалось, собственный голос – не отчаявайтесь. Все поправимо!

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Несложные упражнения для языка, губ, щек и нижней челюсти помогут с речью. А бонусом улучшают кровообращение, предотвратят образование мимических морщин и даже могут спасти от боли в горле.

1 Надуйте щеки,
будто большой
шарик, потом втяните их. 10
повторов.

2 Язык в виде лопаточки в рас- слабленном положении полу-

жи-
те на
нижнюю
губу. Ст-
райтесь держать ровно, медленно до-
считав до 10.

3 Скрученный трубочкой или просто напряженный язык вытяните вперед, как можно дальше. Медленно считайте до 10.

4 Сложите губы трубочкой, будто произносите длинное удивленное «Уууууууу». Медленно сосчитайте до 10.

5 Улыбнитесь во весь рот. Медленно сосчитайте до 10.

6 Рот откройте широко, кончиком языка старайтесь дотянуться до правой, а затем левой щеки. 10 повторов.

остарай-
ся выполнять
лику каждый
адивляйтесь, ес-
ли начнут бо-
цы – значит,
гали! Не вол-

оро этот дис-
форт прой-
дет.

8 Цокайте
кончиком
языка, только мед-
ленно и сильно – тя-
ните подъязычную связку и
широко раскрывайте рот. 10 по-
второв.



ТИШЕ ЕДЕШЬ, ЛУЧШЕ СКАЖЕШЬ

Отличный помощник в деле восстановления или улучшения артикуляции – скороговорки. Не зря же логопеды используют их в своей практике.

Все, что нужно на старте – не пугаться, а начинать с медленного произношения, сосредоточившись на его правильности. Выберите подходящие фразы и читайте их с комфортной для вас скоростью, хоть по слогам, главное – четко произносить каждый звук. И только когда результат закрепится на «первой скорости», можно увеличивать темп.

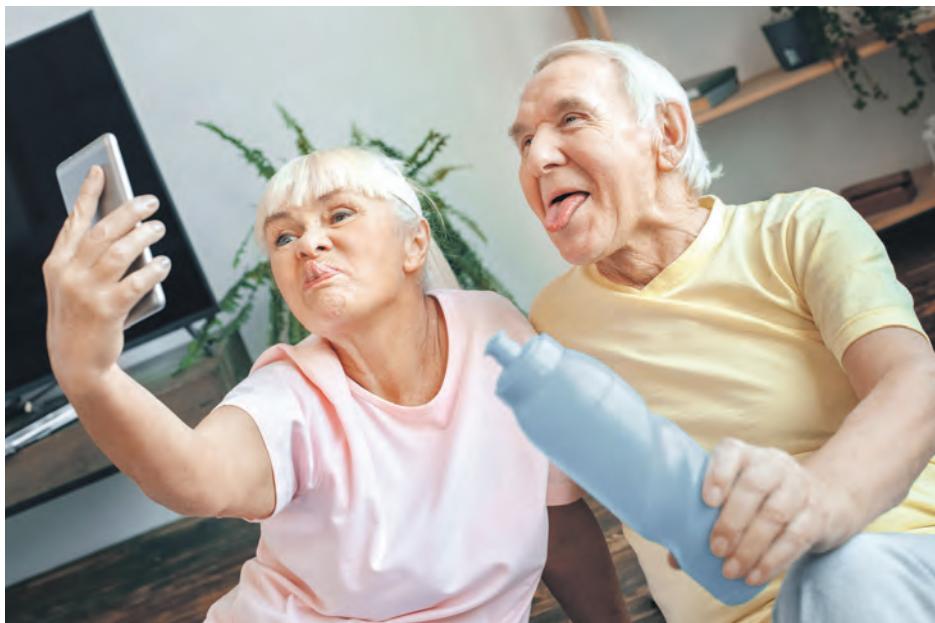
Кстати, запись на диктофон не помешает и здесь, чтобы впоследствии вы сами могли оценить результат.

НА ЗАМЕТКУ

Перед началом «скороговорки» расслабьте живот и сделайте медленный выдох, на выдохе произнесите «пффф».

СКОРОГОВОРКИ РАЗНОЙ СЛОЖНОСТИ

- Синичка, синичка – воробью сестричка.
- Белые бараны били в барабаны.
- Три сороки тараторки тараторили на горке.
- Озадачили на даче Зою задачами.
- Тщетно тщится щука ущемить леща.
- Черепаха, не скучая, час сидит за чашкой чая.
- В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
- Бредут бобры в сырьи боры. Бобры храбры, а для бобрят добры.
- У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.
- Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей, прапорщик с прапорщицей, подпрапорщик с подпрапорщицей.
- На мели мы лениво налима ловили. На мели мы лениво ловили линя. О любви не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня.
- Везет Сенька Саньку с Санькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в лоб, все – в сугроб.
- Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
- Из кузова в кузов шла перегруженка арбузов. В грозу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.



● Георгий Георгиевич говорит Григорию Григорьевичу о Григории Георгиевиче.

ДЕТСКИЕ СКОРОГОВОРКИ В СТИХАХ

У пчелы, у пчелки
Почему нет челки?
Отвечаем почему:
Челка пчелке ни к чему.

Сова советует сове:
«Спи, соседка, на софе:
На софе так сладко спится –
О советах сон приснится!»

Вез корабль карамель,
Наскочил корабль на мель,
И матросы три недели
Карамель на мели ели.

Портной пыхтел, поров пальто.
Пришил петельки прочно,
Почистил пыльное пятно,
Пел песенку побочко.

В огороде Фекла ахала и охала,
Уродилась свекла не на грядке –
около.
Жалко Фекле свеклу, жалко свекле
Феклу,
Жаловалась Фекла: «Заблудилась
свекла!».

А ВЫ ЗНАЛИ?

Разговорные занятия настолько важны для правильной и красивой речи, что у них даже есть свой праздник – Международный день скороговорок отмечается ежегодно во второе воскресенье ноября.



ПРИЯТНЫЙ БОНУС

В скороговорках работает не только скорость. Когда вы уже все произносите правильно, но еще не быстро, почитайте разными голосами, с разной интонацией, например, вопросительно, восклицательно, с удивлением – добавьте эмоций. Еще отличное упражнение перед увеличением темпа – пропеть скороговорку. Такие тренировки помогут сделать вашу обычную речь более выразительной.

ЧТО ДАЮТ СКОРОГОВОРКИ

- ✓ Улучшают координацию между органами речи, как следствие – совершенствуют дикцию.
- ✓ Тренируют способность различать, анализировать и запоминать звуки, то есть развивают внимательность.
- ✓ Улучшают память и концентрацию (благодаря на громожденным словесным конструкциям).
- ✓ Увеличивают словарный запас (и ведь там часто не только необычные слова, но и их конструкции).
- ✓ Развивают навык абстрактного мышления и логику.

Екатерина Пельменева

Массу информации, получаемой с запахами, мозг обрабатывает без «нашего» участия, бессознательно. Такая функция необходима для безопасности, выбора пищи и... поиска наиболее подходящего партнёра.

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ

Грех этим не воспользоваться. Тем более, что «положительные» ароматы у большинства людей одни и те же. И у мужчин это... еда! К такому выводу пришли специалисты чикагского фонда, который специализируется на изучении вкуса, обоняния и лечении связанных с ними расстройств.

Самым мощным, в результате одного из иссле-



дованиям, было признано сочетание ароматов тыквенного пирога и лаванды, взвуждившее аж 40% мужчин. Композиция из тыквы и пончиков пришла по нраву 20% или каждому пятому. Причем аромат тыквы одновременно и приятно возбуждал, и снижал тревожность.

ЧЕМ ЭТО ВЫЗВАНО?

Точный механизм воздействия ароматов на мозг и в целом на нашу физиологию до сих пор не известен, но, согласитесь, что все перечисленные ингредиенты ассоциируются с чем-то: во-первых, приятным, врезавшимся в память еще в детстве, во-вторых, с безопасностью и семейным теплом.

Что общего у тыквы и принцессы?



ЧЕМ ЭТО ВЫЗВАНО?

Точный механизм воздействия ароматов на мозг и в целом на нашу физиологию до сих пор не известен, но, согласитесь, что все перечисленные ингредиенты ассоциируются с чем-то: во-первых, приятным, врезавшимся в память еще в детстве, во-вторых, с безопасностью и семейным теплом.

Женщина в парфюмерном магазине:

– Скажите, а у вас есть духи с запахом компьютера?

Продавец:

– Чего???

– Компьютера! Просто я хочу, чтобы мой муж обращал на меня больше внимания!



СМЕКАЛКА В ПОМОЩЬ

И тут, что называется, кто обладает информацией, тот управляет миром. В нашем случае – мужчинами. Да, в отличие от заокеанских гурманов, тыквенный пирог большинство из нас вообще никогда не пробовали, но есть же и другие, свои кулинарные любимчики. Бабушкины пирожки с капустой, блинчики, домашние сырники, запеканка, на конец. А сколько еще всего! И ведь от одной мысли о лакомствах из детства по телу уже расплывается благодать.

Так давайте применять эти выводы к парфюму! Жареную картошку, конечно, на запястье не нанесешь (хотя жаль), однако есть и другие аппетитные компоненты парфюма. Среди них:

- ваниль
- шоколад
- маршмеллоу
- миндаль
- корица



- ягоды
- кофе
- цитрусовые и масса других фруктов и ягод.

Еще не забываем, что среди запахов-победителей был лавандовый – цветочный и травяной одновременно. Значит, и это направление в нашем распоряжении. Тут выбор очень велик, определиться непросто. Но если у родительского дома вашего избранника много-много лет растет куст жасмина – вы знаете, что делать.

НЕ ДОГОНЮ, ТАК ХОТЬ СОГРЕЮСЬ

У данного подхода есть одно неоспоримое преимущество: даже если не угадаете и метод не сработает, себе таким парфюмом вы точно подарите прекрасное настроение.

НЕ ПЕРЕБОРЩИ

Каким бы приятным ни был аромат, чрезмерное увлечение им даст обратный эффект. Равно как запах дешевых духов, купленных на бегу. Смиритесь: на выбор парфюма придется потратить время, ведь даже самый модный и дорогой может вам не подойти. Зато качественный и «свой» вариант – не будет отпугивать окружающих.

Екатерина Пельменева

Чем холоднее на улице, тем больше приходится утепляться. В ход идут и куртки с пальто, и шапки с шарфами. А вот женским ножкам приходится несладко. И что прикажете делать? Либо влезать в тёплые штаны, отказавшись от ношения юбок на целых полгода, до весны, либо – с умом выбрать тёплые колготки на зиму. Мы – за второй вариант!

ПЛОТНОСТЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Плотность и толщина пряжи, используемой для изготовления колготок, определяется количеством ден (den). Это сокращение от французского denier, так называют единицу измерения линейной плотности волокон или нитей в текстильной промышленности.

Так вот, чем больше на упаковке с колготками указано den, тем они должны быть плотнее, а значит – и теплее. Считается, что для наших зим стоит выбирать модели не меньше 80 den – но это только для оттепелей или каких-то особых выходов «в свет». Для холодов же оптимальными по плотности будут 150–300 den и выше. А если вам зимой подолгу приходится бывать на улице (например, из-за работы на открытом воздухе), то можно присмотреться и к колготкам 600–800 den.

ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ

Греет душу, когда на упаковке зимних колготок заявлены в составе натураль-

Одёжки для женской ножки

ные «утеплители»: шерсть, кашемир, ангора или, например, хлопок. Однако колготки из чистой шерсти или хлопка – так себе вариант: будут плохо держать форму, быстро вытянутся и протрутся, а после стирки еще и сядут.

Улучшить облегчение по ножке помогают волокна эластана, лайкры или спандекса. За износостойкость колготок отвечает полиамид. Ну а микрофибра придает изделию поистине кошачью мягкость и бархатистость.

НА ЗАМЕТКУ

Хорошо, когда в зимних колготках содержится примерно 65–80% натуральной шерсти, не менее 10–15% эластана, а еще добавлено хлопковое или бамбуковое волокно – оно повышает и гигроскопичность, и антистатику.

Тяжело быть роковой женщиной, когда с тебя сползают колготки!



НА РАЗМЕР БОЛЬШЕ!

Определиться с нужным размером колготок обычно помогает таблица на упаковке: достаточно знать свой рост и вес (хотя бы примерно). Однако в выборе зимних колготок есть нюансы: их рекомендуют брать на размер больше вишеного привычного. Это позволяет сохранять комфорт и свободу движения даже в очень плотных и толстых колготках, к тому же так они дольше не порвутся и не прорвутся. А вот брать колготки на размер меньше точно не стоит: они будут не только жать, но еще сползать в самых неудобных ситуациях... и местах.

КСТАТИ

Двуслойные колготки, новинка последних лет, будто специально созданы для наших суровых зим, поэтому стоит к ним присмотреться. У таких моделей наружный слой выполнен из гладкой эластичной микрофибры, а внутренний – что-то вроде теплой подложки из шерсти или хлопка. Такая комбинация помогает лучше сохранять тепло, не жертвуя при этом эстетикой.

СОРТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

В мире известно более 2 тысяч сортов вечнозеленого оливкового масличного дерева. Различаются они, в том числе, по цвету плодов, их форме, вкусу и назначению. И далеко не все оливки, достигая зрелости, приобретают насыщенный темный цвет.

Green-Ripe Olives – разновидность сортов оливковых деревьев с плодами, оттенки которых варьируют от желто-зеленого до соломенного (в спелом виде). Такие оливки содержат меньше всего жиров в составе, но зато у них плотная консистенция и они дольше всего хранятся. А стоят, кстати, дешевле всего, поэтому чаще используются для консервирования.

Olives-Turning Colour – более мягкие сорта, в них больше масла, а плоды при созревании достигают красно-коричневого цвета. Такие оливки чаще маринуют, а еще готовят из них оливковую пасту, традиционно используемую в европейских странах в приготовлении супов и соусов.

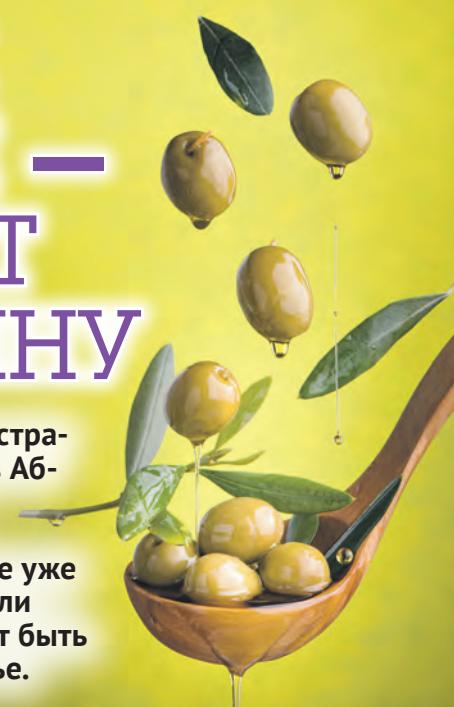
Naturally Black Ripe Olives – элитные, самые дорогие сорта с темной маслянистой мякотью, при созревании естественным образом темнеющие на ветке дерева. Такие плоды собирают только вручную, и хранятся они недолго. Зато из них получается отменное масло.

ВАЖНО!

Консервированные оливки (маслины) содержат много соли. Поэтому людям, которые контролируют потребление натрия, этот продукт можно употреблять в небольших количествах или совсем от него воздержаться.

ОЛИВКИ И МАСЛИНЫ – ШАХ И МАТ ХОЛЕСТЕРИНУ

Сочные, пикантные оливки созревают в странах Средиземноморья, Азии и Африки, в Абхазии и на Черноморском побережье. А вот на столы жителей большинства российских регионов они попадают чаще уже в консервированном виде. Сохраняется ли польза в этом продукте, а кому он может быть противопоказан? Расскажем в этой статье.



ОПАСНЫ ЛИ КРАШЕНЫЕ ОЛИВКИ?

Из-за того, что натуральные черные оливки – самые дорогие, производители консервов давно научились окрашивать зеленые плоды. Для этого их проправливают в гидроксиде натрия (Е524) – чтобы поскорее удалить из плодов естественную горечь, и пропускают через рассол кислород, благодаря чему зеленые оливки чернеют. Затем к ним добавляют фиксатор цвета – добавку Е 579 (глюконат железа). Она считается относительно безопасной, но все же чрезмерное употребление окрашенных маслин может вызвать боли в животе, тошноту и противопоказано при некоторых заболеваниях ЖКТ.

КРАШЕННАЯ ИЛИ НАТУРАЛЬНАЯ – КАК ОТЛИЧИТЬ?

Натуральные оливки, как уже говорилось, редко бывают абсолютно черными и никогда не окрашены в этот цвет идеально ровно. Темные от природы сорта чаще имеют бордово-коричневые или темно-фиолетовые тона, притом пигмент распределен неравномерно: один бочок более темный, другой – светлее.

Пожалуй, главное отличие натуральных темных оливок – это их более высокая цена. Не только потому, что это более дорогие сорта, но и потому, что готовят их чаще по иной технологии – методом натурального ферментирования, а это занимает гораздо больше времени. Сначала плоды замачивают в холодной воде на 10–15 дней, чтобы убрать горечь, а затем заливают специальным рассолом на длительный срок – от 1–2 месяцев до полутора лет (в зависимости от сорта и технологии). Такой продукт гораздо полезнее для здоровья: в нем нет добавленной «химии», но зато есть ценные пробиотики.

НА ЗАМЕТКУ



Подкрашенные черные оливки гладкие, блестящие и иссиня-черные со всех сторон, а неокрашенные плоды – более тусклые, с коричневатым бочком и стоят дороже.

ЦЕННЫЕ СВОЙСТВА ОЛИВОК

Содержат **ненасыщенные жирные кислоты** (включая олеиновую), которые благотворно влияют на сердце и сосуды: снижают уровень «плохого» холестерина, повышают «хороший», помогают предотвратить атеросклероз и другие сосудистые патологии.

Снабжают организм **витаминами А и Е**, которые являются жирорастворимыми и прекрасно усваиваются, потому что поступают уже «в комплекте» с жирами.

Содержат широкий спектр **витаминов группы В (B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6 и B9)**. Они также снижают уровень «плохого» холестерина, нормализуют гормональный фон, важны для работы нервной системы, мозговой деятельности, поддержки иммунитета и т.д.



Имеют богатый **минеральный состав: железо, кальций, магний, калий, медь, натрий** и др.

Источник ценных **антиоксидантов**, например – полифенол олеокантал, противовоспалительное действие которого на организм некоторые ученые сравнивают с воздействием НПВС.

Оливки благотворно влияют на **пищеварительную систему**, стимулируют выработку желчи и перистальтику кишечника.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Консервированные оливки сохраняют большую часть полезных веществ, которые есть в «живых» плодах. Однако высокое содержание соли не позволяет назвать их полезным продуктом. Диетологи рекомендуют съедать ежедневно 5–10 оливок (маслин) – так можно получать важные питательные вещества и не вредить себе избытком натрия.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

КУРИЦА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Ингредиенты

- Филе куриное (грудка или бедра) – 600 г
- Красный болгарский перец – 2 шт.
- Луковица красная – 1 небольшая
- Оливки консервированные (зеленые) – 100–120 г
- Чеснок – 3–4 крупных зубчика
- Масло оливковое – 2 ст. ложки
- Бульон куриный – 300 мл
- Каперсы маринованные – 30 г
- Паприка молотая – 1 ч. ложка
- Тимьян (чабрец) – по вкусу
- Соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Филе нарезать кусочками. Разогреть оливковое масло в глубокой сковороде и обжаривать мясо на сильном огне, регулярно перемешивая, вместе с цельными зубчиками чеснока – до легкой золотистой корочки.

Лук нарезать полукольцами, перец – кубиками. Выложить на мясо и сразу же посыпать сверху молотой паприкой. После этого перемешать, продолжать обжаривать на сильном огне еще 2 минуты.

Влить бульон, посолить и поперчить, приправить тимьяном. Убавить огонь, накрыть крышкой, тушить до готовности мяса.

Выложить в сковороду оливки и каперсы, прогреть еще 5 минут, выключить огонь. Подавать с отварным рисом и свежей зеленью.





Пешие прогулки перед сном полезны, – пыталась убедить я себя, натягивая куртку поверх водолазки и с тоской поглядывая в окно. Там уже сгостились осенние сумерки и, вдобавок ко всему, начал накрапывать мелкий дождичек. Но отступать было поздно: собралась так собралась. Надо сделать хотя бы пару кружочков по кварталу: растрясти ужин, подышать свежим воздухом. Может, так и засну быстрее...

ВЗГЛЯД, ОТ КОТОРОГО НЕ ПО СЕБЕ

Со сном были проблемы: иногда, выключив свет, я по несколько часов ворочалась под одеялом. А в голове все это время вертелись неутомимые шестеренки, перемалывая одни и те же мысли. Все началось три месяца назад – с тех пор, как от меня ушел Игорь. Почему? Как он мог? Что я делала не так? Чем она, эта Ирина, лучше меня? Или, наоборот, чем я хуже нее?.. Все, хватит. Надоело. Я решительно застегнула молнию на куртке, подхватила зонт – и ринулась из квартиры.

На улице ветер сразу же ткнулся мне в лицо сырьим холодным носом – как любопытный пес, а потом мягко, но настойчиво поволок вперед – словно хозяйку за поводок. Проходя мимо нашей местной чебуречной, я заметила стоящего у дверей парня, и в свете неоновой вывески он вдруг показался мне смутно знакомым. Парень тоже всматривался в меня, а потом взмахнул рукой и шагнул вперед.

– Таня, привет!

Пришлось остановиться.

– Не узнаешь? – на лице у парня расплывалась улыбка. – Я Витя Ермаков, мы с тобой учились в параллельных классах.

– О, теперь узнала. Надо же, какая встреча! Привет! – мне пришлось расстянуть губы в ответной улыбке.

Теперь, когда он представился, я начала потихоньку вспоминать. В старших классах, на переменах, я время от времени ловила на себе взгляд этого самого Вити – пристальный, цепкий, мне от него становилось не по себе. Хотелось одернуть юбку и побыстрее пройти мимо. А еще он несколько раз приглашал меня танцевать на школьной дискотеке, только я всегда отказывалась. У Ермакова было изрытое угреми лицо, он мне не нравился. С тех пор прошло двадцать лет, и теперь угрей не наблюдалось, но вот взгляд...

НОВЫЙ

– Витя, извини, пожалуйста, но я очень я тороплюсь, – я сделала шаг назад. – Рада была повидаться, пока!

– Я тоже очень рад! Еще увидимся! – оживленно воскликнул парень.

ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ МОЕЙ!

Пару дней спустя я уже и думать забыла про Ермакова. И вздрогнула, когда во время очередного вечернего променада он снова шагнул ко мне из темноты. В руке у него был кулек с чебуреками.

– Таня, вот и увиделись! Гуляешь? Не возражаешь, если я составлю тебе компанию?

Я возражала, но, наверное, недостаточно решительно. Поэтому Витя двинулся за мной и, когда я произнесла дежурное «как дела?» – принялся рассказывать историю своей жизни. Я узнала, что после школы он поступал в институт, но не поступил, поэтому попал в армию, а потом окончил техникум. Женился, развелся и исправно платит алименты. Последние пять лет работает в охранной фирме.

– А ты, Танюш, совсем не изменилась, выглядишь, как девочка! – поведав о себе, Витя переключил внимание на мою персону. – Замужем, дети есть?

– Нет, – нехотя, сквозь зубы, призналась я. – Ни того, ни другого.

– Ну так это же прекрасно! – обрадовался Ермаков. – Я ведь в школе в тебя был влюблен. А теперь мы встретились – и ты свободна. Это знак, судьба! Ты должна быть моей! Готовить умеешь? А то озверел уже, если честно, на полуфабрикатах!

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»)





МАРШРУТ ПОСТРОЕН

А НУ ВАЛИ ОТСЮДА!

Оживленно жестикулируя, Витя размахивал кульком, источающим чебуречный дух. И вдруг я заметила, что к нашей прогулке присоединился третий участник. Невысокая чернобелая дворняжка на крепеньких лапах, с желтой клипсой на ухе, семенила следом и не сводила восторженных карих глаз с кулька. Мы остановились, и собака тут же села и просительно гавкнула, виляя хвостом.

– Так, а ну вали отсюда! – Витя замахнулся на нее кулаком, а потом сделал вид, что поднимает с земли палку. – Еще блохастых нам тут не хватало! Кстати, Тань, хочешь чебурек?

– Не хочу, – твердо сказала я и подумала, что теперь мне, наверное, придется искать новый маршрут для своих вечерних прогулок.

ДОБРЫЙ ДОКТОР

На следующий вечер, выйдя из дома, я сразу повернула в другую сторо-

“

Сострадание к животным напрямую связано с добротой. Тот, кто жесток к животным, не может быть хорошим человеком.

Артур Шопенгауэр



ну, чтобы, не дай бог, снова не встретиться с Ермаковым. Задумчиво шагала по вымощенному плиткой тротуару, мимо время от времени проносились автомобили. И вдруг на другой стороне улицы я увидела знакомую чернобелую собачонку – и она, кажется, тоже узнала меня и вспомнила про чебуреки. А может, ей просто срочно приспичило перебежать через дорогу... Так или иначе, животинка бездумно рванула прямо на дорожное полотно.

Я испуганно ахнула. Почти сразу же раздался громкий сигнал, визг тормозов... Какая-то иномарка, вильнув в сторону, все же зацепила собаку передним колесом, и та с визгом отлетела к обочине. Водитель видел это, но не остановился: наоборот, прибавил газу и умчался.

“

Пока ты не полюбил животное, часть твоей души будет дремать.

Анатоль Франс

Зато идущая следом машина затормозила, замигала аварийными огнями. Из нее выскочил мужчина, кинулся к собаке, присел на корточки. Я побежала следом. Зверь лежал на боку и скулил, тяжело дыша. Я нехорошо выругалась. Мужчина поднял на меня глаза.

– Ваша собака?

– Не моя. Я просто... Просто я ее знаю. И видела, как это произошло.

– Ее надо в клинику. Я, конечно, тоже доктор, но звери – не мой профиль. Поехдете со мной? Хорошо, если кто-то побудет рядом с ней в дороге: и придержит, и успокоит. Ну так как, поедете?

Мужчина смотрел на меня, и в его взгляде было что-то такое, от чего на душе у меня вдруг затеплилось хорошее предчувствие: собака обязательно выживет, я заберу ее к себе, и теперь у нее все будет хорошо. А может, и не только у собаки...

– Поеду, – решительно сказала я.

Татьяна



ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ



ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ



ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ
Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ruwb
wildberries.ruЯ Маркет
market.yandex.ru

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

ООО «Издательская
группа «КАРДОС».
ОГРН: 1103254015270.
Юр. адрес: РФ,
111675, г. Москва,
ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII,
ком. 4, офис 4

Когда сталкиваешься с варикозом, думать о причинах некогда – генетика ли это, каблуки, лишний вес, недостаточная или чрезмерная нагрузка, а, может, что-то ещё – у женщин первая мысль «Что теперь делать с всплывшей «красотой?». Без паники – сейчас расскажем.

О, СПОРТ, ТЫ – КРАСОТА!

Движение – главный враг варикоза, его отсутствие и приводит к застою крови в венах. Однако движение должно быть подходящим, иначе оно усугубит состояние.

Под запретом силовые упражнения, статические и ударные динамические нагрузки: тяжелая атлетика (как и любой подъем тяжестей с их фиксацией), командные игры, интенсивный бег, прыжки, степ-аэробика, единоборства, лыжи, сноуборд, серфинг, прыжки с парашютом.

А что же выбрать? В числе рекомендаций, подходящих практически всем: плавание, аквааэробика, скандинавская ходьба, умеренные велопрогулки и бег. Но они требуют выхода из дома, и, если для вас это проблематично, попробуйте упражнения, приведенные в этой статье.

ВАЖНО!

При разных стадиях варикоза подходят разные уровни нагрузки, потому, прежде чем целинаправленно браться за физкультуру, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ВАРИКОЗ:

КАК СДЕЛАТЬ МЕНЕЕ ЗАМЕТНЫМИ ВЕНЫ НА НОГАХ



НА ЗАМЕТКУ

Вы сами можете составить из нашего перечня подходящий комплекс, главное здесь – регулярность. Возьмите в привычку делать эту гимнастику по 10–15 минут в день, а для разнообразия меняйте упражнения. Так вы улучшите кровоток в ногах, уменьшите их отечность, при этом избежав излишней нагрузки.

Если нет других указаний, перечисленные упражнения выполняются по 15–20 раз.

Лежа на спине

- Подъемы ног. Подняли, поддержали, опускаем (можно по одной).
- Ноги прямые, тянем носочки на себя.
- Поочередное подтягивание ног к животу.
- Ноги прямые. Выполнить упражнение «ножницы».
- Крути прямыми ногами по часовой стрелке и против нее (можно по одной).
- Упражнение «велосипед». Поясницу не отрываем от пола, «едем» 3 минуты.

● Лежим на боку, нижняя нога подтянута к животу, верхнюю медленно поднимаем на 45 градусов. Опускаем. И так 20 раз, затем переворачиваемся и на другую ногу.

Лежа на животе

● Голова на скрещенных руках, ноги по одной поднимаем и держим 15–20 секунд.

Сидя на стуле

● Упираясь пятками в пол, поднимаем носки и крути ми в разные стороны.

● Поочередно выпрямляем ноги и крути стопами.

● Одну стопу ставим на носок, вторую на пятку. Теперь меняем положение обоих одновременно.

● Перекаты. Пятки зафиксированы на полу, носки поднимите вверх, потом сместите нагрузку – носки опустите, пятки поднимите.

Стоя

● Махи прямыми ногами назад и вперед (с опорой).

● Поднимаемся на носки, опускаемся на пятки (можно с опорой).

● То же, что и выше, только ноги на ширине плеч, а опускаясь – приседаем.

● Ноги на ширине плеч. По очереди поднимаемся на носочки или опираемся только на пятки, отрывая носки.

● Махи прямыми ногами в стороны (с опорой).

● Ноги на ширине плеч, спина прямая. Неглубокие приседания.

ПРЯЧЕМ НЕДОСТАТКИ, А НЕ НОЖКИ

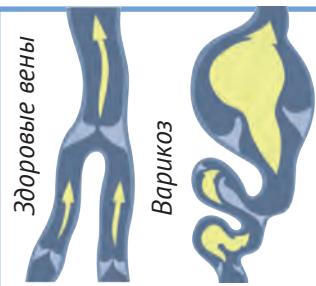
Любительницам юбок выше колена варикоз на ногах особенно в тягость. Но не спешите мириться и драпироваться: скрыть звездочки или, как минимум, отвлечь от них внимание, помогут простые и вполне доступные способы.

Мехенди

Рисунок хной, который подходит, если вены и сосуды не выпирают. Не является полноценной татуировкой – это временное

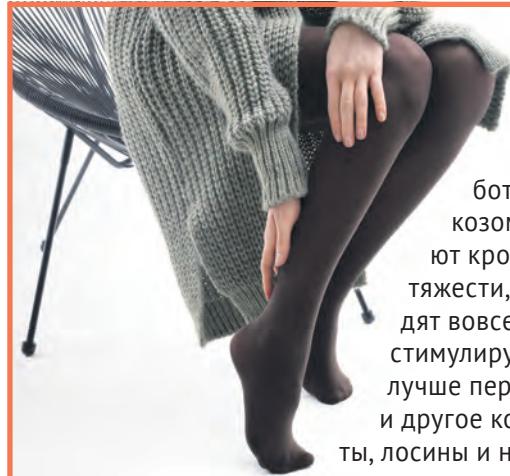
Одежда

- Чтобы звездочки не выделялись, в нижней части комплекта делайте акцент темные тона.
- Помните, что есть отличная замена брюкам: бриджи, легинсы и юбка-брюки.
- Яркие расцветки и нестандартные узоры одежды отвлекут внимание от особенностей ножки.
- Избегайте лайкры и эластана, которые ограничивают кровоток и лишь усугубляют состояние, как и любая утягивающая одежда.



ТЫ НЕ ОДИНОК

От варикозно-го расширения вен страдает треть взрослого населения России. Причем женщины болеют им 1,5–2 раза чаще мужчин.



КОМПРЕССИОННЫЕ КОЛГОТЫ

Подходящая замена обычным эластичным колготкам – компрессионные, разработанные специально для страдающих варикозом. Они не затрудняют, а, наоборот, улучшают кровообращение. Как следствие – ощущение тяжести, болезненность и отеки снижаются или уходят вовсе. Такие колготки можно носить и летом – стимулируя кровоток, этот трикотаж помогает венам лучше перенести жару. Кстати, помимо колготок, есть и другое компрессионное белье: гольфы, чулки, шорты, лосины и носки.

украшение, наносимое не иглой, а тонкой кисточкой, потому строгих противопоказаний при варикозе у мехенди нет. Однако, чтобы точно знать, подходит ли вам такая маскировка, лучше проконсультироваться с лечащим врачом.

Тщательно выбирайте мастера: безопасна только натуральная хна.

Если вы грамотно подошли к процедуре и нашли подходящий узор, то на время он украсит ножку и хорошо скроет недуг: мехенди держится от нескольких дней до трех недель.

Косметика

- **ВВ-крем.** Сочетает в себе свойства тонального и увлажняющего кремов, плюс солнцезащитного средства.
- **Автозагар.**
- **«Жидкие колготки»** и другие отте-

ВАРИАНТ «СДЕЛАЙ САМ»

Смешайте бронзирующую пудру с увлажняющим кремом для тела. Вуаля! И коже польза, и вам хорошее средство для маскировки, которое всегда под рукой.



ночные кремы и спреи для маскировки.

ОСТАЛЬНОЕ – ДЕТАЛИ

Как бы ни портил дамскую ножку варикоз, важно, как мы выглядим в целом. Согласитесь, ухоженная, элегантная женщина будет привлекательна всегда. И неважно, что на ней – подобранный комплект «украшения-шарфик-сумочка» или одинокий нарядный сарафан в пол – главное, общий вид. А остальное – детали. В том числе и маленькие звездочки, о которых, если продуманно подойти к проблеме, никто кроме вас и не узнает.

ФИТНЕС-МИНУТКА

Активизировать мышцы ног и улучшить кровоток можно даже в будничной суete. Например, стоя в очереди или в автобусе ненадолго вставать на цыпочки, а сидя – напрягать мышцы голени.

ЛЕЖИМ СО СМЫСЛОМ

Пассивный способ снизить давление на вены – подъем ног, особенно выше уровня сердца. Так что когда есть возможность, прилягте на 20–30 минут, подложив под ноги подушки. Если работаете дома, несколько раз в день кладите ноги на стол, на манер ковбоев из кино. Около любимого кресла или дивана можно организовать удобный пуфик, хоть бы и из табуретки с подушкой.

Екатерина Пельменева

«Ибо у Него все живы»

... смерть не есть уничтожение нашего бытия, а переход от настоящей кратковременной и от худшей в лучшую жизнь.

Господь говорит: «Верующий в Меня, если и умрет, оживет» (Ин. 11, 25), ибо Он «не есть Бог мертвых, но живых, ибо у Него все живы» (Лк. 20, 38).

Преподобный Макарий Оптинский

ОСОБЫЕ ДНИ ПОМИНОВЕНИЯ

?

Почему особые дни поминовения называются «родительскими субботами»?

Елена, Ленинградская обл.

Действительно, в православном календаре дни особого поминовения усопших называются родительскими субботами. Есть несколько версий того, почему такие субботы называются «родительскими». Основная из них связана с тем, что в древности «родителями» называли не только отца и мать, но и всех почивших предков. Кстати, ближайшая из родительских суббот выпадает на 1 ноября 2025 года – это Димитриевская суббота. Считается, что чем чаще мы будем вспоминать своих усопших близких, чем больше будем молиться за них, тем лучше им будет в мире ином.

ГДЕ РАЗМЕСТИТЬ ФОТО УСОПШЕГО

?

После смерти бабушки осталась ее фотография, которую мы сделали незадолго до смерти. Я хотела увеличить это фото и повесить на стену. Но по этому поводу мнения в семье разошлись и возникли вопросы. Где лучше повесить фото, рядом с иконами или отдельно? Можно ли фото бабушки разместить рядом с портретами живых родителей? Или вообще не вешать фото на стену, а убрать в альбом, и все (слышала, что, если по-

койной бабушке что-то не понравится, через фото она может у нас удачу забрать). Как быть, подскажите?

Юлия Ивановна, г. Подольск

Вешать фото усопшего рядом с иконой не стоит. А на стене можно спокойно вешать портреты усопших родственников рядом с портретами живых. Страх, что портрет может забрать удачу или здоровье – чушь и суеверие. Портрет поможет вам не забывать об усопшем. Очевидно, что чем чаще даже на фотографии мы будем видеть близкого человека, тем чаще будем вспоминать и молиться о нем.

ЖЕЛАТЬ ЛИ УСОПШЕМУ «ЗЕМЛЮ ПУХОМ»

?

На похоронах дяди, прощаясь с ним, сказала: «земля тебе пухом», и еще положила в гроб его любимую книгу, а тетя одернула меня да еще язычницей назвала. А что я такого сделала? Я же хотела как лучше.

Ольга Р., Воронежская обл.

Несмотря на то, что замечание тети было для вас неприятно, на него надо обратить внимание. Во-первых, согласно многовековым традициям православные верующие христиане желают покойному «Царствия Небесного», так как мы в первую очередь желаем душе быть ближе к Богу. Как и написал в евангелии апостол Лука: «ибо у Него все живы». Выражение «земля пухом» – это пожелание из древних языческих времен, особенно оно было распро-



странено во времена Древнего Рима. На могильных плитах и погребальных предметах того времени встречается латинская эпитафия «Sit tibi terra levis» (обычно сокращенно S·T·T·L или S.T.T.L. или STTL) – «пусть для тебя земля будет легка». То есть фактическое пожелание погребенному телу удобства. Это не по-христиански. И второе, хоронить вместе с усопшим его любимые вещи – это тоже языческая традиция.

МОЖНО ЛИ ПЕРЕНЕСТИ ПОМИНАЛЬНЫЙ СТОЛ

?

Не смогла провести поминки в день похорон – хоронить родителей пришлось одной. Родственники только на 40-й день смогут приехать. Обязательно ли в день похорон собирать поминки? Можно ли отпеть родителей позже, когда все приедут? Есть ли какие-то правила в церкви, что в таком случае надо делать?

Наталья Л., Тульская обл.

Главное в этот день – молитва, поминки можно перенести. Если усопшего захотите отпеть потом, когда сможете собраться, то нужно договориться с батюшкой. Что делать с разрешительной молитвой и землей с панихидного стола, он подскажет.

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

Ребёнок постоянно поёт песенки из рекламы или даже общается слоганами. Поначалу это может умилять, но довольно скоро начнёт раздражать. Особенно если ничего, кроме рекламы, чадо не цитирует. Какое влияние оказывают современные рекламные ролики на неокрепшие детские умы, рассказывает психолог Мария УХАНОВА.

Фото из личного архива Марии Ухановой



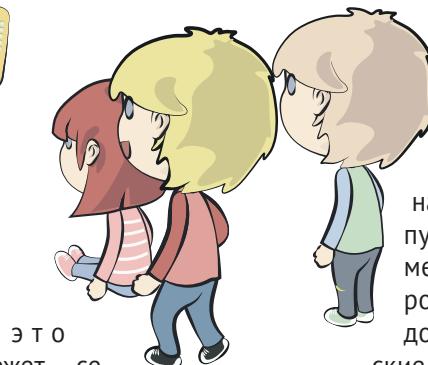
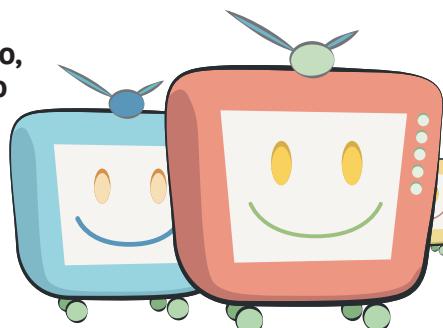
ЗАЧАРОВАННЫЕ

К сожалению, дети – идеальная аудитория для рекламодателей, – говорит психолог. – Они наивные и доверчивые, принимают все, что видят на экране, за чистую монету. Особенно им нравится, если главными героями являются дети, животные или персонажи мультфильмов. При просмотре такой рекламы малыши замирают перед телевизором, отвести их от экрана порой просто невозможно. Дети любят и запоминают рекламу, потому что, по сути, это синтез игры и сказки.

КСТАТИ

Чем младше ребенок, тем лояльнее он к рекламе. Согласно исследованиям, 50% старших дошкольников доверяют рекламе и любят ее смотреть. С 7 до 10 лет приверженцев рекламы остается 38%, а к 11–12 годам сокращается до 18%.

ВЫКИНЬ ХЛАМ ИЗ ГОЛОВЫ И РЕКЛАМУ *не смотри*



НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Часто реклама обманывает малышей не самыми полезными товарами, – предупреждает Мария Александровна. – Или это слишком дорогие вещи (например, игрушки) для его родителей. А отказ в покупке провоцирует развитие у ребенка комплекса неполноценности. Из неочевидных последствий – дети перестают нормально общаться, просто сыплют заученными фразами, не задумываясь об их смысле. Часто персонажи рекламы ведут себя небезопасно, а ребенок в реальной жизни может начать копировать поведение своего любимого героя.

Реклама зачастую показывает картину мира, различно отличающуюся от действительности. Маленький человек получает сомнительный образец «счастья», который якобы достигим.

А это может серьезно повлиять на психику.

ХОРОШИЙ ОБМЕН

Как же снизить влияние рекламы на ребенка?

То, что напрашивается само собой – сократить время пребывания у телевизора или за гаджетом, – говорит специалист. – Постараться насытить жизнь ребенка яркими событиями – совместными прогулками, играми в «настолки», походами в театры, музеи. Поверьте, зашумевший разговор с родителями или совместное чтение книги детям понравится гораздо больше!

Важно развивать у ребенка навык критического мышления в отношении всего, что он видит. Это бу-

дет полезно во многих аспектах жизни и защитит маленького человека от соблазна выбирать легкий путь. Совместно отмечайте в рекламном ролике неправдоподобные, фантастические кадры. Придайте этому форму мини-соревнования.

Попробуйте объяснить суть рекламы в игре, – советует Мария Уханова. – Возьмите какую-то малопривлекательную вещь и снимите вместе для нее рекламу. Заверните в красивую упаковку, добавьте блесток, красивых картинок, установите привлекательное освещение. Пусть самая обычная вещь превратится в «звезду». Главный смысл – снять ореол сказочности и таинственности с рекламируемых товаров. Помогите понять ребенку, что реклама ставит на первый план, а о чем молчит. Так малыш поймет, что реклама – инструмент манипуляции людьми и в том числе им самим.

И самое главное – если вы заполните информационный вакуум ребенка живым общением с людьми, с окружающим миром, с новыми предметами и живыми существами, то он не будет обращать внимания на рекламу.

Елена Пухова



КАК ВЫКЛЮЧИТЬ ОСЕННЮЮ ХАНДРУ? Надо включить духовку!

Предзимье – особое время. Воздух звонкий и холодный, дни стали короткими, и это идеальный повод провести долгий вечер на кухне. Дары осени – румяные яблоки, сладкая тыква, белобокая капуста, грибочки – так и просятся, чтобы их спрятали в золотистое тесто. Давайте печь пироги – те самые, чей аромат смешиается с дымком над чашкой чая и создает самый настоящий домашний уют.

ПИРОГ С БРУСНИКОЙ И ЯБЛОКАМИ

Для теста:

- 200 мл кефира • 2 яйца
- 150 г сахара • 2 стакана муки
- 1 ч. ложка соды

Для начинки:

- 2 яблока • 1 стакан свежей или замороженной брусники
- 3 ст. ложки сахара

Как готовить:

Замешать заливное тесто из ингредиентов комнатной температуры. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с ягодами и сахаром. Тесто вылить в форму, сверху выложить начинку. Выпекать при 180°C около 35–45 минут.



Чтобы начинка не утонула в заливном тесте, дайте тесту схватиться 5 минут в духовке, затем быстро распределите начинку и верните пирог допекаться.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Для теста: • 1 кг картофеля
• 1 яйцо • 2 ст. ложки с горкой муки
• 1 ст. ложка крахмала
• щепотка соли

Для начинки: • 400 г любых грибов • 2 луковицы

Как готовить:

Грибы обжарить с луком до полного выпаривания жидкости. Картофель отварить, размять в пюре, добавить яйцо, крахмал, соль и муку. Форму смазать маслом. Выложить половину картофельного пюре, разровнять. Сверху – грибную начинку. Накрыть оставшимся пюре. Смазать сметаной или яйцом и запекать 25–30 минут при 200°C.



ШАРЛОТКА-ПЕРЕВЁРТЫШ С ГРУШЕЙ И ИМБИРЕМ

Для теста: • 3 яйца • 150 г сахара • 150 г просеянной муки
• щепотка соли

Для начинки: • 50 г сливочного масла • 100 г сахара • 3 спелых груши
• 1 ч. ложка тертого имбиря

Как готовить:

В толстодонную сковороду вылить растопленное сливочное масло и сахар. Поставить на средний огонь и помешивать, чтобы сахар растопился. Сверху красиво выложить тонкие дольки груш. Посыпать имбирем. Замесить тесто на взбитых яйцах, вылить его поверх груш. Выпекать при 160–170°C около 45 минут. Дать немного остыть в форме, а затем перевернуть на сервировочное блюдо.



Пирог-перевертыш следует остужать в форме не более 5 минут, иначе карамель прилипнет. Смело накройте сервировочным блюдом и переверните одним уверенным движением.

ТЫКВЕННЫЙ ЧИЗКЕЙК

Для теста:

- 150 г песочного печенья
- 70 г сливочного масла
- 1/2 ч. ложки корицы

Для начинки:

- 500 мл тыквенного пюре
- 600 г сливочного сыра
- 150 г сахара
- 3 яйца
- 200 мл сливок
- 2 ст. ложки муки
- 1 ч. ложка корицы
- по 1/4 ч. ложке мускатного ореха и куркумы



Как готовить:

Печенье раскрошить скалкой, смешать с размягченным сливочным маслом и корицей. Выложить в форму и утрамбовать. Смешать миксером ингредиенты для начинки. Вылить начинку на основу. Выпекать на водяной бане при 160°C около 1 часа. Полностью остудить в выключеной духовке, затем убрать в холодильник на ночь.

Тыкву для чизкейка запекайте в духовке дольками. Так она станет сладче, а лишняя влага уйдет.



ЛУКОВЫЙ КИШ

Для теста:

- 200 г муки
- 100 г холодного масла
- 4–5 ст. ложек ледяной воды
- щепотка соли



Для начинки:

- 4–5 крупных луковиц
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 яйца
- 200 мл 20% сливок или сметаны
- 100 г твердого сыра

Как готовить:

Масло подморозить и натереть на терке. Тесто быстро замесить, раскатать, убрать в холодильник на 30 мин. Лук нарезать полукольцами и пассеровать на сливочном масле до карамелизации (около 20 минут), остудить. Яйца смешать со сливками и тертым сыром, посолить, поперчить, добавить лук. Тесто выложить в форму, сделать бортики. Вилкой наколоть дно. Вылить начинку. Выпекать 30–35 минут при 180°C.



Чтобы основа для лукового киша не вздулась, перед заливкой наколите ее вилкой и запеките 10 минут с грузом (фасоль, горох).

БЫСТРЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ

Для теста:

- 1 упаковка (500 г) готового слоеного теста
- 1 яичный желток



Для начинки:

- 400 г белокочанной капусты
- 2 вареных яйца
- 1–2 ст. ложки сливочного масла

Как готовить:

Капусту мелко нацинковать, залить кипятком, через 2–3 минуты откинуть на дуршлаг. Обжарить на сливочном масле до мягкости. Добавить рубленые вареные яйца, посолить. Тесто разморозить, нарезать на квадраты, немного раскатать. В центр квадрата класть 1–2 ст. ложки начинки, защипнуть края в виде конвертика. Смазать желтком. Выпекать при 200°C 20–25 минут до золотистости.



ОСЕННЯЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПИЦЦА

Для теста:

- 600 г муки
- 360 мл воды
- 2 ч. ложки дрожжей
- 1 ч. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки растительного масла

- Для начинки:**
- 4 ст. ложки томатного соуса
 - 200 г белого сыра
 - 1 помидор
 - 300 г кабачка
 - 150 г тыквы
 - 1 красная луковица
 - 1 помидор
 - 2 соленых огурца
 - сушеный тимьян и розмарин



Как готовить:

Дрожжи развести в теплой воде с 3 ст. ложками муки и сахаром, убрать в тепло. Через 20 минут вмешать масло. Добавить муку, соль, замесить тесто, убрать на 1 час в теплое место. Кабачок и тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, запечь или поджарить до румяности. Тесто раскатать, смазать томатным соусом, разложить овощи, тонкие кружки лука, помидора и огурца. Сверху покрошить сыр и посыпать тимьяном и розмарином. Выпекать при 200°C 15–20 минут.

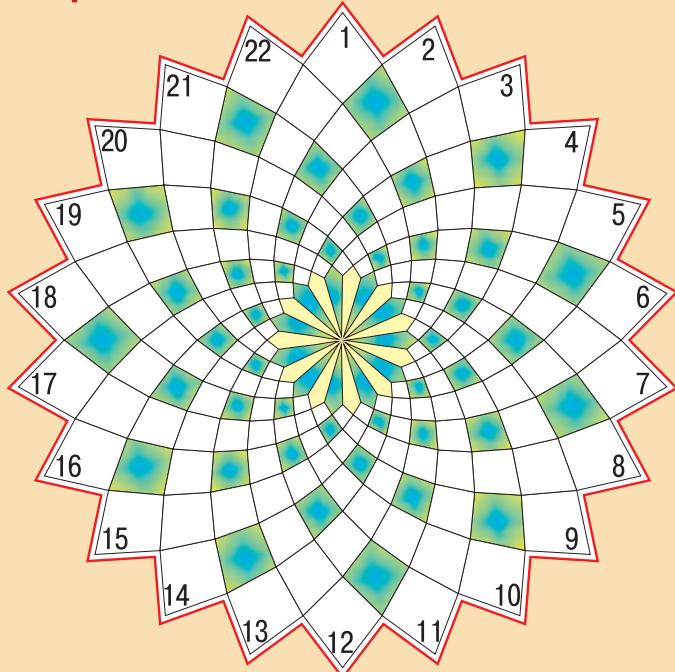
Тесто для пиццы следует терпеливо вымешивать до «нелипкого» состояния, стараясь не подсыпать много муки сверх рецепта. Иначе оно получится клеклым и резиновым.

Ольга Бельская

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

- Рытвина на трассе.
- Помещение, где нагревают воду, которая бежит потом по трубам, чтобы квартиры отопить.
- Мальчик или девочка в отроческом возрасте.
- Неестественные манеры в поведении кокетки.
- Болезнь безумной собаки.
- Курьер, доставляющий заказанную пиццу по адресам.
- Кем Мойдодыр приходился умывальникам?
- Сладкое кушанье, простудившее старику Хоттабыча.
- Зверек для шубы с царского плеча.
- Продуктовый фургончик, в советские годы колесивший по отдаленным деревням и селам.
- «Отцовство» Карло Коллоди по отношению к Пиноккио.
- Малыш в центре хоровода, поющего про каравай.
- Действие в известной таблице Пифагора.
- Какой вид спорта академик Тамм назвал «не самым лучшим способом перезимовать лето»?
- Дон Леонсио из фильма про Изаяру как землевладелец.
- Заборная дощечка.
- Одна из трех у пьедестала.
- Безрассудный чудак.
- Степной грызун с длинными задними ногами и длинным хвостом.
- Математическое равенство, справедливое при любых значениях переменных.
- Направление в искусстве конца 18 – начала 19 веков.
- Анкета, но названная по-русски.

ОТВЕТЫ

1. Кондогура. 2. Коменшина. 3. Тодескомок. 4. Жемчужина. 5. Белка. 6. Падючка. 7. Голубица. 8. Морковка. 9. Ложечница. 10. Агнолит. 11. Амогем. 12. Многоножка. 13. Жирафка. 14. Анины ноги. 15. Лягушка. 16. Лягушка. 17. Чемодан. 18. Гиацинт. 19. Тыквичка. 20. Токсемия. 21. Помадка. 22. Бонбончик.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- Представьте себе обычную спичку. Кажется очевидным, что зажечь ее под водой невозможно. Однако в одном месте это вполне осуществимо, и спичка спокойно догорит до конца. Что это за место?
- Мастера боевых искусств различают три подхода к конфликту. Дурак лезет в драку. Умный человек стремится к победе. А вот мудрый к чему стремится в первую очередь?

ОТВЕТЫ

1. Дно моря. 2. Дно моря при плавании на лодке – это мое нынешнее место. 3. Мое место в мире. 4. Мое место в мире. 5. Мое место в мире.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

КУПЛЮ

СКУПКА
БЫСТРО.
ДЕНЬГИ СРАЗУ.
8 (499) 226-13-05

Подробнее см.здесь:
<https://clck.ru/3NqkUH>
ООО «ТехноТрейд», ОГРН 1247700419999
ИНН 9722078010



ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ
В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?
ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН
РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 17 октября – 6 ноября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

У Овнов начинается полоса преодоления трудностей самого разного толка – от бытовых и финансовых до личных неурядиц. Но звезды сулят победу и верят в вашу удачу!

20 октября – пострайтесь не переедать

22 октября – романтическая встреча

5 ноября – одевайтесь по погоде



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Означеный период у Близнецов выдается богатым на события и интересные знакомства. Может возникнуть желание изменить прическу или примерить на себя новый имидж.

18 октября – добавьте цитрусовых в меню

24 октября – массаж шеи, плеч, спины

1 ноября – «нет» сплетням и зависти



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам нужно быть готовым к перепадам настроения: от безмятежного оптимизма до глубокого осеннего сплена. Не злоупотребляйте кофеином и алкоголем, поберегите себя.

19 октября – «да» блюдам из бобовых

23 октября – визит к врачу, обследование

6 ноября – теплая ванна перед сном



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

На первый план у Весов может выйти решение каких-то семейных проблем. А восстановить душевное равновесие помогут полноценный сон и любимая музыка.

21 октября – магнитотерапия и солевые ванны

24 октября – «да» бутербродам с печенью трески

1 ноября – избегайте спонтанных трат



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Обаяние, умение импровизировать и преподносить себя откроет перед Стрельцами новые возможности. Однако будьте внимательнее к здоровью, не переохлаждайтесь.

18 октября – блюда из нежирной говядины

22 октября – баня, массаж стоп, мятный чай

1 ноября – «нет» залипанию в соцсетях



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У амбициозных Водолеев будет возможность проявить себя, понежиться в лучах славы. Но отдохнуть все же лучше в тихих местах: дача или деревня, баня, поход за грибами...

20 октября – гимнастика для глаз

27 октября – «да» блюдам из рыбы

1 ноября – массаж головы, стрижка



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам улыбнется удача в делах, связанных с ремонтом, обустройством личного пространства. В сложные моменты не бойтесь просить о помощи родных или друзей.

19 октября – долгая пешая прогулка

25 октября – «да» блюдам итальянской кухни

2 ноября – уход за волосами и ногтями



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам не стоит удивляться неожиданной встрече с человеком из прошлого: звезды могут дать второй шанс старой дружбе или близким отношениям. Но решать, конечно, вам.

17 октября – контролируйте давление

24 октября – полезные покупки для дома

4 ноября – гимнастика для суставов



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Небесные светила советуют Девам не смешивать в ближайшие дни работу и личные эмоции, симпатии и антипатии. Но когда кто-нибудь прислушивался к этому совету?..

20 октября – покупка кремов и лекарств

28 октября – упражнения на растяжку

3 ноября – вечер с близкими друзьями



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионов может порадовать повышенное внимание к их персоне, комплименты и подарки. Удачное время для начала омолаживающих процедур, похода к парикмахеру.

17 октября – уютные домашние посиделки

20 октября – сканворды, ребусы, судоку

6 ноября – интересная находка



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Звезды рекомендуют Козерогам поискать новые подходы к решению старых проблем. Нелишним будет спросить совета у близких людей, мнению которых вы доверяете.

19 октября – дыхательные упражнения

25 октября – занятие любимым хобби

3 ноября – напитки из ягод или трав



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Спокойный для Рыб период: можно наконец уделить внимание здоровью и пройти обследования, высстаться, насладиться просмотром любимых фильмов или чтением книг.

21 октября – интересная находка или встреча

22 октября – не поднимайте тяжести

5 ноября – добавьте в меню овощей

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

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

Генеральный директор:
БАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Попковская,
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:
АЛЕКСИНА Л. М.
тел. +7 (499) 399-36-78

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИКОВ К. В.

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

№ 20 (235). Дата выхода:
17.10.2025

Подписано в печать: 03.10.2025
Номер заказа – 2025-03574
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 15.10.2025
Срок годности не ограничен

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

Тираж 197 500 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 присланые в свой адрес произведения,
обращения читателей,
письма, иллюстративные материалы.
Факт пересылки означает
согласие их автора на использование
в любой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено

Координата по оси Z	Поставщик кренделей и калачей									Плохой удар кием	Блеск и сияние славы	Объединенные в составе ООН		Отходы из маслобойки
↓	Клетчатое теплое покрывало		Из чего сухарики делают?	Писатель ... Хаммет		Напарник пропана в быту		"Барьер" для котенка в новом доме						
↗			↙	Бурный поток на Кавказе	↗					На равные давления укажет эта линия			В саду на ветке наливается	Небесный ... на плечах Атланта
	Ее украл Печорин	↗				Обута в туфлю		Чечеточник на западный манер	↗					
	Что набирают при взлете?	Исходное положение на турнике		"Лунная" и другие от Бетховена	↖			Генная молекула в виде спирали		Синоним маслины				
	"Рука" птицы	↖			↓	"Корочки", предъявленные гаишнику	Что перевополняет стахановец?	"Мучной" магазин (устар.)	Русский перевод слова "бизнес"				Так Лунтик обращается к Шноку	В песне он косил конюшину
↖				Хоромы барсука	↖	↓				Чувство понимающего смешное	Электрически заряженные частицы	↖		↓
	Дорожка меж сосен	И Бобик, и Шарик, и Полкан	↖				Композитор-генерал				"Тяжелая" музыка		Завистник, что подзуживал Отелло	
↖	Что стягивает концы лука?	↓		"Женщина в песках" (японский писатель)	↗			Накропывание мелкого дождя				↓		
Звуковые волны низкой частоты	↗						Лидер и вокалист рок-группы Ü2							
				Начала мастерства	↗			"Мяу!" льва						

16+

**ПОДПИСКА
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА!**

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
134,33 ₽*	268,66 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
402,99 ₽*	537,32 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
671,65 ₽*	805,98 ₽*

**ПОДПИСКА –
ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ
И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

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

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

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

5

СОВЕТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОБОСТРЕНИЙ В ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН?

Осенью многие люди не только грустят, но и... хрустят. Потому что у них обостряются хронические заболевания спины и суставов – артрит, артроз, остеохондроз. Боли усиливаются, даже самое простое движение порой дается со скрипом, а разрушение набирает обороты...

Почему ослабляются защитные силы организма?

- Суставы и позвоночник испытывают стресс от переохлаждений, вызывающих рефлекторный спазм мышц вокруг сустава, сужение капилляров и нарушение притока питательных веществ.
- Страдают они и от погодной неустойчивости, когда утром морозно, а днем промозгло. Атмосферное давление скачет, а артериальное на него остро реагирует, ведя к изменению тонуса кровеносных сосудов.
- Простудные заболевания тоже часто провоцируют воспаление и «нытье» в суставах и позвоночнике.
- Крайне серьезно влияет на суставы снижение двигательной активности. Они работают меньше, мышцы не разогреваются, кровь застаивается.
- В итоге приток крови к суставу снижается, хрящевая ткань истощается. Идет ускорение дегенеративных процессов, развивается воспаление, обостряется боль.

Важно учесть!

1. **Больные суставы (особенно ног)** нужно держать в тепле и сухости. Верхняя одежда должна закрывать бедра и колени. Если погода обманчива, одеваться надо многослойно, чтобы при потеплении скинуть кофту и не вспотеть.
2. **Компенсировать слабую активность**, укрепить мышечный корсет, выпрямить осанку, и снять мышечные зажимы помогут танцы.
3. **Подпиткой для суставов** могут стать витаминные комплексы с глюкозамином, кислотами омега-3 и омега-6, витамином D – «сократником» кальция.
4. **Усиливать устойчивость суставов и позвоночника** к неблагоприятным условиям возможно с помощью аппарата АЛМАГ+ на основе импульсного магнитного поля. Аппарат способен активизировать кровообращение и обменные процессы, налаживать приток к суставу витаминов, микроэлементов, белков и помогать им усвоиться.
5. **Профилактические курсы** способны защитить от рецидивов. В случае резкого переохлаждения есть смысл сразу нанести согревающее или противовоспалительное наружное средство и провести сеанс магнитофореза с аппаратом.
6. **Если обострение все же случилось** – у аппарата есть специальный режим для борьбы с воспалением и острой болью. А вот другие виды физиотерапии в острый период противопоказаны – **одна надежда на АЛМАГ+!**



Магнитотерапия применяется практически во всех больницах страны, так как рекомендована медицинскими стандартами Минздрава РФ. Собственный аппарат сделает лечение комфортным.

АЛМАГ+ способен помочь преодолеть опасные сезоны и сохранить активность. Стоит лишь взяться – и можно надеяться на благоприятный прогноз!

АЛМАГ+. Здоровье в доме – осенью и круглый год!



РЗН 2017/6194

Бесплатный телефон горячей линии: 8-800-350-05-13.

АО «Елатомский приборный завод», 391351, Рязанская обл., Касимовский м. о., р. п. Елатыма, ул. Янина, 25. Реклама 16+. ОГРН 1026200861620.

 ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ