

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 16 (231)

22 августа –
4 сентября
2025 года



СОСУДЫ ШЕИ

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ УЗИ

СТР. 22–23

ПАРОДОНТИТ, УХОДИ!

СОХРАНИМ УПРУГОСТЬ ДЁСЕН

СТР. 14–15

БОЛИТ ЛОПАТКА?

ДЕЛАЙ ЭТУ ЗАРЯДКУ

СТР. 9

АЛЫЧА

10 ПРИЧИН ЕСТЬ
ЕЁ ЧАЩЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 5016

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



МОДНЫЙ ЧЕК-АП:

СПИСОК ОБСЛЕДОВАНИЙ,
КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЙТИ
В ВАШЕМ ВОЗРАСТЕ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

22 августа
Убывающая Луна во Льве

- + контроль давления, абрикосы
- подстригание ногтей, избыток сахара

23 августа
Луна во Льве, новолуние

- + контрастный душ, обертывания
- нагрузка на поясницу, курение

24 августа *Растущая Луна в Деве*

- + покупка лекарств, упражнения на растяжку
- напитки со льдом, занозы

25 августа *Растущая Луна в Деве*

- + скандинавская ходьба, рыба в меню
- поздний просмотр телешоу

26 августа *Растущая Луна в Весах*

- + визит к терапевту, йогурты и кефир
- новые лекарства без назначения

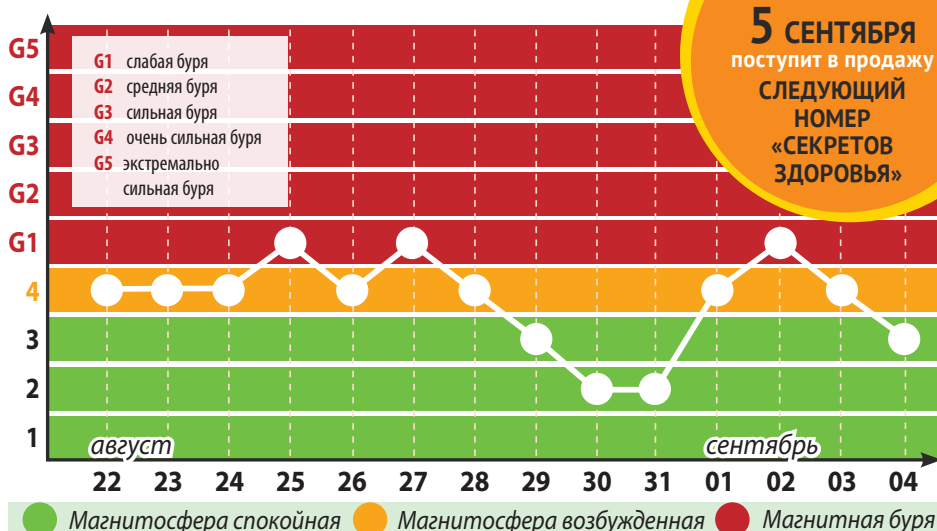
27 августа *Растущая Луна в Весах*

- + овощные салаты, массаж стоп
- работа с бытовой «химией» без перчаток

28 августа *Растущая Луна в Весах*

- + наращивание ресниц и ногтей, танцы
- удаление родинок, пилинги и скрабы

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ


29 августа
Растущая Луна в Скорпионе

- + отдых на природе, долгие прогулки
- блюда из «неопознанных» грибов, ссоры

30 августа
Растущая Луна в Скорпионе

- + маски для волос, тренировка в зале
- кусачие насекомые, тесная обувь

31 августа
Луна в Стрельце, первая четверть

- + покупка косметики, травяные чаи
- жирная свинина, сквозняки

1 сентября
Растущая Луна в Стрельце

- + горький шоколад, объятия

- дефицит сна, поднятие тяжестей

2 сентября
Растущая Луна в Стрельце

- + утренняя зарядка, проверка зрения
- избыток мучного, гиподинамия

3 сентября
Растущая Луна в Козероге

- + растирания сухой щеткой, морковь в меню
- крепкий кофе, синтетика в одежде

4 сентября
Растущая Луна в Козероге

- + стрижка, окраска волос
- несвежие продукты, нервы из-за пустяков

ДРУЗЬЯ, ВОТ И ОСЕНЬ НА ПОРОГЕ. ВРЕМЯ ПОБОРОДИТЬ ПО АЛЛЕЯМ, УСИПАННЫМ ПЕРВЫМ СЛОЕМ ШУРШАЩИХ ЛИСТЬЕВ, ДОСТАТЬ ИЗ ШКАФА ВЯЗАНЫЙ СВИТЕР, ИСПЕЧЬ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С КОРИЦЕЙ. ЧТО ДЛЯ ВАС ЗНАЧИТ ОСЕНЬ? НАПИШИТЕ НАМ!

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

- как среди родинок распознать те, что опасны;
- как «приручить» чайный гриб и приготовить вкусную комбучу;
- что делать, если вдруг начали дрожать руки;
- как питаться, если мучает тошнота.



ВМЕСТЕ

с врачом-терапевтом мы выяснили, может ли ночной храп спровоцировать развитие диабета или раковых заболеваний. У детского психолога спросили, как замотивить ребенка на учебу, если он не хочет идти в школу. А еще, как обычно, вас ждет подборка писем с рецептами народной медицины и календарь магнитных бурь.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 5 СЕНТЯБРЯ!**

МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ МРТ ЧЕЛЮСТИ С КОРОНКАМИ?

?

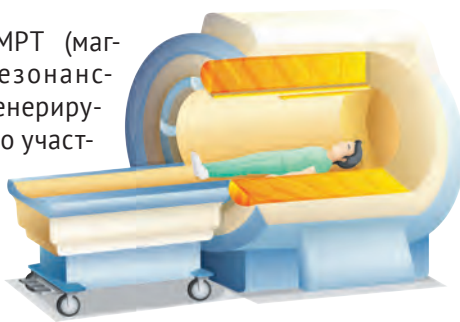
Меня стали беспокоить боли и щелчки в челюстном суставе. Вычитала в интернете, что лучший метод обследования в такой ситуации – это МРТ. Но у меня установлены коронки, а с ними, говорят, МРТ может быть опасно. Так ли это?

Наталья Панюшкина, г. Самара

Аппарат МРТ (магнитно-резонансный томограф) генерирует вокруг нужного участка тела мощное магнитное поле. Наличие металлических предметов, реагирующих на него, может искажать результаты исследования, а порой создавать угрозу для здоровья и жизни.

Многие материалы, из которых делают зубные коронки в наши дни, не восприимчивы к магнитному полю и потому безопасны. Например, цирконий (диоксид циркония), металлокерамика с немагнитным сплавом на основе титана и др. Но коронки, установленные более 10–15 лет назад, могут быть изготовлены из так называемых ферромагнетиков (сплавы железа и пр.) и вызывать проблемы при МРТ челюсти.

Чтобы знать наверняка, может понадобиться консультация стоматолога-ортопеда. И обязательно сообщите о коронках при записи на обследование!



КАКОЕ ПОЛОТЕНЦЕ ВЫБРАТЬ?

?

Раньше с полотенцами все было понятно: махровое – для ванной, вафельное – для кухни. А теперь еще микрофибра какая-то модная появилась, ее-то где лучше всего использовать?

Евгений Фёдорович, г. Рязск

Полотенце из микрофибры с виду похоже на махровое, у обоих ткань состоит из множества мелких петелек, но есть отличия. Махровую ткань изготавливают из натуральных волокон – хлопка, бамбука, льна. Синтетику могут добавлять, но не более 20%. Длинные пушистые петли махровой ткани хорошо впитывают влагу, приятны к телу. Минусы – такие полотенца дольше сохнут и больше весят.

Микрофибра – это полностью синтетический материал, сделанный из ультратонких волокон полиэстера и полиамида. Их диаметр – в 100 раз тоньше человеческого волоса, поэтому воду они впитывают быстрее и эффективнее, а еще – легче и компактнее. Из минусов – более капризны в уходе и быстрее загрязняются.

Считается, что для ванной комнаты лучше подойдут махровые полотенца, зато микрофибра – хороший вариант для спортзала, бассейна, путешествия.



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.

Анонимные Алкоголики

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



Сайт АА России: WWW.AARUSSIA.RU
Эл. адрес: PEREPISKA@RSOAA.RU

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

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

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

У ВАС УХУДШИЛОСЬ ЗРЕНИЕ?

ВЕРНИТЕ ЕГО С ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИМ АППАРАТОМ «ДЮНА-ОКО»!



Виктория Рустамовна, г. Владимир

- Виктория, почему Вы плачете?

- Простите меня, пожалуйста. Просто вспомню, как я мучилась от глаукомы, как стоял этот проклятый туман перед глазами, постоянно напоминавший о моей неполноценности, как я не могла себя обслуживать, и очень грустно становится... Слава Богу, все это уже позади.

- Сейчас Вы хорошо видите?

- Да, намного лучше, спасибо! Поле зрения стало нормальное, туман прошел. Теперь вот сама хожу в магазин, по делам, соседей не дергаю. Так я-то одна совсем, родные померли. Кроме соседей, помочь некому.

- Приятно слышать, что Вы снова можете вести полноценную жизнь.

- Я очень рада, что узнала об офтальмологическом аппарате «Дюна-Око». Теперь я живу совершенно иначе.



Лев Николаевич, г. Уфа

Жизнь без дистрофии сетчатки просто прекрасна. Мушки перед глазами не летают, и вечером стал лучше видеть. Помню, еще два месяца назад так стыдно было.... Из-за плохого зрения перепутал жену с соседкой, ну и ущипнул ее, пока никто не видел. Ох, и скандал тогда был... И от соседки получил, и от ее

мужа, ну и от жены естественно, куда же без этого... Ситуация, в общем... Но сейчас такого не повторяется. «Дюна-Око» у меня есть, и я все нормально вижу. А еще после того, как подзатыльников от жены получил, я ее, наверное, и со 100 метров узнаю.



Варвара Матвеевна, г. Томск

На данный момент зрение у меня хорошее. Врач мне даже сказал, что на катаракту пока операцию делать не нужно, а уже подходила моя очередь. Кроме того, я на дальнорукость не жалуюсь, книги и газеты читаю без очков. При этом глаза не болят, не устают и не слезятся. Я очень довольна! «Дюна-Око» — хороший офтальмологический аппарат. Главное —

очень просто освоить, как его использовать. После того, как он у меня появился, как минимум две моих подруги спрашивали о нем. Знаю, что одна уже тоже применяет его, и ей он сильно нравится.



Вячеслав Тимофеевич, г. Воронеж

- Вячеслав Тимофеевич, что у Вас было с глазами?

- Да ретинопатия замучила.

- Из-за чего она появилась?

- Гипертония и диабет дали такое осложнение на глаза.

- Действительно, это такие опасные патологии...

- Да, но хотя бы зрение сейчас не подводит.

Товарищ, который на катаракту перестал жаловаться, порекомендовал мне «Дюна-Око». Сейчас я нормально вижу!

Может ли офтальмологический аппарат «Дюна-Око» помочь даже в тяжелой ситуации? Такой вопрос мы задали специалисту по зрению с 30-летним стажем. Его ответ: однозначно да. «Дюна-Око» — медицинский прибор, который с помощью квантовой терапии именно ЛЕЧИТ и ВОЗВРА-

ЩАЕТ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ», — эмоционально говорит наш собеседник.

«Хочу, чтобы вы на всю жизнь запомнили: если ваше зрение ухудшилось из-за возраста или у вас есть такие заболевания, как катаракта, глаукома, дистрофия сетчат-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ки, дальнозоркость или ретинопатия – это не повод отчаиваться и смиренно дожидаться слепоты. Современные технологии позволяют восстановить хорошее зрение в домашних условиях».

- О каких именно технологиях Вы говорите?

- Речь идет о квантовой терапии. Это современная и безопасная методика лечения глазных заболеваний, основанная на совместном воздействии трех лечебных факторов: излучения инфракрасного диапазона, пульсирующего красного света видимого диапазона и электромагнитных волн. Я очень горжусь, что именно российские ученые на основе квантовой терапии создали офтальмологический аппарат «Дюна-Око», который зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинское изделие.

- Как квантовая терапия воздействует на глаза?

- Она очищает хрусталик, стабилизирует внутриглазное давление, восстанавливает сетчатку и кровообращение в органах зрения, очищает сосуды глаз, нормализует отток внутриглазной жидкости, обеспечивает полноценное питание глазного яблока и насыщает клетки глаз кислородом. Как следствие, возвращается четкое зрение.

- Именно так проходит лечение офтальмологическим прибором «Дюна-Око»?

- И не просто лечение, а благодаря квантовой терапии наступает выздоровление. Это как лазерная коррекция зрения, только не обжигающим лазером, а «умными» квантами. Это не только эффективно, но и безопасно.

- «Дюна-Око», наверное, применяется только в клиниках?

- Ну что вы! Этот офтальмологический прибор доступен каждому. Он специально разработан таким образом, чтобы человек мог его приобрести и использовать самостоя-

тельно в домашних условиях. Недаром его часто называют «домашним окулистом». Все в нем интуитивно понятно самому обычному человеку. Просто берите и пользуйтесь! Применяя «Дюна-Око» всего 7 минут в день на протяжении 14-28 дней, вы сможете избавиться от катаракты, глаукомы, дальнозоркости, атрофии зрительного нерва, различных патологий сетчатки и роговицы, устранить красноту, раздражение и сухость глаз, повышенное слезотечение, «мушки» и «туман», очистить хрусталик, нормализовать внутриглазное давление. Без всяких очков и операций вы можете вернуть себе хорошее зрение! Не теряйте время, позаботьтесь о своих глазах с помощью современного офтальмологического аппарата «Дюна-Око»!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

телефон для заказа и
бесплатной консультации

7492

ПРОМОКОД

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ*
С 22 АВГУСТА ПО 3 ОКТЯБРЯ 2025 Г.!**

**200 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

УСПЕЙТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЕ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ!

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. *Срок проведения акции с 22 августа по 3 октября 2025 г. Информацию об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



СПЕЦИЯ АРОМАТНАЯ ДЛЯ ГОРЛА ПРИЯТНАЯ

Мои подруги очень переживают за мою личную жизнь, точнее за ее отсутствие. Даже в какой-то туристический поход меня затащили, исторический. Курсанты военного училища и гражданские сплавлялись по реке по местам боевых сражений, на каждой остановке – мини-лекция во время приготовления еды. Особо отличался молодой человек по имени Юра. Из готовки он делал шоу, посыпая все горстями специй из специального мешка, при этом сыпал фактами и историями о ВОВ.

Жара, от воды нестерпимый блеск. А на привале нашли родник, я припала к ледяной воде и лишь потом поняла, что зря. Мое слабое горло начало болеть через пару минут. Настроение сразу упало, еда не елась. Это заметил Юра и подошел ко мне. Поняв причину, он притащил свой мешок со специями, выделил мне пару гвоздичек: «На, держи во рту, через пару часов свежие дамы. Держись меня, все будет хорошо». Сосала я эту гвоздику дня два с перерывом на сон. А Юра даже в бай-



дарку свою меня взял, чтобы контролировать лечение. И вот удивительно, боль в горле прошла. А мой спаситель вытребовал номер телефона: «Придется тебя еще специями подкормить – иммунитет укрепить». Подруги все в счастье – нашелся тот, кому им не страшно меня доверить.

Алина П., г. Старый Оскол

Наша справка:

Гвоздика с давних пор используется не только в кулинарии, но и в народной медицине. Так, антиоксиданты и витамин Е в ее составе помогают повысить сопротивляемость организма к инфекциям. Также специя обладает достаточно сильным антисептическим и противовирусным действием. Однако принимать ее стоит с осторожностью людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременным, аллергикам, людям с заболеванием печени.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОДНИМАЕМ ПОТОЛКИ

Чтобы в небольшом помещении визуально «приподнять» потолки, покрасьте верх стены более светлым тоном, а низ – более темным.

Тамара В., г. Рязань



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

sz@kardos.ru

127018, г. Москва,

ул. Полковная, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



КУРКУМА КРАСОТУ ДАЛА



Приехала я в деревню к бабушке, она увидела мои подростковые проблемы с кожей, но ничего не сказала, не причитала,

как это мама делает. Говорит, «давай деревенское СПА пробовать». Смешала 2 ст. ложки куркумы, ложку меда и немного лимонного сока. Нанесла на мои гнойники и акне. Ничего, даже приятно пахнет. 10 минут ждать, потом смыть теплой водой. Не поверите, но эта масса словно вытягивает гной из-под кожи – прыщи подживают и новые не вскакивают! А от меда кожа мягкая такая!

Анастасия З., г. Серпухов

Наша справка:

Куркумин – вещество, содержащееся в куркуме, является мощным антиоксидантом, подавляет развитие воспалений. Мед обладает противовоспалительным эффектом, бактерицидными свойствами, ускоряет регенерацию кожи, способствует заживлению ран. Используя это средство, не забывайте о возможности аллергических реакций!

✉ ЗАВАРЮ СЕБЕ ОВСА, ЧТОБ ПОЧИСТИТЬ ТЕЛЕСА

Мой отец всегда имел лишний вес, но был очень веселым и жизнелюбивым. С лозунгом «один раз живем» поглощал и жирное, и острое. Фастфуд очень уважал. Он был для меня примером во многом. Пока однажды его не нашли в съехавшей с дороги машине мертвым – отказало сердце. Это было ударом. На похоронах мне говорили, что он был отличным парнем и что я на него похож. А потом я увидел свое отражение в зеркальной двери. Свое и своих пацанов 7 и 4 лет. И стало мне страшно. Тоже вот так на обочине, а дети еще такие маленькие! Решил обследоваться – холестерин зашкаливает, сосуды полны бляшек. Первым делом поменял питание, стал больше двигаться. А еще стал пить овес. Заливаю полстакана овса кипятком, кипячу минут 5 и потом еще минут 15 на тихом огне. Получается мутное такое варево. Цежу, пью по половине стакана до еды 3–4 раза в день. Есть хочется меньше, холестерин начал в норму приходить. Берегите себя, мужики!

Олег Ф., г. Раменское

Наша справка:

Овес содержит полисахариды – бета-глюканы. Они помогают снижать уровень холестерина в крови и уменьшать концентрацию компонентов атеросклеротических бляшек в плазме крови. Кроме того, они замедляют прохождение пищи через желудок и вызывают выделение гормона насыщения, давая длительное ощущение сытости.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ ЯЙЦА НЕ ТРЕСКАЛИСЬ

Чтобы яйца не трескались во время варки и со-

держимое не вытекало, я де-

лаю так. Перед варкой даю яйцам согреться до комнатной температуры, подсаливаю воду для варки.

Еще можно сделать дырочку иголкой с тупого конца яйца.

Жанна Р., г. Реутов



СТРУКТАМИН

Для восстановления
структуры хрящевой ткани
суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

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



Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

*По действующему компоненту.

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



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



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Клевер белый, он же клевер ползучий, он же кашка, устилает ковром из мелких, с розоватым отливом шаровидных соцветий бескрайние луга и поля с конца весны и до начала осени. Многим он известен как кормовая культура и хороший медонос. Дачники уважают это растение за умение отпугивать личинок майского жука, а также нематод, проволочника и других почвенных вредителей. Между тем, белый клевер привечают и в народной медицине.

ЧЕМ ОН БОГАТ

Лечебные свойства клевера связаны с биологически активными веществами, которые он содержит. В их числе:

- **флавонолы** (кверцетин, кемпферол, мирицетин), обладающие антибактериальным, противогрибковым и противовоспалительным действием;
- **дубильные вещества**, также защищающие ткани от инфекций и помогающие остановить кровотечение;
- **сапонины**, обладающие отхаркивающими, мочегонными, тонизирующими свойствами;
- **витамины А, В, С, D, Е, Р, К.**

КСТАТИ

- Молодые, нежные листья белого клевера можно добавлять в салаты – чтобы обогатить их витаминами.
- А можно пойти дальше и приготовить и «зеленый» омлет или оладьи из белого клевера! Для этого небольшой пучок из

КЛЕВЕР БЕЛЫЙ – ЛЕКАРЬ УМЕЛЫЙ

НА ЗАМЕТКУ

В народной медицине белый клевер (листья и соцветия) часто применяют при раздражении кожи, неглубоких ранах и царапинах, легких ожогах, укусах насекомых – для снятия воспаления и ускорения заживления. Говорят, что листья клевера в этом плане ничуть не уступают традиционному подорожнику.

Настоям и отварам из белого клевера приписывают легкое мочегонное действие. Также их применяют при простудных заболеваниях (как отхаркивающее и противовоспалительное средство), для укрепления иммунитета, нормализации обмена веществ.

1. ПРИПАРКА

Свежие листья и цветы белого клевера тщательно промыть, измельчить (растолочь в ступке), залить небольшим количеством кипятка (так, чтобы покрывал растения), укутать, оставить на 5 минут. Затем лишнюю жидкость слить, а растительную массу завернуть в стерильную марлю или чистую хлопковую ткань и приложить на пораженный участок кожи на 15–20 минут.

2. ЧАЙ (НАСТОЙ)

Для его приготовления используют цветки, стебли и листья белого клевера, собранные в середине лета (в период естественного цветения) и высушенные в проветриваемом помещении, вдали от солнечных лучей.

Заварить напиток из расчета 1–2 ч. ложки сушеного растения на стакан кипятка. Укутать, дать настояться 15–20 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана до 3–4 раза в день.

листьев, стеблей и соцветий растения (тщательно промытых и перебранных) следует измельчить в блендере со стаканом молока. Затем сюда добавляют нужное количество яиц и тертый сыр (для омлета) либо яйца, около 200 г муки и разрыхлитель (для оладьев).



- Свежие или сушеные цветки белого клевера можно добавлять в обычный чай (равно как и в травяные сборы) или, в измельченном виде, в выпечку – для обогащения витаминами и легкого аромата.

Мы не можем сами увидеть свои лопатки (не прибегая к помощи зеркала), поэтому редко вспоминаем про эту часть тела. И если вдруг она даёт о себе знать сама – ноющей, тянущей либо острой и простреливающей болью, – то это для нас всегда неприятный сюрприз.

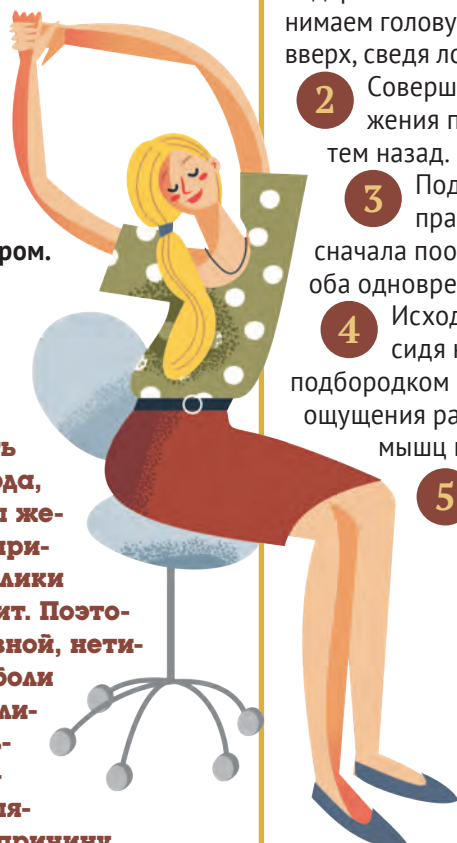
ЛОПАТКИ – ЭТО НЕ ШУТКИ

Треугольные лопаточные кости прилегают к задней части грудной клетки, объединяя в плечевой пояс ключицы и кости плеча. А еще к лопаткам крепятся позвоночная ось и реберные дуги, – основа нашей спины и грудной клетки. Словом, лопатки – это важная и отнюдь не случайная «деталька» в человеческом скелете. А боли в области лопаток могут иметь десятки разных причин. Вот лишь некоторые из них:

- **остеохондроз и межпозвоночная грыжа;**
- **сколиоз и искривление осанки;**
- **травмы (перелом или трещина в самой лопатке либо смещение позвонков);**
- **плечелопаточный артроз;**
- **мышечные патологии: миозиты, миалгии, миофасциальный синдром.**

КСТАТИ

Острая боль между лопатками может также сопровождать инфаркт миокарда, обострение язвы желудка, плеврит, приступ желчной колики либо пиелонефрит. Поэтому при интенсивной, нетипичной для вас боли следует незамедлительно обратиться к врачу, который поможет выявить ее точную причину.



БОЛИТ ЛОПАТКА? ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ!

ВОССТАНОВИТЬ И УКРЕПИТЬ

Если боль в спине связана с нарушениями работы двигательного аппарата (костей, мышц, суставов), то упражнения лечебной зарядки могут помочь укрепить мышцы, восстановить питание суставов, связок и хрящей и тем самым избавить вас от надоедливой боли. Но лучше сначала все-таки согласовать эти упражнения с лечащим врачом.

- 1** Исходное положение – стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч. Опускаем голову так, чтобы дотронуться подбородком до груди. Задерживаемся на 5–9 секунд. Поднимаем голову и тянемся макушкой вверх, сведя лопатки.
- 2** Совершаем круговые движения плечами вперед, затем назад.
- 3** Поднимаем и опускаем правое и левое плечо, сначала поочередно, затем – оба одновременно.
- 4** Исходное положение – сидя на стуле. Тянемся подбородком вперед до легкого ощущения растяжения передних мышц шеи.
- 5** Сидя на стуле, сцепля-



ем руки в замок на затылке, давим вниз. Слегка наклонившись, медленно поднимаем голову, преодолевая сопротивление рук.

- 6** Стоя или сидя на стуле, заводим руки за голову (на вдохе), затем вытягиваем над головой (на выдохе).
- 7** Разводим руки в стороны (на вдохе), затем сводим их перед грудью (на выдохе).
- 8** Из положения стоя заводим руки за спину и сцепляем кисти в замок. Теперь слегка поднимаем прямые руки и одновременно запрокидываем голову назад.
- 9** Сидя или стоя, заводим одну руку сверху через плечо, вторую – снизу, пытаемся соединить их в замок в районе лопаток. Затем меняем руки. Ничего страшного, если упражнение получится не сразу.
- 10** Исходное положение – стоя на четвереньках. Выгибаем спину вверх, опустив голову, затем – прогибаем вниз, вытягивая шею.

НА ЗАМЕТКУ

Начинать выполнение упражнений можно с 3–5 повторов, постепенно увеличивая их количество до 10, если они не сопряжены с сильным дискомфортом. Залог успеха – их регулярное, ежедневное выполнение.

Здоровье – наш главный капитал, и оно требует постоянного внимания и заботы. Но когда вы в последний раз проверяли, всё ли в порядке в вашем организме? Многие из нас откладывают визит к врачу или считают, что профилактика – это не для них. Зачем тратить деньги и время, если самочувствие в порядке? А ведь именно регулярные чек-апы помогают обнаружить скрытые проблемы на ранних стадиях и вовремя принять меры по их устранению. Готовы узнать, какие обследования необходимы в том или ином возрасте? Тогда читайте дальше – вас ждут важные советы и полезные рекомендации!

ОТ ОБЩЕГО К ЧАСТНОМУ

Чек-ап (от англ. check-up) – это комплексное медицинское обследование, которое направлено на выявление самых ранних изменений в организме, грозящих в будущем проблемами со здоровьем. Если спросить случайного прохожего, что, по его мнению, должно входить в чек-ап первым делом, то скорее всего прозвучит нечто из серии «УЗИ и анализы». Но это не совсем так.

В первую очередь необходимо оценить организм в целом. Так сказать, начать с внешних данных. Любо-



му врачу будет интересен ваш рост и вес (для расчета индекса массы тела – ИМТ), а также обхват талии. Зачем?

Чтобы напомнить вам о важности для здоровья стройного тела! Ожирение, в особенности в районе живота, – фактор риска множества заболеваний, начиная с болезней сердца и сосудов и заканчивая онкологией.

Контролировать вес и окружность талии нужно не реже 1 раза в полгода. Все в порядке, если:

- ИМТ находится в диапазоне 18,5–25,9 кг/м² (легко рассчитать по формуле «вес (кг) / рост (м²)»).

- Обхват талии менее 80 см у женщин и менее 94 см – у мужчин.

СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ

На показаниях весов и сантиметровой ленты оценка внешних данных не заканчивается. Нам важно состояние кожи! А именно – наличие воспалений и «плохих» родинок.

Частые или хронические воспалительные заболевания кожи (фурункулы, герпес на губах, грибок на ногах, стрептодермия и т.д.) – признаки неполадок иммунитета и неправиль-

ной гигиены. И это нужно исправлять. Ведь любое воспаление в организме приводит к накоплению особых сигнальных молекул иммунной системы – цитокинов. Они могут сыграть на стороне аллергической реакции, аутоиммунного нарушения и даже способствовать атеросклерозу.

Еще серьезнее дело обстоит с родинками. Особенно если их много, а вы не очень-то заботитесь о защите кожи от солнца. Проверять родинки на предмет изменений (размера, цвета, структуры и т.д.) нужно ежемесячно. Если вам покажется, что одна из них стала



ЧЕК-АП: ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ И В КАКОМ ВОЗРАСТЕ СТОИТ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ СКРЫТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

«какой-то не такой», не поленитесь посетить дерматолога. Это важно для профилактики меланомы – одного из видов рака кожи.

ЧТОБЫ МОТОРЧИК РАБОТАЛ

Переходим к жизненно важным органам – сердцу, сосудам и головному мозгу! Что же нам может подсказать, что им грозит опасность?

В первую очередь, артериальное давление. Его нужно измерять не реже 1 раза в 3 месяца, если вам за 40, и раз в полгода, если вы моложе. В норме оно должно быть ниже 130/85 мм рт. ст. Если тонометр показал более высокие цифры, пора навестить терапевта. Потому что повышенное артериальное давление – фактор риска большинства сосудистых катастроф (инсульты и инфаркты), ишемической болезни сердца, аритмий, проблем с почками. Кстати, к терапевту зайти раз в год нужно, даже если с давлением все в норме.

Неплохой способ заметить первые признаки атеросклероза сосудов – сделать УЗИ сосудов шеи. Сосуды, в общем-то, в организме везде одинаковые, и если есть атеросклероз в сосудах шеи, то, скорее всего, он есть и в других местах. УЗИ сосудов шеи после 40 лет желательно делать ежегодно. До этого возраста – не обязательно.

И, конечно, не забываем про ЭКГ! Простой и быстрый способ оценить работу сердечка. Делаем раз в год.

ОТ УЛЫБКИ СТАНЕТ ВСЕМ СВЕТЛЕЙ

Стоматолог не реже раза в год нужен всем без исключения. Даже если у вас зубы не болят. Потому что кариес в первые месяцы своего существования никак себя не проявляет, но пагубное действие оказывает. Кариозная полость – источник болезнетворных бактерий, которые могут привести к инфекции ЛОР-органов, на-

рушить микрофлору кишечника и негативно сказаться на здоровье десен. Не зря говорят, что здоровье пищеварительной системы начинается со здоровья полости рта!

А ЧТО В ЖИВОТЕ ТВОРИТСЯ?

Зубы проверили, теперь спускаемся дальше. Что же необходимо, чтобы вовремя заметить проблемы в желудочно-кишечном тракте?

- Фиброгастроскопия (ФГС) или, по-простому, «лампочка». Помогает посмотреть, как дела в пищеводе, желудке и начальном отделе тонкого кишечника.

- Колоноскопия. Выявляет проблемы толстого кишечника.

- УЗИ внутренних органов брюшной полости и почек показывает первые признаки мочекаменной, желчнокаменной болезней и других недугов.

В зависимости от возраста режим проверки желудочно-кишечного тракта будет

отличаться. До 40 лет достаточно всего одного проверочного УЗИ, если по его результатам все окажется в порядке. Если же нет, то врач назначит график контрольных обследований в зависимости от найденной проблемы. После 40 лет УЗИ нужно делать ежегодно.

Частота проведения колоно- и фиброгастроскопии будет зависеть от того, есть ли среди ваших ближайших родственников те, у кого был рак желудка или кишечника. Есть? Нужно делать обследование строго раз в 5 лет в молодом возрасте и ежегодно после 40 лет. Нет и на предыдущем обследовании все в норме? Тогда достаточно повторять его раз в 5 лет после 40 лет.

ДЕЛА ИНТИМНЫЕ

Здоровье половой системы нужно контролировать не реже 1 раза в год. Помощником в этом деле у женщин будет гинеколог, а у мужчин – уролог. Причем нужен будет не просто общий осмотр, но и некоторые лабораторные тесты.

У мужчин это анализ крови на ПСА – простатспецифический антиген. Он повышается при заболеваниях простаты. А женщинам каждый год обязательны ПАП-тест – мазок на цитологию с шейки матки, и обследование молочных желез. Они необходимы для ранней диагностики рака. Причем молодым женщинам лучше сделать УЗИ молочной железы, а тем, кому 40+, – маммографию.



Читайте дальше
на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ЧЕК-АП:

ЧТОБЫ ЛЕГКО ДЫШАЛОСЬ

И сразу вопрос: вы курите? Ответ утвердительный – делаем рентген легких ежегодно, а после 50 лет переходим на компьютерную томографию. Тоже ежегодную. Если вы умница и сигарет во рту не держите, то достаточно проходить рентген легких раз в 2 года.

Почему не привычное русскому человеку ежегодное ФЛГ? Увы, но мировая практика показала, что этот метод многое пропускает. Да, ФЛГ можно бесплатно пройти в поликлинике. И если у вас нет желания оплачивать рентген и КТ легких самостоятельно, то вы можете сделать ФЛГ. Как говорится, на безрыбье и рак – рыба.

А ЧТО ПО АНАЛИЗАМ?

Их мы проведем в обязательном порядке! Причем список будет весьма приличный:



- общий анализ крови (покажет анемию и признаки воспаления);

- общий анализ мочи (выявит проблемы в мочевыделительной системе и работе почек);

- кал на скрытую кровь (поможет вовремя заподозрить серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта);

- биохимия крови (определяет, как функционируют внутренние органы, есть ли обменные нарушения и дефициты). Обязательно посмотрим липидный профиль,

общий белок, альбумин, креатинин, билирубины, АЛТ, АСТ, ГГТП, мочевую кислоту, С-реактивный белок, ферритин;

- анализ крови на ТТГ (тиреотропный гормон), глюкозу, гликозилированный гемоглобин (поможет оценить работу эндокринной системы и выявить сахарный диабет и заболевания щитовидной железы на самых ранних стадиях). В этом деле также будет полезно периодическое УЗИ щитовидной железы.

Сдавать лабораторный чек-ап нужно раз в год вне зависимости от возраста.

ВСЁ СДЕЛАНО! ЧТО ДАЛЬШЕ?

А дальше вместе с папочкой результатов вы направляетесь к терапевту. Он оценит всю информацию, которую удалось собрать по вашему организму, и даст

рекомендации, как жить дальше.

Многие клиники имеют отработанную систему чек-апов, предлагая своим клиентам пройти все необходимые обследования за пару дней. Если финансы позволяют, можно воспользоваться. Это действительно очень удобно.

Если же у вас нет желания оставлять свои кровные в частных медицинских центрах, вы можете пройти все обследования в поликлинике! Причем большая их часть доступна по системе диспансеризации.

Государству выгодно не допускать развития серьезных проблем со здоровьем. Ведь профилактика и минимальное лечение только что стартовавшей болезни обходится ему (да и вам тоже) значительно дешевле, чем дорогостоящие операции и многомиллионные расходы на жизненно важные препа-

раты. Пользуйтесь возможностью, которую предоставляет наша система здравоохранения. Пройдите чек-ап или диспансеризацию!

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Для удобства мы подготовили для вас списки обследований, которые рекомендуют в качестве чек-апа ведущие мировые медицинские организации. Их два, для двух возрастных категорий: 18–39 лет и 40+. Не забывайте о себе. Помните: ваше здоровье – в ваших руках, и каждый маленький вклад в его сохранение окупается бесценным чувством спокойствия. Берегите себя и будьте здоровы!



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

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

ПЛАН ПРОВЕРКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 40+

1. Общие:

- Антропометрия (рост, вес, окружность талии) – 1 раз в 6 месяцев
- Контроль артериального давления – 1 раз в 3 месяца
- Осмотр родинок на предмет изменений (самостоятельный) – 1 раз в месяц

2. Консультации:

- Стоматолог – 1 раз в год
- Терапевт – 1 раз в год
- Уролог (мужчинам) – 1 раз в год
- Гинеколог (женщинам) – 1 раз в год

3. Анализы:

- Общий анализ крови – 1 раз в год
- Общий анализ мочи – 1 раз в год
- Кал на скрытую кровь – 1 раз в год
- Биохимический анализ крови: глюкоза, гликозилированный гемоглобин, липидный профиль, общий белок, альбумин, креатинин, билирубины, АЛТ, АСТ, ГГТП, мочевиная кислота, С-реактивный белок, ферритин – 1 раз в год
- Анализ крови на ТТГ – 1 раз в год
- Анализ крови на ПСА (мужчинам) – 1 раз в год
- ПАП-тест (мазок на онкоцитологию с шейки матки) – 1 раз в год

4. Другие обследования:

- ЭКГ – 1 раз в год
- Рентгенография легких (не флюорография!):
 - 1 раз в 2 года некурящим
 - 1 раз в год курящим – с 40 до 50 лет
- Компьютерная томография органов грудной клетки курящим 50+ – 1 раз в год
- Маммография (женщинам) – 1 раз в год
- Фиброгастроскопия (ФГС):
 - 1 раз в 5 лет, если нет родственников с раком или полипами желудка и/или кишечника
 - 1 раз в год, если есть
- Колоноскопия (ФКС):
 - 1 раз в 5 лет, если нет родственников с раком или полипами желудка и/или кишечника
 - 1 раз в год, если есть
- УЗИ щитовидной железы – 1 раз в 10 лет
- УЗИ сосудов шеи – 1 раз в год
- УЗИ внутренних органов брюшной полости и почек – 1 раз в год.

ПЛАН ПРОВЕРКИ ЗДОРОВЬЯ С 18 ДО 39 ЛЕТ

1. Общие:

- Антропометрия (рост, вес, окружность талии) – 1 раз в 6 месяцев
- Контроль артериального давления – каждые 6 месяцев
- Осмотр родинок на предмет их изменения (самостоятельный) – 1 раз в 2 месяца

2. Консультации:

- Стоматолог – 1 раз в год
- Терапевт – 1 раз в год
- Гинеколог (женщинам) – 1 раз в год

3. Анализы:

- Общий анализ крови – 1 раз в год
- Общий анализ мочи – 1 раз в год
- Биохимия крови: глюкоза крови, ЛПНП-холестерин, триглицериды, общий белок, креатинин, мочевиная, билирубины, АЛТ, АСТ, ферритин – 1 раз в год
- Анализ крови на ТТГ – 1 раз в год
- ПАП-тест (мазок на онкоцитологию с шейки матки) – 1 раз в год

4. Другие обследования:

- ЭКГ – 1 раз в год
- Рентгенография легких (не флюорография!):
 - 1 раз в 2 года некурящим
 - 1 раз в год курящим
- УЗИ молочных желез – 1 раз в год
- Фиброгастроскопия (ФГС):
 - 1 раз за возрастной период, если нет родственников с раком или полипами желудка и/или кишечника
 - 1 раз в 5 лет, если есть
- Колоноскопия (ФКС):
 - 1 раз за возрастной период, если нет родственников с раком или полипами желудка и/или кишечника
 - 1 раз в 5 лет, если есть
- УЗИ щитовидной железы – 1 раз за возрастной период (если все хорошо, повторять не надо)
- УЗИ внутренних органов брюшной полости и почек – 1 раз за возрастной период (если все хорошо, повторять не надо).

Боли нет, а воспаление в околозубных тканях прогрессирует – вот чем опасен пародонтит. Он способен довести и до потери зубов, и до опасных осложнений из-за интоксикации. Объясняем, как его обнаружить, а лучше – предотвратить самым простым способом.

КОГДА ЦИВИЛИЗАЦИЯ НЕ ВО БЛАГО

Слово «пародонт» в переводе с греческого означает «вокруг зуба». Ткани десны кажутся нам монолитным, надежным фундаментом для зубов. Однако это очень мудреный орган, в нем предусмотрена не только опора, но и система амортизации. Ведь зубы, как бы удивительно это ни звучало, много двигаются, а не сидят в десне как влитые.

Выглядит это так. Зуб «стоит», со всех сторон прикрепленный к десне специальными волокнами, пластичными канатиками, которые напрягаются или расслабляются – в зависимости от необходимого в данный момент натяжения. Так зуб и из своего гнезда не выпадает, и задачи свои выполняет.

Развиваются же эти канатики, как мышцы: есть нагрузка – они в тонусе,

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЖУЁШЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ!

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОДНУ ИЗ САМЫХ КОВАРНЫХ ЗУБНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

нет ее – ослабевают. По словам стоматологов, в последние пару десятилетий ослабевают все больше. Все потому, что в нашем рационе стала преобладать мягкая пища промышленного

производства – мясные полуфабрикаты, нежнейший хлеб и пр.

Как следствие, ткань десны начинает терять упругость, менее плотно прилегает к зубам, «сползает». Оголенный



**ПОЛЕЗНО
ЗНАТЬ!**

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Метод чистки БАСС (BASS) признан самым эффективным и беспроблемным методом ухода за зубами. Особое внимание уделяется зоне десневой борозды, где скапливается значительное количество бактериального налета и образуется стойкая биопленка. Описание этого метода внушает трепет и создает впечатление трудоемкости. Но на самом деле все просто и логично – убедитесь в этом на практике.

Системный подход к чистке

Хаотическая чистка зубов, начиная с передних верхних, затем нижних, затем жевательных поверхностей и так далее, может привести к пропуску некоторых поверхностей. Системный подход же обеспечивает равномерное внимание всей полости рта: например, начинаем с внешних поверхностей, затем внутренних, и сначала с нижних, а затем верхних зубов.

Правильное расположение щетки

Нанесите на щетку немного зубной пасты. Расположите щетку горизонтально так, чтобы половина щетинок лежала на десне, а другая половина – на эмали зубов. Головка щетки должна плотно прижиматься к зубам без давления. Поверните щетку под

углом 45 градусов к десне, направив щетинки в десневую борозду.

1 этап. Нижний зубной ряд

- Совершайте легкие круговые движения без давления, перемещая щетку от задних к передним зубам.
- Разверните щетку в середине челюсти и продолжайте круговые движения от передних к задним зубам.
- Переместите щетку на внутренние поверхности зубов, обработав по такой же технологии все внутренние поверхности круговыми движениями.
- Очистите самый дальний жевательный зуб и его заднюю поверхность.

2 этап. Верхний зубной ряд

- Совершайте легкие круговые движения без давления, перемещая щетку от задних к передним зубам.

зуб менее защищен, а значит, интенсивнее расшатывается и может даже выпасть. Плюс, в пространство, обнаженное приспущившейся десной, попадают частички пищи – и микробы начинают пир! Вывести их оттуда крайне сложно. Они же не просто там сидят, а разрушают ткань десны. В итоге получаем прогрессирующее воспаление, оно же – пародонтит.

ВАЖНО!

На этапе, когда воспаление десны уже началось, поможет только капитальная чистка и лечение в кабинете у стоматолога. Домашними способами за десневые ткани не пробраться.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ

? Как предотвратить коварный пародонтит?

ЗОНА РИСКА

Причинами пародонтита могут стать особенности строения десны и прикуса, курение, сахарный диабет, мочекаменная и язвенная болезни, хронический стресс. А также снижение выработки слюны из-за лекарств, зубной камень, частое дыхание через рот и даже бруксизм (скрежетание зубами).

ПРИШЛА БЕДА, ОТВОРАЙ ВОРОТА

Пародонтит способен усугубить другие проблемы с зубами. Например, если у вас стоит пломба и началось воспаление десны, на участке пломбы в скором времени может объявиться кариес.

1. Тщательная гигиена полости рта, внимание к своим зубам:

если боли нет, но есть нижеперечисленные симптомы – сразу к врачу:

! кровь во рту (например, увидели ее на пище, от которой только что откусили кусок)

! неприятный запах изо рта

! увеличилось расстояние между зубами, они расшатываются

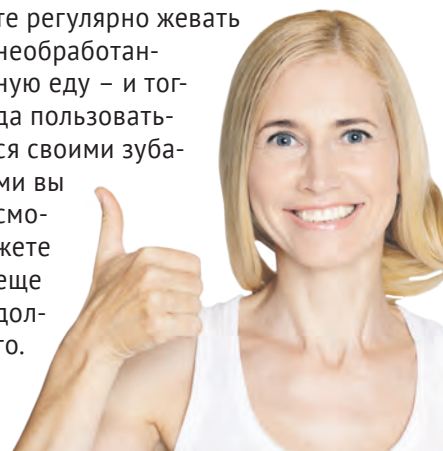
! подозрительный дискомфорт при жевании.

На этом этапе остановить воспаление проще всего. Дальше придут зуд,

отечность, боль. И чем запущеннее пародонтит, тем лечение будет сложнее и дороже.

2. Не избегайте грубой пищи.

Не обязательно грызть что-то жесткое, это может быть чуть черствый хлеб, салат из свежих капусты и моркови, яблоки и пр. Не забывайте регулярно жевать необработанную еду – и тогда пользоваться своими зубами вы сможете еще долго.



- Разверните щетку в середине челюсти и продолжайте круговые движения от передних к задним зубам.

- Переместите щетку на внутреннюю поверхность и очистите от задних зубов к передним и наоборот.

- Обойдите дальний жевательный зуб и очистите его заднюю поверхность.

3 этап. Очистка труднодоступных зон

Внутренние поверхности передних зубов

- Разместите щетку вертикально на внутренней поверхности передних нижних зубов.

- Очищайте зубы круговыми движениями, уделяя внимание десневой зоне.

- Повторите действия на передних верхних зубах.

4 этап. Очистка жевательных поверхностей

- Разместите щетку на жевательной горизонтальной поверхности нижних зубов так, чтобы щетинки плотно легли по всей поверхности.

- Осуществляйте круговые полирующие движения на нижней челюсти, затем повторите то же самое на верхней.

5 этап. Использование зубной нити или ершика

- Очищайте межзубные пространства, аккуратно проводя нить между зубами, не задевая десну.



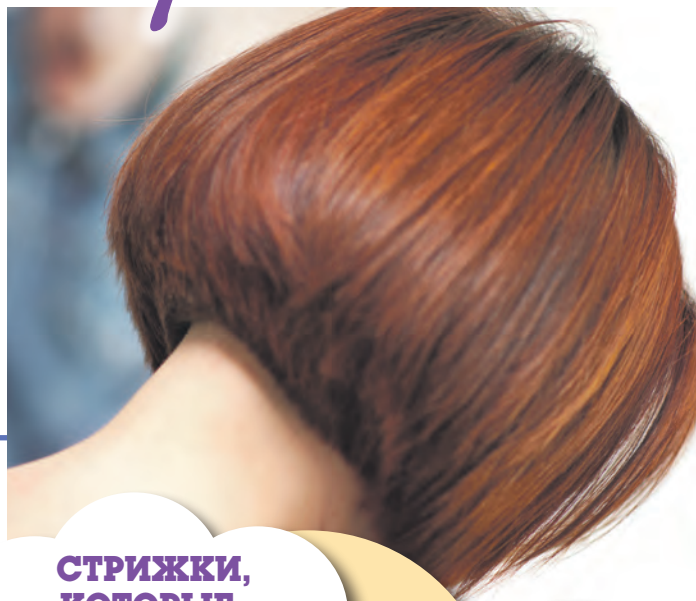
6 этап. Очистление мягких тканей

- Высуньте язык. Мягкой зубной щеткой или скребком проведите несколько раз по языку по направлению от гортани наружу. Не старайтесь чистить очень глубоко, чтобы избежать возникновения рвотного рефлекса.

- Ополосните щетку и мягкими круговыми движениями, без давления, помассируйте десны и внутреннюю поверхность щек. Для этой процедуры лучше использовать щетки, у которых есть специальная поверхность для массажа мягких тканей.
- Прополощите рот несколько раз теплой водой.

После удачной стрижки мы выходим из салона обновлённые, воодушевлённые – словно у нас начинается новая жизнь. А потом снова решаем отращать волосы, и... уже не до новизны: пряди теряют форму, какое-то время приходится терпеть на голове нечто «бесформенное». Но так бывает не всегда: есть стрижки, которые выглядят стильно и естественно даже на отрастающих волосах. Берём их на заметку!

ОТРАСТАЙ красиво!



1. КЛАССИЧЕСКОЕ КАРЕ

Каре – это стрижка до подбородка или чуть ниже, с ровным горизонтальным срезом (все волосы одной длины). Соответственно, когда пряди отрастают, заданная форма сохраняется, изменяется только длина.

Главное преимущество каре – его универсальность: оно идет практически всем и позволяет всем, кто находится в поисках своего стиля, экспериментировать с его длиной, расположением пробора, челкой (или ее отсутствием), вариантами укладки. Однако тем, кто не хочет часто ходить в парикмахерскую, лучше выбрать самое простое, слегка удлиненное каре (без челки, асимметрии, филировки и т.п.).

НА ЗАМЕТКУ

Классическое каре подразумевает брашинг – сушку феном с использованием круглой щетки для вытягивания и подкручивания кончиков. Тут важно помнить про средства термозащиты, чтобы нижняя часть волос не страдала от перегрева: иначе отрастить их едва ли получится.

**СТРИЖКИ,
КОТОРЫЕ
НЕ ТРЕБУЮТ
ЧАСТОЙ
КОРРЕКЦИИ**

**НУЖНО
ЛИ РЕГУЛЯРНО
ПОДСТРИГАТЬ
КОНЧИКИ ПРИ
ОТРАЩИВАНИИ?**

Общему совету «подстригайте кончики каждые 8–12 недель» следовать вовсе не обязательно, все зависит от состояния ваших волос. Важно не допускать их рассечения. Сухие, тонкие, склонные к ломкости кончики действительно стоит обновлять каждые 2–3 месяца, но если они в порядке – можно снимать 1 см длины не чаще чем раз в полгода.



2. БОБ

Отличительные особенности стрижки боб: сзади на затылке волосы короче, у лица – чуть длиннее, макушка – выразительно-объемная, боковые пряди – градуированы (подстрижены на разную длину, каскадными ступенями). Стрижка не теряет актуальности благодаря тому, что не требует строгой укладки и подходит как для прямых, так и волнистых и даже кудрявых волос.

НА ЗАМЕТКУ

Боб может быть очень коротким, полностью открывая шею, но есть и удлиненный вариант – до плеч. Его-то как раз и стоит выбрать, если в дальнейшем вы хотите отращать волосы, так асимметричность прядей будет выглядеть более органично.

А поддерживать красивую форму отрастающей шевелюры будет проще, если укладывать пряди на макушке с помощью придающего объем мусса или больших бигуди-липучек.

3. КАСКАД

Каскад – стрижка, в которой пряди укорочены слоями разной длины: на макушке они короче, внизу – более длинные, между слоями – мягкий плавный переход. Эта стрижка имеет несколько десятков разновидностей: классический каскад, «рваный» (нарочитая хаотичность прядей), «французский» (обязательно с челкой – короткой или удлиненной) и др. Она подходит для волос любой длины, начиная с 10–15 см.

При отрастании разница в длине прядей сохраняется, но волосы продолжают выглядеть естественно и красиво. Главные условия – достаточный объем шевелюры и отсутствие секущихся кончиков.

Давайте начистоту: многие из нас, женщин, постоянно находятся в поисках «того самого», единственного и неповторимого, способного понять и решить все наши проблемы... крема. А вы слышали про керамиды? У этого компонента косметических средств – репутация бережного ухажёра и надёжного защитника.

ПОД ВОДНО-ЛИПИДНОЙ МАНТИЕЙ

Керамиды, они же церамиды (оба варианта прочтения латинского слова «ceramide» считаются правильными) – это липиды, то есть жирные молекулы. Керамиды естественным образом содержатся в составе нашей кожи, располагаясь в самом ее верхнем, роговом слое. Здесь они помогают формировать защитный гидролипидный барьер, который выполняет двойную задачу:

- сохраняет влагу в более глубоких слоях эпидермиса, не давая ей испаряться;
- препятствует проникновению в кожу загрязнений, инфекций, аллергенов и т.л.

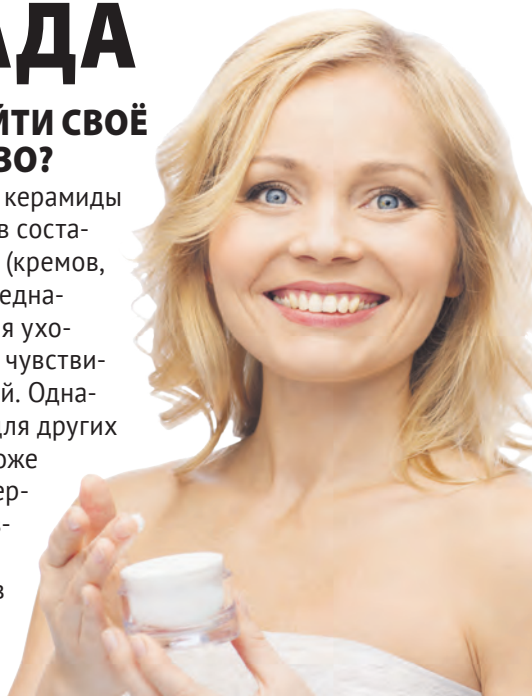
КСТАТИ

Керамиды присутствуют и в структуре наших волос: они образуют на поверхности каждого волоска защитную липидную пленку, которая склеивает чешуйки волоса. Благодаря этому внутри волоса сохраняется влага, он выглядит более блестящим и лучше защищен от внешних повреждений.

Керамиды: ЖИРЫ, КОТОРЫМ КОЖА БУДЕТ РАДА

КАК НАЙТИ СВОЁ СРЕДСТВО?

Чаще всего керамиды встречаются в составе косметики (кремов, лосьонов), предназначенной для ухода за сухой и чувствительной кожей. Однако средства для других типов кожи тоже могут их содержать, тут главное – найти «свой» состав и текстуру (легче или плотнее).



Тип кожи	Какое нужно средство (крем, лосьон, сыворотка, маска)
Комбинированная кожа	С легкой текстурой и действием «2 в 1»: и увлажнение, и контроль за выделением кожного сала. В составе, кроме керамидов, приветствуются гиалуроновая кислота, глицерин, травяные экстракты.
Жирная кожа	С легкой текстурой, без добавления масел, обогащенное, помимо керамидов, витаминами E и C.
Сухая кожа	С выраженными питательными и увлажняющими свойствами, можно с маслами, главное – это отсутствие спирта в составе.

КРЕМ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ!

В норме верхний кожный барьер примерно на 50% состоит из липидов, но бывает, что количество керамидов в нем уменьшается. Это может произойти по разным причинам:

- из-за суровых погодных условий (агрессивное воздействие ультрафиолета летом, резкие перепады температур зимой);
- из-за неправильно подобранного ухода (слишком суровое очищение или пилинги, нарушающие целостность внешнего слоя);
- если долгое время сидеть на обезжиренной диете;
- под действием возрастных факторов.

Все это сказывается на состоянии кожи и ее внешнем виде: она теряет сияние и упругость, становится более сухой и чувствительной, реагируя на любое раздражение извне покраснением, шелушением. В этом случае как раз и могут прийти на помощь косметические средства, содержащие керамиды. Те встраиваются в гидролипидную мантию, восполняя дефицит липидов и восстанавливая целостность защитного слоя.

Оксана
Калашникова



Алыча – многоствольное дерево, исторические корни которого уходят в древние времена, а родиной считаются страны Закавказья. Ежегодно алыча радует нас плодами, аппетитными и очень полезными. Готовы узнать все секреты солнечной алычи?

СЛИВЫ МЛАДШАЯ СЕСТРА

Алыча – ближайшая родственница сливы, ее даже называют «сливой вишеносной» или «сливой растопыренной». Но ее плоды, как правило, мельче и заметнее кислее, чем у сливы, содержат меньше сахара. Да и мякоть у алычи плотнее, а кожица – тоньше и нежнее.

Известно несколько десятков сортов алычи, которые поражают разнообразием оттенков плодов: от солнечно-желтых и нежно-розовых до насыщенных красных, оранжевых, фиолетовых и даже многоцветных.

КСТАТИ

Алыча богата пектином, поэтому идеально подходит для приготовления желе, пастилы, ароматных приправ. Ее кисло-сладкими плодами можно насладиться прямо с ветки, а можно заняться кулинарным волшебством, создавая бесчисленные блюда – от изысканных десертов до пикантных соусов.



МАЛЕНЬКИЙ ПЛОД – БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА

Алыча – настоящий кладезь витаминов и минералов для здоровья всего организма.

1. Для иммунитета

Отличный источник витамина С – для крепкого иммунитета и борьбы с инфекциями. Рекомендуется употреблять фрукт при авитаминозе и в межсезонное время. Для максимальной пользы ешьте алычу свежей, прямо с кожурой.

2. От простуды

Средства из коры и корней алычи обладают целебными свойствами: они борются с воспалением, снижают температуру и способствуют потоотделению. Особенно хорошо их применять при простудах, затяжном кашле и заболеваниях горла.

3. Для здоровья ЖКТ

Алыча улучшает пищеварение: она активизирует работу кишечника, поддерживает здоровую микрофлору и помогает организму лучше усвоить полезные вещества. Фрукт богат пектином и клетчаткой, которые нормализуют стул и питают полезные бактерии.

АЛЫЧА: СОЛНЕЧНЫЙ ФРУКТ ЛЕТА

4. Для сердца и сосудов

Алыча – хороший источник магния и калия, а значит – надежный помощник для сердца и средство профилактики сердечных проблем, включая атеросклероз и аритмию. Клетчатка снижает «плохой» холестерин, мощные антиоксиданты (особенно в темных сортах) защищают сердце и сосуды от повреждений.

5. Для крепких нервов

Фрукт обладает успокаивающими свойствами, положительно влияет на нервную систему. Витамины С и Е в составе алычи помогают снять эмоциональное напряжение и улучшить общее самочувствие. Достаточно съедать несколько плодов в день, чтобы со временем наладить сон.

6. Для здоровья печени

Благодаря антиоксидантам и органическим кислотам, алыча эффективно очищает организм от вредных веществ, поддерживая наш главный фильтр. Она улучшает отток желчи и помогает нормализовать работу печени.

7. Для стройности

Этот фрукт содержит мало калорий и не повышает резко сахар.

Клетчатка дарит долгое чувство сытости, помогая контролировать аппетит. Кроме того, алыча способствует выведению лишней жидкости, эффективно борясь с отеками.

8. Для ясного зрения, красоты кожи и волос

В алыче содержатся витамины А (ретинол) и В2 (рибофлавин), которые улучшают остроту зрения и действуют как сильные антиоксиданты, способствуя ясности зрения.

Также витамин А в алыче активно заботится о красоте: регулярное употребление плодов делает волосы здоровыми, блестящими и пышными, а кожу – чистой. Для быстрого очищения лица можно использовать маску из мякоти алычи.

9. Для мужского здоровья

Алыча – настоящий подарок для мужского организма. Она помогает контролировать давление, особенно при гипертонии, поддерживает либидо благодаря цинку и витамину Е, а ее антиоксиданты надежно защищают простату.

10. При анемии

Алыча содержит растительное (негемовое) железо, что делает ее полезным продуктом при анемии.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Какие витамины содержатся в алыче?

На 100 г продукта:

- витамин А — 27 мкг;
- бета-каротин — 0,16 мг;
- витамин Е — 0,3 мг;
- витамин С — 13 мг;
- витамин В1 — 0,02 мг;
- витамин В2 — 0,03 мг;
- ниацин РР — 0,5 мг.

Какие минералы содержатся в алыче?

На 100 г продукта:

- калий — 188 мг;
- кальций — 27 мг;
- кремний — 25 мг;
- магний — 21 мг;
- натрий — 17 мг;
- сера — 5 мг;
- фосфор — 25 мг;
- хлор — 2 мг;
- железо — 1,9 мг;
- йод — 0,0004 мг;
- кобальт — 0,0003 мг;
- марганец — 0,052 мг;
- медь — 0,057 мг;
- молибден — 0,0022 мг;
- никель — 0,0067 мг;
- рубидий — 0,01 мг;
- селен — 0,0001 мг;
- фтор — 0,002 мг;
- хром — 0,0003 мг;
- цинк — 0,066 мг.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Алыча – ценный и почти безопасный диетический продукт, но она может быть противопоказана при повышенной кислотности желудка. Косточки содержат опасную синильную кислоту, их не следует глотать.

ОТ ДЕСЕРТОВ ДО СОУСОВ

Кисло-сладкая алыча широко используется в кулинарии. Из нее готовят варенье, джемы, компоты. Маринованные плоды – отличный гарнир к мясу.

Именно из алычи создают знаменитый грузинский соус ткемали: плоды варят, протирают и приправляют.

Алыча сохраняет свои свойства свежей, сушеной и в различных заготовках. Варенье из нее можно делать как с косточками, так и без (обычно поровну взяв плодов и сахара). Часто в него добавляют другие фрукты: апельсины, груши или яблоки.



ЧТО ПРИГОТОВИТЬ:

1. Кетчуп из алычи

Ингредиенты:

- 1,5 кг алычи
- 200 г сахара
- 1 ст. л. соли
- 1 ст. л. хмели-сунели
- 3 ст. л. томатной пасты

пасты

- 10 г перца чили

(по вкусу)

- 1 головка чеснока
- 1 ст. л. молотого кориандра

кориандра

- немного воды

(для варки)

Приготовление:

1. Алычу залейте водой, варите 15–20 минут до мягкости.

2. Протрите горячую массу через сито, удаляя косточки и кожицу.

3. Добавьте в пюре все остальные ингредиенты.

4. Варите на медленном огне около 1 часа, помешивая, до желаемой густоты.

5. Горячий кетчуп разлейте и закатайте в стерилизованные банки.

2. Алычовое повидло

Ингредиенты:

- 1,5 кг алычи
- 1 стакан воды
- 1 кг сахара

Приготовление:

Отварите алычу до мягкости в небольшом количестве воды, протрите через дуршлаг. Добавьте сахар, варите на слабом огне час-полтора, пока не получите нужную консистенцию. Можно обогатить вкус специями. Раз-

лейте горячее повидло в стерильные банки – и летний десерт готов!

3. Соус из алычи к рыбе

Ингредиенты:

- 3 кг алычи
- 1 стакан воды
- 2 ч. л. соли

Приготовление:

1. Алычу с водой варите 15–20 минут до мягкости.

2. Протрите массу через сито, удаляя косточки и кожицу.

3. Добавьте соль и уваривайте на медленном огне 30–40 минут до нужной густоты.

4. Горячий соус разлейте по стерильным банкам и закатайте.

Наталья Мамишова





Наташка позвала меня в новое модное кафе. Прямо заявила: «Мне нужен твой свежий взгляд. Есть несколько кандидатов на руку и сердце, так сказать. А я запуталась», – и быстро захлопала длинными, почти настоящими ресницами.

СТАРАЯ ДРУЖБА

Я не смогла ей отказать. Никогда не могла. С самого первого курса университета. Мне тогда очень льстила ее дружба, хотя я и понимала, кто из нас «страшненькая подружка». Судите сами: миниатюрная брюнетка с голубыми глазками в пол-лица, яркие наряды, подобранная со вкусом бижутерия, и я – типичный образчик «русской бабы», у которой не столько лишние килограммы, сколько широкая кость и «порода». Странная вроде дружба. Но я знала, насколько Натка ранима и что она по-настоящему ценит меня.

СЕРЕДНЯЧОК

Был момент, который меня сильно задел. Курсе на четвертом Наташка таскала меня по тусовкам творческой молодежи, нравились ей тогда томные воздыхатели-поэты. А я с интересом разглядывала будущий бомонд. И ведь действительно были талантливые ребята! Некоторых годы спустя видела в хороших театральных постановках, один даже в кино засветился. Другой начал писать увлекательные книги. Так что я даже горжусь, что знала их в молодости.

И вот на одном таком вечере к Наташке прицепился ухажер. Слишком напористый, не в ее вкусе. Я вышла на балкон и случайно стала свидетелем их разговора.

– Ну что ты ко мне прицепился? Полно девчонок. Вот подруга моя, Вика, замечательная же.

Низкий голос вальяжно отвечал:

– Вика твоя – так, середнячок.

А я люблю по высшему классу.

Меня обдало жаром стыда. Наташка высказала прилипале что-то нелестное и уцокала каблучками в другую комнату. Я незаметно ретировалась и после того

КАК НАТАШКА



вечера стала все реже «выгуливаться» с Наташкой.

СМОТРИНЫ

И вот пару месяцев назад Наташка, как южный циклон, ворвалась в мою жизнь. С новой идеей-фикс: «Викусик, надо срочно искать мужа. Процедуры для поддержания красоты все дороже. Одной не вывезти».

А искать она собралась особым способом, какой только могла придумать! Решила снять столик в кафе у знакомой и организовать «смотрины».

– Готовят там прелестно, поедим вкусенького, – увещевала она меня по пути, крепко вцепившись в руку. – Мужчинам я назначила свидание через каждые полтора часа. Будем с ними разговаривать, смотреть. Потом сделаем вид, что уходим, а са-

ми через кухню назад – на встречу с новым претендентом. Официанты нас прикроют.

Мне стало дурно, но отступать было некуда.

ПАРАД-АЛЛЕ

Кафе оказалось милым, уставленным горшками с зеленью, которые делили помещение на укромные зоны. «Ну, будет где спрятаться», – мелькнуло в моей голове. Мы уселись, и Наташка сказала, что всего претендентов шесть, но надежды у нее на четырех. Она коротко охарактеризовала каждого. И... понеслось.

Михаил, – номер один, – оказался вполне себе милый дядечка, владелец сети автомоек. С пузиком, очень улыбочивый и довольный, как кот. Затем – Андрей, спортивный финансовый аналитик в безупречной рубашке. Роман, номер три, – дизайнер интерьеров с



*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»)



МУЖА ВЫБИРАЛА

татуировками и цветными прядами в волосах. Четвертым пришел Анатолий, спокойный программист в мягком худи. Он совсем не вязался с остальными. Посидел минут 30, говорил больше со мной, чем с Натой.

– Сама не пойму, как он в список попал? – удивлялась Наташка. – Ну, пусть, и у него был шанс. Совсем не мой типаж, конечно.

ГАМ И СРАМ

А вот потом все пошло не по плану. Претендент номер пять, Владимир, – владелец похоронного бюро, – пришел слегка под мухой. Он страстно клялся Наташке в любви, преподнес в подарок браслет с сапфирами «в цвет глаз» и звал замуж. Уходить не собирался. Время поджимало. Мы сделали вид, что уходим, он увязался за нами.

Сделав круг по кварталу, мы, запыхавшись, вбежали в кафе, чтобы успеть на шестую встречу. Проходя к месту, под раскидистой монстерой я увидела Анатолия, который приветственно махнул мне рукой. Я не успела предупредить Наташку: нас уже ждал Сергей, хозяин сети косметических салонов и барбер-шопов.

На десятой минуте знакомства вернулся за забытой барсеткой Владимир. Увидев соперника, он накинулся на

Любовь придет — и на печи
найдет.

Народная мудрость



него с обвинениями. Создатель модных образов не дал себя в обиду. Завязалась потасовка. Я видела, как Наташку укрывает на кухне хозяйка, меня же кто-то схватил за руку и прямо сквозь растительную стену выдернул из «жерла вулкана».

«Я СЕРЬЁЗНЫЙ»

В себя я пришла только в машине. Анатолий вел, поминутно оглядываясь на меня:

– Все в порядке? Вика, а вы меня совсем не помните?

И программист напомнил то, о чем я предпочла бы забыть. Одно время мы работали с Наташкой вместе, и однажды у нас случился новогодний корпоратив. Праздновали в большом ресторане, вместе с нами – еще пара крупных компаний. Постепенно я расслабилась, меня приглашали танцевать – и я танцевала, мне было хорошо. А потом один коллега начал приставать ко мне, и я со всей дури врезала ему кулаком в лицо. Кисть потом две недели болела. Конечно, с работы пришлось уволиться.

– А я вас запомнил. Мы с вами танцевали. А после вашего хука я в вас влюбился. Даже Наташу отыскал, чтоб на вас выйти.

Я чувствовала стыд, смущение и... чудовищную, совершенно неуместную нежность. Это был тот самый чудак, который мне в тот вечер, во время танцев, помогал не сбиться с такта и говорил приятные, незатейливые комплименты.

– Я на свидание это глупое пошел, потому что она сказала, что будет с подружкой Викой, – Анатолий с тревогой заглядывал мне в глаза. – Вика, вы не подумайте, я не сталкер какой. Я серьезный. Я полгода только о вас и думаю. Дайте мне шанс вам понравиться.

А он уже нравился: с тех пор, как только я его тогда увидела. И я от смущения ляпнула:

– Ну хоть сразу замуж не зовете.

– А ты бы пошла? – он с надеждой заглянул мне в лицо. И рассмеялся от неловкости, и я рассмеялась, тронув его за рукав. Худи на нем было таким уютным и домашним.

Вика

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

МИФЫ И ПРАВДА О ПАЛЬМОВОМ МАСЛЕ

Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТСКИ

№07 2025

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Как снизить свой биологический возраст

ПОЧЕМУ ДРЯХАЮТ МЫШЦЫ и зачем их «качать»

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ для зубов и десен

БЕГ НА МЕСТЕ есть ли в нем польза?

ПРИБЫЧКА БЫТЬ УДОБНЫМ ДЛЯ ВСЕХ – как ее побороть

Правила безопасной консервации

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

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

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Львиная доля инсультов, почти 85%, происходят из-за закупорки магистральных сосудов или их разрыва. И больше половины этих случаев можно было бы предотвратить, зная о возможном сбое заранее. Один из самых простых и доступных способов проверки – УЗИ сосудов шеи, с помощью которого проверяют все артерии, расположенные на входе в череп и отвечающие за кровоснабжение головного мозга.

Что покажет это исследование, как часто стоит его проводить, чего опасаться, а чего бояться как раз не надо?

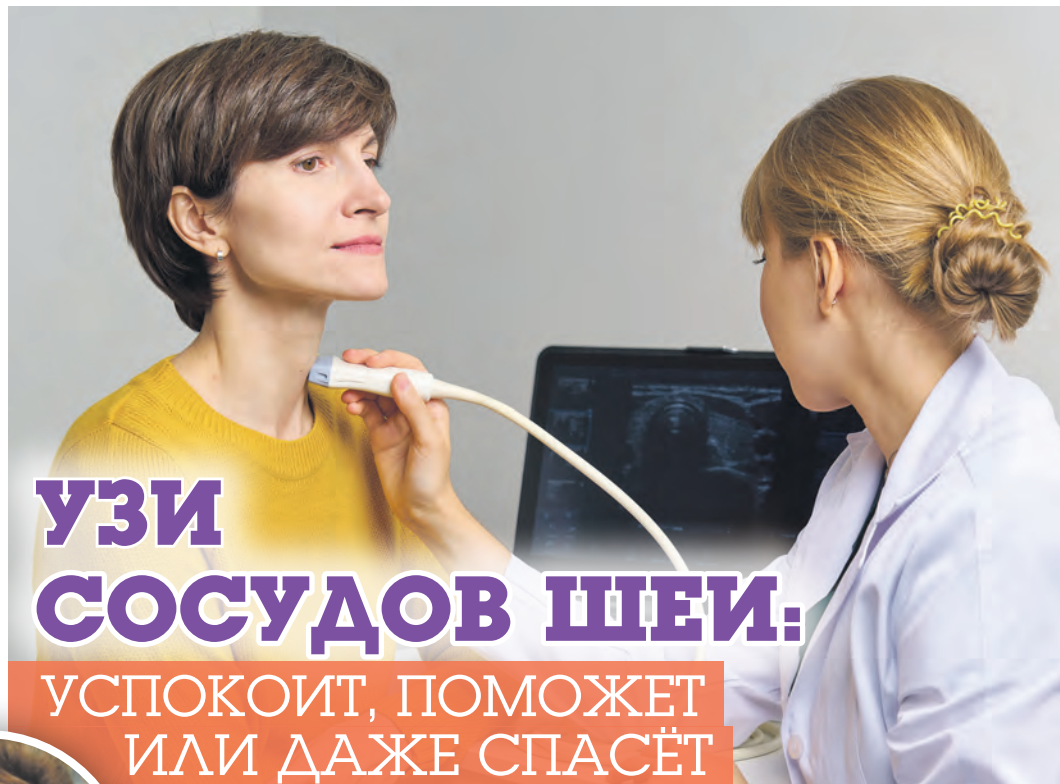
На эти и другие темы мы поговорили с терапевтом, кардиологом, врачом высшей категории Ириной ЕСКОВОЙ (г. Нальчик Кабардино-Балкарской Республики).

КОМУ ЭТО НАДО?

– Ирина Владимировна, в каких случаях назначают УЗИ сосудов шеи?

– В первую очередь при головных болях, головокружении, шуме в ушах, шаткости в походке, когда есть эпизоды потери сознания – для того, чтобы исключить сосудистую патологию. Конечно, все симптомы мы смотрим комплексно, с учетом жалоб и состояния пациента. Ведь могут быть и другие причины, когда артерии совершенно ни при чем.

Когда высокие риски атеросклероза – то есть забо-



УЗИ СОСУДОВ ШЕИ: УСПОКОИТ, ПОМОЖЕТ ИЛИ ДАЖЕ СПАСЁТ



Фото из личного архива Ирины ЕСКОВОЙ

левания артерий, ведущего к формированию атеросклеротических бляшек, – мы тоже назначаем УЗИ сосудов шеи. Гипертония, сахарный диабет, повышенный холестерин, курение, ожирение, отягощенная наследственность по инсультам или инфарктам – все это повышает риск атеросклероза. И это тоже надо смотреть в комплексе.

– Что способно показать это исследование? Что вы там увидите?

– Структуру стенок артерий, их утолщение, наличие бляшек (расположение, плотность, состояние поверхности). Важно и то, насколько сужен просвет сосуда, извит ли сосуд, есть ли перегибы или петля. Смотрим направление, скорость кровотока, есть ли вместе с сужением сосуда еще и ускорение.

БЛЯШКА БЛЯШКЕ РОЗНЬ

– Пациенты часто сами получают на руки результаты УЗИ. И, разумеется, тут же их изучают, пытаются сделать какие-то выводы. Что нужно знать на этом этапе, чтобы не нервничать понапрасну?

– Очень всех пугают бляшки. Если их нашли, то люди начинают паниковать: «Все, будет инсульт!» На деле же критическое значение имеет не само наличие бляшки, а степень сужения сосуда, структура этой бляшки, ряд других показателей.

Небольшие стабильные бляшки при правильном лечении могут не беспокоить десятилетиями. Если пациент постоянно принимает нужные препараты, то бляшки вообще не прогрессируют. Здесь надо просто грамотно подобрать лекарства и ни в коем случае не

бросать их пить, и тем более не заниматься самолечением.

Если же мы видим, что бляшка нестабильная, слоистая, вызывает воспаление, значительно закрывает просвет сосудов, тогда лечение нужно другое, поскольку высок риск развития сердечно-сосудистых осложнений, инфаркта, инсульта. А когда просвет сосудов закрыт больше чем на 70%, это уже чаще всего показание к оперативному вмешательству. Тогда проблемный кусочек артерии либо удаляют, либо, когда это возможно, делают операцию по восстановлению кровотока.

Еще люди очень опасаются извитости артерии. Считают, что если такое нашли, то срочно нужно оперировать. Но до определенных показателей извитость артерии не вызывает практически никаких функциональных изменений. К тому же нужно оценивать еще и

кровоток, смотреть, есть ли сужение. Опять же – все в комплексе.

– С какими заблуждениями по поводу показаний для УЗИ сосудов шеи вы сталкиваетесь чаще всего? Когда человек уповает на него, хотя ему, возможно, нужны другие исследования?

– Довольно часто это пациенты с остеохондрозом, уверенные, что из-за него пережимаются артерии, возникают или могут возникнуть проблемы. В действительности же роль остеохондроза в таких случаях сильно преувеличена. Те шейные симптомы, что есть у этих людей, в подавляющем большинстве случаев связаны вовсе не артериями.

Когда беспокоят плохой сон, повышенная усталость, снизилась память, люди тоже нередко считают, что это связано с кровоснабжением головного мозга и что нужно сделать УЗИ сосудов. Но причин для таких симптомов масса, начиная от образа жизни, частых тревог, дефицита железа, гипотиреоза или дефицита витаминов. Нужно разбираться в каж-

дом конкретном случае.

Бывает и наоборот: пациенты хотят сразу сделать МРТ или КТ, считая, что «тогда наверняка», хотя в их случае лучше сделать УЗИ артерий головы и шеи. Ведь это не взаимозаменяемые исследования: на УЗИ смотрят сосуды до входа в череп, а при ангиографии – крупные внутричерепные сосуды. Я это объясняю, потому что важно, чтобы пациенты не тратили лишние деньги на обследования. Просто не нужно бояться и вовремя обращаться к специалисту.

КОГДА И КАК ЧАСТО?

– Как часто стоит делать УЗИ сосудов шеи? Не при уже выявленном атеросклерозе, когда и свой врач его назначит, а просто – для проверки, на всякий случай?

– Здоровым людям без факторов риска достаточно контроля артериального давления, холестерина, сахара крови. Если человеку меньше

40 лет и у него нет заболеваний сердца и сосудов, гипертонии, диабета, но есть ожирение, курение или повышен холестерин, то желательно проводить УЗИ артерий головы и шеи раз в 3 года – чтобы выявить ранний атеросклероз.

В любом случае надо следить за своим состоянием, может понадобится и внеплановое исследование, необходимость которого определяет врач. Но, к сожалению, часто люди тянут до последнего. И таких большинство. Как с гипертонией – приходят, когда уже поражены органы-мишени этого заболевания. Среди которых, кстати, и сосуды.

– Ирина Владимировна, что вы посоветуете в первую очередь, чтобы

на УЗИ сосудов неполадки обнаруживали как можно реже?

– Нормализовать образ жизни, питание, сон. Избавиться от лишнего веса, если он есть. И очень важна двигательная активность – 150 минут в день должно быть обязательно.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Пиковая скорость кровотока в сонной артерии в норме может достигать 100 см в секунду. Только вдумайтесь, как стремительно несется кровь по этим сосудам – целый метр в секунду! Колоссальная нагрузка, а значит и износ. Потому так важно следить за состоянием сосудов.

ПОЧЕМУ СЛЕДИТЬ ЗА ДАВЛЕНИЕМ – ЭТО ВАЖНО?

При плохо контролируемой гипертонии или вовсе без присмотра за ней скорость кровотока скачет то вверх, то вниз, стенки артерий уплотняются и становятся толще – а это прямой путь к атеросклерозу.

Екатерина Пельменева

Реклама 16+

Журнал уже в продаже

Много едите? Расскажем почему

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

№16 2025

ЛИШНИЙ ВЕС и ПОХУДЕНИЕ

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ • ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ • ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ • СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

ПЛАН ВНЕДРЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК на месяц

БОЛЯТ СУСТАВЫ – нужно похудеть. Но как?

Влияют ли на вес ГОРМОНАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА?

ЕДЕМ В ОТПУСК: шашурка против шведского стола

УЖИН ПОД СЕРИАЛЬЧИК – почему растут бока?

Все самое нужное и полезное в нашем журнале ежемесячно!

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

...живоносна и смерть Ее, переводящая в Небесную и бессмертную жизнь; и воспоминание ее есть радостный праздник и всемирное торжество.

Святитель Григорий Палама

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК *Успения*

28 августа православные христиане отмечают большой и важный праздник Успение Богородицы.

БОГОРОДИЧНАЯ ПАСХА

? Услышала от подруги, что Успение – то же, что и Пасха. Почему так считают в Церкви? Расскажите об этом событии.

Василиса В., г. Малаховка

Об Успении Богородицы сохранились предания Церкви, об этом событии звучат рассказы во время церковной службы, об Успении Богородицы рассказывают сюжеты праздничных икон.

Незадолго до своей земной кончины Богородица была в Иерусалиме. Из рассказа святителя Феофана Затворника в проповеди на Успение нам известно, что на горе Елеон перед Ней явился архангел Гавриил и объявил о скорой Ее кончине. К этому дню по промыслу Божию чудесно явились в Иерусалим все апостолы (кроме апостола Фомы), которые несли слово Божье в разных районах мира.

Через три дня Дева Мария блаженно почилла и душа Богородицы была принята Спасителем, Ее Сыном. Свидетелями этого события стали

апостолы. На иконах праздника Успения изображается душа Пресвятой Матери в виде младенца, которую держит на руках Спаситель.

Напомним, ранее, по окончании Богородицей своего земного пути, апостолы положили тело Девы Марии в гробнице-пещере, где были ранее упокоены Ее родители – праведные Иоаким и Анна, и супруг – Иосиф Обручник. Вход в пещеру по обычаю того времени закрыли камнем. Апостол Фома, который по промыслу Божию не был при погребении Богородицы, страдал от того, что не смог проститься с Божией Матерью, придя с опозданием на три дня. Он слезно упросил отвалить камень гробницы, чтобы поклониться пречистому телу Девы Марии. Но, ко всеобщему удивлению, тела Пречистой Девы не обнаружили. Остались только погребальные пелены, от которых исходило благоухание. Богородица воскресла на третий день после Своего Успения – подобно тому, как некогда воскрес и Ее Сын. Поэтому и называют Успение Богородицы Богородичной Пасхой. В одной из молитв праздника Успения (во время вечерни) о самом празднике говорится, как о бессмертном успении.



ЕСТЬ ЛИ ЗАПОВЕДЬ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

? Все знают заповеди Божии – не убий, не укради, не завидуй, почитай родителей, не создавай кумиров, не говори всуе имя Божие, храни семью и т.д. А какие заповеди оставила нам Богородица?

Зоя Дмитриевна,
г. Павловск

В своей проповеди на Успение Божией Матери митрополит Антоний Сурожский говорит о том, что Богородица «уснула сном земли; но как Она была живой до самых глубин Своего естества, так и осталась Она живой: живой душой, вознесшейся к престолу Божию, живой и воскресшим телом Своим, которым Она предстает теперь и молится о нас». Завершая свой земной путь, Богородица оставляет заповедь: «Что бы ни сказал Христос – то исполните...», и далее Антоний Сурожский уточняет: «Эту заповедь Она оставляет каждому из нас: пойми, каждый из нас, слово Христово, вслушайся в него и не будь только слушателем, но исполни его, и тогда все земное станет небесным, вечным, преображенным и прославленным...».

МОЖНО ЛИ НА УСПЕНИЕ ХОДИТЬ НА КЛАДБИЩЕ

? Можно ли на праздник Успения поминать усопших родственников – для них это тоже праздник? Можно ли ходить на кладбище в этот день?

Татьяна Зур, г. Липецк

В личной молитве поминать усопших родственников можно и нужно ежедневно. В храмах усопших поминают в особых заупокойных богослужениях – на Радоницу, в родительские субботы, а также, за исключением больших праздников, совершаются панихиды во время проскомидии (первой части Литургии). Записки с именем усопших можно подавать и в день Успения.

28 августа мы идем в храм Божий на праздник к Живому Спасителю и Живой Богородице, а затем можно посетить могилы родственников. Запрета на посещение кладбища в этот день нет, как и в любой другой, но в праздничный день лучше посетить храм.

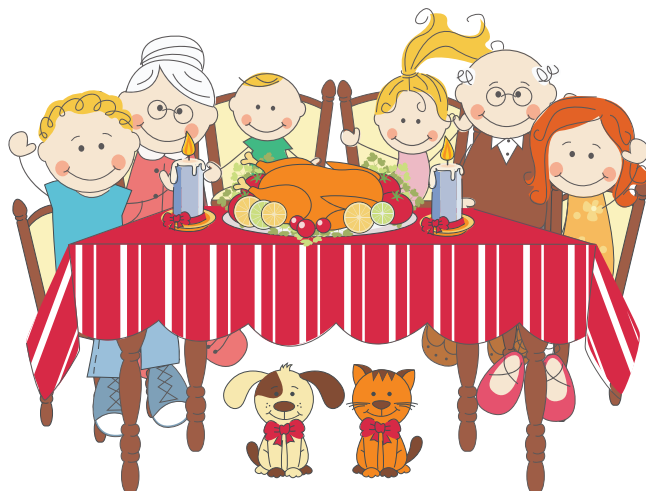
Подготовила Светлана Иванова
Благодарим священника
Дионисия Киндюхина за помощь
в подготовке материала

СОБРАЛИСЬ МЫ ЗА СТОЛОМ, ПОБОЛТАТЬ о том о сём

Фото из личного архива Марии Ухановой



Застолье и дети – ситуация может выглядеть весьма неоднозначной. Как правильно организовать праздничные посиделки, мы узнали у психолога Марии УХАНОВОЙ.



В КРУГУ СЕМЬИ

Итак, первый вариант, вместе собирается семья – родственники, которых хорошо знает ребенок.

“ В этом случае почему бы ребенку не посидеть за общим столом? – говорит специалист. – Все равно через какое-то время ему станет скучно. Он покушает, пообщается и уйдет заниматься своими делами.

Кстати

Если ждете в гости взрослых и детей, позаботьтесь заранее о развлечениях для малышей. Бумага, цветные карандаши, настольные игры, любимые мультфильмы – пусть каждый найдет дело по вкусу.

“ Если будут гости с детьми, есть смысл накрыть отдельный стол с детским меню и газировкой, – продолжает Мария Александровна. – А вот на чай, десерт и сладкий стол можно пригласить ребятню за взрослый стол. Так они смогут ощутить себя частью семьи, укрепить родственные связи.

ВЗРОСЛЫЕ ПОСИДЕЛКИ

Вариант, когда в гости приходят коллеги, подруги и друзья родителей.

“ Если не будет других детей, ребенку полезнее провести это время с бабушками и дедушками, – предлагает психолог. – За столом могут обсуждаться темы «не для детских

ушей». Опять же поведение взрослых, в том числе родителей, может измениться под действием алкоголя. Некоторых детей это может испугать, они могут почувствовать себя небезопасно.

Кроме того, нахождение за столом со взрослыми дает ребенку чувство, что его признали равным. Он может перестать слушаться, начать вступать в разговоры, не реагируя на замечания.

ЗАПРЕТНАЯ ТЕМА?

Еще один щекотливый момент – принятие алкоголя. Дети замечают все, и, конечно, их внимание привлекут «особые напитки».

“ Я считаю, нужно заранее объяснять ребенку, что люди собираются не просто выпить, а пообщаться, – говорит Мария Александровна. – Если ребенок интересуется, нужно объяснить ему, что это алкоголь. Его можно употреблять только взрослым в умеренных количествах. Можно пояснить, что красное вино подают к мясу, белое – к рыбе. То есть прививать ребенку культуру поведения за столом. Чтобы было понятно, что алкоголь – лишь маленькое дополнение к праздничному столу, а не основная его причина.

При этом не стоит акцентировать особое внимание на содержимом бутылки. Если произошел инцидент и кто-то из взрослых превысил «дозу», можно успокоить ребенка и с сочувствием объяснить, что такое бывает, если выпить лишнего. Во всем стоит соблюдать меру.

Елена Пухова

Мнение специалиста

У родителей подростков две позиции – впервые познакомить чадо с алкоголем дома либо ввести табу даже на разговоры на эту тему.

– Я согласна с теми родителями, кто считает, что подростку лучше попробовать алкоголь дома за столом, чем с друзьями в подворотне, – высказывает свое мнение психолог. – Родители могут отследить самочувствие ребенка, увидеть, как алкоголь влияет на него. И ребенку самому в знакомой компании будет проще понять себя и свое поведение под алкоголем, реакцию своего организма. Вполне возможно, что он поймет, что ему это не нравится или пока еще рано. Понятно, что речь не о бокале вина, а паре глотков.

А мы – редакция – от себя добавим, что и без алкоголя застолье может быть нескучным, интересным и полным приятных эмоций. Заранее продумайте темы для разговоров, подготовьте викторины, конкурсы, игры. Взрослым такое времяпрепровождение зачастую нравится не меньше, чем детям. И здоровье крепче будет, и детская психика не пострадает.

МЯСО НЕ ХОЧУ – НЕ БУДУ, НО НУЖНЫЙ БЕЛОК ВСЁ РАВНО ДОБУДУ



Раньше с удовольствием ели стейк, а теперь равнодушны? Или, может, мясо никогда и не было вашей страстью, но окружающие тревожно спрашивают: «Как же ты без белка?!». Не переживайте – вы не одиноки. Вкусы меняются, организм подсказывает, что ему нужно, а мир продуктов настолько богат, что белок можно найти в самых неожиданных (и вкусных!) местах. Давайте разберёмся, где его искать, если мясо – не ваш вариант.

НЕ ХОЧЕТСЯ МЯСНОГО – ЭТО НОРМАЛЬНО?

Если вы просто перестали любить мясо, но все остальное в рационе радует, а самочувствие отличное – значит, так и надо. Организм умнее нас, и если он просит меньше мяса – дайте ему другие источники белка.

- Вкусовые рецепторы меняются – с годами мы начинаем иначе воспринимать вкусы и текстуры. То, что казалось аппетитным и питательным, теперь может казаться тяжелым или пресным.
- Желудок стал мудрее – мясо требует больше сил на переваривание, и организм может мягко намекать: «Давай что-нибудь полегче».
- Сознательный выбор – многие замечают, что без мяса чувствуют себя бодрее, а кого-то просто тянет на более легкую и растительную пищу.

КОГДА СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ?

Если вместе с мясом пропал аппетит вообще, или вы чувствуете слабость, – возможно, дело не только во вкусах. Резко появившееся отвращение к определенным продуктам иногда сигнализирует о нехватке микроэлементов, проблемах с желудком или желчным пузырем. В таком случае стоит проверить уровень витаминов (хотя бы гемоглобин) – но без паники!

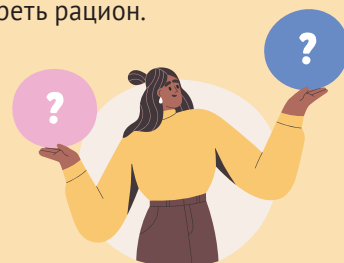
ЧТО ДЕЛАЕТ БЕЛОК В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ?

- **Строительный материал** – не только для мышц, но и для кожи, волос, ногтей (вот почему при нехватке белка они первыми дают сигналы бедствия).
- **Источник энергии** – да, углеводы «топят печку», но белок помогает «гореть» ровно, без резких скачков.
- **Защитник иммунитета** – антитела, которые борются с инфекциями, тоже состоят из белка.
- **Регулятор настроения** – многие гормоны хорошего настроения синтезируются именно из белковых аминокислот.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО БЕЛКА НЕ ХВАТАЕТ?

- Волосы стали тусклыми и ломкими, ногти слоятся.
- Даже небольшие физические нагрузки даются тяжело, восстановление занимает больше времени.
- Постоянное чувство усталости, хотя вроде высыпаетесь.
- Чаше зябнете (белок участвует в терморегуляции).
- Постоянно хочется перекусить (организм пытается добрать недостающие элементы).

Эти же симптомы могут говорить о других нехватках – железа, витаминов группы В. Поэтому если что-то беспокоит – лучше проверить. Хотя чаще всего достаточно просто пересмотреть рацион.



СКОЛЬКО НУЖНО БЕЛКА?

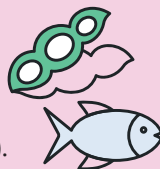
Цифры назовем приблизительные – чтобы не путать, а ориентироваться:

- При спокойном образе жизни – около 0,8–1 г на 1 кг веса в сутки.
- Если гуляете, плаваете, занимаетесь физкультурой – 1–1,2 г.
- При активных тренировках – 1,2–1,5 г.

Не нужно взвешивать каждый грамм! Просто представьте: порция творога (18 г белка), кусочек рыбы (20 г), горсть орехов (6 г) – и вы уже близки к норме. Главное – разнообразие!

ГДЕ НАЙТИ БЕЛОК

- **Рыба и морепродукты:** форель, кижуч, горбуша – 20 г белка на 100 г + омега-3. Креветки – чистый белок (24 г).
- **Яйца и молочные продукты:** яйца – эталонный белок (6 г в одном яйце), творог – 16–18 г белка.
- **Бобовые:** чечевица – 25 г белка, фасоль, горох, маш – 23 г; нут – 19 г белка.
- **Крупы, орехи и семена:** гречка – 13 г белка, киноа, амарант – 14 г белка, цельнозерновая овсянка – 13 г; пшено, булгур – 12 г; миндаль – 21 г; тыквенные семечки – 15 г.
- **Соя:** тофу, темпе – 10–15 г белка+ пробиотики.



4 МИФА О БЕЛКЕ БЕЗ МЯСА

Главное – слушать свой организм. Если вы чувствуете себя бодро, а анализы в норме – значит, белок, который вы потребляете, работает, даже без мяса! А страхи... Ну, страхи есть у всех, даже у заядлых мясоедов – они тоже переживают, что недополучают клетчатку. Помните: нет идеальной диеты для всех. Есть идеальная диета лично для вас. И если она – без мяса, мир не рухнет, а белок найдется!

Миф 1: «Растительный белок неполноценный»

Правда: да, в растениях часто не хватает 1–2 аминокислот.

Но! Комбинируя разные продукты (например, бобовые + злаки), вы получите весь набор. Рис с машем или фасолью или хумус с цельнозерновым хлебом – и никакого дефицита!

Миф 2: «Без мяса будет анемия»

Правда: железо из растений (негемовое) усваивается хуже.

Но! Витамин С улучшает усвоение в 3–4 раза! Например, шпинат с лимонным соком или чечевичный суп с болгарским перцем – идеальные комбинации.

Миф 3: «Без мяса невозможно нарастить мышцы»

Правда: животный белок усваивается быстрее, чем растительный.

Но! Знаменитые бодибилдеры-веганы доказывают эффективность любого белка. Секрет – в грамотном сочетании растительных белков и регулярных тренировок.

Миф 4: «Молочный белок – не для взрослых»

Правда: у некоторых людей есть непереносимость лактозы.

Но! Твердые сыры, кисломолочные продукты содержат минимум лактозы.

Ольга Бельская

РЕЦЕПТЫ

ЧЕЧЕВИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

180 кКал, 12 г белка на 100 г

Ингредиенты (на 4 порции):

- 200 г красной чечевицы • 1 морковь • 1 луковица • 2 зубчика чеснока • 50 г овсяных хлопьев • 1 куриное яйцо • 1 ст. ложка с горкой панировочных сухарей • 2 ст. ложки масла для жарки • специи и соль по вкусу

Чечевицу промыть, отварить до мягкости (15–20 мин.), воду слить. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить на 1 ч. ложке масла до мягкости. Смешать чечевицу, овощи, овсяные хлопья, яйцо, специи. Измельчить блендером до однородности (можно оставить немного целой чечевицы для текстуры). Сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить на среднем огне по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Подавать в пите или лаваше с греческим йогуртом и зеленью.



ЖАРЕНАЯ ГРЕЧКА С ТОФУ И ОВОЩАМИ

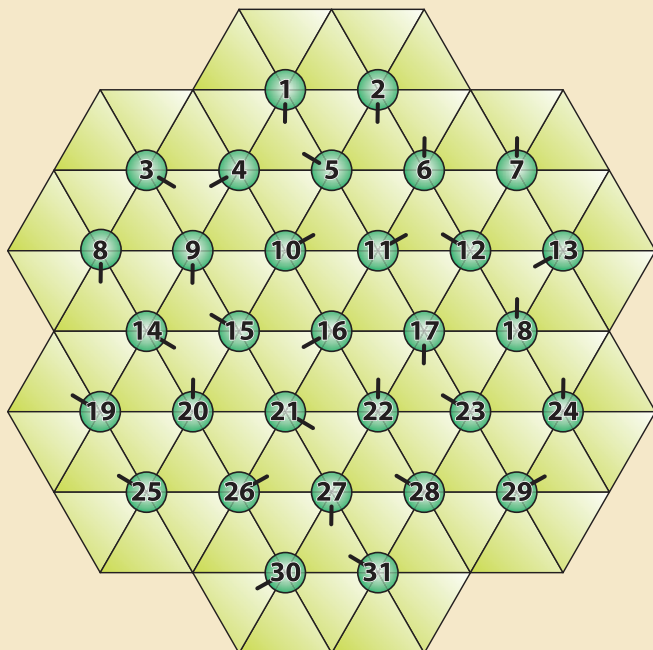
130 ккал, 10 г белка на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г отварной гречки • 100 г тофу • 1 морковь • 1 сладкий перец • 1 ст. ложка соевого соуса • 5 г кунжута • 1 ст. ложка масла для жарки

Обжарить нарезанный тофу до золотистой корочки. Добавить тертую морковь и перец, обжаривать 5 минут. Смешать с гречкой, полить соевым соусом и посыпать кунжутом.

ШЕСТИУГОЛЬНИКИ



Ответы вписываются по часовой стрелке вокруг кружка с числом, начиная с клетки, на которую указывает стрелка.

1. Ее нет в ногах и лживых словах. 2. Спад душевных сил. 3. Промысловая рыба из северных морей. 4. Ушедшая в историю дикая лошадь. 5. Страх бегущей толпы. 6. Гусь, на котором путешествовал Нильс. 7. Горе этой неряхи из сказки К. Чуковского в том, что от нее ушла посуда. 8. И короткая безрукавка, и забойный хит Равеля. 9. И Лав, и Кокс. 10. Отсек экипажа самолета. 11. Злобный «глашатай» Шер-Хана. 12. Дорожка, петляющая в лесных зарослях. 13. Запуск мяча теннисисткой. 14. Взмах и удар весла по воде. 15. Терминатор по своей сути. 16. Другое название подберезовика. 17. Ученики кинолога. 18. Этому святому приписывают полное изгнание из Ирландии ядовитых змей. 19. Сказочно известная коза. 20. Каллиграф, пишущий на кольцах. 21. «Пенек», оставшийся от свечки. 22. Белые хлопья, опустившиеся на дно пробирки. 23. Вой неотложки, спешащей на помощь. 24. Встроенный в бытовую технику счетчик. 25. Сведение скул от скуки. 26. Большой сырный шар. 27. Обещанная Гидрометеоцентром. 28. Этот мастер отыскал в Уральских горах каменный цветок. 29. Моточки в наборе для вышивания. 30. «Вата», растущая на поле. 31. Драповая обновка с песцовым воротником.

ОТВЕТЫ

1. Правда. 2. Надлом. 3. Трепка. 4. Тарпан. 5. Паника. 6. Мартин. 7. Федора. 8. Болеро. 9. Кортни. 10. Кабина. 11. Табака. 12. Тройка. 13. Подарка. 14. Гребок. 15. Киборж. 16. Обводок. 17. Собаки. 18. Па-тук. 19. Дереза. 20. Гравей. 21. Огарок. 22. Осадок. 23. Сирена. 24. Таймер. 25. Зевота. 26. Лопов. 27. Логова. 28. Дланка. 29. Му-лине. 30. Хлопок. 31. Пальто.

ТРЕНИРУЕМ
ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ

ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАГАДКИ

1 Если положить ее на бок, она станет безграничной. А если ее разрезать пополам, то она превратится в ничто. О чем речь?

2 Вот уже более полувека они – самые известные телезвезды на нашем телевидении, их знает и стар и млад. Шатен Филипп, блондин Степан и лысый... Как же зовут лысого?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: облако справа от шляпы, очень, песок слева, пальма справа, цвет емокост для коктейля. Логические загадки: 1. Цифра 8 – на боку превращается в символ бесконечности, а разрезав пополам – это оно уже нуля. 2. Это Хрюша – герой передачи «Спокойной ночи, малыши».

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ 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

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация.

Рег. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278, Реклама.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



ГОРОСКОП на 22 августа – 4 сентября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

У Овнов – хорошее время для дел, которые долго откладывались на потом. Вам удастся сконцентрироваться, найти нестандартные решения и получить желаемый результат.

22 августа – будьте сдержаннее в тратах

25 августа – крепкий здоровый сон

30 августа – баня, сауна, массаж



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

В последней декаде августа Близнецам лучше отказаться от рискованных авантюр и опасных видов спорта. Лучшее решение – спокойный отдых, занятия йогой, пешие прогулки.

24 августа – откровенный разговор

2 сентября – добавьте в меню овощей

4 сентября – «нет» зависанию в соцсети



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам звезды подсказывают, что не стоит тушеваться в поисках личного счастья: инициатива приветствуется. Подходящий период для смены имиджа и обследований.

25 августа – обертывания или скрабы

26 августа – прогулки босиком

2 сентября – «да» жирной морской рыбе



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы стоят на пороге больших перемен, но сперва стоит избавиться от всего ненужного. Одним пора выкинуть хлам из дома, другим – закончить изжившие себя отношения.

23 августа – стрижка или маникюр

27 августа – «да» творогу и сыру

1 сентября – не поддавайтесь грусти!



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Некоторые Стрельцы столкнутся с решением сложных, нетипичных задач. Но если удастся выйти из этой «схватки» победителем, всеобщее уважение вам гарантировано.

25 августа – «да» авокадо и орехам

28 августа – тренировка в спортзале

4 сентября – полезно вести дневник эмоций



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У Водолеев, занятых в сфере образования или услуг, будет много возможностей проявить себя, продвинуться в карьере либо просто улучшить финансовое положение.

27 августа – неожиданный разговор

1 сентября – цвето- и ароматерапия

2 сентября – одевайтесь по погоде



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов на первый план выходят романтические отношения, но звезды не дают гарантий. Какие-то моменты в общении со «второй половинкой» могут больно вас задеть.

23 августа – «да» сезонным яблокам

29 августа – время навести порядок дома

1 сентября – больше ходите пешком



РАК • 21 июня – 22 июля

Этот период для Раков будет ценен общением с близкими людьми, их признанием и поддержкой. Возможны денежные поступления или, напротив, непредвиденные траты.

27 августа – откажитесь от фастфуда

31 августа – полезны зарядка или разминка

3 сентября – интересная находка



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Кому-то из Дев предстоит дальняя поездка, стоит быть внимательнее к самочувствию ввиду смены режима. Полезны упражнения на растяжку, прогулки на велосипеде.

22 августа – напитки из ягод и фруктов

28 августа – осторожнее с тяжестями

30 августа – общение с домашними питомцами



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут получить интересные предложения, связанные с личной или профессиональной сферой. Но тщательно взвесьте «за» и «против», прежде чем принимать решение.

24 августа – дыхательная гимнастика

26 августа – визит к терапевту

3 сентября – разгрузочный день



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги могут положиться на интуицию в том, что касается выбора места для отдыха, крупных покупок для дома. Кому-то из родных людей понадобится ваша помощь.

26 августа – чай с домашним вареньем

29 августа – следите за давлением

31 августа – сканворды, sudoku, ребусы



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Необычный период, который может вдохновить творческих Рыб на создание шедевра или настоящий любовный подвиг. Все же будьте внимательнее к здоровью.

28 августа – лечебные процедуры

3 сентября – не потакайте вредным привычкам

4 сентября – «да» нежирной говядине

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 16 (231). Дата выхода:
22.08.2025

Подписано в печать: 14.08.2025
Номер заказа – ДБ-1610/1
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 20.08.2025
Срок годности не ограничен

Отпечатано в ООО «Типографский
комплекс «Девиз», 190020,
Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО
Екатерингофский, наб. Обводного
канала, д. 138, к. 1, литера В, пом.
4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

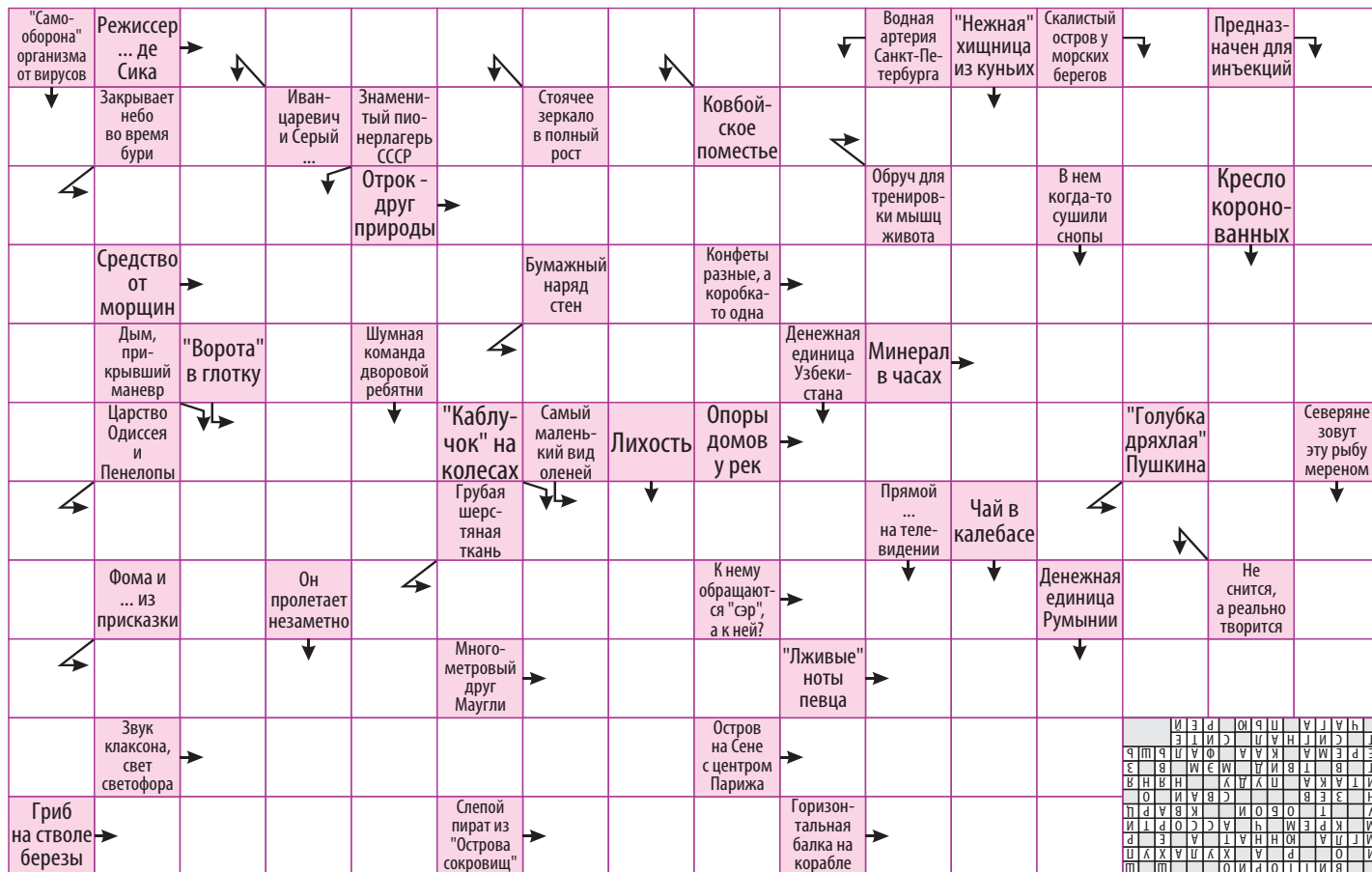
Тираж 202 100 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели
Объем 2 п. л.
Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.
Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные матери-
алы. Фотик пересылки означает со-
гласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено



16+ ПОДПИСКА НА 2-Е полугодие 2025 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
110,46 Р*	220,92 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
331,38 Р*	441,84 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
552,30 Р*	662,76 Р*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите 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



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

					Имя актрисы Бергман		Сепаратор для муки		Слоисто-полосатые халцедоны		Надфиль из маникюрного набора
Путь развития, жизненный путь		"Шуба" в исполнении фигуриста		Утренние занятия физкультурой	Античный полис суровых воинов						
							Покровительница серенад и эпиграмм		Название Дуная у эллинов		Знакомая Нильсу гусыня
Дизайнер букетов		Бывший Целиноград		Наука о стихах							
				Ягода смоковницы		Жеребец орловской породы					
Хохот бывает до него (разг.)	Сена вал						Смесь на манеже шипито		Отец мужа как родственник		
						Спутница Маяковского... Брик					
Приставка-делитель на 100	Астрономический угломер в старину		Автор истории о принце и нищем				Вытяжка из ягод (лекарство)	Олени сохатые		Художник с "Водяными лилиями"	
					"Копье" пчелы		Кино-режиссер ... Климов				
Потеря в денежном эквиваленте	Быстрая работа на судне						Кутюрье Габриель Шанель				
	Ветвь трахеи	До него едят обжоры		Анчоусная мелочь из Черного моря	Придуманная книги про мумитроллей						
					"Нельзя!" в первобытном мире	Именная планета греческого бога неба	Длинный знак препинания				
	Польский поэт и переводчик Юлиан ...		Король из Камелота								
					Попугай из тропиков Америки						
	Белый цветок с одним лепестком		Фима ... из "Двенадцати стульев"								
					Мохнатый сапог полярника						
										Т Н Л А У Л А К	
										К В Я О С А О	
										А Р А М И В Л Т	
										Р Л Р А В Т Ю	
										Э Р И Т Х Н О Р Я	
										Н О С С Н Ъ Е Л	
										О К О К Л А В А В	
										М Е Л Э И И Т Н А С	
										В Я О Л А Ж А А	
										А С Р Я Т Л Н А Т К О	
										К Т А Р Л К С	
										К А С Я Р А Д А Ц Л	
										А К И Т Е О П В Л	
										Л А Т С И Р О Л Ф	
										Д И Р Л И А Л	
										П А С Я Э Е Т С	