

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 12 (203)

28 июня –
11 июля
2024 года



ЧТО ТАКОЕ ИХТИОЗ?

И КАК НЕ СТАТЬ ЕГО ЖЕРТВОЙ

СТР. 16-17

МЕДНАЯ ПОСУДА

ГРИБКИ И БАКТЕРИИ В ШОКЕ

СТР. 14

МЯГКОЕ МЕСТО

ВЫБИРАЕМ ДИВАН ДЛЯ СНА

СТР. 15

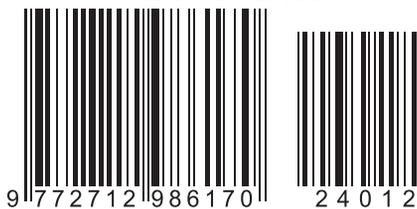
КОЛОСОК К КОЛОСКУ

«КОФЕ» С ЯЧМЕННОГО ПОЛЯ



СТР. 18-19

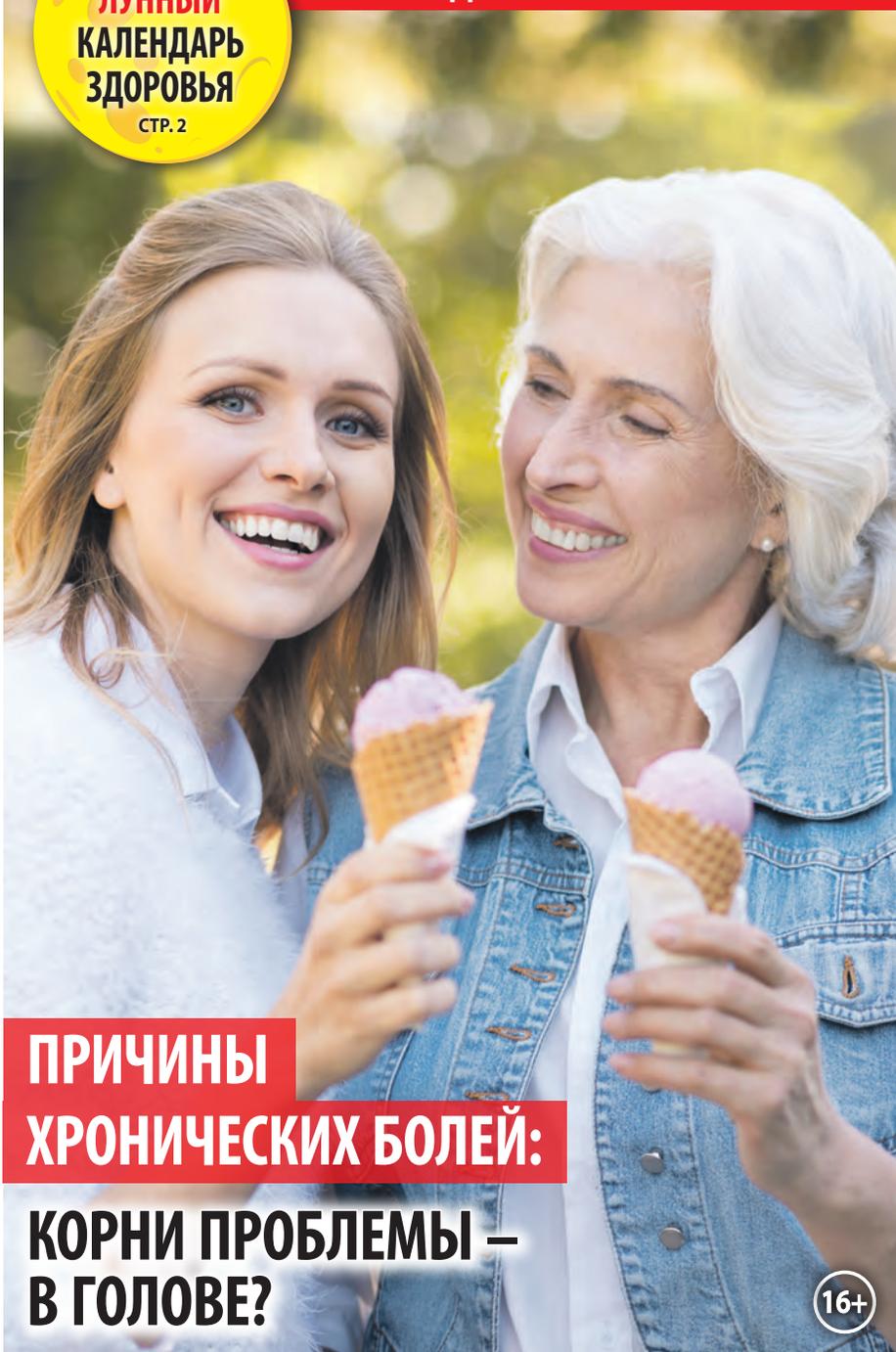
ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРИЧИНЫ
ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ:

КОРНИ ПРОБЛЕМЫ –
В ГОЛОВЕ?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

28 июня

Убывающая Луна в Овне

- + контрастный душ, клубника
- солености, обувь без задника

29 июня

Луна в Овне, последняя четверть

- + рыбный суп, массаж спины и шеи
- синтетика в одежде, избыток сахара

30 июня

Убывающая Луна в Тельце

- + гимнастика для глаз, йогурты
- домоседство, сладкая газировка

1 июля

Убывающая Луна в Тельце

- + ягодный кисель, плавание
- прогулка без головного убора

2 июля

Убывающая Луна в Близнецах

- + солнечные ванны, свежая зелень
- пересоленная еда, нагрузка на стопы

3 июля

Убывающая Луна в Близнецах

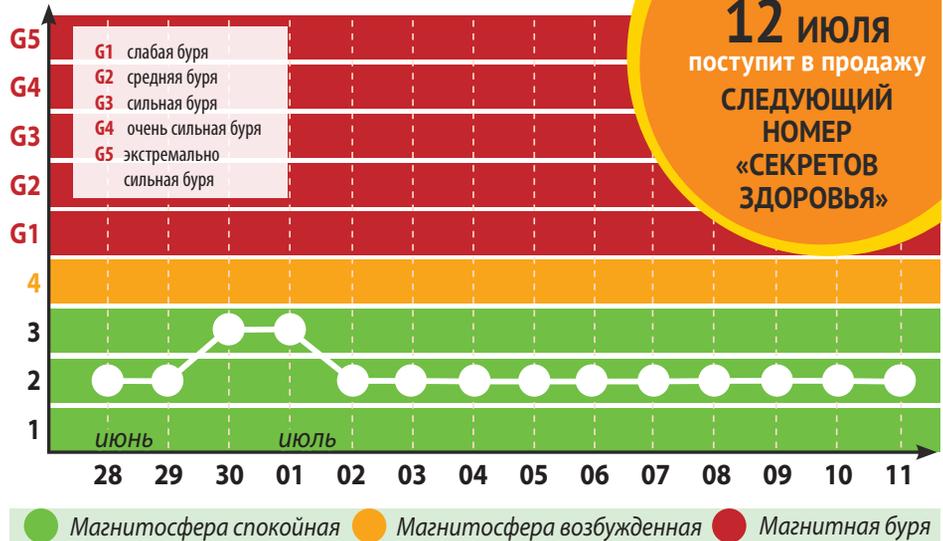
- + дыхательная гимнастика, базилик
- курение, переутомление глаз

4 июля

Убывающая Луна в Раке

- + пешая прогулка, зеленые щи
- сдобная выпечка, тесная обувь

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



5 июля

Убывающая Луна в Раке

- + гречка, висцеральный массаж
- маринованные овощи, сквозняки

6 июля

Луна в Раке, новолуние

- + растирание сухой щеткой, орехи
- самолечение головной боли, алкоголь

7 июля

Растущая Луна во Льве

- + русская баня, ягодные морсы
- дрожжевая выпечка, переутомление

8 июля

Растущая Луна во Льве

- + общение с домашними питомцами
- меланхолия, ледяные напитки

9 июля

Растущая Луна в Деве

- + начало курса физиотерапии, груши
- незрелые арбузы, нагрузка на шею

10 июля

Растущая Луна в Деве

- + пикник на природе, танцы
- конфликты, жирная пища

11 июля

Растущая Луна в Деве

- + суставная гимнастика, желатин
- поднятие тяжестей, колбасы



УХ, НУ И ЖАРКИЙ ЖЕ В ЭТОМ ГОДУ ИЮНЬ ВЫДАЛСЯ, ПРАВДА, ДОРОГИЕ? НО ВЫ ВЕДЬ ПЬЕТЕ ВОДУ И НОСИТЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ? МОЛОДЦЫ!

А МЫ К ВАМ С НОВОЙ ПАРТИЕЙ ИНТЕРЕСНЫХ СТАТЕЙ. ЛОВИТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- врач-нутрициолог расскажет, почему нельзя отказываться от жиров, даже если вы стремитесь к стройности;
- развенчаем мифы о простатите, предостережем и успокоим;
- разберем, что такое системные заболевания и как с ними бороться.



А ЕЩЕ

расскажем, чем полезен хлорофилл; почему баранина защищает от атеросклероза; как излишняя любовь к стерильности влияет на риск развития аллергии и еще много-много всего удивительного и интересного.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 12 ИЮЛЯ

ЧИТАЙТЕ НАС И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ КРЕМОМ!



ЧТО ТАКОЕ ГРОЗОВАЯ АСТМА?

?

Я – астматик, и вот стала замечать, что в грозу мне дышать тяжелее. Но не каждый раз. То все как обычно, а то такой приступ, что внепланово приходится использовать баллончик с гормонами. У медицины есть какое-то этому объяснение?

Александра Немова, г. Ливны

Александра, с таким вопросом, конечно, лучше обратиться к пульмонологу. Возможно, речь идет о так называемой «грозовой астме». К счастью, феномен этот сравнительно редкий, характеризующийся тем, что вслед за грозой обострение астмы происходит сразу у большого количества людей. Естественно, в группе риска люди с уже имеющимся заболеванием. Механизмы грозовой астмы еще только изучаются, но в качестве ведущей теории пока принято считать увеличение концентрации аллергенов (пыли, пыльцы, спор грибов) в нисходящих воздушных потоках. Плюс пыльца под воздействием определенных факторов может распадаться на более мелкие частицы, что при их вдыхании легче провоцирует приступ астмы. Австралийские ученые в ходе исследования выявили несколько факторов, которые могут «расщеплять» пыльцу, действуя совместно: молнии, статическое электричество и сильный ветер. Причем наибольший эффект на пыльцу, как выяснилось, оказывают именно разряды молний. Но это лишь в теории объясняет обострение астмы. Исследования в этом направлении еще ведутся.



КАКИЕ ГРИБЫ МОЖНО ЕСТЬ СЫРЫМИ?

?

Скажите, а можно ли сырыми есть шампиньоны? Недавно подруга на своем юбилее угощала салатом, в который входили эти грибы без какой-либо термической обработки. Я пробовать не стала, побоялась. А вот теперь думаю, может, и зря?

Варвара Омичева, г. Железноводск

Варвара, сразу захотелось ответить – «сыроежки». И даже душой мы при этом не покривим, эти грибочки действительно можно есть без термической обработки, только вкусно будет вряд ли – очень уж горьки и специфичны. А вот упомянутые вами шампиньоны сырыми вполне себе едят – считается, что это безопасно, и во вкусе тут сомневаться не приходится. Без термической обработки едят и вешенки, рыжики и шляпки белых грибов. Ну и всем известный, но мало кем продегустированный трюфель. Однако в том, что вы поосторожничали и не рискнули есть грибы сырыми, есть резон. Трудно предсказать, как именно такая дегустация повлияет на организм. Всевозможные индивидуальные реакции никто не отменял. А потому, если вы не знаете, где собраны грибы, в какую погоду (засушливая может даже из съедобных экземпляров сделать ядовитые), как обработаны перед подачей, и свою реакцию на дегустацию, лучше не рисковать.



ПОЧЕМУ МАТОВАЯ ПОМАДА СУШИТ ГУБЫ?

?

Позаимствовала как-то у дочери матовую жидкую помаду, хотела губы увлажнить, а все получилось наоборот. Губы стянуло еще сильнее, в уголке нижняя даже лопнула. Как же так? Жидкая помада, а сушит.

Екатерина Витальевна О., г. Одинцово

Екатерина Витальевна, тут все дело в составе. Любая помада – это воск, масло, увлажняющие добавки (эмоленты) и краситель (пигмент). Понятно, что чем больше в гриме для губ эмолентов и масел, тем сильнее она блестит и ощутимее увлажняет. А вот избыток пигментов подсу-



шивает нежную кожу. Матовые как раз этим и «славятся». Но как же они бывают красивы! Дают насыщенный цвет, долго держатся, экономичны. Сложный выбор, правда? Однако, если губки увлажнять и питать дважды в день, не облизывать, а перед применением матовой помады толстым слоем наносить масло или бальзам, ее подсушивающий эффект можно нивелировать. Только перед тем, как покрасить губы, не забудьте излишки масла с них удалить ватным диском, а после снятия макияжа снова увлажнить.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ САГАН-ДАЙЛЯ ЭНЕРГИЮ ДАЛА

Я давно и с удовольствием пользуюсь рецептами народной медицины. Этой весной мне пришлось много и напряженно работать – и за себя, и за напарницу, которая неожиданно уволилась. К тому же, у дочки-подростка случилась несчастная любовь, и я за нее тоже вся испереживалась. Словом, к апрелю силы мои были на исходе. Но я решила подбодрить себя особенным чаем.

Делала этот волшебный чаек так: на 2 ст. ложки черного чая добавляла 1 ст. ложку мяты и один-два листика саган-дайля. Заливала 500 мл кипятка, давала настояться. Пила один раз в день, по утрам, курс продолжала две недели, потом сделала перерыв на месяц – и повторила. Сейчас чувствую бодрость и энергию, снова хочется радоваться жизни. И у дочки новый друг появился, вроде бы все у них хорошо.

Юлия Г., г. Воронеж

Наша справка:

По легенде, свойства саган-дайля или Рододендрона Адамса открыли еще тибетские монахи. Растение действительно может придавать энергии и бодрости, а еще в народной медицине его ценят за антиоксидантные, бактерицидные, противовоспалительные, иммуностимулирующие и адаптогенные свойства.

Важно!

Растение содержит токсичные вещества, которые опасны для детей, беременных и кормящих женщин, людей с болезнями сердца. При наличии хронических заболеваний перед применением проконсультируйтесь с врачом!

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ПИЛОЧКИ

Никогда не выкидывайте старую пилочку для ногтей. С ее помощью можно наточить затупившиеся швейные иглы, маникюрные ножницы, пинцеты и даже косметический карандаш.

Ольга Фёдоровна П.,
г. Рязань



✉ ИЗ ЛИСТЬЕВ КОМПРЕСС – С ОТЁКАМИ БОРЕЦ

Я уже давно живу с подагрой. Волей-неволей изменила и свое питание, и образ жизни. И все чаще вспоминаю свою маму, у которой от подагры были скрючены пальцы рук, как она ночами ходила по дому, «баяющая» больные руки. У нее я и подглядела эти компрессы, которыми сама сейчас пользуюсь после сильных физических нагрузок и при смене погоды.

Беру в равных частях листья подорожника и лопуха, мою, режу. Заливаю небольшим количеством спирта, даю настояться. Измельчаю блендером в кашичу, которую потом накладываю на кожу – и обматываю

пищевой пленкой, а сверху и теплым платком. Хожу так минут 30–45, потом смываю средство теплой водой.

Вера Т., г. Орехово-Зуево

Наша справка:

Подорожник обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами, а листья лопуха – противовоспалительными, обезболивающими и жаропонижающими. Травы при подагре можно использовать в виде настоев, отваров, аппликаций и компрессов. В последнем случае происходит воздействие на пораженный участок: компрессы могут помочь снять напряжение, убрать дискомфорт и отечность.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

И НИКАКИХ ПЯТЕН!

Пятна от растительного масла и красного вина можно легко вывести солью. Просто густо засыпьте свежие пятна пищевой солью, лучше крупной. Винные пятна соль «вытягивает» даже из ковров с густым ворсом. А масляные пятна нужно оставить с солью на 1–2 часа, потом отряхнуть, обильно смочить место пятна средством для мытья посуды – и постирать вещь в стиральной машине.

Татьяна Николаевна, г. Тула



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ «СУМКУ» ЗАВАРИТЕ

Приключился со мной пиелонефрит, попросту говоря – почки прихватило. Не сказать, чтобы сильные боли, но и удовольствия мало: периодически тянет низ спины, слабость, в туалет часто бегаешь... И выматывает все это так, что никаких сил не остается. Врач назначил лечение, но предупредил, что это процесс долгий. А мне так хотелось, чтобы полегчало поскорее! Я вспомнила про простую травку, которая везде растет – пастушью сумку.

Делала так: 2 ст. ложки сухой травы или 3–4 свежей, помытой и мелко нарезанной, высыпала в эмалированную кружку, зали-

стаканом кипятка и грела на водяной бане 10–15 минут. Охлаждала до комнатной температуры. Процеживала через марлю и отжимала остатки травы, а потом полученный настой разбавляла водой – так, чтобы получился ровно стакан жидкости, 200 мл. Пила через 20–30 минут после еды, по 2–3 столовые ложки. И уже через неделю тянущие боли в спине прекратились! А еще я заметила, что после манипуляций с приготовлением раствора у меня зажили мелкие порезы на руках.

Ольга Т., г. Самара

Наша справка:

Пастушья сумка обыкновенная издавна используется в народной медицине,



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК БУДТО ТОЛЬКО ЧТО ИЗ МОРЯ

Чтобы сделать вкус замороженной рыбы максимально приближенным ко вкусу свежельвленной, размораживайте ее в емкости с молоком на нижней полке холодильника.

Эльвира Райских, г. Ярославль

как кровоостанавливающее, вяжущее, ранозаживляющее средство. Такие свойства растения обусловлены входящими в состав веществами – каротином, витаминами К и В, аскорбиновой кислотой, органическими кислотами, аминами (холин, ацетилхолин, гистамин), солями калия. Препараты на основе пастушьей сумки дают хороший эффект при остром и хроническом пиелонефрите, так как трава обладает мочегонным эффектом. Важно: пастушья сумка не содержит в составе токсичных веществ, но для приготовления настоя можно использовать только целые, не поврежденные листья.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ДЕДУШКИНЫ ЗАГАДКИ



В номере более 150 сканвордов, кроссвордов и других популярных задачек (судоку, чайнворды, кейворды и пр.). А также рецепты, занимательные викторины, полезные советы, истории путешествий и многое другое.

ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ



В номере 120 увлекательных задачек с секретом: разгадав задачу внизу страницы, можно получить ключ-подсказку к сканворду и наоборот! А также кейворды, кроссворды, судоку, кен-кен и пр.

Реклама 16+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



КОГДА ОГНЕОПАСНО, ГОТОВЬ ЛАВАНДЫ МАСЛО

Поехали с подругой на дачу. Помогла ей немного на грядках, а потом решили



пожарить колбаски. Ну а что? Быстро и вкусно. Не каждый же день такое едим – иногда, да на воздухе свежем, позволить себе можно. Но шашлычники мы еще те! Обычно этим наши мужики занимаются, а они на рыбалку укатили. Возилась я у мангала, возилась, в результате обожгла руку. Вроде небольшой участок кожи по площади и кожа не слезла – только покраснела, но так нестерпимо жгло! Подруга – фанат всяких масел и масляных духов. Принесла масло лаванды и смазала мой ожог. Удивительно, но через короткое время стало действительно легче! А потом даже шрама не осталось.

Ирина Чудинова, г. Дмитров

Наша справка:

Эфирное масло лаванды многие действительно используют для заживления ран. Главный «помощник» тут – бета-карофиллен, который содержится в растении и способствует регенерации клеток. Однако наносить масло на свежие ожоги все-таки не рекомендуется. Масло создает на ране пленку, «парниковый эффект», у кислорода нет доступа к ожогу, в итоге рана не будет заживать, а боль только усилится. Ожог нужно охладить, а затем обработать специальным средством. А вот маслице использовать уже позже – для заживления ранки после ожога.



ПОДВИЖНОСТЬ НОГ ЗАРЯДКОЙ СБЕРЁГ

С возрастом меня все чаще стал беспокоить седалищный нерв. Иногда еще ничего, а порой – такая боль... Не то что ногами двигать, а и чихнуть болязно! Стал я этих приступов опасаться, поэтому начал задумываться, как их избежать. Коллега подсказал несложную гимнастику, делаю ее каждый день. Действительно, приступы стали возникать реже и проходить быстрее.

Перед гимнастикой нужно обязательно сделать разминку-пятиминутку – круговые движения в голеностопном, коленном, тазовом суставах.

- 1 Лежа на полу, стопы на полу, ноги согнуты в коленях. Подтянуть одно колено к груди, задержаться в этом положении 20–30 секунд. Затем другое колено. 10 раз.
- 2 Исходное положение то же. Поднять таз вверх, чтобы от колена до плеч была прямая. Зафиксировать на 15–20 секунд, опустить таз. 10 раз.
- 3 Сесть на пол, ноги прямые вместе. Согнуть одну ногу в колене, положив ступню на противоположное бедро. Максимально наклонить тело вперед. Зафиксироваться в этом положении на 15–20 секунд. Повторить со второй ногой. 10 раз.
- 4 Согнуть ноги, сесть ягодицами на пятки, развести колени в стороны. Вытянуть тело между ног на пол, руки над головой. Зафиксировать положение на 30 секунд. Вернуться в исходное положение. 5–7 раз.

Сесть на пол, ноги ровно. Согнуть правое колено, положить стопу на внешнюю сторону левой ноги у колена. Левый локоть – на внешнюю сторону правого колена и слегка надавить на него, скручиваясь в сторону правой половины тела. Зафиксировать положение на 30 секунд. Поменять стороны. 5–7 раз.

5 Сесть на пол, ноги ровно. Согнуть правое колено, положить стопу на внешнюю сторону левой ноги у колена. Левый локоть – на внешнюю сторону правого колена и слегка надавить на него, скручиваясь в сторону правой половины тела. Зафиксировать положение на 30 секунд. Поменять стороны. 5–7 раз.

6 Лечь на кровать, на спину. Держась за края кровати, поднять ноги, согнутые в коленях, к груди.левой рукой обхватить колени справа и потянуть их в левую сторону, заваливая набок. Задержаться в этом положении на 1–2 минуты. Чтобы вернуться в исходное положение, помогите себе другой рукой. Это упражнение делается в ту сторону, где чаще бывает защемление нерва.

Леонид Д., г. Саранск

Наша справка:

Седалищный нерв – самый длинный и толстый в организме, он отвечает за подвижность ног, а его защемление приводит к болям в разных частях нижних конечностей. В острый период требуется медикаментозное и аппаратное лечение, а вот в периоды покоя, действительно, очень полезно укрепить мышцы, снять нервные зажимы, улучшить кровообращение в проблемной зоне. И лучшее средство для этого – физические упражнения. Они должны выполняться неспешно, плавно, без болезненных ощущений. Перед началом гимнастики нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТ КРАСКИ НИ СЛЕДА

Краску для волос, случайно попавшую на лоб, шею или уши, можно убрать средством для снятия макияжа.

Елена Решетина, г. Новомосковск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ОТ САХАРА В КРОВИ БУКЕТИК СОБЕРИ

У меня сахарный диабет II типа. Со всеми вытекающими последствиями: приходится следить и за уровнем сахара в крови, и за весом, и за тем, что и в каком количестве я ем. И таблетки вроде бы пью, но все равно очень боюсь, что болезнь будет развиваться. Поэтому держу нос по ветру: читаю научные статьи, изучаю рецепты народной медицины.

И вот, узнала я много интересного о люпине. Раньше им скот кормили, а когда отдали землю под дачи, так мы от него, как от сорняка, избавлялись!

Хорошо, что не так

просто его извести! Сейчас этот «сорняк» я специально выращиваю. Можно использовать и цветы, и листья в период цветения, и корни. Но самое полезное – это желтые семена. Я собираю их, мою, просушиваю хорошенько и перемалываю в порошок. Это порошок по чайной ложке добавляю в йогурт, каши, кисели. В день получается 3–4 ложки. Это средство помогает мне снизить пики глюкозы после приема пищи.

Надежда К., г. Пенза

Наша справка:

Люпин давно известен своими полезными свойствами. Так, в нем содержится до 50% протеина и до 20% мас-

ла, которое является мощным антиоксидантом. Во многих странах люпин используют в косметологии, а еще – делают из него муку, которую добавляют в десерты и выпечку. Согласно исследованиям, люпиновая мука снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в семенах растения содержится уникальный белок гликопротеин, схожий по составу с инсулином.

Важно!

Однако растение содержит и ядовитые алкалоиды, которые при длительном регулярном воздействии могут оказывать токсическое действие на нервную систему, нарушать обменные процессы в печени и даже парализовать дыхательные пути. Будьте осторожны!



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЕЗОНЫ КРАСОТЫ

Меняйте уходовые средства в зависимости от времени года. Зимой подойдут жирные увлажняющие и защищающие от непогоды крема, а летом – легкие гели и муссы с повышенным фактором защиты от солнца.

Илона, г. Касимов



СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- ✓ расставит все точки над i в вопросах здорового питания при диабете: поведем о полезных и опасных продуктах, поговорим о гликемической нагрузке, затронем тему лишнего веса и расскажем, как мягко от него избавиться;
- ✓ поможет разложить по полочкам информацию о хлебных единицах: расскажем, что это такое и для чего они нужны, научим пользоваться формулой расчета, поделимся рецептами вкусных и доступных блюд с готовым подсчетом ХЕ;
- ✓ станет незаменимым подспорьем для ответственных пациентов, заботящихся о своем самочувствии и состоянии здоровья: здесь найдутся рекомендации для тех диабетиков, кто собрался в отпуск или командировку, кто хочет научиться правильно ухаживать за кожей и ногтями, хорошо высыпаться и чувствовать себя на все сто!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

16+ Реклама

Жимолость

ЛИСТ И ЦВЕТ – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НА СТО ЛЕТ



Жимолость душистая (капри-фоль) или жимолость козья – многолетний кустарник, который отличается богатейшим биохимическим составом как «вершков», так и «ко-решков». Неслучайно в самом названии растения заключены слова «жизнь» и «молодость».

В китайской народной медицине издавна использовали мочегонные, ранозаживляющие, антисептические и обезболивающие свойства жимолости. Отвар растения применяли для профилактики болезней дыхательных путей, снятия воспалений, а также при солнечных и тепловых ударах.

О чудесных свойствах ягод жимолости мы рассказывали в одном из предыдущих номеров, а сегодня речь пойдет о пользе других частей этого кустарника – листьев, цветов и корней.

РАЗБИРАЕМ ПО СОСТАВУ

● Цветы

Время цветения жимолости – май-июнь. Цветки – желтовато-белые или розоватые, душистые, скученные на концах ветвей. В них содержатся монотерпеновые алкалоиды, горький гликозид сверозид, эфирные масла и дубильные вещества.

Отвар и настой цветов жимолости, как средство дополнительной терапии, может быть эффективен против стрептококка, пневмококка, стафилококка, при

дизентерии и прочих кишечных заболеваниях.

Водный настой цветков используют в виде примочек при болезнях глаз и гнойно-воспалительных заболеваниях кожи.

1 ст. ложку сухих цветков залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, принимать 3–4 раза в день.

КСТАТИ

У наших предков цветки жимолости символизировали счастливую семейную жизнь.

● Стебли

Отвар стеблей применяется при сильных болях в желудке и кишечнике, а также как мочегонное.

При отеках: 1 ч. ложку сухих стеблей настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для красивой шевелюры: 2 ст. ложки измельченных стеблей залить 1/2 л кипятка, варить 30 минут, остудить, процедить, обмывать голову при выпадении волос.

● Листья

Листья жимолости также собирают в мае-июне. Они содержат органические кислоты, пектин, антиоксиданты, адаптогены, витамины С и группы В, марганец, цинк, фосфор, молибден, селен.

При бактериальных и вирусных заболеваниях: 1 ст. ложку сухих листьев залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по несколько глотков 3 раза в день.

При ангинах: полоскать больное горло отваром 3–4 раза в день. Процеженный настой использовать для промывания глаз при воспалениях.

От ран и ссадин: свежие листья жимолости вымыть, измельчить в кашицу, прикладывать к ранам для ускорения заживления.

● Корни

Содержат те же полезные нутриенты, что и другие части растения. Обладают противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.

При воспалительных заболеваниях полости рта и горла: 1 ст. ложку измельченных корней жимолости залить 2 стаканами кипятка, варить на медленном огне 10 минут, остудить, процедить, использовать в теплом виде для полоскания.

Отвар также можно использовать для приготовления целебных ванн при ревматизме и подагре, кожных высыпаниях.

Елена Васина

ЖИМОЛОСТИВЫЙ ЧАЙ: ПЕЙ И НЕ БОЛЕЙ!

Листочки жимолости, наряду с листьями других плодовых кустарников (малины, смородины, вишни, сливы, терна) – отличная основа для витаминного чая на каждый день. Собрать их в сезон можно на своем участке, промыть и высушить при комнатной температуре, в духовке или специальной сушилке при температуре 25–30°C.

Домашний чай из листьев жимолости укрепляет иммунитет, обладает тонизирующим и легким мочегонным эффектом.

«Как потопашь, так полопашь», – любят повторять бывалые дачники. И топают, топают целыми днями между грядок – с лейками, удобрениями, тяпками и прочая. А к вечеру стопы гудят, болят, отдыхать не дают. А если ещё и косточка на большом пальце имеется, и лишний вес прилип мертвой хваткой, тут уж стопы после даже непродолжительной прогулки протестуют болью и усталостью против таких вольностей. «И что же делать?» – спросите вы. «Зарядку!» – ответим мы.

СОВЕТЫ ПО СЕКРЕТУ

✓ Ложась спать, не заправляйте одеяло под матрас – оно должно свободно свисать с кровати. Иначе стопы вынужденно будут находиться в вытянутом положении и уставать к утру.

✓ После интенсивной физической нагрузки прикладывайте к болезненным участкам стоп лед. Для этого холодные кубики из морозилки нужно завернуть в ткань. Время воздействия – не более 15 минут 3–4 раза в день.

✓ Даже на даче работайте в качественной обуви, не нагружающей стопу еще больше. Желательно и использование ортопедической стельки, обеспечивающей дополнительную амортизацию.

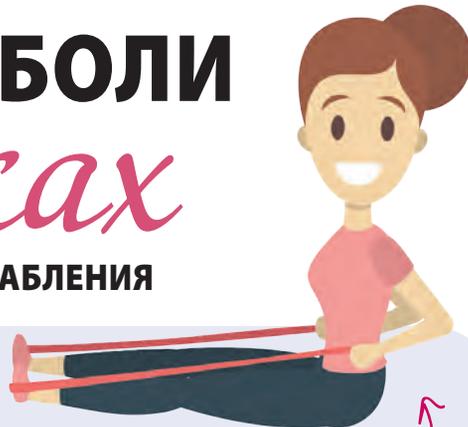
Радуйтесь лету и берегите свои ножки!

ЗАРЯДКА ОТ БОЛИ в пятках

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

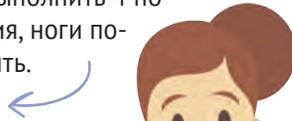
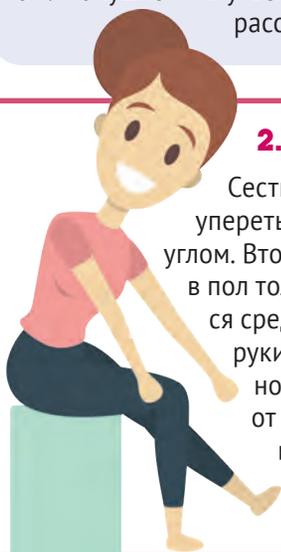
1. Тянем-потянем

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед. Обернуть вокруг стоп полотенце, взяться руками за его края и аккуратно потянуть на себя. Спина прямая, не нужно ее скруглять, чтобы наклониться ближе к ногам. Макушкой тянуться вперед. Удерживать положение 15 секунд, затем расслабиться. Повторить 4–5 раз.



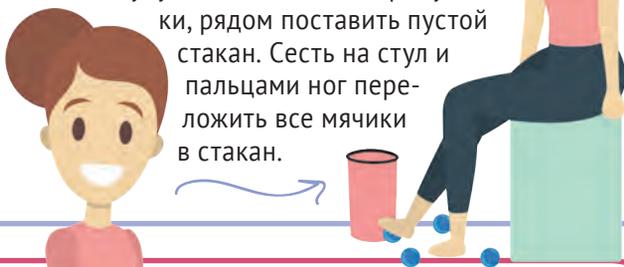
2. Пальцы вверх!

Сесть на стул, стопой одной ноги опереться в пол, согнув ее под прямым углом. Вторую ногу вытянуть, оперевшись в пол только пяткой. Наклониться, взяться средним и указательным пальцами руки за большой палец вытянутой ноги, потянуть его на себя, затем – от себя. Выполнить 4 повторения, ноги поменять.



3. Хватай-бросай

Разложить на полу стеклянные шарики или каучуковые мячики-попрыгунчики, рядом поставить пустой стакан. Сесть на стул и пальцами ног переложить все мячики в стакан.



4. Скомкай и расправь

Положить рядом со стулом вафельное полотенце. Сесть на стул, спина прямая, руки вытянуты вдоль тела. При помощи пальцев левой ноги скомкать полотенце, а затем – расправить. Повторить правой ногой.



5. Зарядка для икр – и никаких игр

Встать лицом к стене на расстоянии вытянутой руки. Ладонями опереться в стену. Правую ногу поставить позади левой. Медленно и аккуратно согнуть левую ногу в колене, не отрывая стопы от пола. Правую ногу в колене не сгибать, пятку от пола не отрывать! Удерживать позу 15–30 секунд. Сделать небольшой перерыв и поменять ноги. Выполнить по 3 подхода каждой ногой.

Любовь Анина



ПОЧЕМУ БОЛЬ

ПСИХОЛОГИЯ ХРОНИЧЕСКОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА

Ноющая, тянущая, выламывающая... Она длится неделями, месяцами и годами. Не даёт спокойно работать, отдыхать и заниматься любимыми делами. Такая вот коварная и упрямая хроническая боль. К сожалению, не всегда привычные таблетки и уколы могут помочь с ней справиться. А всё потому, что большую роль в возникновении и поддержании хронической боли играет наша с вами психика. Обсудили психологическую сторону затянувшегося болевого синдрома с клиническим психологом Александрой Бекетовой (г. Рязань).



Фото из личного архива Александры Бекетовой

НА СТРАЖЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

– *Александра Андреевна, расскажите, как вообще в психологии принято относиться к боли? Это страдание или способ что-то понять, стать лучше, помочь себе в чем-то... Вообще, боль – это хорошо или плохо?*

– На самом деле, у боли довольно сложное и от того очень емкое определение. Боль – это индивидуальный чувственный опыт как результат множества физиологических, психических, социальных и культурных влияний. Хотим мы того или нет, боль есть и помогает нам сохранять жизнь. Желание же избежать этого опыта, как чего-то угрожающего и негативного, – это результат долгого эволюционного и культурного развития. Если бы боль не была такой неприятной, она не привлекала бы к себе столько внимания. А ведь в этом и состоит ее функция – сигнализировать нам об опасности. Наш мозг «включает» боль, когда тело получает повреждение. Проблема

в том, что иногда переключатель дает сбой и застревает во включенном положении. Тогда речь идет о патологической (или хронической) боли. Она необязательно является сигналом опасности. Боль реальна, а опасность – нет. Хроническая боль приводит к страданию. А страдание в свою очередь – это то, что накладывается на боль. Страхи, тревога, мысли, борьба, избегание и т.д. В отличие от боли страдание опционально, то есть необязательно. Человек может этого и не делать.

НЕПРАВИЛЬНАЯ ДОМИНАНТА

– *А как можно понять, что переключатель дал сбой и боль стала хронической?*

– Принято считать, что острая боль отличается от хронической по времени: кратковременная и эпизодическая острая боль в противовес длительно существующей хронической. Но есть еще одно, более значимое отличие: изменение вклада биологических,

психологических и социальных факторов на разных стадиях болезни. Так, в острую фазу заболевания преобладают биологические факторы, но с течением времени на первый план могут выходить факторы психологические и социальные. Эти изменения, скорее всего, связаны с постоянным дискомфортом, безысходностью и чрезмерным вниманием к боли, что становится доминантой в жизни таких пациентов. Это может привести к «наслоению» поведенческих и психологических проблем на изначальное восприятие и переживание боли. Таким образом, под хронификацией понимается не только приобретение болезнью затяжного течения, но и снижение субъективного благополучия, ухудшение качества жизни в связи с симптомами.

ПСИХОЛОГ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

– *Часто ли к вам, как к клиническому психологу, попадают пациенты с хронической болью? Какие причины боли обычно у них бывают?*

НЕ ОТПУСКАЕТ?

– В отделение медицинской реабилитации, в котором я работаю, чаще всего поступают пациенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, а также пациенты с болевым синдромом после оперативного вмешательства. В больнице не все пациенты готовы работать с психологом. Боятся, путая психолога с психиатром. Не понимают, как я могу им помочь. Однако до каждого из них я стараюсь донести информацию о психологической составляющей болевого синдрома и возможных способах управления болью с помощью психологических техник.

ВСЁ ВЗАИМОСВЯЗАНО

– *Существуют ли какие-то личностные особенности, которые могли бы способствовать хронизации боли?*

– Чаще всего здесь говорят об особенностях эмоционального реагирования: повышенная тревожность (в том числе по поводу своего здоровья), депрессия, высокая чувствительность к стрессу и неустойчивость эмоционального состояния, недостаточное понимание своих чувств.

Различные психологические особенности пациентов могут выступать одновременно в качестве повышающих уязвимость к болезни и в качестве за-

крепляющих механизм возникновения симптомов. Например, длительно существующая боль может усугублять депрессивное расстройство, а при наличии депрессии боль будет иметь большую интенсивность.

Даже оставляя в стороне вопрос о первичности и вторичности эмоциональных расстройств у пациентов с болевыми синдромами, очевидно, что особенности психики являются важнейшим компонентом многих хронических болей и требуют лечения.

«БОЛЬ РЕАЛЬНА, А ОПАСНОСТЬ – НЕТ»

– *Расскажите подробнее о факторах, которые могут влиять на продолжительность боли? Почему она не проходит, когда повреждающий агент уже перестает действовать?*

– Повторюсь: при хронической боли на первый план выходят психологические факторы, влияющие на обработку, восприятие и переживание болевых ощущений, а не само повреждение тела. Психологические факторы условно можно разделить на три группы:

● **КОГНИТИВНЫЕ** – все представления, ожидания, оценки и знания пациента о боли, ее причинах и последствиях;



Принято считать, что острая боль отличается от хронической по времени: кратковременная и эпизодическая острая боль в противовес длительно существующей хронической. Но есть еще одно, более значимое отличие: изменение вклада биологических, психологических и социальных факторов на разных стадиях болезни.



● ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

реакции на болезнь в целом и на ее симптомы и следствия (страх, тревога, депрессия);

● **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ** – изменение образа жизни и поведения в условиях болезни, стратегии преодоления боли.

На практике эти факторы тесно переплетены между собой. Размышления влияют на настроение, настроение влияет на оценки и поведение и, в конечном итоге, на переживание боли.

Давайте разберем на примере. Предположим, у человека болит спина из-за пережатия нервного корешка грыжей. В начале своего появления боль сигнализирует о повреждении части тела – нервного корешка. Если боль расценивается преувеличенно негативно, у человека возникает страх, связанный с переживанием болевых ощущений. Страшно, что эта боль – признак чего-то очень серьезного и смертельного, чего-то, что будет «отравлять» жизнь еще очень долго. Страх приковывает внимание к боли, что увеличивает ее интенсивность. Это в свою очередь запускает реакцию избегания привычных видов деятельности или избыточной осторожности при движениях. Такие стратегии могут быть полезными на стадии острой боли, но усугубляют проблему в случае хронического течения боли.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ПОЧЕМУ БОЛЬ НЕ ОТПУСКАЕТ?

Именно таким образом мозг научается испытывать боль и без повреждающего фактора. В результате, грыжа уже перестала давить на нервный корешок и ему больше ничего не угрожает, но боль осталась. Боль реальна, а опасность – нет.

ЕСТЬ РАЗЛИЧИЯ

– Есть ли какие-то отличия проживания острой и хронической боли? Имеет ли это значение для облегчения или, наоборот, ухудшения состояния?

– Да, однозначно. Интенсивное и растянутое во времени переживание боли приводит к снижению способности восприятия информации, различного рода лишениям (неспособность решать обычные семейные, профессиональные и связанные с досугом задачи), изменениям отношений с другими людьми. Наконец, характерным признаком хронической боли является формирование так называемого болевого поведения – ограничительное поведение, сужение круга общения и т.д. Психофизиологический ресурс истощается. Нередко изменяется и сам характер боли, и даже ее местонахождение.

В острой стадии интенсивность боли может быть очень сильной, но человек не страдает от этого. Например, перевязал порезанный палец и дальше готовит салат. Совсем другое дело при хрониче-

ском заболевании: вряд ли интенсивность боли в каждый момент времени будет такой же, как при порезе ножом. Но за счет того, что эта боль все время с человеком, он с этим сделать ничего не может и воспринимает себя больным, страдание будет очень велико.

Для облегчения или ухудшения состояния имеет значение обнаружение факторов возникновения болевого синдрома. Только при их уточнении можно подобрать корректные методы лечения, в том числе психологические, если это того требует.

БОЛЬ НУЖНО ПОНЯТЬ... И ПРИНЯТЬ

– Сила и продолжительность боли во многом определяется ее причиной. Мы понимаем, что сломанная рука будет болеть сильнее и дольше, чем ушибленная. Но есть ли какая-то взаимосвязь между интенсивностью боли и осознанием ее причины? Можно ли через это управлять болью?

– Отсутствие понимания природы происхождения боли, а, следовательно, и возможности прогнозировать события, ставить цели на будущее, по видимому, усугубляют эмоциональные факторы боли. Именно поэтому пациент в первую очередь стремится разобраться в причинах его боли, обследоваться и добиться от врача постановки диагноза.

Непонятные боли переживаются тяжелее и могут быть связаны с симптомами тревоги или даже депрессии. Люди, которые расценивают свою боль как тайну, окутанную мраком, сводят к минимуму собственные возможности контролировать и уменьшать боль.

Психологическая работа здесь предполагает практику принятия тех сторон ситуации, которые уже есть и слабо поддаются контролю. Например, сами болевые ощущения, мысли, беспокойство, страхи по поводу боли. Второй этап – вложение энергии в те жизненные аспекты, которые человек может контролировать. Например, в свое поведение. **Если позволить препятствиям в виде боли или болезни преградить путь к ценным жизненным направлениям, это будет отрицательно влиять на течение заболевания.**

ВСЁ ИНДИВИДУАЛЬНО

– Как клинический психолог может помочь в лечении хронической боли? Что вообще будет определять успех этого мероприятия?

– Напомню, что боль – это комплексный феномен, включающий биомедицинские, психологические и поведенческие факторы, взаимоотношения между которыми динамичны и изменяются с течением времени. Соответственно, клинический психолог включается в работу при ведущей или весомой роли психологических факторов в возникновении и/или поддержании болевых ощущений. Успех лечения будет зависеть от правильно подобранной программы для каждого конкретного пациента.

Современные психологические подходы к лечению хронической боли включают меры, направленные на оптимизацию саморегуляции, изменение когнитивных установок, эмоциональных и поведенческих реакций. В результате пациент приобретает навыки, которые позволяют ему активно жить в соответствии со своими обычными ценностями, даже при сохранении болевых ощущений.



ПСИХОЛОГИЯ ХРОНИЧЕСКОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА

«ДЕЛАЙТЕ НЕ ВМЕСТО, А ВМЕСТЕ С БОЛЬНЫМ»

– Какие бы вы отметили распространенные ошибки, которые совершают люди с хроническим болевым синдромом и их близкие в психологическом плане?

– Я бы отметила следующие:

● Смещение акцента

на болезнь. В результате человек организует свою жизнь вокруг боли и поиска способов ее избегания или уменьшения. Таким образом, он все больше концентрируется на ней. Все меньше и меньше времени уделяет другим сферам жизни. Его перестают радовать мелочи жизни, ведь все его внимание в боли.

● **Отказ от физической активности.** Особенно если она является причиной боли. Большинство пациентов решают избежать нагрузки или отдохнуть от нее, чтобы поправить здоровье. На самом деле, **движение и упражнения помогают переобучить болевую систему, повышают выносливость и снижают интенсивность боли.** К тому же, физическая активность улучшает настроение и помогает справляться с тревогой и депрессией. Главное, подобрать оптимальную среднюю нагрузку, которую

“

Современные психологические подходы к лечению хронической боли включают меры, направленные на оптимизацию саморегуляции, изменение когнитивных установок, эмоциональных и поведенческих реакций. В результате пациент приобретает навыки, которые позволяют ему активно жить в соответствии со своими обычными ценностями, даже при сохранении болевых ощущений.

”

вы сможете выполнять, несмотря на то, как сильно болит.

● Гиперопека со стороны близких и ухаживающих лиц.

Чрезмерное попечение и контроль со стороны приводит к ограничению активности и самостоятельности пациента, что снижает его реабилитационный потенциал. **Старайтесь давать больному самостоятельно действовать в доступных ему ситуациях, это поможет ему чувствовать себя компетентным и повысить самооценку, мотивацию двигаться дальше.** **Делайте не вместо, а вместе с больным.**



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

И НАПОСЛЕДОК...

– *Может быть, у вас есть еще какие-то мысли, случаи из практики, пожалуйста. Все, что вам лично хотелось бы сказать читателю.*

– Хочется отметить, что если вы испытываете боль, то она всегда реальна, каково бы ни было ее происхождение. Желаю вам иметь достаточно мужества и поддержки продолжать совершать те действия, которые важны и ценны в вашей жизни. И не бойтесь обращаться к специалистам психологического профиля, если чувствуете в этом необходимость, или в случае направления к ним вашим лечащим врачом.

Фото из личного архива Елены Кидяевой

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Медная ПОСУДА: КТО ТЫ И ОТКУДА?

Вот и наступил ягодный сезон, а для многих хозяек – ещё и жаркая пора домашних заготовок. Наши прабабушки и бабушки когда-то варили варенье в медных тазах, которые потом вытеснила с кухонь более простая и доступная по цене утварь. Сегодня медная посуда вновь входит в моду. Нужна ли она лично вам?

ТЕПЛО И БЫСТРО

Главный плюс меди – это ее высокая теплопроводность. Медная сковорода, чайник или кастрюля быстро и равномерно нагреваются, вдвое лучше проводя тепло, чем алюминий, и в десять раз лучше, чем «нержавейка». Благодаря этому в медной посуде пища готовится быстрее (а значит, сохраняет больше полезных веществ).

Дополнительный «бонус» меди в том, что посуда из нее так же быстро остывает, когда ее снимают с огня. Поэтому деликатные блюда в ней не перегреваются и не перевариваются больше, чем это необходимо. Это может быть важно при приготовлении яиц, рыбы, карамельных и шоколадных десертов. Не случайно медную посуду используют в авторских ресторанах, где вкусу блюд придают особое значение.

БАКТЕРИИ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

Медь славится и своими дезинфицирующими, антибактериальными и антигрибковыми свойствами. Зарубежные ученые проводили исследования и выяснили, что этот металл действительно подавляет активность кишечной палочки, сальмонеллы, золотистого стафилококка и некоторых других патогенов, не позволяя им проникнуть в пищу.

Неслучайно в прежние времена во многих странах

воду хранили в медных емкостях, тем самым ее обеззараживая. В периоды эпидемий чумы и холеры зараза обходила стороной рабочих на медных рудниках и заводах. А в больницах дверные ручки раньше изготавливали из меди, чтобы снизить риски распространения инфекции...

Но можно ли из этого сделать выводы о том, что любая пища, приготовленная в современной медной посуде, также автоматически «обезвреживается»? Увы, есть нюансы.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если на стенках медной посуды появился зеленоватый налет, его необходимо убрать, протерев смоченной в уксусе солью.

КСТАТИ

Если на вашей кухне есть медная посуда без внутреннего покрытия, она может быть незаменима для кипячения и настаивания воды, приготовления холодных блюд, не кислых десертов и соусов. Здесь антибактериальные свойства меди действительно пригодятся! Но использовать такую посуду для приготовления или хранения кислых ягод, фруктов или овощей мы не рекомендуем.



ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДИ

При всех своих плюсах медь имеет и весомый минус – она вступает в агрессивную реакцию с кислотами, которые содержатся в кислых ягодах, фруктах, томатах и т.д. При этом, с одной стороны, в продуктах окисляется и разрушается полезная аскорбиновая кислота (витамин С), а с другой стороны – медь тоже окисляется, на ней образуется зеленоватый налет (патины), и она начинает выделять вредные для человека вещества.

Чтобы этого избежать, многие производители покрывают медную посуду изнутри специальной облицовкой. Раньше для этого применяли технологию лужения – наносили слой олова, которое по природе своей абсолютно инертно, да еще и обладает неплохими антипригарными свойствами.

Сегодня чаще можно встретить современную биметаллическую посуду, внешние стенки которой изготовлены из натуральной меди (что обеспечивает хорошее распределение температуры при готовке пищи), а внутренняя сторона – из нержавеющей стали, не вступающей в окислительные реакции.

Таким вот образом решается проблема вредного медного окисления, но и бактерицидными свойствами такая посуда, как вы понимаете, не обладает.

Жилищные условия у многих из нас таковы, что спальня по совместительству является гостиной, и наоборот. И раскладной диван в этом плане – незамеченный, универсальный предмет мебели. Днём на нём сидят и принимают гостей, ночью – спят. Но как выбрать максимально удобный диван для ежедневного сна?

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Прежде всего, у вашего будущего «избранника» (дивана) должно быть такое спальное место, которое позволит вам разместиться на нем не впритык, а с комфортом. По стандартам, для одного человека его площадь должна быть не менее 80 x 200 см, для двоих – не менее 150 x 200 см.

Однако если рост у вас или вашего спутника под 2 метра и выше, то вам, конечно же, потребуется более длинное спальное место.

КНИЖКА ИЛИ АККОРДЕОН?

Еще один важный момент – тип раскладного механизма. Если диван предполагается раскладывать каждый вечер, то этот механизм должен срабатывать легко и при этом быть надежным и прочным.

● **«Книжка».** Самый популярный в советские времена механизм. Чтобы разложить такой диван, достаточно поднять сиденье вверх до щелчка, а потом опустить, при этом опустится и спинка. Такой диван подходит для малогабаритных помещений. Из неудобств: каждый раз при

раскладывании его требуется немного отодвинуть от стены, что требует усилий и может повреждать полы.

● **«Еврокнижка»** – усовершенствованная версия предыдущего механизма «книжка», одна из самых популярных в наши дни. Такой диван имеет разборную спинку, а также вместительный короб для белья. Чтобы его разложить, нужно убрать подушки со спинки, выкатить сиденье на себя до упора и опустить на освободившееся место заднюю спинку. Отодвигать его от стены при этом не нужно.

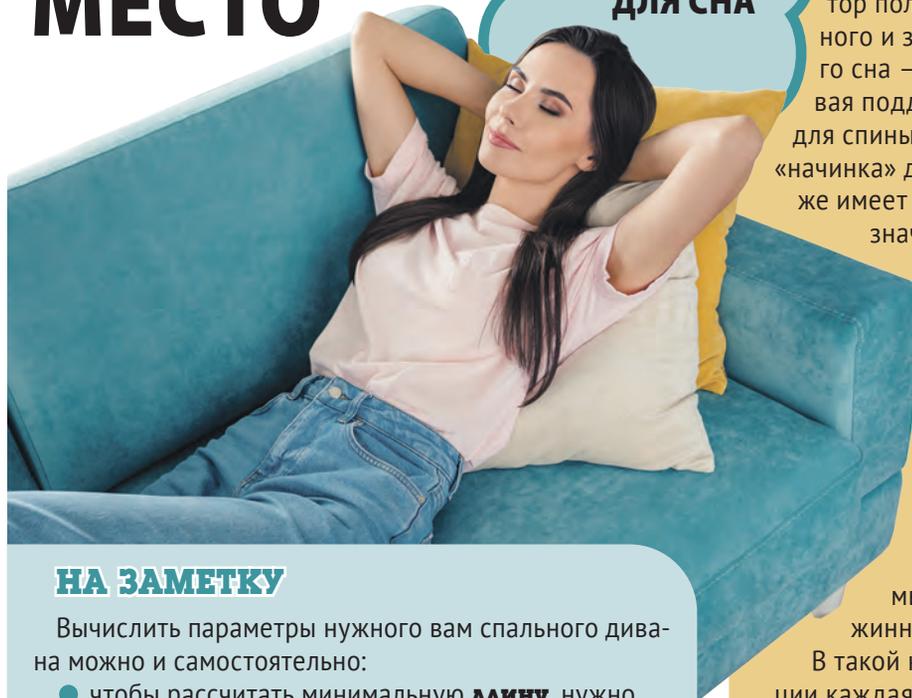
● **«Аккордеон».** Эта конструкция позволяет «растя-

гивать» диван вперед, по принципу гармошки, при этом секции спинки выравниваются, и он превращается в ровное спальное место, похожее на обычную кровать. Особых усилий при этом не требуется, однако необходимо свободное пространство перед диваном, не менее 1,5 м.

● **«Дельфин».** Часто применяется в угловых моделях диванов. Может раскладываться одной рукой. Достаточно выкатить дополнительную секцию из-под сиденья и потянуть за тканевую ручку, чтобы приподнять ее до общего уровня.

Мягкое МЕСТО

ВЫБИРАЕМ ДИВАН ДЛЯ СНА



А ЧТО ВНУТРИ?

Важный фактор полноценного и здорового сна – здоровая поддержка для спины. Поэтому «начинка» дивана тоже имеет большое значение.

Оптимальный вариант, по мнению специалистов, – это независимый пружинный блок.

В такой конструкции каждая пружина имеет свой тканевый чехол, не соприкасаясь с другими пружинами, а нагрузка от давления тела распределяется по всей поверхности спального места.

К слову, она (нагрузка) может достигать до 110 кг. В качестве верхнего слоя используется чаще всего пенополиуретан или его модификации, обеспечивающие комфортную мягкость.

Беспружинные диваны для сна наполняют пенополиуретаном или ортопедией в сочетании с различными неткаными материалами. Со временем, под действием нагрузок, они могут давать усадку, однако главный плюс таких моделей – это их более доступная цена.

Оксана Черных

Болезнь с общим названием ихтиоз (от греческого «ichtiosis» – «рыба») включает в себя целый ряд заболеваний кожи, основным симптомом которых является утолщение рогового слоя кожи. Поверхностные её слои становятся похожими на чешую рептилий или рыб – отсюда и название.

ОПАСНОЕ НАСЛЕДСТВО

– Ихтиоз бывает врожденным и приобретенным, – *рассказывает врач-дерматолог Наталья ИВАНОВА*

(г. Симферополь). – Врожденный проявляется при рождении или в первый год жизни. Приобретенный развивается в более взрослом возрасте под воздействием разных факторов. Диагностикой и лечением заболеваний этой группы занимается врач-дерматолог.

Причина врожденно-го ихтиоза – мутации генов (нарушение конечной дифференцировки клеток рогового слоя), которые передаются как от одного, так и обоих родителей, являющихся носителями болезни. Также мутации могут возникнуть случайно в период внутриутробного развития.



Фото из личного архива Натальи Ивановой

чрезкожной потерей воды и потери тепла, именно в первый год жизни отмечается сильная тенденция к обезвоживанию и переохлаждению, – *констатирует Наталья Иванова*. – Из-за закупорки потовых желез роговыми чешуйками способность к потоотделению ограничена, поэтому при жарком влажном климате может развиваться гипертермия и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, врожденный ихтиоз может сопровождаться аллергическими проявлениями: ринитами, крапивницей, бронхиальной астмой. Во многих случаях происходит поражение ЖКТ: колиты,

СЛОВАРИК

Дифференцировка клеток – постепенное, в течение нескольких клеточных циклов, возникновение отличий между однородными клетками. Так, во время внутриутробного развития формируются различные клетки – костей, органов, кожи, волос и так далее – всего из одной первоначальной клетки.

При врожденном ихтиозе патологическим изменениям подвергаются 50 и более генов. Это вызывает развитие на коже младенца очагов плотных чешуек с болезненными бороздками между ними, системное поражение внутренних органов, дефекты лица.

– При тяжелых врожденных ихтиозах вследствие гастриты, дискинезия желчных путей и т.д.

КОГДА КОЖА



УСТРАНИТЬ ПЕРВОПРИЧИНУ

– Точная причина приобретенного ихтиоза до сих пор неизвестна, – *поясняет врач-дерматолог*, – но специалисты выделяют некоторые факторы риска:

- **заболевания щитовидной железы: гипотиреоз, сахарный диабет;**
- **заболевания желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки, колиты и др.;**

- **системные заболевания: лимфома, СПИД, множественная миелома, проказа и др.;**

- **нарушение питания, например, низкое содержание витаминов А, Е, D, В в пище;**

- **неправильный уход за кожей: частые купания с использованием агрессивных моющих средств и грубых мочалок, которые смывают нормальную защитную пленку (водно-липидную мантию) с поверхности кожи;**

- **прием некоторых лекарственных препаратов.**

На теле образуются участки более сухой утолщенной кожи с коричневатыми чешуйками. Кожа может шелушиться, зудеть и краснеть. На ладонях и подошвах изменяется сетевидный кожный рисунок. Из-за нарушения защитных свойств кожи у пациентов чаще развиваются гнойные (пиодермии), грибковые (микозы), вирусные (герпес и контактный дерматит) и аллергические заболевания (аллергический или контактный дерматит).

ФАКТ

Пусовой механизм развития патологии – нарушение обмена белков и жиров, приводящее к накоплению в организме аминокислот и холестерина. Поэтому изменяется внешний вид клеток рогового слоя кожи – кератиноцитов, они не отшелушиваются должным образом.

ПРЕВРАЩАЕТСЯ В «ЧЕШУЮ»

ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ

Диагностика ихтиоза основана на клинических проявлениях, изменения кожного покрова легко определяются визуально.

– Этого бывает достаточно для постановки диагноза, – *говорит специалист-дерматолог.* – Сбор семейного анамнеза позволяет уточнить, есть ли аналогичное заболевание у родственников, то есть является ли ихтиоз наследственным.

Еще один вид диагностики – гистологический анализ – исследование участка кожи пациента при помощи специального окрашивания и микроскопии. Данное исследование подтверждает диагноз.

ВАЖНО

При ихтиозе любой формы в патологический процесс вовлекаются волосы, ногти и зубы. Волосы становятся сухими и ломкими, ногти обламываются и расслаиваются по свободному краю, отмечается множественный кариес. Часто ихтиоз поражает глаза – возникают хронические конъюнктивиты и ретиниты. Могут образовываться роговые пробки в слуховых проходах.

ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ

– К сожалению, врожденный ихтиоз невозможно вылечить полностью, – *продолжает рассказ Наталья Иванова,* – можно лишь облегчить состояние больного. Лечение детей с тяжелыми врожденными ихтиозами – междисциплинарная задача. В нем участвуют педиатр и дерматолог, смежные специалисты: офтальмолог, оториноларинголог, ортопед, диетолог, детский психолог.



Прежде всего, необходима комплексная наружная терапия.

1 Применение кератолитических (размягчающих и отшелушивающих) средств: препараты с мочевиной, салициловой, молочной и гликолевой кислотами.

2 Смягчающие и увлажняющие средства (мазь с ретинолом, мочевиной, декспантенолом или пропиленгликолем).

3 Специальные средства для купания ато-

пиков – в виде масел или синдетов. Высушивание мягкими полотенцами – промакивающими движениями, исключая активное трение.

4 При высыпаниях на волосистой части головы используются шампуни с 5%-ной мочевиной.

в кожу кремы на основе ланолина;

✓ при санаторно-курортном лечении принимать сульфидные и кислородные ванны;

✓ солнечные ванны.

При тяжелом течении заболевания назначаются системные ретиноиды.

Приобретенный ихтиоз можно вылечить, устранив причину, вызвавшую возникновение заболевания.

К СВЕДЕНИЮ

При терапии ихтиоза важна коррекция бытовых условий. Поддерживать температуру в помещении 18–22 градуса. Увлажнять воздух. Принимать теплые, а не горячие ванны. Часто проветривать помещение, делать влажные уборки. Уменьшить использование агрессивной бытовой химии в доме.

УЗНАТЬ ЗАРАНЕЕ

Профилактика ихтиоза – это в первую очередь своевременное лечение хронических заболеваний, правильное питание и гигиена, здоровый образ жизни.

– Если в семье есть случаи ихтиоза, при планировании беременности паре важно пройти консультирование и диагностику у генетика, – *предупреждает врач-дерматолог.* – ДНК-диагностика позволит определить, есть ли у будущих родителей мутантные гены и какова вероятность ихтиоза у будущего ребенка.

Елена Пухова

При наличии толстых чешуек вокруг суставов необходимо ограничить движения в них.

Хорошие результаты дает бальнеологическое (связанное с целебными свойствами минеральных вод) лечение:

✓ теплые солевые ванны (35–38 °С) с добавлением масла для купания, крахмала, пищевой соды; после ванны втирать

История «альтернативного» кофе началась не в Советском Союзе, как полагают многие. Но именно здесь заменители бодрящего напитка обрели новые рецепты и составы. Целая страна – от мала до велика – пила по утрам «кофе» без малейшего содержания самого кофе.

СНОВА САНКЦИИ

История «кофе без кофе» началась в середине 1930-х годов в Италии. Тогда итальянские войска вторглись в Эфиопию, и Лига Наций наложила на страну торговые санкции. Импорт продуктов питания был значительно ограничен. Очень скоро ввозимый кофе закончился, и любителям бодрящего напитка пришлось искать ему альтернативу. Именно тогда вспомнили о существовавшем ранее напитке из зерен ячменя с карамельным и немного хлебным вкусом.

Во время Великой Отечественной Войны Caffè d'orzo («ячменный кофе») продавался уже по всей Европе. А на территорию Советского Союза напиток попал в качестве трофея с возвращавшимися домой солдатами. И здесь кофе «прижился» на долгие десятилетия.

КСТАТИ

Первый кофейный напиток в СССР назывался «Арктика». На картонной коробочке красовался белый медведь. В составе было лишь 15% кофе, остальное – ячмень, овес и желуди, о чем честно было указано на упаковке.

КОФЕ В КОЛОСЬЯХ



ЦИФРЫ

- 5 тонн кофейных зерен в год ввозилось из Колумбии в 1920-х годах в Советский Союз.
- 30 г натурального кофе в месяц выдавалось летчикам во время ВОВ.
- 50 г и 100 г – таковой фасовки были первые банки растворимого кофе, производимого в СССР. Стоили они, соответственно, 3 и 6 рублей. Средняя зарплата того времени – 90–120 рублей в месяц.

ЖЁЛУДИ, ОРЕХИ И ЗЛАКИ

В Советском Союзе кофейные напитки производились не только из ячменя. В ход шли желуди, орехи, каштаны, цикорий, овес и многое другое. Часто в таком «кофе» часть самого кофе была не более 1–2%, но и тогда на упаковке красовалась громкая надпись «высшего сорта». Но даже и эти минимальные доли могли состоять из оболочек кофейных зерен, кото-

рые во всем мире выбрасывали.

Зато отечественные аналоги кофе не содержали кофеина и ароматических масел, а значит, могли использоваться в детском и диабетическом питании – в школах, детсадах, больницах, пионерских лагерях. В зависимости от состава, такие напитки могли быть богаты крахмалами, жирами, сахарами или белками. А вкус варьировался от горчащего до вполне мягкого с ароматом жженого хлеба.

КАК ЭТО БЫЛО

Для производства ячменного кофе использовали натуральный ячмень. С промытых зерен удаляли жесткую оболочку. Затем обжаривали их при температуре не выше 200 градусов. Быстро охлаждали, измельчали, добавляя цикорий, другие зерновые, орехи, каштаны и прочее. И быстро упаковывали.

Получившийся порошок очень сильно впитывал влагу. Именно поэтому «советский кофе» упаковывали сначала в несколько слоев бумаги, а затем в картонные коробки, позже – в плотно закрывающиеся жестянки.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кстати, разделение продуктов на «кофе» и «кофейные напитки» произошло лишь в 1970-х годах. Тогдашний генсек Леонид Брежнев очень любил натуральный кофе и возобновил его ввоз в страну... из Индии. Индийцы таким образом га-

сили свой государственный долг перед СССР. А все замечатели стали маркироваться «кофейными напитками».

Собственное производство кофе из ввозимых зерен открылось в СССР в 1972 году, на продукции гордо писали «Кофе без добавления цикория».

ЯЧМЕНЯ

ПОЛЬЗА С ПЛЮСОМ

Ячменный кофе вначале заменял обычный, затем замещал натуральный тем, кто по разным причинам не мог употреблять кофеин. А в последнее время о нем вспомнили приверженцы здорового питания. Действительно, у зернового аналога много плюсов, которые проявляются при регулярном употреблении:

- +1** снижает воздействие стресса и физических нагрузок на организм,
- +2** улучшает эластичность кожи, укрепляет ногти, волосы и кости,
- +3** помогает работе ЖКТ, сердечно-сосудистой и эндокринной системам,
- +4** борется с воспалительными процессами в организме,
- +5** помогает восстановить дефицит железа,
- +6** снижает риск развития болезни Альцгеймера.



Кроме того, в зависимости от добавок, напиток может получать дополнительные полезные свойства.

+1 Так, цикорий не только усиливает цвет и аромат напитка, но и помогает снижать сахар в крови и артериальное давление, улучшать обмен веществ, укреплять иммунитет, нормализовать работу почек и нервной системы.

+2 Овес – помогает вывести токсины, регулирует работу ЖКТ, укрепляет ногти, кости, волосы.

+3 Рожь содержит полезные аминокислоты, способствует производству гормонов и антител, помогает организму справиться с болезнями.

+4 Орехи – источник дополнительных белков и жирных кислот, влияющих на состояние кожи, волос, работы печени и ЖКТ.

ПОЛЕЗЕН, ДА НЕ ВСЕМ

Несмотря на столь впечатляющий список «полезностей», нужно с осторожностью употреблять ячменный кофе. Так, при жарке зерен образуется токсич-

ное вещество акриламид. Это может вызвать ряд проблем со здоровьем:

- ! аллергические реакции,**
- ! ячмень содержит глютен и мо-**

жет вызывать или усиливать симптомы некоторых болезней ЖКТ,

! ячменный кофе противопоказан беременным или кормящим женщинам.

КСТАТИ

Одна из первых шуток возрожденной программы КВН в 1986 году была именно про кофе. Иностранец с удивлением рассматривал банку: «Как это кофе у вас растет на колосьях ячменя?». Ответ: «У нас земля такая – что хошь родит, когда есть нечего».

РЕЦЕПТ

ЗЛАКОВЫЙ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты

- 50 г зерен ячменя без следов порчи
- 100 г цельного молока
- 100 г воды
- 1,5 ч. ложки сахара
- по щепотке корицы и какао

Приготовление

Зерна ячменя промыть, обсушить. Высыпать на раскаленную сковороду и жарить, помешивая, до коричневого цвета. Измельчить зерна в мельнице. Молоко смешать с водой, добавить сахар, поставить кипятить. В кипящее молоко засыпать 5 ч. ложек порошка из молотого ячменя. Варить 3–4 минуты. За 30 секунд до окончания варки добавить корицу и какао. Процедить полученный напиток через мелкое ситечко, разлить по чашкам. В готовый напиток можно добавлять также мед, лимон, сиропы, мороженое.





СЧАСТЬЕ, ДАРОВАННОЕ

Сын присвистнул, обзрев армаду выстроившихся на подоконниках банок с рассадой. Перчик и помидоры радовали всходами, и я потихоньку готовилась к переезду на дачу.

ВСЁ ЭТО СУЕТА

– Мам, я смотрю, у тебя грандиозные планы на лето, – осторожно начал Алёша, – рассада вон уже вовсю колосится.

– Ага, – радостно кивнула я, – помидоры в этом году крепенькие. Это я у тети Маши семена взяла. Вон уже богатыри какие.

– Мам, послушай, – сын посмотрел на меня прямо и очень серьезно, – я хочу у тебя прощения попросить. После смерти отца мы с братом мало уделяли тебе внимания. Нам даже удобно было, что ты дачей увлеклась, рассадой вот этой. Успокаивали себя, что тебе так легче, устраивали свои судьбы.

– И очень хорошо устроили, – подбадривающе улыбнулась я сыну, старясь сдержать напращивающиеся на глаза слезы, – женились, карьеру построили. Я рада за вас очень.

– Мам, мы тут подумали... в общем, вот, – сын протянул мне конверт.

Я осторожно взяла его, открыла.

– Что это? – взглянула я на Алёшу, – билеты?

– Да, и путевка. В самый лучший санаторий. Отдохнешь, подлечишься, развеешься немного.

– Сыночек, но как же? – я недоуменно посмотрела на Алёшу, – но у меня ведь дача, рассада...



– Это все неважно, мама, – обнял меня сын, – это все суета. Мы с Женькой найдем кого-нибудь, все вскопают, посадят, прополют, польют. Жен наших отправим, они все проконтролируют. Не переживай.

ДОСЛУЖИЛСЯ ДО ПУТЁВКИ

В санатории я отдыхала всего три дня, но уже отчаянно тосковала по своей дачке. С самого начала у меня душа не лежала ехать сюда, но не хотелось обижать сыновей. Ну не привыкла я бездельничать, а тут всего и делов-то, что по процедурам бегать да в столовую не опоздать.

– Скучаете? – ко мне подсел подтянутого вида мужчина; пару раз я видела его на процедурах.

– Есть немного, – улыбнулась я.

– Понимаю, – одарил он меня ответной улыбкой, – сам не очень все это люблю, – мужчина окинул взглядом коридор.

– Тоже дети отправили? – посочувствовала я.

– Да нет, профсоюз. Я авиамеханик, тридцать шесть лет в компании отработал. Вот, дослужился до путевки.

– А я, знаете, дачу очень люблю. У меня небольшая дачка в Подмосковье. Мы ее с мужем купили, когда он на пенсию вышел, – поделилась я сокровенным.

– Вы замужем? А почему же здесь одна отдыхаете? – поинтересовался новый знакомец.

– Я вдова, – посмотрела я на свои вмиг вспотевшие ладони. – Мой муж умер четыре года назад от инфаркта.

ПРИГЛАШАЮ НА ПРОГУЛКУ

По щекам побежали слезы. Не думала, что мне так больно будет говорить о Коленке. В суете повседневности как-то не было времени остановиться и отдаться печали. А может, я сама придумывала себе дела, чтобы не иметь возможности тосковать. Я с грустью подумала, что в этом году не

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»)





БОГОМ

попаду на кладбище в день рождения мужа. Стало совсем грустно.

– А знаете что, – неожиданно бодро проговорил собеседник, – в холле висит объявление – завтра все желающие приглашаются на экскурсию в Сергиев-Посад. Я не думал ехать, а вот теперь решил, что развеяться не помешает. Словом, я приглашаю вас на интересную прогулку по Загорску. Отказ не принимается.

– Ольга, – выдохнула я и улыбнулась.

– Борис, – протянул мне руку мужчины.

НАСТОЯЩИЙ ТАНЦОР ДИСКО

Я так благодарна Борису за то, что вытаскил меня на эту экскурсию. Воистину, промысел Божий непостижим. Такой благодати, как в Свято-Троицкой Сергиевой Лавре, я не испытывала давно, а, быть может, и никогда вообще. На сердце сразу стало светло-светло и удивительно легко. Я и не подозревала, какой груз лежал у меня на душе.

– Спасибо вам, Борис, – поблагодарила я мужчину по приезде обратно в санаторий, – сама бы я ни за что на поездку не отважилась. Не привыкла я как-то радовать себя.

– То ли еще будет, – бодро провозгласил мужчина, – через час ужин, а в половине девятого танцы. Вы отдохните пока, придите в себя. А в двадцать тридцать я жду вас у входа в зал.

– Боже мой, танцы, – рассмеялась я, – это же для молодежи. Нет-нет, на такие подвиги я точно не готова.

... Борис так лихо отплясывал, что мне было за ним не угнаться. Вот так



Поздняя
любовь пылает
жарким огнем.
Секст Аврелий Проперций



авиамеханик! Да он настоящий танцор диско! Я пробралась к кулеру и набрала стакан холодной питьевой воды.

– Ну, Боря, удивили, – помахала я около лица краем палантина, чтобы немного согнать со щек красноту, – не думала, что в нашем возрасте еще можно так «зажигать».

– «Зажигать» можно в любом возрасте, Оленька, – Боря тоже набрал воды и махом выпил, – а завтра после процедур я приглашаю вас на прогулку по лесу. Только одевайтесь теплее, погода нынче обманчивая. А я чай в термосе захвачу и пирожков прикуплю в буфете. У них тут на удивление вкусные пирожки. Как домашние. Сто лет таких не пробовал.

И НИКАКОГО САНАТОРИЯ НЕ НАДО

– Ну что? Как пирожки в буфете? Вкусные, наверно? – поинтересовалась я у мужа.

– Да ты что? – изумился тот, – ни в какое сравнение с твоими не идут. Ты у меня удивительная искусница, – Борис откусил от пирога с повидлом и тут же потянулся за ватрушкой.

– Слушай, дети предлагают нам весной в санаторий

съездить. Что ты думаешь? – поинтересовалась я.

Мужчина на секунду задумался.

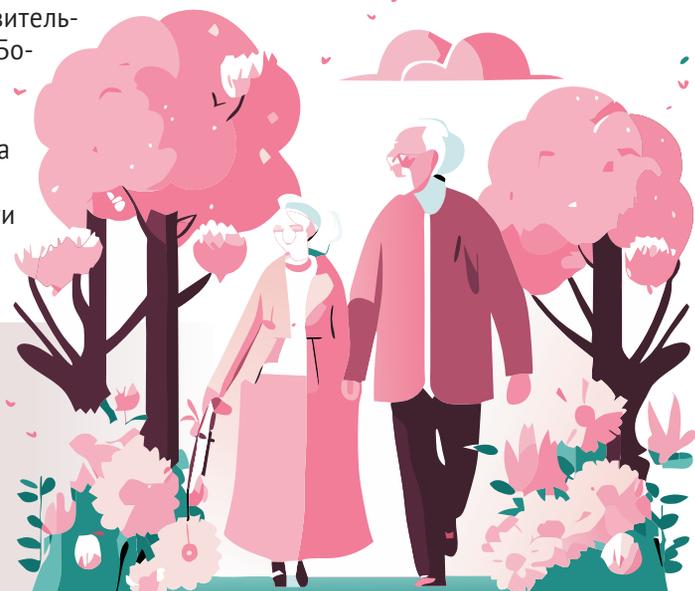
– Ты знаешь, Олюшка, не хочу я в санаторий. Лучше дачи нашей и нет ничего. И рассада вон уже подросла, – кивнул он на зеленеющий всходами подоконник.

– Дети в этом году баньку сложить задумали, – мечтательно закатила я глаза.

– Вот-вот, – кивнул Борис, – я тоже хочу поучаствовать. Да и саженцы в садоводстве заказал. Груши с тобой посадим, абрикосы, вишню. Я мангал прикупил, в гараже сезона дожидается. Вот Аля, Лёшина жена, к лету родит как раз, на крестины шашлыков нажарим, огурчики пойдут, зеленушка. Красота! Никакого санатория не надо.

Я с благодарностью посмотрела на мужа. Три года душа в душу. Я и не думала, что мне еще Богом такое счастье отпущено в мои-то годы. Воистину, промысел Его непостижим.

Ольга



В темные времена
хорошо видно
светлых людей.

Эрих Мария Ремарк



Жильцам квартир, в которых окна выходят на оживлённую автодорогу, не позавидуешь. Людям приходится сосуществовать и с постоянным гулом проезжающих внизу машин, и с громкой музыкой из их салонов, и с воем сирен. И это не говоря уже о воздухе «не первой свежести», так что окна не раскрыть настуж даже в редкие часы затишья...

Но стоит ли мириться со всеми этими неудобствами? Нет, речь сейчас не о том, чтобы сменить квартиру. Существует несколько способов, которые помогут снизить дискомфорт в подобной ситуации.

1. ПОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ОКНА

Специалисты оконного дела утверждают, что уровень шумозащиты современных окон во многом зависит от следующих параметров:

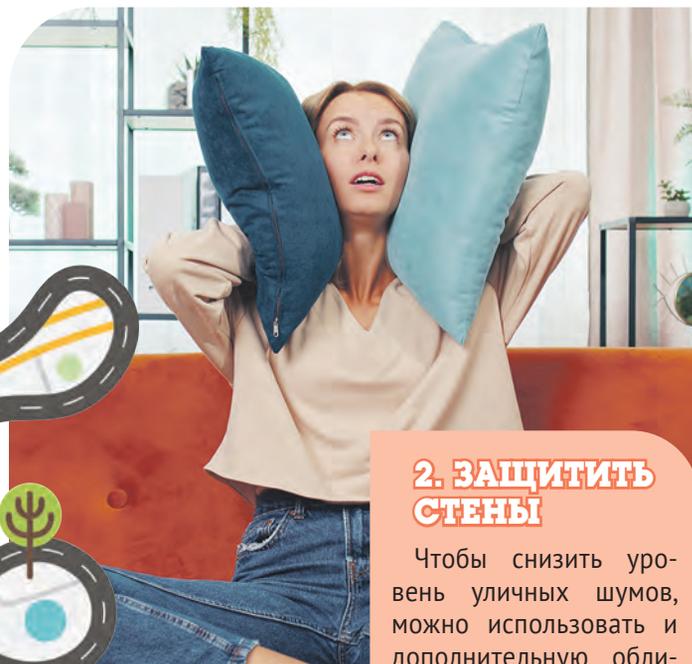
- **Камерность.** Камерой называют пространство между двумя стеклами в стеклопакете, заполненное сухим воздухом или инертным газом. Считается, что современные стеклопакеты с двумя или тремя камерами гораздо лучше изолируют уличные шумы, чем бюджетные однокамерные конструкции.

- **Наполнитель внутри камер.** Инертный газ считается более эффективной преградой для шумов, чем воздушный наполнитель.

- **Толщина камеры.** Чем шире камера, тем «тише» окно.



- **Триплекс** (несколько слоев стекла, соединенных прозрачной полимерной пленкой). Изначально такую конструкцию создавали для «неразбиваемых» окон повышенной прочности, но оказалось, что триплекс – это еще и великолепная защита от уличных шумов. Правда, стекло-триплекс имеет повышенный вес и плотность, поэтому для него понадобится специальный оконный про-



2. ЗАЩИТИТЬ СТЕНЫ

Чтобы снизить уровень уличных шумов, можно использовать и дополнительную облицовку стен изнутри комнаты. Для этого сегодня производятся специальные звукоизолирующие сэндвич-панели из материалов разной структуры, в числе которых могут быть: фанера или пробка, минеральная вата, гипсоволокно, целлюлоза, плиты на базальтовой основе и прочие виды звукоизолирующих «прослоек».

Такие панели обычно продаются уже в готовом виде и с пошаговой инструкцией по монтажу. Конечно, облицовка ими стен подразумевает основательный ремонт в помещении. К тому же стоит учитывать, что такие конструкции слегка уменьшат полезную площадь вашей комнаты. Однако игра все же стоит свеч, ведь на кону – качество жизни днем и спокойный сон по ночам.

филь (рама) с увеличенной глубиной.

ВАЖНО!

Даже самое современное многокамерное окно с триплексом не сможет защитить от уличных шумов, если при его установке будет нарушена герметичность монтажных швов и другие стандарты. Поэтому лучше не экономить и доверить эту работу специалистам-монтажникам с хорошей репутацией.

НА ЗАМЕТКУ: ЧЕМ И КАК ИЗМЕРИТЬ ШУМ В КВАРТИРЕ?

Обычно для этого используют шумомер — специальный прибор для измерения уровня шума в квартире. Принцип его работы напоминает человеческое ухо, и звуки он улавливает намного точнее, чем другие измерители.

Чтобы произвести официальные, задокументированные замеры уличного шума в квартире (для подачи судебного иска и тому подобных целей), придется пригласить специалиста из Роспотребнадзора или одной из частных компаний, имеющих лицензию на этот вид деятельности, и оплатить его работу.

Если же уровень шумов в помещении хочется замерить для себя, что называется, «чисто из любопытства», то не обязательно тратиться на покупку прибора или вызов замерщика. К вашим услугам – специальные программы и приложения для ноутбуков и смартфонов, которые можно скачать в интернете.

ЗАВЕСА

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ В КВАРТИРЕ, ВЫХОДЯЩЕЙ ОКНАМИ НА АВТОТРАССУ

3. ДОБАВИТЬ ШУМОПОГЛОТИТЕЛЕЙ

Возможно, вы замечали, что в пустой комнате, где из мебели – только ноутбук и матрас, – любые звуки резонируют значительно сильнее. Причем это касается не только внешних, но и внутренних шумов, таких как шаги и голоса соседей, гудение бытовой техники и т.д. Избавиться от этого ненужного эффекта, а заодно и смягчить интенсивность звуков, доносящихся с улицы, можно при помощи так называемых шумопоглотителей:

✓ **Толстые «бабушкины» ковры с густым ворсом.** Можно не только раскладывать на полу, но и развешивать на стенах, и не слушать тех, кто говорит, что ковер как предмет интерьера давно вышел из моды. Во-первых, не секрет, что мода движется по спирали, а во-вторых, личный комфорт должен быть в приоритете, независимо от модных тенденций.

✓ **Длинные, от потолка до пола, многослойные шторы из плотных тканей,** таких как лен, жаккард, бархат, парча и т.д.

✓ **Застекленные полки или стеллажи с бумажными книгами,** размещенные в простенках между окнами или даже над ними.

✓ **Мягкая мебель,** а также плотные покрывала и декоративные подушки, картины и панно на стенах, полотняные ширмы и другие текстильные элементы.

А КАК ЖЕ ВОЗДУХА ГЛОТОК?

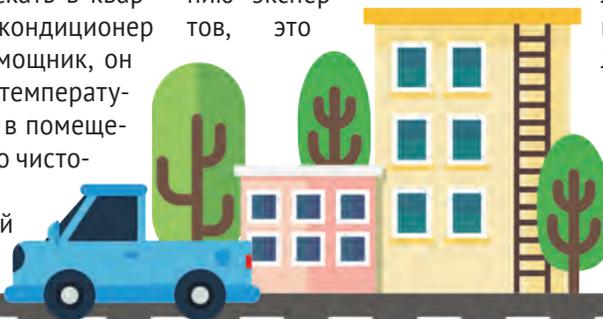
Автомобиль под окном – еще и источник особого пыльного, загазованного воздуха, который не хочется впускать в квартиру. Сплит-кондиционер здесь не помощник, он следит за температурой воздуха в помещении, но не его чистотой.

Приточный вентилятор,

который монтируется в окно, либо в стену или вентиляционную шахту, может задерживать крупные частицы пыли, но бессилен перед загазованностью.

Лучшее решение, по мнению экспертов, это

бризер – приточный очиститель воздуха, который устанавливается на стену. Прибор забирает воздух с улицы и пропускает через трехступенчатую систему фильтрации, которая «отлавливает» не только пыль, но и молекулы газов. Более того: режим рециркуляции позволяет при помощи бризера очищать воздух в жилище от домашней пыли и аллергенов.



БЕРУШИ – КАК ВРЕМЕННЫЙ ВАРИАНТ

Если изменения в интерьере только предстоят, а звуки из окна донимают уже сейчас, можно прибегнуть к берушам или специальным противозумным наушникам с прослушиванием звуков моря, дождя, шума леса или пения птиц. Не панацея, но неплохой временный вариант. И все же стоит постараться как можно скорее защитить жилище от ненужного уличного шума.

ЧЕМ ОПАСЕН ПОСТОЯННЫЙ ШУМ?

Громкость любого шума измеряется в децибелах (дБ). Безопасным для квартиры в дневное время считается уровень шума не выше 55 децибел, а предельным – не более 70 децибел. В ночное время, с 23.00 до 7.00 часов, в квартире должно быть еще тише – 40–55 децибел.

Для сравнения: шуршание бумаги – это звук примерно в 20 дБ, разговор шепотом – 30 дБ, разговор обычным голосом – 40–45 дБ, шум офиса – 50–60 дБ, звук проезжающего поблизости автомобиля – 70 дБ, звук включенной бензопилы – 100 дБ, шум взлетающего истребителя – 140 дБ.

Звуки громче 45–50 дБ, особенно в ночное время, постоянные, навязчивые и нежелательные, способны:

- ! негативно влиять на общий эмоциональный фон;
- ! мешать отдыху и восстановлению сил;
- ! вызывать нарушения сна, и как следствие – развитие синдрома хронической усталости;
- ! быть одной из причин снижения иммунитета и работоспособности;
- ! быть одной из причин развития гипертонии.

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Длительное воздействие шума 70–90 дБ может привести к заболеваниям нервной системы, а шум от 100 дБ и выше – к снижению слуха и даже глухоте.

Оксана Черных

ЛЕТНИЙ ПОСТ В ЧЕСТЬ Петра и Павла



Посту ... радуются святые пророки, о нем ликуют апостолы и мученики, потому что все они с неутомимой ревностью подвизались в посте...

...посту радуется и Христос Господь наш, если только постимся с любовью, надеждой и верой.

Преподобный Ефрем Сирий

КОГДА БУДЕТ ПЕТРОВ ПОСТ

? *Никак не привыкну, что Петров пост начинается в разное время. От чего зависит дата начала поста?*

Катерина Н., г. Санкт-Петербург

Дата начала Петрова, или Апостольского, поста зависит от времени праздника Пасхи. Поэтому и начало его, и протяженность различны. Петров пост всегда начинается в понедельник через неделю после праздника Троицы (который наступает на 50-й день после Пасхи) и всегда завершается накануне праздника святых апостолов Петра и Павла (12 июля). В этом году Петров пост начинается 1 июля и завершится 11 июля.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПЕТРОВ ПОСТ

? *Нам в церкви сказали, что скоро Апостольский пост, а зачем он нужен, тем более что мы уже перед Пасхой постились?*

Марина, Подмоскowie

Ответим на этот вопрос словами святого Льва Римского: «Из апостольских правил, которые внушил Сам Бог, первостоятели церковные, по внушению Святого Духа, первым поставили то, чтобы все подвиги добродетели начинать с поста. Это они сделали потому, что заповеди Божии можно исполнить хорошо только тогда, когда воинство Христово ограждено от всех соблазнов греха святым воздержанием... должны мы упражняться в посте преимущественно в настоящее время, в которое заповедуется нам пост, по окончании пятидесяти дней, протекших от Воскресения Христова до сошествия Святого Духа и проведенных нами в особом торжестве. Этот пост заповедан, чтобы предохранить нас от беспечности, в которую очень легко впасть из-за долговременного разрешения на пищу, которым мы пользовались».

МОЖНО ЛИ ВО ВРЕМЯ ПОСТА ЕСТЬ СЛАДОСТИ

? *Мы вот с подружкой никак не определимся с таким вопросом: можно ли во время поста давать конфеты и сладости детям?*

Смирнова Н., г. Воронеж

Во время поста есть сладости не запрещается. Но надо помнить, что время поста – это не только время отказа от скоромной пищи (мяса, яиц, молока), но и борьба со страстями. Если это безудержное поедание сладостей, то их количество стоит ограничить. Кстати, для сладкоежек отказ от лакомств на время поста – одно из хороших дел.

ЧТО ЕСТЬ В ГОСТЯХ ВО ВРЕМЯ ПОСТА

? *В Петров пост юбилей у родственника, нас с мужем пригласили. Наверняка будет вкусный мясной стол. А я стараюсь держать все посты, но и не пойти нельзя. Как быть?*

Наталья Петровна, г. Москва

Церковь не запрещает общаться с близкими и друзьями и радоваться с ними по каким-то поводам во время поста. Можно сходить поздравить, пообщаться – это не нарушение поста. Для держащего пост – это проверка воздержания, так как на празднике всегда есть разнообразная пища. Преподобный Иосиф (Оптинский старец) считал: «Если когда ради гостей нарушишь воздержание, то смущаться не надо, а укоряя себя за это и приноси покаяние». Преподобный сказал это на тот случай, когда пост вынужденно случилось нарушить. Это не означает, что в гостях все можно. Оправдывать частые посиделки с друзьями в пост любовью к ним – это самообман.

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



КАК ЕКАТЕРИНА II БОРОЛАСЬ С ЭПИДЕМИЕЙ ОСПЫ И «ФРАНЦУЗСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ»

Императрица Екатерина II, или, как её ещё называют, Екатерина Великая, правила Россией с 1762 по 1796 год. О её реформах, существенно повлиявших на ход истории, можно рассказывать долго. В том числе, с именем Екатерины связаны многие новации в российской медицине XVIII века.

СОБОЮ ПОДАЛА ПРИМЕР

В те времена одной из самых опасных болезней считалась оспа. Екатерина, – в девичестве принцесса София Августа Фредерика, родившаяся в крошечном немецком княжестве, – тоже с детства ее боялась. В Европе примерно половина всех заболевших умирали, а у выживших навсегда оставались на коже следы от оспенных шрамов. В России статистика была еще печальнее.

К 1768 году очередная эпидемия достигла такого размаха, что даже при дворе было много зараженных, некоторые умерли. Прогрессивная Екатерина знала, что в Европе от оспы прививаются методом так называемой вариоляции, вводя прививаемому в разрезы на руке оспенные пузырьки от больного. Метод не был безопасным, но все же намеренно

зараженный организм легче справлялся с болезнью, и от прививки умирали в 20 раз реже, чем при обычном течении болезни.

Императрица пригласила из Англии известного оспопрививателя Томаса Димсдейла. Тот ввел Екатерине зараженную лимфу от шестилетнего Саши Маркова, мальчика из крестьянской семьи, которого доставили во дворец. Спустя пять дней у правительницы начался озноб, жар и другие признаки болезни. Димсдейл выхаживал Екатерину, и все это время, по ее распоряжению, наготове держали упряжку почтовых лошадей, чтобы врач мог спастись от народного самосуда в случае ее смерти.

Но вскоре Екатерина пошла на поправку, а потом и полностью излечилась. После этого прививку сделали ее сыну Павлу, а затем в очередь выстроились и при-

ИНТЕРЕСНО

При Екатерине II в России впервые стали открывать и специальные дома для душевнобольных – «желтые дома». Первый такой дом появился в Новгороде в 1776 году, а спустя некоторое время – еще один в подмосковном селе Преображенском. Предполагалось, что они будут выполнять призрачную функцию, как и богадельни, но с одним отличием: помещение в «желтые дома» было принудительным.

дворные. В тот же год в Москве открыли первый дом для оспопрививания, затем метод начал применяться в России повсеместно, болезнь ослабевала с каждым годом и в итоге была побеждена.

БОЛЬНИЦЫ ОТ «СЕКРЕТНЫХ» ХВОРЕЙ

Еще одной серьезной проблемой того времени была борьба... с сифилисом. Именно при Екатерине II стали появляться совершенно новые для России медицинские учреждения. Так, ее указом от 1763 года было открыто женское отделение сифилитической больницы. «Бабы и девки», зараженные так называемой «французской болезнью», присылались сюда для лечения из острога и

из полиции. Вскоре в Санкт-Петербурге появилась «секретная больница», на 30 мест для мужчин и 30 для женщин. Больных в ней содержали и лечили на средства Медицинской коллегии, а они имели право не называть своих имен и носить маски. Относительно этих больных предписывалось соблюдать строгую «молчаливость», а вход в больницу для «любопытствующих» был строго воспрещен. В 1782 году открылась еще одна больница для «прилипчивых секретных» хворей, за Калинкиным мостом.

Таким вот образом борьба с венерическими заболеваниями стала при Екатерине Великой делом государственным.

Оксана Черных

КСТАТИ

Крестьянский мальчик Саша Марков, тоже выздоровевший, получил в награду дворянский титул, фамильный герб с изображением обнаженной руки с оспиной и приставку к фамилии – Оспенный.

ОБЕД ПОД СЕНЬЮ



Лето – время, когда любимая дача превращается в настоящий гастрономический рай. Вкусные, свежие, экологически чистые продукты не только радуют вкусом, но и приносят огромную пользу здоровью. Давайте разберёмся, что за «мультивитаминные комплексы» растут на наших участках и чем они могут быть нам полезны.

С КУСТА

КЛУБНИКА

Клубника богата витамином С, антиоксидантами и микроэлементами. Съедайте горсть клубники каждый день, чтобы укрепить иммунитет и поднять настроение. А заодно и улучшить внешний вид – эта ягодка прекрасно осветляет на 1–2 тона зубы, ногти и кожу, помогает избавиться от прыщей.

МАЛИНА

В ней содержатся витамины группы В, С, Е, а также клетчатка и флавоноиды. Малина помогает защитить сердечно-сосудистую систему и улучшает пищеварение. Кроме того, регулярное употребление свежей ягоды в сезон помогает стабилизировать сахар в крови и предотвратить его резкие скачки, а также улучшить состав крови. Живое варенье из малины станет подспорьем при лечении ОРВИ в зимний период.

СМОРОДИНА

Черная и красная смородина – это суперконцентраты витаминов, в особенности витамина С. В белой ягоде концентрация полезности меньше, зато на вкус она более нежная и сладкая. Все виды смородины богаты пектином, полезным для пищеварения, калием и флавоноидами, нормализующими гормональный фон, настроение и обмен веществ.



С ГРЯДКИ

ОГУРЦЫ

Свежие огурцы – идеальный продукт для летнего рациона. Они содержат много воды, что помогает поддерживать водно-солевой баланс в организме в жаркий сезон. Но кроме воды в них содержится почти вся полезная для здоровья таблица Менделеева! Тут и витамины группы В, С, Е, йод, калий, кальций, железо, йод. А горькие огурцы хоть и неприятны на вкус, но их можно есть как лекарство – за счет кукурбитацина они обладают желчегонным и обезболивающим, а также противоопухолевым свойствами.



ПОМИДОРЫ

Это известный источник ликопина – мощного антиоксиданта, который помогает защитить клетки от повреждений. Все богатство своих полезных свойств ликопин проявляет при термической обработке. Поэтому помидор – главный герой домашнего консервирования! А в свежих томатах много витаминов А и С.

КАБАЧКИ

Эти овощи легкие и низкокалорийные, при этом относятся к крахмалистым. Их основное преимущество – обилие пищевых волокон. А значит, кабачки добавляют сытости, при этом отлично воздействуют на кишечник. Наше сердце и сосуды тоже будут благодарны за обед из кабачков – ведь в них много легкодоступного калия, магния и фолиевой кислоты.



ЗЕЛЕНЬ

Не забывайте о зелени: укроп, петрушка, базилик, зеленый лук, ботва редиса и свеклы, кинза, салат, эстрагон, мята, шпинат и многие другие, включая даже врагов дачников – одуванчик и сныть. Взять щедрый пучок мытой зелени, порубить – и в салат. Мммм, чувствуете аппетитный аромат? Так пахнет крепкое здоровье! Зелень обогащает блюда широким спектром витаминов и минералов, помогает «разбудить» организм и стимулировать его очищаться от лишнего. Если вам предписано сократить или исключить из рациона соль, то щедрое добавление зелени в блюда в сочетании с лимонным соком поможет легко от нее отвыкнуть.

КСТАТИ Молодые кабачки со светлой нежной кожей вкусно есть сырыми в салатах. А в овощах темно-зеленого цвета помимо прочих благ содержится лютеин, полезный для зрения.

ЯБЛОНЬ

ИЛИ ЧЕМ НАКОРМИТ ЛЮБИМАЯ ДАЧА?

РЕЦЕПТЫ ПРЯМО С ГРЯДКИ

САЛАТ ИЗ БИТЫХ ОГУРЦОВ

150 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г свежих огурцов
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка рисового или яблочного уксуса
- 1 ст. ложка кунжутного или подсолнечного масла
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- острый перец чили – по вкусу
- кунжут светлый – 1 ст. ложка

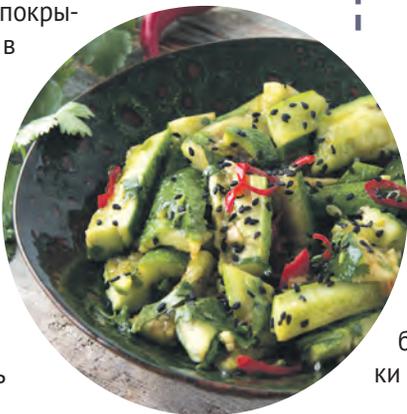
Разрезать огурцы вдоль на 4 части.

Положить на разделочную доску, накрыть пищевой пленкой и слегка побить их скалкой или плоской стороной ножа, чтобы они потрескались. Затем нарезать их на кусочки длиной примерно 3–4 см.

Положить огурцы в миску, посыпать солью и хорошо перемешать. Оставить на 15–20 минут, чтобы огурцы выпустили лишнюю жидкость. Пока огурцы солятся, сделать заправку. Смешать соевый соус, уксус, масло и сахар. Размешать до полного растворения сахара. Добавить измельченный чеснок и перец чили (по желанию) в заправку, хорошо перемешать.

Слить жидкость с огурцов и слегка промокнуть их бумажным полотенцем. Добавить заправку и хорошо перемешать, чтобы все кусочки были равномерно покрыты.

Оставить в холодильнике на 30–60 минут, чтобы огурцы как следует пропитались заправкой. Перед подачей посыпать кунжутом.



ДЕСЕРТНЫЙ СУП ИЗ КЛУБНИКИ И МАЛИНЫ

40–77 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 стакана клубники
- 1 стакан малины
- 250 г греческого йогурта
- сок одного апельсина
- сахар или мед – по вкусу
- мята, ягоды и 1 ст. ложка сметаны для украшения

Чистые сухие ягоды, политые апельсиновым соком и посыпанные сахаром (по желанию), взбить в блендере в пюре. Помните: чем дольше вы взбиваете, тем более жидким оно получится. Вручную вмешать греческий йогурт до однородности «супа». Поставить в холодильник на 1–2 часа. Подавать в тарелках, украсив листиками мяты, свежими ягодами и капельками сметаны.



АДЖАПСАНДАЛ

40 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции

- 2 небольших кабачка
- 2 баклажана
- 2 сладких перца
- 2 головки красного лука
- 4 помидора
- 4 зубчика чеснока
- большой пучок свежей пряной зелени
- масло растительное нерафинированное – 3–4 ст. ложки
- соль – по вкусу

Баклажаны, кабачки не чистить, нарезать кружками или пластинами толщиной около 1 см. Помидоры и перец разрезать пополам, у перца удалить семена. Лук порезать толстыми кружками.

Выложить овощи на решетку для барбекю. Жарить на мангале до мягкости и пока у перца не начнет чернеть кожица. Горячие овощи порезать небольшим кубиком, выдавить чеснок и добавить мелко нашинкованную зелень, соль и масло, перемешать. Подавать горячим с лавашом и шашлыком.



ЖЕЛЕ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ

245 кКал на 100 г

Ингредиенты на 3–4 банки по 0,5 л:

- 1 кг черной смородины
- 800 г сахара

Положить чистые ягоды в кастрюлю, всыпать сахар и пробить блендером. Поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения, варить 2 минуты при сильном бурлении. Снять с огня и протереть горячую смородиновую массу через мелкое сито или марлю, чтобы отделить сок от жмыха. Перелить полученный сок обратно в кастрюлю, довести до кипения, варить на среднем огне 3 минуты. Разлить по стерильным горячим банкам, оставляя небольшой зазор до верха. Прикрыть банки марлей и оставить до полного остывания. Затем плотно закрыть банки крышками. В дальнейшем хранить в темном прохладном месте.





Слова в этом кроссворде вписываются по дугам (по часовой стрелке) и по радиусам (от внешнего кольца к центру).

По кольцам: 4. Женатые на сестрах – друг другу. 8. Биллиардный шар без номера. 12. Павел ..., один из организаторов Октябрьской революции 1917 года, первый народный комиссар по морским делам РСФСР. 14. Две дюжины часов. 15. Дефицит в песках пустыни. 16. «Союзник» меча у Бендера. 17. Пластинка, выдававшаяся монголо-татарскими ханами в 13–15 вв. как верительная грамота. 18. Заготовка огурцов на зиму. 19. Сырье для кирпича, стекла и керамики одним словом. 20. Автомобильные гонки. 21. Созвучие окончаний слов. 22. Его сын вам – сводный брат. 23. Недовольство бубнящих под нос. 24. Залив в скороговорке про туманы и линия. 25. «Вер», который еле поднимали рабы. 26. 21 шиллинг в старой Англии. 27. Охотник на службе у государства. 28. Вербка в спортзале. 29. «Мизер» энергии. 30. «А там хоть ... не расти». 31. Круглая беседка в дворянской усадьбе.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. «Отдых» на ринге до 8 секунд. 2. Это копые берут на медведя. 3. Шахтный тоннель с вагонетками. 4. Автор «Приваловских миллионов» Мамин-... 5. Слой сахарной пудры на булочке. 6. Ансамбль, воспетый баснописцем Крыловым. 7. Остроумная обличительная статья. 8. Горная порода для брусчатки. 9. Завязочка папки. 10. Столбец в газете. 11. С марта 2021 года этот город является административным центром Ленинградской области. 12. Проверка на таможне. 13. «Лишний груз» на воздушном шаре.

ОТВЕТЫ

По кольцам: 4. Свояк. 8. Биток. 12. Дыбенко. 14. Сутки. 15. Влага. 16. Орало. 17. Басма. 18. Засол. 19. Сулика. 20. Ралли. 21. Руфма. 22. Оптим. 23. Ропот. 24. Лунин. 25. Опакало. 26. Луня. 27. Есгер. 28. Канат. 29. Квант. 30. Трава. 31. Ротонда.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Нокдаун. 2. Острога. 3. Штольня. 4. Субряк. 5. Обсыпка. 6. Кварцит. 7. Ламфет. 8. База. 9. Тесемка. 10. Колодка. 11. Гамнока. 12. Дюжестр. 13. Валласт. 14. Залит. 15. Тесемка. 16. Колодка. 17. Гамнока. 18. Дюжестр. 19. Валласт. 20. Залит. 21. Тесемка. 22. Дюжестр. 23. Валласт. 24. Залит. 25. Тесемка. 26. Колодка. 27. Гамнока. 28. Дюжестр. 29. Валласт. 30. Залит. 31. Тесемка.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Рыба под названием колюшка – это «птица» в рыбьем царстве. А почему?
2. Эту игру англичане «привезли» из Индии, а всемирно известной и популярной она стала, получив название этого английского города. Назовите игру и город.

ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Она вьет гнездо, чтобы отложить туда икру. мер спасательного круга, парусники, весло в руках мужчины на сапе. 2. Бадминтон.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

КУПЛЮ КНИГИ до 1950г. По хорошей цене.
8-915-142-61-15
 Выезд и оценка библиотеки бесплатно!

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

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

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

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП на 28 июня – 11 июля



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Многие Овны наконец смогут себе позволить никуда не спешить, получать удовольствие от самых простых и рутинных дел, наслаждаться солнцем и спелой черешней.

30 июня – прогулка босиком

2 июля – пейте больше чистой воды

5 июля – гимнастика для суставов



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецы могут проявить дальновидность, выгодно инвестировав свои средства или время. Кому-то удастся завязать полезные в будущем знакомства или отношения.

28 июня – сбор лечебных трав

3 июля – «да» персикам и сливам

7 июля – уход за руками или волосами



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют проявить здоровый эгоизм. Не стоит соглашаться работать на выходных или безвозмездно брать на себя исполнение чужих рабочих обязанностей.

2 июля – общение с живой природой

5 июля – косметические процедуры

9 июля – хороший фильм



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

У Весов может возникнуть желание сменить круг друзей или место работы, но на самом деле, стоит разобраться, наконец, с собственными внутренними конфликтами.

4 июля – ложитесь спать вовремя

6 июля – покупка одежды и обуви

8 июля – «да» блюдам из рыбы



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют больше доверять интуиции, это поможет избежать конфликтов как на трудовом, так и на личном фронте. Контролируйте эмоции.

29 июня – полезна ароматерапия

3 июля – встреча с хорошим человеком

9 июля – больше ягод и фруктов



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям, уходящим в отпуск, стоит провести его с пользой: крепкий здоровый сон, правильное питание, отказ от вредных привычек помогут восстановить силы.

1 июля – йога, растяжка, медитация

6 июля – «да» блюдам из кукурузы

11 июля – прогулка под любимую музыку



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы, даже самые невозмутимые с виду, изнутри в этот период могут кипеть эмоциями. Имейте в виду: иногда полезно сдерживать себя и высказать все, что вы думаете.

29 июня – «да» блюдам из баклажанов

8 июля – полезный шопинг

11 июля – чай с мятой или ромашкой



РАК ● 21 июня – 22 июля

Бытовая или офисная техника могут доставить Ракам немало хлопот. Тут важно не паниковать и не заниматься «самолечением», а обратиться к проверенному мастеру.

1 июля – контролируйте давление

4 июля – больше ходите пешком

6 июля – домашние заготовки



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

У Дев может появиться новый домашний питомец, требующий внимания и любви, и все остальные хлопоты и заботы временно отойдут на второй план.

3 июля – солнечные ванны

7 июля – только удобная обувь

10 июля – «нет» никотину и алкоголю



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Чтобы найти взаимопонимание с важными для себя людьми, некоторым Скорпионам придется учиться слушать и вникать в чужие потребности. Как ни крути, новый опыт.

28 июня – говядина или баранина в меню

1 июля – домашнее рукоделие

5 июля – «нет» ночным сериалам



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Перед Козерогами открываются новые перспективы на работе, а разногласия с родными отходят на задний план. Больше живого теплого общения с дорогими вам людьми!

30 июня – «да» водным процедурам

4 июля – работы в доме и в саду

8 июля – полезен разгрузочный день



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Подходящее время, чтобы пройти полноценный курс массажа, лечебных и оздоровительных процедур, либо плановое обследование. Словом, позаботьтесь о себе!

2 июля – ванны с морской солью

5 июля – «нет» жирному и жареному

10 июля – темный шоколад – источник магния

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО 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

№ 12 (203), Дата выхода:
28.06.2024

Подписано в печать: 20.06.2024
Номер заказа – 2024-02127
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 26.06.2024

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

Тираж 192 100 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес
произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

"Одежка товара"	"Натурщик" для писателя						Умертвил Лернейскую гидру	Затраты на связь (эконом. термин)		Мелкая крупа из пшеницы	
	Материал для мягких игрушек	Лиановое растение, выходящее по опорам	Столько граней у куба		Туда Мимино звонил в кино		И графиня, и баронесса	Лодка, судно (разг.)			
			Цветок, сложенный йогом из ног					Непоседливое чадо	Нарушение графика работ	Народная артистка СССР ... Чурикова	
	"Площадка" для нанесения румян				Личные сбережения в банке		Экранный кошмар на разговорный лад				
	Кухонный "арсенал" домохозяйки	Птицы с "ластами"	Треугольный мастерок каменщика					Вершина дерева			
	"Лунная соната" волка				Манипуляция гипнотизера	Смешарик с клювом	"Шерсть" дикобраза			Присягнул Гиппократу	Число, что делится на 2 без хвостика
				Саженец винограда	"Телохрани-тель" от дождя			Упражнение для шахматиста	Пастушья жайлика		
	Поручительство по чеку, векселю	Широченный овраг				Сказитель у древних греков			Модель Kia в рифму с маркой	Перекладины для парусов	
				Уменьшительное имя Бендера			Его хобби - путешествия				
Советская гимнастка ... Корбут	"Жаворонок" Глинки					Много человек					
				Частокол из острых бревен			Путь Лао-цзы				



16+ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
90,73 р.	181,46 р.
на 3 месяца	на 4 месяца
272,19 р.	362,92 р.
на 5 месяцев	на 6 месяцев
453,65 р.	544,38 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 2024 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

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

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или 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.



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ПОДДЕРЖКА там, где она действительно НУЖНА

Как обеспечить защиту суставов при физической нагрузке?

Суставы испытывают значительное давление в течение всей нашей жизни. Большинство проблем с суставами происходят именно из-за износа хрящевой ткани, что приводит к воспалению и появлению боли. Первоначально боль возникает при нагрузке, но со временем становится постоянной и ухудшает качество жизни. Правильная и своевременная защита суставов помогает предотвратить различные заболевания и травмы.

Как обезопасить свои суставы?

Для поддержания здоровья суставов важно принимать соответствующие лекарства по назначению специалиста, следить за питанием, учитывать основы эргономики и использовать защитные приспособления во время физических нагрузок.

Особенное внимание требуется суставам после травм и при наличии боли.

Специалисты рекомендуют использовать ортопедические приспособления в случаях:

- нестабильности сустава;
- артроза и артрита;
- восстановления после инсульта;
- остеопороза;
- беременности;
- избыточного веса;
- интенсивных физических нагрузок.

Какие виды суппортов существуют?

Для защиты суставов используются различные виды приспособлений, объединяемых общим термином "суппорты". Они могут быть выполнены в виде жестких каркасов из пластика или эластичных лент, с металлическими элементами или шарнирами.

Перед использованием суппорта необходимо проконсультироваться со специалистом, так как в некоторых случаях их применение может быть нежелательным. Также важно не носить бандаж длительное время, чтобы не ослаблять мышцы.



BRADEX

Существует широкий выбор различных средств для защиты суставов, таких как фиксаторы, суппорты и бандажи, выпускаемые современной промышленностью.

Их цель:

- фиксация сустава;
- разгрузка;
- профилактика заболеваний.

Суппорты обеспечивают правильную фиксацию сустава, не ограничивая кровообращение, снижая нагрузку на мышцы и защищая сустав от повреждений.

Линейка суппортов Bradex включает различные модели, которые разработаны с учетом современных требований.

Следует отметить, что применение ортезов и фиксаторов обеспечивает следующую положительную динамику:

- уменьшается риск травм;
- создается компрессия для предотвращения растяжения связок;
- снижается нагрузка на сустав;
- улучшается циркуляция крови и лимфы;
- облегчается движение в суставе;
- предотвращаются ушибы и ссадины;
- ускоряется процесс выздоровления;
- уменьшается боль;
- укрепляется поврежденный сустав;
- поддерживается подвижность чело- века.

РЕКЛАМА

ООО «Технологии здоровья»,
117405, г. Москва,
ул. Варшавское шоссе,
д. 145, корп. 8,
ОГРН 1057746505002

bradex.ru



Суппорты обеспечивают правильную фиксацию сустава, не ограничивая кровообращение, снижая нагрузку на мышцы и защищая сустав от повреждений.

Если соблюдать основные принципы защиты суставов, вы можете сохранить их здоровье на долгие годы и избежать многих проблем.