

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 08 (223)

18 апреля –
4 мая
2025 года



МЕТЕО- ЗАВИСИМОСТЬ

МОЖНО ЛИ ЕЁ ПОБОРОТЬ?

СТР. 14

ЦВЕТ ГЛАЗ И ХАРАКТЕР

ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

СТР. 22-23

СКАЖИТЕ «А-А-А»

КАК СНЯТЬ СПАЗМ ЧЕЛЮСТИ?

СТР. 16-17

УЧИМ РЕБЁНКА

ПОЛОВОЙ НЕПРИКОСНОВЕННОСТИ

СТР. 25

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПРИ ПРОТЕЗИРОВАНИИ ЗУБОВ



СТР. 26-27

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 5008

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЭТО ОНИ МЕНЯ
РАЗОЗЛИЛИ:

ПСИХОЛОГ ИРИНА БАКОВА –
О ПРИСТУПАХ НЕКОНТРОЛИРУЕМОЙ
АГРЕССИИ

Фотограф Галина Бренч

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



18 апреля

Убывающая Луна в Козероге

- + визит к подологу, травяные чаи
- избыток соли, чтение в сумерках

19 апреля

Убывающая Луна в Козероге

- + упражнения на растяжку, цитрусы
- работа с острыми предметами, никотин

20 апреля

Убывающая Луна в Козероге

- + уход за ногтями, лечение зубов
- усилители вкуса, одежда не по сезону

21 апреля

Луна в Водолее, последняя четверть

- + массаж ног, контрастный душ
- покупки в кредит, избыток мучного

22 апреля

Убывающая Луна в Водолее

- + ревизия в шкафах, овощи в меню
- ротозейство на дороге, крепкий кофе

23 апреля

Убывающая Луна в Рыбах

- + визит к окулисту, натуральные соки
- прогорклое масло, тесная обувь

24 апреля

Убывающая Луна в Рыбах

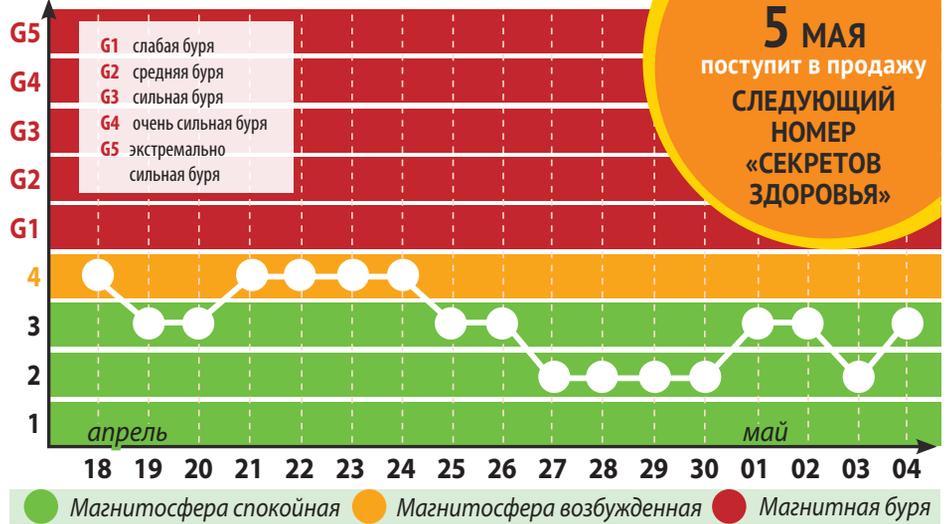
- + маски для лица, морепродукты
- установка имплантов, копчености

25 апреля

Убывающая Луна в Овне

- + лазерные процедуры, вещи из шерсти

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



26 апреля

Убывающая Луна в Овне

- алкоголь, просроченная косметика
- + какао с корицей, стрижка, маникюр
- сплетни, зависание в соцсетях

27 апреля

Луна в Тельце, новолуние

- + разгрузочный день, массаж спины
- суэта, поднятие тяжестей, острые блюда

28 апреля

Растущая Луна в Тельце

- + омолаживающие процедуры, томаты
- громкая музыка, уксусные маринады

29 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + анатомические стельки, орехи
- гиподинамия, фастфуд, газировка

30 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + окраска волос, блюда из яиц
- сдоба, ревность без причин

1 мая

Растущая Луна в Раке

- + индейка в меню, головолмки
- несвежее молоко, голодание

2 мая

Растущая Луна в Раке

- + сон в полной темноте, имбирь
- агрессивная бытовая химия, ссоры

3 мая

Растущая Луна во Льве

- + ревизия в аптечке, морковь
- спреды, залипание в сериалах

4 мая

Луна во Льве, первая четверть

- + поход в спортзал, домашний плов
- работа в земле без перчаток, майонез

НУ ЧТО ЖЕ, ДРУЗЬЯ, ВОТ ВЕСНА И ПЕРЕШАГНУЛА ЧЕРЕЗ ЭКВАТОР. ОХ И ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ОНА ВЫДАЛАСЬ В ЭТОМ ГОДУ, ОХ И НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ... ОДНИМ СЛОВОМ – ЖЕНЩИНА! ХОЧЕТСЯ НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО НЕПОГОДЫ ОСТАЛИСЬ ПОЗАДИ, И ЖЕЛАЕМ ВАМ ТЕПЛА И ПОКОЯ.

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

- соцветия каких растений собирают в мае, и при каких недугах они помогают;
- что значит «быть в моменте» и как достичь этого состояния;
- чем на самом деле ценен такой простой и повседневный продукт, как куриные яйца;
- какими бывают заменители сахара и как выбрать свой.



ВМЕСТЕ

с экспертом-репродуктологом Евгенией Костиной подробно разберем нюансы и сложности ЭКО (экстракорпорального оплодотворения). Поговорим со взрослым психологом о том, как себя вести и что делать, если заболел кто-то из близких, а с детским – о том, как воспитывать ребенка-левшу.

НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 5 МАЯ!



FRUTOLAX FRUIT & FIBER
Фрутолакс

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА НА ОСНОВЕ ФРУКТОВ И ТРАВ



в 3-х формах выпуска
№15, 24, 48

растительное
слабительное



АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОСОБСТВУЮТ:

- мягкому очищению кишечника
- поддержке нормальной микрофлоры кишечника
- улучшению перистальтики

FRUTOLAX FRUIT & FIBER
Фрутолакс

НА ОСНОВЕ ФРУКТОВ
И ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН



15 капсул

оптимальная формула
без сенны
на основе пищевых
волокон и ревеня



РАСТИТЕЛЬНОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

- оказывает мягкое послабляющее действие
- способствует быстрому очищению кишечника

FRUTOLAX FORTE
Фрутолакс
УСИЛЕННЫЙ



15 капсул

усиленная формула
на основе сенны и
фруктов



Способствует поддержанию
моторно-эвакуаторной функции кишечника

Фрутолакс
СЕННЫ
АЛЕКСАНДРИЙСКОЙ
ЭКСТРАКТ – ВИС

НА ОСНОВЕ ЭКСТРАКТОВ
СЕННЫ И ФЕНХЕЛЯ



15 капсул

нежная формула
на основе сенны,
фенхеля и МКЦ

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ

в конкурсе «Иновационный продукт»
номинация «Иновации в составе
продукта»

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33

РЕКЛАМА 18+

ООО «ВИС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



VISHERB.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОБВИСНЕТ ЛИ ГРУДЬ, ЕСЛИ НЕ НОСИТЬ ЛИФЧИК?

? У меня грудь не совсем стандартной формы, и подобрать комфортный в носке бюстгальтер нелегко. Поэтому надеваю его только «в люди», а дома обычно не ношу, за что и получаю выговоры от мамы: мол, без поддержки грудь обвиснет. Правда ли это?

Светлана, г. Люберцы

Женская грудь состоит из трех типов тканей: соединительной, жировой и железистой. Так вот, форму и упругость груди определяют, главным образом, железы и расположенные в них Куперовы связки (а отнюдь не мышцы, как считают многие). В молодости Куперовы связки упругие и прочные, а с возрастом ослабевают, так как в организме вырабатывается меньше эстрогена. То есть, главный фактор обвисания груди – это возраст, а не отказ от ношения лифчика. Есть и другие факторы, которые могут на это повлиять: большой размер молочных желез, резкие скачки веса, беременность и кормление грудью, курение.

Поэтому точно не стоит носить бюстгальтер только ради сохранения упругости груди. А вот подбирать удобные модели, которые нигде не сдавливают и не защемляют, – это действительно важно.

Дорогие читатели,

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



ПРАВДА ЛИ, ЧТО СОБАЧЬЯ СЛЮНА УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН?

? Мой сосед – увлеченный собачник, заводчик джек-расселов. Недавно я порезал руку, а он, заметив это, предложил дать своим собакамлизать мою рану: мол, так она точно заживет быстрее. Действительно ли собачья слюна обладает таким целебным эффектом?

Никита, г. Коломна

Увы: никакого особого «целебного» компонента в собачьей слюне нет. В ней содержится только лизоцим – бактерицидный агент, который выполняет функцию защиты от бактерий, но далеко не от всех (он, кстати, есть и в человеческой слюне).

Судите сами: собаки не чистят зубы, и их пасть отнюдь не стерильна: они могут хватать с земли случайные предметы, вылизываются под хвостом и т.д. Поэтому собачья слюна может быть даже опасна: через нее человеку могут передаться кишечные паразиты, а также сальмонеллы, пастереллы, капноцитобаги, бордетеллы и другие вредоносные бактерии. Вся эта микрофлора, попав в рану, может вызвать нагноение, а не обеззаразить ее. Поэтому, каким бы другом для человека ни был пес, свои раны и царапины под его язык лучше не подставлять.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ С МОКРОЙ ГОЛОВОЙ?

? По вечерам я иногда принимаю ванну, а сил сушить волосы уже нет, поэтому так и ложусь спать с мокрой головой. Моя парикмахер, узнав об этом, меня «отругала»: сказала, что для волос это очень вредно. Так ли это?

Юлия Николаевна, г. Рязьск

Юлия Николаевна, ваш парикмахер права. Дело в том, что после мытья влажные волосы особенно уязвимы: трение о подушку во время сна может повредить их чешуйки, сделать ломкими. К тому же тепло и влага создают благоприятную среду для размножения бактерий

и грибков, причем не только в волосах, что может проявляться перхотью, – но и в вашей подушке. Поэтому лучше либо собирать волосы в пучок, чтобы не мочить их во время вечерних водных процедур, либо потом все же высушивать их феном.



ЗНАЙ И ПОМНИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УХУДШИЛСЯ СЛУХ, ШУМИТ В УШАХ ИЛИ БОЛИТ ГОЛОВА? РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТУГОУХОСТИ



«Последнее время слух стал плохим и становится все хуже и хуже. Скоро у меня должен внук родиться, неужели я к тому времени оглохну? Не смогу услышать его смех и первое «баба»? Помогите, умоляю!»

Зинаида, г. Челябинск



«Из-за тугоухости мне прописали слуховой аппарат, сказали без него никак. Он не очень помогает, и ходить с ним – мука! Ухо натирает, голова от него болит. Можно ли как-то победить тугоухость без этой штуки?»

Тамара, г. Вологда



Такие вопросы регулярно поступают к нам в большом количестве. Мы решили узнать у экспертов по возрастной тугоухости можно ли победить тугоухость и как правильно с ней бороться.

- Что собой представляет тугоухость?

- Это очень коварная проблема. Слух снижается постепенно, и в один день человек может проснуться абсолютно глухим. А сколько трагедий из-за плохого слуха! Женщина не услышала предупреждения об опасности на дороге и погибла... Мужчина не смог сориентироваться в пространстве и упал с обрыва... Много пожилых людей страдают от тяжелой депрессии и нарушений работы мозга из-за запущенной тугоухости, они не могут нормально взаимодействовать с социумом и замыкаются в себе. Вот почему игнорировать эту проблему нельзя.

- Как правильно бороться с тугоухостью? Многим назначают слуховой аппарат – это правильно?

- Слуховой аппарат – это «костыль». Он усиливает остатки вашего слуха, но не восстанавливает его. Если вы снимете это устройство, будете снова слышать плохо, а может и хуже, ведь болезнь будет постепенно прогрессировать. Лекарства тоже, не всегда решают проблему полностью. Есть еще один вариант лечения – операция. Но она недешевая и опасная – одно неосторожное действие и вы можете потерять слух.

- Какой ужас! Потеря слуха – это настоящая катастрофа!

- Так и есть. К счастью, есть средство, которое может помочь восстановить слух быстро и безопасно.

- О каком средстве идет речь?

- Об ушных каплях «Сенсолан». Это наша совместная разработка с учеными в области физиологии органов слуха. Это продукт с высокоэффективным натуральным составом. Туда входит серебро коллоидное, экстракт эмблики лекарственной, салициловая кислота, Д-пантенол и другие безопасные для человеческого здоровья компоненты.

- Как действует «Сенсолан»?

- Живые вита-молекулы эмблики лекарственной при попадании в уши способствуют регенерации слуховых клеток, восстановлению барабанной перепонки и слуховых косточек – молоточка, наковальни и стремечка. Также они могут помочь восстановить другие части уха, если те были повреждены. Серебро коллоидное содействует нормализации работы слухового нерва. Совместно с другими компонентами каплей оно стимулирует в органах слуха процессы, способствующие замене отмерших волосковых клеток уха новыми, молодыми. Капли «Сенсолан» могут помочь улучшить передачу нервных импульсов по слуховым нервам в мозг и их дальнейшую обработку. Все это положительно влияет на слух. Многие люди отмечают, что уже после одного курса «Сенсолана» они вернулись в мир звуков.

- Что конкретно они говорят?

- Что они полностью побороли тугоухость и восстановили хороший слух. Что они начали снова нормально общаться с окружающими, вновь почувствовали себя полноценными людьми. Больше они никого не раздражают и ни у кого не вызывают насмешек. Больше нет необходимости носить слуховой аппарат, так как они и так прекрасно слышат. Для многих это большое счастье. Иногда люди приходят настолько довольные, будто от инвалидности избавились! Естественно, нам приятно видеть, что «Сенсолан» им помог!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

ПОДАРОК!
«СЕНСОЛАН»

Для этого сделайте
3 простых шага:

**1. ПОЗВОНИТЕ
по телефону :**

8-800-302-30-30

**2. НАЗОВИТЕ
промокод акции 4461**

**3. СОВЕРШЕННО БЕС-
ПЛАТНО получите Ваш
ПОДАРОК* – «Сенсолан»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО
СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО
ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение
действует с 18 апреля
по 18 июня 2025 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет
производителя!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 18 апреля по 18 июня 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА МНЕ МАМУ СБЕРЕГЛА

Моя семья погибла в один миг. Было все – муж, дети, счастье. И в один миг не стало. Остались лишь я и мама. Она старенькая, я у нее поздний ребенок. Вцепились мы с ней друг в друга, словно больше никого на свете нет. Очень тяжело пережили ковид. Но вот стала я замечать, что мама путает слова, забывает названия предметов. Да и сама я стала ей под стать. В магазин список пишу. Уговорить маму чем-то заняться сложно. Вот и стала я к ней с играми приставать. Она сначала шумела «совсем ты в детство впала», а потом втянулась и сама стала их инициировать.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПАССИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ

От курильщиков страдают не только люди некурящие, но и вещи. Дедушка долгое время курил на кухне, но какие-то смолы вместе с дымом попадали и в комнату. Они осели на посуде, шкафах, стеклянных и керамических деталях, мебели. Все, что можно стирать, стирали с добавлением средства для мытья посуды. Все остальное не хотелось оттираться, оставались липкие желтые следы. Попробовали залить в аэрозоль спирт. О чудо, посуда, стекло отмывались изумительно! А на тряпках оставался коричнево-желтый налет с противным запахом. Главное – делать это быстро.

Юлия Зюзина, г. Тамбов

1 Скажи мне 20 слов на букву «...». Нужно назвать разные слова на одну букву.

2 Кто быстрее соберет со стола

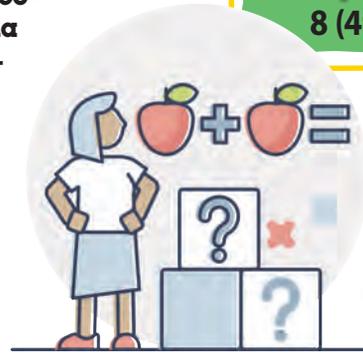
предметы левой рукой? Наперегонки левой рукой собираем в коробочки мелкие пуговицы, монеты, значки.

3 Пойдем другим путем. Во время прогулок или похода в магазин выбираем новый маршрут.

4 Новые слова. Ищем в словаре новое слово, запоминаем его значение, повторяем в течение дня. Постепенно перешли на английские слова.

5 Реши задачку. Решаем задачи в уме из начальной школы или разгадываем sudoku, запоминаем на память номера телефонов ЖЭУ, сантехников, врачей.

6 Погладь кота и меня. Одной рукой гладить кота, другой – человека, но разными движениями.



7 Чтение. Читаем много, раз в неделю обязательно познавательный текст об интересном явлении, одну – научно-популярную статью.

Вы не поверите, но изменения заметили через месяц! Мама говорит: «В голове лампочку включили». А я так рада, что мы можем нормально разговаривать и общаться! Я не одна!

Маргарита Разумихина,
г. Нижний Новгород

Наша справка:

Подобные упражнения затрагивают разные участки мозга, стимулируя их активную работу. Различные действия разными руками или частое использование неведущей руки восстанавливают и настраивают межполушарное взаимодействие мозга. Нестандартные решения, новые пути, отход от привычного – внесения в жизнь элемента неожиданности – не позволяет мозгу лениться, сохраняет его остроту. Постепенное повышение сложности занятий помогает повысить концентрацию и внимание, развивает навык быстрого запоминания. Многие специалисты рекомендуют такие занятия для профилактики раннего Альцгеймера и деменции.

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

sz@kardos.ru

127018, г. Москва,

ул. Полковная, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа

«КАРДОС»

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

✉ **ЧТОБ КРАСАВИЦЕЮ БЫТЬ,
НАДО БЫ СО ЛЬДОМ ДРУЖИТЬ**

Я еще подросток, сама не зарабатываю – учусь. Но точно знаю, что некоторые мои одноклассники пользуются только дорогими кремами для лица, но не всегда даже они помогают от акне и отеков. А меня способу дешево и эффективно ухаживать за кожей научила бабушка. Это совсем не сложно. Мне хочется верить, что я смогу помочь еще кому-то. У меня сильно отекает лицо после ночи – в доме очень жарко. И плюс частое воспаление кожи на лице и акне. Чтобы быть красивой, я беру пару ложек сухой ромашки. Завариваю кипятком, закрываю, укутываю. Даю остыть, не раскрывая. Потом хорошенько процеживаю, чтобы мелкие частички не оставались потом на лице. Разливаю в формочки для льда. У меня они в виде ананасов – так веселее. Ставлю в морозилку. Утром, после умывания, протираю кожу лица кусочком ромашкового льда. Мешки под глазами заметно уменьшаются. На коже стало гораздо меньше воспалений и покраснений. А летом можно использовать свежие растения. И тогда средство получается еще и бесплатным!

Меланья П., г. Рязск

Наша справка:

Лед хорошо сужает поры кожи. Можно проводить им по лицу массажными движениями. Ромашка аптечная содержит массу полезных веществ, которые придают отвару из нее противовоспалительные, бактерицидные, антисептические свойства. Экстракт ромашки часто используют как составляющую часть при производстве лечебной косметики.



СТРУКТАМИН

**Для восстановления
структуры хрящевой ткани
суставов**

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

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



Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

*По действующему компоненту.
Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888



659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет»,
ОГРН 1177746302931. 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. 1,
комн. 6 ООО «Интернет Решения» ОГРН 7704217370. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Папоротник – одно из древнейших на планете растений, ему сотни миллионов лет. Только представьте: он помнит динозавров и те времена, когда залежи торфа и каменного угля в недрах Земли только-только формировались! Разве не удивительно, что и сегодня он растёт как ни в чём не бывало в лесах и на болотах? Впрочем, удивлять папоротник действительно умеет... в том числе и своими лечебными свойствами.

РАЗБОР ПО СОСТАВУ

В листьях и особенно в корнях растения содержится немало ценных биологически активных веществ, в том числе:

- **Флавоноиды** – соединения с антиоксидантными, противовоспалительными и антибактериальными свойствами.
 - **Танины** – дубильные вещества, обладающие вяжущими и антисептическими качествами.
 - **Алкалоиды** – активные вещества с обезболивающим эффектом, влияющие на нервную систему.
- А также органические кислоты, эфирные масла, витамины и микроэлементы.

ГРОЗА ГЛИСТОВ И НАДЕЖДА ДЛЯ СУСТАВОВ

Народная медицина применяет папоротник для лечения различных недугов.

- Экстракт корневища папоротника традиционно используют **как глистогонное средство** – против ленточных глистов и остриц. Все благодаря производным филициновой кислоты в составе растения, которые вызывают паралич мускулатуры у паразитов и облегчают их выведение из организма.

- Отвар из корней папоротника применяются наружно **при артрите, ревматизме и подагре** – чтобы облегчить боль и снять воспаление.

- Компрессы из листьев папоротника, благодаря антисептическим компонентам, используют наружно **при кожных заболеваниях, для заживления ран, язв и экзем.**

Зри В КОРЕНЬ

ИЛИ МАГИЯ ПАПОРОТНИКА ПРОТИВ ХВОРЕЙ И НЕДУГОВ

Настой для наружного применения

10 г измельченного сухого корня папоротника залить 200 мл воды, поставить на водяную баню, довести до кипения, варить на медленном огне около 15 минут. Затем снять с огня, укутать, дать настояться еще 30 минут, процедить отвар через марлю.

Средство применяют для общеукрепляющих ванн, кожных примочек, а также ночных компрессов на **больные суставы.**



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Вопреки легенде о том, что в середине лета, в ночь на Ивана Купалу, папоротник распускает цветок невиданной красоты и с чудодейственными свойствами, папоротник не цветет. Он размножается спорами, образующимися в особых бугорках (спорангиях) на листьях, и цветы ему ни к чему.

ОРЛЯК ИЛИ ЩИТОВНИК?

В наших лесах встречаются разные виды папоротника, в том числе те, что содержат опасные ядовитые вещества (например, талин и филициловую кислоту) и могут вызвать серьезное отравление.

К примеру, стебли папоротника-орляка считаются условно съедобными и даже входят

в рацион жителей Дальнего Востока, Японии и Кореи. Однако собирать их можно только в мае, пока верхушки этого растения еще закручены в виде улиток, – а перед употреблением в пищу несколько дней выдерживать в соленом растворе или отваривать в растворе соленой воды. После того как улитки распустились, есть папоротник нельзя.

А вот близкий родственник орляка, папоротник-щитовник (он же папоротник мужской) изначально не съедобен (хотя именно из его корней изготавливают глистогонные препараты). Тем, кто не силен во всех этих нюансах, лучше не заниматься самостоятельно сбором и заготовкой папоротника, особенно – для внутреннего применения. Лучше приобретать препараты и средства на основе этого растения в аптеках, а перед этим обязательно посоветоваться с врачом, так как у них есть противопоказания.



АКУСТИК

ОЩУТИ ВСЕ КРАСКИ ЗВУКА!



БИОФОРМУЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СЛУХА

НА ОСНОВЕ ГИНГГО БИЛОБА, КВЕРЦЕТИНА,
РЕСВЕРАТРОЛА, КОЭНЗИМА Q10, ВИТАМИНОВ
И МИНЕРАЛОВ

14 активных компонентов воздействуют
на разные причины слуховой динамики
и способствуют нормализации работы
органов слуха, снижению риска потери слуха.



Способствует снижению риска потери
слуха и нормализации работы
ОРГАНОВ СЛУХА

30
капсул

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



VISHERB.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «ВИС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+

БИНЕФРОН



ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

БИНЕФРОН ЦИСТО
ПОДДЕРЖКА
ПРИ ЦИСТИТЕ

БИНЕФРОН УРО
ПОДДЕРЖКА ПРИ
ПИЕЛОНЕФРИТЕ



УРО

КОМПЛЕКС РАСТИТЕЛЬНЫХ
ЭКСТРАКТОВ

- Способствует повышению эффективности
комплексной терапии пиелонефрита
- Способствует снижению риска образования
исчислений в почках

БИНЕФРОН
Benephron URO

60
капсул

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



VISHERB.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Агрессия — это мощная эмоция, которая может проявляться в разговорах, жестах и даже молчании, оставляя за собой следы боли и недопонимания. В мире, где стресс и напряжение стали привычными спутниками, агрессия регулярно прорывает оковы воспитания и морали. Поэтому многие люди всё чаще задают себе вопросы: «Почему я так реагирую?» и «Как с этим справиться?». Давайте вместе разберёмся в этом сложном и многогранном явлении, чтобы научиться не только контролировать свои эмоции, но и использовать их во благо. Обсудили вопросы агрессии, её причины и способы управления с к. п. н., клиническим психологом БАКОВОЙ Ириной Владимировной (г. Москва).



ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ: КАК ПОБЕДИТЬ АГРЕССИЮ?

Фото из личного архива Ирины Баковой



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ШТОРМ

— Ирина Владимировна, что психология понимает под агрессией? Это то же самое, что, допустим, гнев и ярость? Или есть различия?

— Слово «агрессия» происходит от латинского «agressio» — нападать. В далекие времена быть агрессивным означало нечто вроде «двигаться в направлении цели без страха и сомнений». Сейчас мы понимаем под термином «агрессия» несколько другое явление.

Агрессия — это любая форма поведения человека, носящая разрушительный характер и направленная на причинение ущерба окружающим либо вызывающая у них психологический дискомфорт. Часто агрессию связывают с такими эмоциями, как злость

и гнев. Действительно, сконцентрированная в человеке энергия злости может оказывать на него разрушающее воздействие: вызывать усталость, депрессию, болезни. Накопленный гнев способен вылиться в физическое и моральное насилие по отношению к близким людям. Другими словами, неспособность признавать и выражать негативные эмоции может повлечь за собой отрицательные для человека последствия. Хотя проявления враждебного поведения не всегда бывают яркими и заметными для окружающих.

ЛИЦО АГРЕССИИ

— А какие же существуют проявления агрессии? Сильно ли они отличаются друг от друга?

— Видов агрессии на самом деле очень много. Она разнообразна, как любые другие человеческие проявления.

● **Физическая агрессия** — прямое причинение вреда: удар, пинок, разрушение предметов.

● **Вербальная агрессия** — словесные нападки: оскорбления, угрозы, унижение.

● **Пассивная агрессия** — скрытое проявление агрессии. Игнорирование, обесценивание, сарказм. В этом случае человек, на которого направлена агрессия, часто испытывает чувство вины и не всегда осознает, что по отношению к нему ведут себя агрессивно.

● **Аутоагрессия** — направлена не вовне, а на самого себя: самобичевание, причинение себе вреда, самообвинение и т.д.

Агрессия — это сложный феномен. Часто встречается комбинация из нескольких видов агрессивного поведения. Например, драка нередко сопровождается руганью. То есть присутствует и физическая, и вербальная агрессия одновременно.

КТО ТЫ, МАСКА?

— Ирина Владимировна, расскажите подробнее про пассивную агрессию.



Агрессия — это любая форма поведения человека, носящая разрушительный характер и направленная на причинение ущерба окружающим либо вызывающая у них психологический дискомфорт. Часто агрессию связывают с такими эмоциями, как злость и гнев.

Может быть, какие-то тревожные звоночки, по которым можно определить, что вот с этим потенциальным партнером могут быть сложности.

— Ее основное отличие от других видов агрессии в том, что человек показывает злость не прямо, а косвенно, с помощью завуалированных оскорблений или намеренного пренебрежения, стремясь одновременно и выразить свой гнев, и избежать конфликта, а самому остаться как бы «ни при чем». Из чего следует, что пассивная агрессия не проявляется так ярко, как, например, физическая, но такое поведение не имеет ничего общего с адекватным разрешением конфликта и может привести к еще большим проблемам во взаимоотношениях, вплоть до их полного разрыва.

Во-первых, это **пассивное сопротивление**, когда человек отказывается выполнять просьбы без существенных на то причин, пререкается, ищет поводы, порой нелепые, чтобы что-то не делать.

Еще одно проявление — **пассивное игнорирование**. Это способ выражения агрессии путем пренебрежения или отказа обращать внимание на других людей, игнорирования их присутствия, вопросов, отказа взаимодействовать с ними или участвовать в их деятельности. Человек как бы всем

своим видом показывает, что ему не важно, неинтересно. Одна из разновидностей пассивного игнорирования — пассивное молчание. Человек намеренно отказывается обсуждать тот или иной вопрос, ведет себя нарочито холодно и безэмоционально, меняет тему разговора.

Также существуют:

- **пассивная агрессия через жалобы** — ситуация, когда человек высказывает постоянные претензии, возражения;

- **агрессия через подначивание** — это разжигание ссор, распускание слухов с целью навредить человеку, опорочить его;

- **агрессия через манипуляции**, посредством которых человек принуждает окружающих к каким-либо действиям вплоть до угроз.

Еще один необычный вид пассивной агрессии — **сарказм**. Обидные шутки, колкие замечания в адрес собеседника. Она часто маскируется под остроумие и является, пожалуй, самой социально приемлемой формой пассивной агрессии. Шутки могут быть обидными, но агрессор может делать вид, что ничего плохого не имел в виду. Однако, если подобные колкости вас обижают, вы об этом сказали человеку, но он никак не отреагировал на ваши чувства и продолжает «юморить» — это агрессия.

ЧТО СТОИТ ЗА ВСПЫШКАМИ ГНЕВА?

— *Расскажите, почему рождается агрессивность? Это врожденная черта характера или больше следствие условий жизни, самозащита, вынужденная реакция?*

— Агрессивное поведение формируется постепенно под влиянием семьи, сверстников, СМИ. Дети учатся агрессии путем наблюдения и апробирования. Они видят, где и как можно проявить враждебность. Оценивают, к чему это может привести. Если опыт агрессивных поступков положительный, то они закрепляются в характере.

Выраженность и частота проявления агрессивности как личностного свойства зависит от индивидуальных свойств характера, темперамента, а также от социокультурных условий, ситуационных влияний.

Причинами агрессивного поведения взрослого человека могут быть длительный стресс, постоянное напряжение, сильное переутомление, хроническая усталость, эмоциональное выгорание, длительная бессонница, сложности в личной жизни и на работе, деструктивный образ жизни — например, наркомания или алкоголизм, травмы головы, психические расстройства, гормональные нарушения.

ИЩЕМ ХОРОШЕЕ!

— *Но ведь агрессия — это не чистое зло. Для чего-то она создана природой?*

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ:

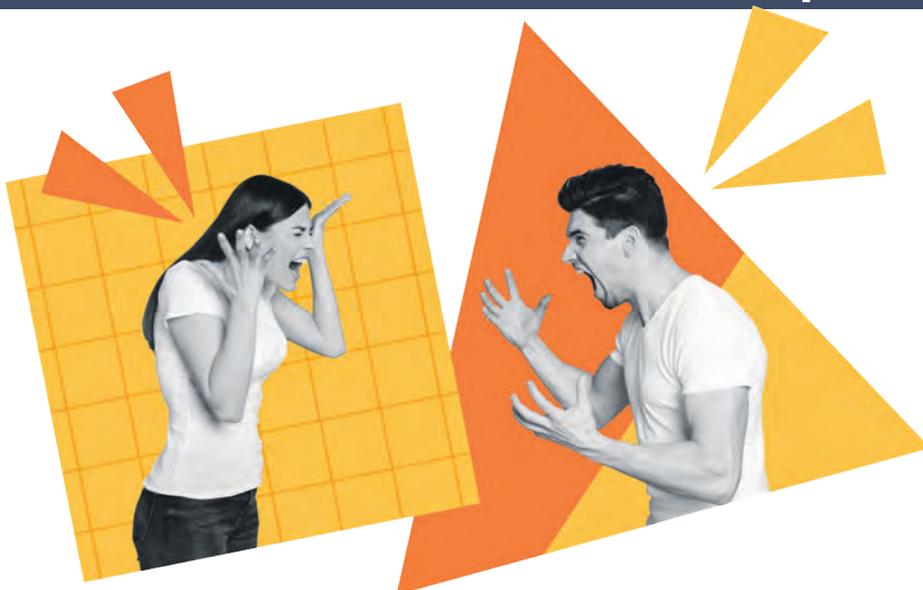
– Верно. Агрессия может быть и очень полезна. Например, для самосохранения в опасных для человека ситуациях, в момент защиты себя или других людей от нападения. Агрессия помогает отстаивать свои границы и собственные убеждения. Разумное проявление агрессии нужно каждому человеку, если его права или безопасность попираются.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

– А как найти границу между хорошей и чрезмерной агрессией? На какие свои чувства и действия должен обратить внимание человек, чтобы понять, что ему свойственна агрессия и пора обратиться к специалисту?

– Совершенно нормально испытывать агрессию в ответ на какую-нибудь провокацию, но затем успокоиться. Однако существуют люди, которые не могут адекватно реагировать и справляться с психической нагрузкой из-за своего типа личности. Их поведение приводит к излишним всплескам эмоций. Оно становится разрушительным и опасным для окружающих и самого человека. Нередки случаи, когда попытки самостоятельно справиться с гневом потерпели неудачу, и человек начинает пускать в ход эмоциональное и физическое насилие над близкими. В данном случае, конечно, нужна помощь специалиста – психолога, психотерапевта, психиатра. Он поможет выстроить поэтапную работу с гневом и агрессивным поведением, разработать для человека персональную стратегию решения проблемы.

Это и гипноз, и психоанализ, и когнитивно-поведенческая психотерапия, арт-терапия, медикаментозная терапия. Но профилактика гораздо лучше, чем лечение. Поэтому важно научиться не накапливать отрицательные эмоции, адекватно их выражать, вовремя и открыто прояснять с партнером недопонимания. Это позволит избежать вспышек гнева в будущем.



Агрессия в поведении близкого человека может быть крайне тревожным и болезненным опытом. Важно понимать, что агрессивное поведение нередко вызвано стрессом, личностными особенностями или проблемами в отношениях.

КАК НЕ СГОРЕТЬ В ОГНЕ ЭМОЦИЙ?

– Ирина Владимировна, а что еще можно сделать для исправления ситуации? Возможно, какие-то методики самоуспокоения, самоконтроля и т.д.

– Справляться с отрицательными эмоциями непросто. Эта работа требует большой силы воли и самообладания. Ведь взорваться намного легче, чем устранить созданный беспорядок. Необходимо задать себе основной вопрос: что конкретно вызывает у меня такую реакцию? И решать проблему через это знание.

Конечно, мы не в силах исключить все раздражающие ситуации в нашей жизни или наложить запрет на возникновение агрессивных действий. Но есть способы, которые помогают в более конструктивной форме отреагировать на агрессию.

● Физические упражнения

Они помогают убрать напряжение в мышцах, которое возникает, когда человек испытывает агрессию.

● Дыхательные упражнения

Размеренное медленное дыхание помогает успокоиться и навести порядок в мыслях.

● Другая активная деятельность

Сделать уборку дома, побить подушку, поплакать, покидать мяч или дробыши – своеобразная разрядка для быстрого выхода отрицательных эмоций. Еще можно написать гневное письмо и порвать его, попить воды, поговорить с близкими. Главная цель этих действий – дать себе некоторое время, чтобы остыть.

Всегда можно постараться найти безопасный выход для накопившихся отрицательных эмоций. Перенаправить эту энергию в работу, спорт, творчество.

ТОКСИЧНАЯ БЛИЗОСТЬ

– Это очень полезные советы! А как быть, когда агрессия направлена в вашу сторону? Какие советы вы могли бы дать людям, которые ока-

КАК ПОБЕДИТЬ АГРЕССИЮ?

зались под действием агрессивного поведения со стороны?

– Агрессия в поведении близкого человека может быть крайне тревожным и болезненным опытом. Важно понимать, что агрессивное поведение нередко вызвано стрессом, личностными особенностями или проблемами в отношениях. Вот несколько шагов, которые могут помочь вам справиться с этой ситуацией.

1. Оцените ситуацию

Если поведение близкого человека угрожает вашей безопасности или безопасности других, необходимо немедленно выйти из конфликта и обратиться за помощью к профессионалам или правоохранительным органам.

2. Сохраняйте спокойствие

Постарайтесь оставаться спокойным и не поддаваться на провокации. Ваше спокойствие может помочь снизить напряжение и предотвратить эскалацию конфликта.

3. Слушайте и проявляйте эмпатию

Попробуйте понять причины агрессивного поведения. Иногда людям нужно просто быть услышанными. Задавайте открытые во-

просы и дайте возможность высказаться. Проявление эмпатии может помочь вашему близкому человеку почувствовать поддержку и снизить уровень стресса.

4. Установите границы

Важно установить четкие границы в отношении того, какое поведение вы считаете приемлемым. Объясните близкому человеку, что агрессия неприемлема и что вы готовы поддержать его, но только если он будет вести себя уважительно.

5. Предложите помощь

Если вы считаете, что агрессия вызвана стрессом или другими проблемами, предложите помощь в поиске решения. Это может быть разговор с психологом, участие в группах поддержки или другие ресурсы.

6. Заботьтесь о себе

Не забывайте о собственном благополучии. Общение с агрессивным человеком может быть эмоционально истощающим. Найдите время для себя, занимайтесь любимыми де-

лами и общайтесь с теми, кто вас поддерживает.

7. Рассмотрите возможность профессиональной помощи

Если ситуация не улучшается или ухудшается, возможно, стоит рассмотреть возможность обращения к специалисту – психологу или психотерапевту. Профессионал сможет предложить стратегии для управления конфликтами и поможет вашему близкому человеку справиться с проблемами.

И НАПОСЛЕДОК

– *Ирина Владимировна, благодарю вас за такую содержательную беседу! В конце нашего интервью, возможно, у вас есть какие-то мысли, советы или пожелания для наших читателей?*

– Важно понимать, что агрессивное поведение – это не наш враг. Это важный сигнал нашей психики. Его не следует игнорировать или подавлять. Надо научиться управлять агрессией и преобразовывать ее в положительную энергию. Тогда она не сможет навредить ни вам, ни окружающим, а принесет только пользу!

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



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 **+7 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Есть такие люди, по самочувствию которых можно предсказывать погоду. Как только грядёт резкий скачок температуры или после затяжной безоблачной жары надвигаются низкие дождевые тучи, у них вечно «то лапы ломит, то хвост отваливается».

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Считается, что к метеозависимости наиболее склонны лица с определенными «болячками», среди которых:

- вегетососудистая дистония;
- атеросклероз, гипертоническая болезнь, другие болезни сердца и сосудов;
- хронические заболевания бронхолегочной системы;
- склонность к мигрени;
- перенесенные заболевания ЦНС, инсульты, черепно-мозговые травмы, энцефалит;
- патологии опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, травмы, заболевания позвоночника);
- нарушение работы эндокринной системы (особенно щитовидной железы);
- неуравновешенность нервной системы (эмоциональная лабильность);
- пожилой возраст;
- избыточный вес.

Все дело в том, что в организме здоровых людей срабатывают естественные механизмы адаптации к меняющимся погодным условиям: меняется тонус сосудов, повышается выработка определенных гормонов, растет активность ферментов и тому подобное, поэтому они этих перемен почти не замечают. А вот у людей с хроническими заболеваниями и травмами эти механизмы, увы, нарушены. Впрочем, это не значит, что с метеочувствительностью ничего нельзя поделать.

«Я тучи РАЗВЕДУ РУКАМИ»

МОЖНО ЛИ ПОБОРОТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ



КАК ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ?

- 1 Прием адаптогенов** (по согласованию с врачом). Препараты из китайского лимонника, элеутерококка, женьшеня, родиолы розовой и т.д. могут повышать адаптационные способности организма.
- 2 Отказ от вредных привычек.** Курение и частый прием алкоголя негативно влияют на сосудистые стенки и в целом нарушают механизмы адаптации.
- 3 Поддержание физической активности.** Регулярные пешие прогулки в быстром темпе, скандинавская ходьба, занятия йогой, плавание в бассейне... Все это помогает поддерживать здоровье сердеч-

но-сосудистой системы, а значит – снизить зависимость от погоды.

4 Кондиционирование помещения. Установка кондиционера в городской квартире поможет раз и навсегда решить проблему изнуряющей летней жары и духоты.

5 Отслеживание прогнозов погоды. В дни резкой смены погоды или магнитных бурь беречь себя, избегать физических и эмоциональных перегрузок. Важно в этот период ограничить и информационный шум: меньше смотреть телевизор, реже заходить в социальные сети и читать новости.

НА ЗАМЕТКУ

● В те дни, когда на ваш регион надвигается **циклон** (то есть наблюдается резкое падение атмосферного давления), гипотоникам не помешает свое собственное давление немного поднять. Например, выпив кофе или приняв адаптоген. Гипертоникам же (но только по согласованию с врачом) можно уменьшить дозировку их лекарственных препаратов, понижающих артериальное давление.

● Если же приближается **антициклон** и атмосферное давление стремится ввысь, то гипертоникам (опять же, посоветовавшись с врачом) целесообразно увеличить дозу принимаемых лекарств. А если нет – то уж точно внимательно принимать их по изначально предписанной схеме, без пропусков.

● И гипертоникам, и гипотоникам в периоды резкой смены погоды очень важно высыпаться и пить больше воды.

КСТАТИ

В официальной медицине нет диагноза «метеозависимость», однако многие врачи признают возможное влияние погоды на самочувствие человека.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ БИОКОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СОСУДОВ И СЕРДЦА

А/Д **НОРМА**



дигидрокверцетин 25 мг



ОМЕГА-3

ОМЕГА-3+
КОЭЗИМ Q10

УСИЛЕННЫЙ
СОСТАВ



комплексы с аронией и боярышником



VISHERB.RU

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «ВИС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+

БИОЛИГИН ОСТЕО



ПОДДЕРЖКА ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ

Способствует уменьшению
выраженности воспаления

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



БИОЛИГИН

ОСТЕО Bioglin joint

Для лиц, нуждающихся в поддержке
при боли в суставах, способствует
уменьшению выраженности воспаления

ozon wildberries visherb.ru apteka.ru zdravcity

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



VISHERB.RU

Знаете ли вы, какие мышцы в теле человека считаются самыми сильными? Невероятно, но... да, речь идёт именно о жевательных мышцах наших челюстей. Максимальная сила их сокращения может достигать почти 400 кг! И даже при обыденном пережёвывании пищи мы прикладываем усилие «всего-то» в 10–15 кг.

Иногда мы используем этот избыточный потенциал челюстной силы в своих интересах – например, если нужно разгрызть крепкий орех (стоматологи не рекомендуют). Но бывает и так, что он оборачивается против нас: если вдруг случается такая неприятность, как спазм жевательных мышц, то челюсти могут стиснуться настолько крепко, что кажется – не разжать.

КСТАТИ

Если вы страдаете бруксизмом, то стоматолог может порекомендовать специальную ночную шину, которая защитит зубы и уменьшит нагрузку на челюстные мышцы.

СПРАВКА

Выделяют 4 основные мышцы, благодаря которым мы можем открывать рот, кусать, совершать жевательные движения и т.д. Все они берут начало от костей неподвижной части черепа, прикреплены к различным отделам нижней (подвижной) челюсти и иннервируются разветвлениями тройничного нерва:

- **жевательная мышца,**
- **височная мышца,**
- **медиальная крыловидная мышца,**
- **латеральная крыловидная мышца.**

Не менее важную роль в этих процессах играет височно-нижнечелюстной сустав (ВНЧС). Он расположен у основания черепа, рядом с ухом, и соединяет нижнюю челюсть с черепом в области височной кости.

ЧТО ТАКОЕ ТРИЗМ?

Тризм челюсти – это непроизвольное сокращение височной, жевательной

и медиальной крыловидной мышцы. В результате нижняя челюсть оказывается заблокирована, и человек с трудом открывает рот или не может открыть его вовсе. Говорить приходится сквозь зубы, и с принятием твердой пищи возникают большие проблемы.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

- Раздражение тройничного нерва при стоматологических вмешательствах (травматичное удаление зуба, некорректно установленный имплант, неправильно введенный анестетик и т.д.).
- Последствия заболеваний, затрагивающих околозубные ткани, челюстные кости и суставы (остеомиелит челюсти, периостит, перикоронарит и т.д.).
- Травмы нижней челюсти (вывихи, переломы и т.п.) и вызванный этим интенсивный болевой синдром, который провоцирует рефлекторный спазм.

СКАЖИТЕ



- Судорожный синдром во время приступа эпилепсии, остром менингите и т.д.

- Последствия гиперкинеза (ряда заболеваний, связанных с нарушениями на участке нервной системы, регулирующей тонус и произвольную моторику челюстных мышц).

- Сильный стресс и эмоциональное напряжение, приводящее к непроизвольному сжатию челюстей.

- Физическое перенапряжение, длительное использование челюсти – например, при игре на духовых инструментах или пении.

- Неправильный прикус. Если зубы смыкаются неправильно, это тоже может создать дополнительное давление на мышцы челюсти и приводить к их спазму.

- Бруксизм (расстройство неврологического характера, проявляющееся в виде многократного непроизвольного сжатия челюстей, скрежета зубами, чаще всего – во сне).

ВАЖНО!

Причиной челюстного спазма могут быть и острые, крайне опасные инфекционные заболевания – менингит, столбняк, бешенство. Если есть хотя бы подозрение на одно из них, нужно безотлагательно вызывать скорую помощь.

СПОСОБЫ СНЯТИЯ СПАЗМОВ

Существует несколько методов, которые могут помочь справиться со спазмами челюстных мышц самостоятельно, в домашних условиях.

«А-А-А-А!»

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СПАЗМ ЧЕЛЮСТНЫХ МЫШЦ И КАК СНЯТЬ ЕГО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. Массаж

Попробуйте осторожно помассировать жевательные мышцы и челюстные суставы кончиками указательного и среднего пальцев в течение 30 секунд. Легкими круговыми движениями, без надавливания, вдоль линии челюсти, начиная от уха – вниз, к подбородку. Это может помочь расслабить напряженные мышцы.

2. Тёплые компрессы

Сделайте теплый компресс на болезненную зону. Для этого можно наполнить теплой водой грелку или обычную бутылку и приложить ее к щеке на 10–15 минут. Тепло должно быть ощутимым, но комфортным для кожи. Эта мера поможет усилить кровообращение, расслабить мышцу и снять спазм.

3. Холодные компрессы

Если тепло не помогает, то можно попробовать обратное – холодный компресс. Оберните лед в ткань и приложите к больной области на 5–10 минут. Холод уменьшит воспаление и обезболит.

4. Душевное расслабление

Если спазм челюсти вызван стрессом, эмоциональным перенапряжением, можно попробовать уединиться, отложить гаджеты и полежать в удобной позе – в тишине или включив успокаивающую музыку, чтобы отвлечься от тревожных мыслей. Кому-то может помочь йога или медитация.

ФИТНЕС ДЛЯ ЧЕЛЮСТИ

При склонности к спазмам простые упражнения помогут растянуть и расслабить мышцы челюсти. Повторяйте эти упражнения несколько раз в день, чтобы улучшить подвижность и уменьшить напряжение.

- 1 **Откройте рот как можно шире, задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем медленно закройте.**
- 2 **Перемещайте нижнюю челюсть вправо и влево, стараясь делать это плавно и без резких движений.**
- 3 **Попробуйте осторожно подвигать нижней челюстью вперед и назад.**

? КОГДА И КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если домашние методы не приносят облегчения или спазмы сопровождаются сильной болью, ограничением подвижности челюсти и другими тревожными симптомами, обязательно обратитесь за консультацией к врачу, чтобы исключить серьезные заболевания и получить квалифицированную помощь.

- **При воспалениях и патологиях** зубочелюстной системы может помочь стоматолог-гнатолог;
- **При травмах челюсти** – врач-травматолог, челюстно-лицевой хирург;
- **В прочих случаях** – невролог, отоларинголог или инфекционист.

В некоторых случаях врач может назначить противовоспалительные препараты или миорелаксанты для облегчения симптомов. Однако самостоятельное применение лекарств без консультации специалиста недопустимо.



ИНТЕРЕСНО!

Для диагностики при спазме врачу необходим визуальный осмотр полости рта, но как это возможно, если рот «на замке»? Оказывается, для этого медики применяют инъекцию ботокса. Это вещество блокирует передачу нервных импульсов в мышечной ткани, и в итоге спазмированная мышца расслабляется.



Оксана Черных

Каждый раз, когда ребёнок приносит «двойку» за контрольную, на кухне подгорает каша, а мы не успеваем сдать важный квартальный отчёт, стресс запускает в нашем теле определённые физиологические реакции.

Бешено колотится сердце, растёт давление, а в шее и плечах ощущается реальная, а не воображаемая тяжесть. Если это стало для вас «нормой», значит, вашему телу приходится ох как не сладко.

ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

Давайте остановимся на мышечных спазмах в области шеи и плеч. Эти мышцы и без того подвергаются перегрузке в повседневной жизни – будь то многочасовая работа за компьютером, вождение автомобиля, неправильное положение тела во сне. Стресс же усиливает нагрузку и приводит к болезненным спазмам.

А ведь спазм в шее и плечах – это, на минуточку, не только дискомфорт и боль, которые можно «перетерпеть». Через шею проходят важные артерии и вены, обеспечивающие кровоснабжение головного мозга. При постоянном напряжении мышц шеи кровотоки в этих сосудах нарушаются, и страдает от этого головной мозг!

ВАЖНО!

Если вашими постоянными спутниками стали головные боли, головокружения, шум в ушах и слабость – возможно, все дело в нарушении кровообращения в области шеи.

КАК НЕ ПОЗВОЛИТЬ СТРЕССУ...

СЕсть СЕБЕ НА ШЕЮ



ТРИ ПРОСТЫХ СПОСОБА СНЯТЬ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ И ПРОГНАТЬ СТРЕСС

1. Прогрессивная мышечная релаксация

Смысл метода – в последовательном напряжении и расслаблении основных мышечных групп. Процесс занимает около 15–20 минут.

● Как выполнять:

Найдите удобное место, где можно прилечь или присесть и где вас никто не потревожит.

Начните с ног: как можно сильнее напрягите на несколько секунд мышцы стоп, затем медленно расслабьте их. Теперь сделайте то же самое с икроножными мышцами. Постепенно переходите вверх по телу, поочередно напрягая и расслабляя мышцы бедер, ягодиц, живота, спины, рук, плеч, шеи и, наконец, лица. После этого отдохните несколько минут, сосре-

доточившись на ощущениях полного расслабления.

2. Дыхательная гимнастика «4-7-8»

Эта простая техника помогает успокоиться, снизить уровень стресса и снять мышечное напряжение.

● Как выполнять:

Сядьте удобно, закройте глаза и поместите кончик языка на небо за верхними зубами.

Медленно вдохните через нос, считая до четырех. Теперь задержите дыхание и считайте до семи. Наконец, медленно выдохните через рот на восемь счетов, издавая свистящий звук.

Повторите упражнение не менее 4 раз подряд.

3. Самомассаж

Легкий самомассаж может улучшить кровообращение, снять

напряжение и усталость в мышцах.

● Как выполнять:

Начните с легких поглаживаний кончиками пальцев шеи и плеч, постепенно увеличивая давление. Используйте пальцы и ладони, чтобы размять мышцы, отходящие от шейного отдела позвоночника, и мышцы плеч. Промассируйте легкими нажатиями затылочную область и виски. Наконец, завершите массаж легкими похлопываниями и поглаживаниями.

Р.С. Эти методы просты в исполнении и не требуют специальных навыков, но вашему стрессу они точно не понравятся – и возможно, он слезет, наконец, с вашей шеи!

Оксана
Калашникова

АНЕКДОТ

– Когда у меня стресс, я ем конфеты.

– Ты постоянно их ешь.

– Да, потрепала меня жизнь...



ПОЧЕМУ ВРЕДНО ЛЕЧИТЬ ГИПЕРТонию

Реклама

С возрастом начинают преобладать негативные перемены в организме, и чем старше, тем этих процессов больше. Замедляются процессы регенерации клеток, а все ошибки прошлого и нынешнего образа жизни спешат проявиться в виде хронических заболеваний. Одни из наиболее распространенных проблем со здоровьем у людей — гипертония, диабет второго типа и атеросклероз. Это в свою очередь повышает риск развития сердечно-сосудистых болезней, инфарктов, инсультов и преждевременной смерти. Действующие подходы к лечению хронических заболеваний не внушают уверенности в положительном исходе, а к новому люди относятся довольно скептически, особенно если это касается медицины. Взять хотя бы начало эпохи вакцинации, когда ученые-изобретатели на себе испытывали первую прививку от оспы. Или случай с проведением первых операций по замене помутневшего хрусталика Святославом Федоровым в 1958 году, когда профессиональное сообщество доказывало невозможность имплантации инородного тела в глаз. А теперь и представить себе нельзя лечение катаракты каким-либо иным способом.



Несмотря на то, что мы живем во времена небывалого научного прогресса, но тем не менее, сплошь и рядом ставятся сомнительные диагнозы, назначая препараты, которые не лечат, а лишь скрывают симптомы болезни. И создается иллюзия лечения. Один из ярких примеров — гипертония. При повышенном давлении вам непременно выпишут таблетки, которые нужно принимать даже не курсами, а постоянно, пожизненно. А ведь повышение давления как и температуры — это неспецифическая защитная реакция организма на что-то. И никого не интересует, что ею болеют 1,28 миллиарда человек и их количество неуклонно растет. Это говорит о том, что стандартный подход к лечению гипертонии не подходит. Значит необходим другой передовой подход, и такой уже есть.

Начнем по порядку. Официальная медицина разделила гипертонию на две разновидности — симптоматическую и эссенциальную.

В первом случае повышение давления — это симптом, причина которого — другое заболевание, например узлы в щитовидной железе или опухоль надпочечников. У этой гипертонии более сотни диагнозов, но все они укладываются в пять процентов от общего числа. Когда данные заболевания излечивают, нормализуется и давление. А вот у остальных 95% гипертоников даже после обследования всех органов, ничего не находят.

А дальше уже фармакология начинается, так как большинство пациентов всю жизнь живут на таблетках, даже не осознавая опасности этой проблемы. Причина возникновения гипертонии логична и лежит на поверхности — это тканевая гипоксия или кислородное голодание головного мозга. Ствол мозга — это центр жизни, именно отсюда регулируется вся автоматика нашего тела. И если поступает мало кислорода, мозг начинает наращивать артериальное давление, чтобы доставить побольше кислорода к главному потребителю. А кислорода не хватает оттого, что снабжается ствол головного мозга через позвоночные артерии, которые проходят по каналам внутри позвонков. И если они чуть сдвинуты, короткие мышцы шеи спазмированы (а эти остеохондрозные явления с возрастом возникают практически у всех), позвоночные артерии чуть пережимаются, их просвет сокращается и датчик кислорода в мозгу начинает сигнализировать. Автоматика подает команду усилить поток, чтобы компенсировать недостаток кислорода. Вот вам и причина роста давления.

То есть для того, чтобы избавиться от гипертонии, нужно не есть таблетки, а ремонтировать верхний отдел позвоночника. Именно с этим надо работать. Настраивать позвоночник, укреплять глубокие мышцы шеи, чтобы позвонки не смещались, артерии не зажимались, и тогда давление придет в норму.



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА



Доктор Александр Юрьевич Шишонин — кандидат медицинских наук, потомственный врач и Врач с большой буквы, создатель инновационной клиники.

Именно он, проведя множество исследований нашел закономерность между питанием головного мозга и развитием гипертонии.

То, что рассказано в этой статье — это не гипотеза, а многолетняя практика избавления от гипертонии, диабета II типа и других хронических заболеваний... Это подтверждается тысячами благодарных пациентов. Каждый второй пациент, воодушевившийся результатами, приводит своих родных и друзей на лечение в эту клинику. Это и понятно, в больницах, поликлиниках есть пульмонологи, дантисты, отоларингологи... Но почему-то шея, через которую идет кровоснабжение головного мозга, в Российской и мировой медицине не только не удостоилась отдельного специалиста, но и вообще выпала из внимания, а ведь именно шея является источником здоровья. Поэтому если у вас возникают вопросы, тревоги, страхи — обращайтесь к нам. Не теряйте время, ведь ваши опасения могут быть неслучайными.

г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

Часы работы: Пн.-пт: 09.00 - 21.00;
сб: 09.00 - 18.00; вс: ВЫХОДНОЙ.

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

8 (800) 555-76-81

www.shishonin.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



Не может быть. Не может.
Я металась от окна к столу,
от стола к шифоньеру.
Мерила шагами комнату.
Вновь возвращалась к окну.
На улице уже стемнело,
зажглись уличные фонари,
машины сновали туда-сюда,
подсвечивая дорогу фарами.
А мужа всё ещё не было.
Неужели правда? Неужели
звонившая неизвестная
женщина права, и у моего
мужа есть любовница?

Я ЧУВСТВОВАЛА ЗВОНЧКИ

Мы прожили с Михаилом двадцать пять лет. Вырастили двух прекрасных деток. Да, не буду скрывать, я чувствовала звончки: холодность, отчужденность, потеря интереса, усталость. Затем все учащающиеся задержки на работе, новый парфюм, первая за десять лет длительная командировка. Но как же так?

– Ваш муж изменяет вам. Скажу сразу, мне неинтересно, что происходит в вашей семье, я пекусь о благополучии близкого мне человека. Карина может потерять семью. А у нее чудесная семья, дети, муж. Я прошу, озадачьтесь этой проблемой. Верните мужа в лоно семьи. Пусть он отстанет от Карины. Она влюблена и сама не в состоянии мыслить здраво.

Эти слова все звучали и звучали у меня в голове. И непреодолимо хотелось набрать номер, что отобразился во входящих. Спросить, где сейчас мой муж и эта самая Карина, а то, что Миша с ней, я не сомневалась. Нанять такси, найти голубков, устроить скандал, гордо хлопнуть дверью и уйти в ночь.

Но все это не то. Это разрушит, поставит точку, а я все же надеюсь...

ВОЗРОДИТЬ



А вдруг Миша образумится? Вдруг вспомнит, как хорошо нам было вместе?

ХОЧУ ПОМОЛИТЬСЯ О СЕМЬЕ

– Вам плохо? – ко мне незаметно подошла женщина в черной длинной юбке и чистенькой серой кофточке. Вязла меня под локоть. Только теперь я почувствовала, что меня шатает, голова кружится, а ноги отказываются стоять.

– Да, я, наверно, присяду, – я прошла к лавочке, женщина последовала за мной.

– У вас что-то стряслось? Я могу чем-то помочь? – Я подняла на нее вразувлажнившиеся глаза.

– Мне нужно помолиться. За мужа. За то, чтобы наша семья не распалась.

Женщина понимающе кивнула головой и ободряюще улыбнулась.

– А вот, вот этой иконе и помолись, – указала она куда-то в сторону. – Святой великомученице Параскеве. Да и не плачь, милая, на все воля Божья.

Я вдохнула церковный запах и прикрыла глаза. Сколько же я не была в храме? Текла жизнь как ручеек, потихоньку да помаленьку. Все шло своим чередом. Вот и не ходила, и не молилась. Так, в пору трудностей. А вот теперь пришла. И стыдно.

Нашла глазами названную женщиной икону.

ИЗВИНИ, ЭТО МОЯ ВИНА

– Ты где была? – накинулся на меня с порога Миша, но увидев мое зареванное, опухшее лицо, сбавил обороты. – Почему от тебе ладаном пахнет? – В церкви, – глупо улыбнулась я ему.

– На ночь глядя?

– Тебя не было. Дозвониться не смогла. Ну и вот, – развела я руками.

Муж смешался, стал суетиться, отвел в сторону взгляд.

– На работе завал. Опять совещание. Пришлось телефон отключить.

*Присылайте
нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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





ОСТЫВШИЕ ЧУВСТВА

Извини, это моя вина.
Сильно переживала?

Я пожалала плечами.

– Помоги мне снять сапоги, что-то спина болит. Ты ужинал? Я сейчас картошку с мясом разогрею.

Миша споро стянул с меня обувь, взял из рук и повесил на крючок в коридоре сумку.

– Я ел. То есть перекусил по дороге домой. Ты это, ложись давай, отдыхай.

МНЕ НУЖНО ЧТО-ТО ПОМЕНИТЬ В ЖИЗНИ

– Миш, а ты знаешь, я решила сменить работу, – с момента, когда я узнала о предательстве мужа, прошла неделя. – Меня пригласили вести курсы кройки и шитья в творческом центре. Я думаю согласиться.

Муж удивленно поднял бровь.

– Ты же всю жизнь бухгалтером работала. Шила только для себя.

– Но всегда мечтала шить и для других. Да, и я теперь волонтер. Буду па-

“

Любить женщину – значит, думать не о том, что ты от нее получаешь, а о том, что ты ей отдаешь.

Андре Моруа



ру раз в неделю после работы бываю в местном хосписе.

– Да ты с ума сошла! – муж искренне был удивлен. – С твоими нервами? С твоим здоровьем?

– Я потеряла себя, Миш. Растворилась в тебе, в детях и забыла, что еще есть я – Марина. – Улыбнулась мужу, погладила его по руке. – Ты просто прими как данность. Мне нужно что-то поменять в жизни. Ради себя самой.

ЦВЕТЫ, ПРИЗНАНИЯ И СЛЁЗЫ

Мне было трудно. Очень трудно. Но со временем я начала чувствовать вкус жизни. Стала приносить удовольствие новая работа, и обязанности

в хосписе перестали тяготить, как было в самом начале. Я научилась радовать и радоваться. И вдруг поняла, что меня уже не так ранят Мишкины отлучки, задержки на работе, командировки. У меня просто нет времени думать о них и расстраиваться.

В тот день я возвращалась домой поздно. Уставшая, но довольная и даже чуточку счастливая. В руке огромный букет роз, который мне подарили родственники одного из моих подопечных в благодарность за уход. Я долго и настоятельно отказывалась от цветов, но мужчина, что принес их, умолял взять «скромную благодарность».

– Цветы? – Мишка, открывший мне двери, свел брови, нахмурившись. – От кого?

– Привет! – не ответив, я чмокнула мужа в щеку. – В воду поставишь?

– Ваза занята, – буркнул он. – Могу только в банку. Трехлитровую.

– Занята?

Я прошла на кухню и обомлела. В единственной вазе стоял... огромный букет бордовых роз.

– Это мне? – я порывисто обернулась к мужу. – Мне? Розы?

Мишка посмотрел исподлобья.

– Марин, я работу поменял. Вот. Не будет больше ни задержек, ни командировок. Как штык, в шесть часов дома и ужин на плите. Ты рада?

– Я рада, Миш. Я очень рада. – Уткнувшись носом в стоящий в вазе букет, я глубоко вдохнула, пытаюсь скрыть от мужа наворачившиеся на глаза непрошеные слезы.

Марина



Будь верен себе, и тогда столь же верно, как ночь сменяет день, последует за этим верность другим людям.

Уильям Шекспир

“

ДОБРОДУШНЫЕ

Любой человек, несомненно, уникален. Если говорить о физиологии, то первым делом вспоминаются отпечатки пальцев с их индивидуальным узором. А между тем, этим уникальность человека не исчерпывается: ведь у каждого из нас неповторим рисунок радужной оболочки. Как и её оттенок, впрочем.

А можно ли по цвету глаз сказать что-то о характере, например? Разберёмся.

НАША СПРАВКА

Цвет глаз зависит от количества пигмента (меланина) в радужной оболочке и от того, как он распределен. Те, у кого меланина меньше, являясь обладателями светлых глаз, те же, кого этим пигментом природа не обделила – темных. Плюс распределяется он у всех по-разному.

СО ВРЕМЕН АРИСТОТЕЛЯ

Основу теорий по поводу связи характера и цвета глаз заложил еще Аристотель. Этот древнегреческий философ считал, что людям с определенным цветом глаз присущ конкретный темперамент. По его мнению:

- **кареглазые** и те, у кого темно-зеленые глаза – холерики,
- **голубоглазые** – флегматики,
- **люди с темно-серыми глазами** – меланхолики.

СОГЛАСНО НАРОДНЫМ ПОВЕРЬЯМ

Однако после Аристотеля никто из ученых столь категоричен не был, и научного подтверждения влияния цвета глаз на характер или темперамент нет до сих пор. Что не мешает формироваться народным поверьям на этот счет. Один из вариантов гласит, что:

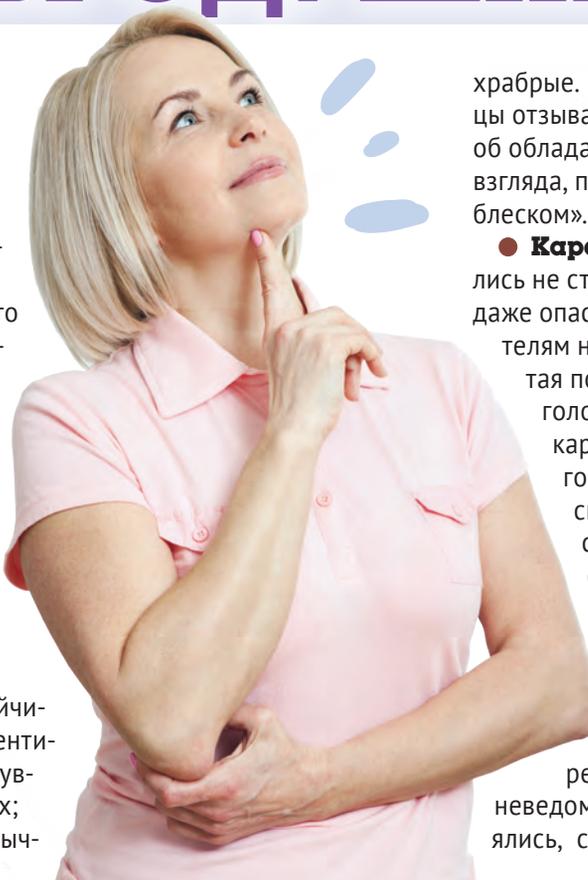
- **голубоглазые** психологически устойчивы, при этом более сентиментальны и лучше чувствуют эмоции других;
- **сероглазые** обычно упорны, решительны и часто достигают своих целей. Они надежные и практичные труженики;

● **кареглазые** горячи и азартны. Это люди с острейшей интуицией, хорошо «считывающие» окружающих, при этом сами нередко замкнуты;

● **зеленоглазые** внимательны и склонны к постоянству. Часто они – творческие личности.

А ЧТО ДУМАЛИ НАШИ ПРЕДКИ?

Это нынешние характеристики, а как думали наши



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Некоторые ученые полагают, что изначально все люди на планете были кареглазыми. А в начале XXI века исследователи Копенгагенского университета доказали, что голубой оттенок радужки появился у людей примерно 6–10 тысяч лет назад. К этому привела мутация гена *HERC2*, из-за которой снизилась выработка меланина в радужной оболочке.

предки? Уточним, что всего несколько веков назад на территории нынешней России жили люди преимущественно с серым и голубым цветом глаз. Может, оттого и сложилось их мнение. На Руси говорили так:

● **Голубоглазые и сероглазые** – мягкие, отзывчивые и добрые. Эти люди считались наиболее привлекательными: такие невесты, мол, самые покорные и нежные, а мужи –

храбрые. При этом иноземцы отзывались о них, как об обладателях «грозного взгляда, порой с огненным блеском».

● **Кареглазые** считались не столь красивыми. И даже опасными – их носителям не доверяли, считая потомками монголо-татар. Людям с карими глазами чего только не приписывали, вплоть до связей с темными силами.

● **Зеленоглазых** страшились более всего. Они встречались очень-очень редко, и, как все неведомое, их дуже боялись, считая чуть ли не ведьмами да колдунами.

ОДНИМ РОЖАТЬ, ДРУГИМ – ЧИТАТЬ

То все про характер, а что с физиологией? Отдельные исследо-

вания о связи цвета глаз с физическими особенностями имеются. Поясним: их немного, и это, скорее, статистические наблюдения, а не детальный научный анализ. Однако, что нам мешает сравнить эти выводы со своим опытом? Итак, по оценкам ряда специалистов из разных уголков мира:

● **Голубоглазые** люди нередко более светочувствительны. Они более прочих подвержены риску развития меланомы, и им

ХОЛЕРИКИ

ЦВЕТ ГЛАЗ И ХАРАКТЕР: ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

особенно стоит помнить о солнцезащитных очках.

● Женщинам **со светлыми глазами** легче рожать. Кроме того, у голубоглазых меньший риск развития послеродовой депрессии.

● **Темноглазые** лучше защищены от возраст-

ных проблем со зрением, особенно это касается дегенерации желтого пятна, которая приходит с годами. Но при этом кареглазые больше подвержены катаракте, а обладатели светлых оттенков радужки менее склонны к этому заболеванию.

● **Голубоглазые** медленнее пьянеют.

УСИДЧИВЫЕ И НЕПОСЕДЫ

Однажды был проведен эксперимент, где детям с карими и голубыми глазами давали одинаковые игрушки и наблюдали за их поведением. Оказалось, что голубоглазым те игрушки дольше не надоедали. И в принципе носители светлых глаз вели себя скромнее, были более застенчивы, чем кареглазые малыши.

ЧУЖОЙ, ЗНАЧИТ ОПАСНЫЙ

Интересное наблюдение о давнем суеверии. В северных странах считалось, что взглянуть может человек с темными глазами. В Азии наоборот – такую особенность приписывали светлоглазым. И в том, и в другом случае очевидно банальное недоверие к иностранцам.

НЕ СПЕШИТЕ СУДИТЬ

Окончательно цвет глаз у человека формируется лишь к 10–12 годам. Да и в течение жизни может меняться. Но самые кардинальные изменения происходят в младенчестве. Если у большинства новорожденных глаза светлые, то к полугоду голубоглазые запросто могут превратиться в кареглазых. Причина в том, что к этому времени накапливаются клетки, вырабатывающие пигмент.

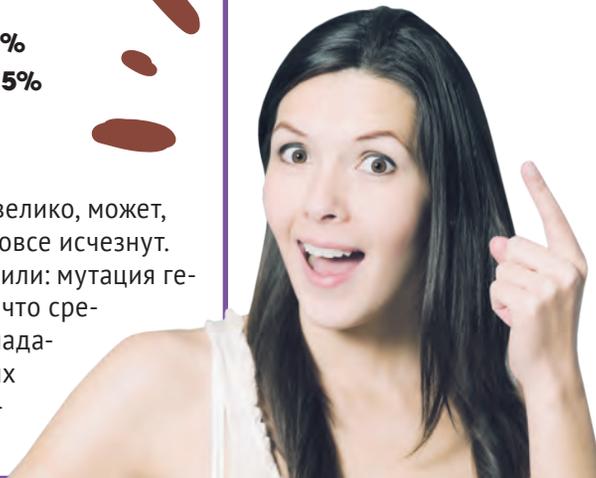
Екатерина Пельменева

ЦИФРА

Итого сейчас доля людей с определенным цветом глаз во всем мире:

- **кареглазых – 70–80%**
- **голубоглазых – 8–10%**
- **с глазами цвета ореха – 5%**
- **с глазами цвета янтаря – 5%**
- **сероглазых – 3%**
- **зеленоглазых – менее 2%**

Как видим, число светлоглазых невелико, может, потому и бытует опасение, что они вовсе исчезнут. Однако те же датские ученые успокоили: мутация гена HERC2 продолжается. Это значит, что среди людей еще долго-долго будут обладатели и светлых, и темных глаз – таких разных, но всегда уникальных и прекрасных.



ЗЕБРЁНОК

Детский журнал «Зебрёнок» станет отличным компаньоном для детей и взрослых — для вечера в семейном кругу, в поездке, в очереди, на отдыхе. Яркие забавные картинки, лабиринты и головоломки разной степени сложности привлекут детей разного возраста — от малышей, еще не умеющих читать, до младших школьников. 40 страниц

«ходилок и бродилок» с разными сюжетами и игровыми персонажами обеспечат нескучную и ненавязчивую тренировку пространственного мышления и устного счета, развитие творческих способностей и мелкой моторики ребенка, а также дадут повод и родителям, бабушкам и дедушкам потренировать свой глазомер и внимательность.

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама 0+



НАУЧИ СЕСТРУ И БРАТА: НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ ТЕЛА СВЯТА!



Личное пространство и физическая неприкосновенность – основа нормального развития ребёнка. Как правильно защитить детей от «плохих людей», рассказывает психолог Мария УХАНОВА.



Фото из личного архива Марии Ухановой

Это важно!

Неутешительная статистика гласит, что в 70% случаев насилия над детьми виновники – хорошие знакомые семьи и даже родственники. Поэтому очень важно научить ребенка не бояться отказывать взрослым и создать доверительные отношения с родителями.

НЕПРЕЛОЖНОЕ «НЕТ»

Начинать говорить о вопросах половой неприкосновенности ребенка можно уже с трех лет. Не нужно употреблять сложные термины – говорите так, чтобы малышу было понятно по возрасту.

«Особенно важно научить ребенка говорить «нет», если ему не приятно, – рекомендует психолог. – Ситуация: ребенка обнимает или щекочет близкий родственник. Вначале это может нравиться, но потом стало неприятно. Ребенок вправе сказать «не хочу», и здесь взрослый должен проявить понимание и прекратить. Если взрослый человек не захотел услышать просьбы малыша, научите его обращаться за помощью к другому взрослому – родителям или воспитателю/учителю. Очень важно в эти моменты не отмахиваться от просьбы ребенка о защите. Обратите

внимание на его протест, поддержите и объясните, что такое поведение старшего по возрасту мешает ребенку строить границы своего тела, защищать собственную неприкосновенность. И в будущем ему будет сложнее отказать незнакомцу. Родители должны слышать и помогать отстаивать ребенку его «нет».

Запомните!

Существует «правило нижнего белья» или «правило трусиков» – то, что находится под бельем – интимные места. Их не может никто трогать, кроме тебя самого, родителей во время купания и врача в присутствии родителей и с их согласия. Эту тему можно развивать на пляже или в бассейне. Обратите внимание, что девочки в купальниках, а мальчики в плавках. Что это не просто так. Эта одежда защищает места, которые называются «интимными».

СВОИМИ ИМЕНАМИ

Разговаривая с ребенком на тему неприкосновенности, нужно отвечать и на вопросы, в соответствии с его возрастом.

«Очень важно изначально, с 2–3 лет, называть интимные места своими именами, – предупреждает Мария Уханова. – Никаких «краников», «слоников» или «персиков». Чтобы не возникало путаницы, когда ребенок захочет пожаловаться родителям или иному значимому взрослому (учителю, воспитателю).

ГЛАВНОЕ – ДОВЕРИЕ

Важно чтобы ребенок мог поделиться с родителями, доверить им свои секреты.

«Если ребенка трогает взрослый за интимные места и говорит, что это секрет, так быть не должно, – говорит специалист. – Пусть ребенок знает,

что может доверять родителям и рассказать им любой секрет. Если кто-то из взрослых делает или просит о том, что у ребенка вызывает стыд, нужно сразу рассказывать родителям. Также научите ребенка, что он не должен трогать более старшего человека или разрешать себя трогать, даже если ему за это обещают награду.

Как реагировать

Если ребенок будет говорить о том, что кто-то к нему приставал, ВАЖНО не показывать своих эмоций и расстройства, постарайтесь сдержаться! Дети очень любят родителей и не хотят их расстраивать, поэтому в следующий раз он не захочет говорить, чтобы не печалить маму. Нужно максимально спокойно выслушать, сделать выводы и предпринять необходимые действия.

Елена Пухова

Протезирование зубов – важный этап в восстановлении улыбки и жевательной функции. Но чтобы искусственные зубы служили долго, а адаптация прошла без проблем, нужно пересмотреть свой рацион. Ведь даже самые современные протезы требуют бережного отношения.

ВКУСНО, БЕЗОПАСНО, КОМФОРТНО

ПЛАНИРУЕМ МЕНЮ ПРИ ПРОТЕЗИРОВАНИИ ЗУБОВ



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Пока идет процесс изготовления и установки протезов, а также в первые дни после фиксации важно соблюдать щадящую диету. Почему это необходимо?

- Чтобы не повредить временные конструкции (если они есть).
- Чтобы избежать воспаления десен (твердая пища может травмировать слизистую).
- Чтобы протез прижился без осложнений (избыточная нагрузка может сместить его).

КОРОТКО О ВАЖНОМ

- **Консистенция пищи** – мягкая, пюреобразная, без жестких кусочков.
- **Температура** – теплая (не ледяная и не обжигающая).
- **Способ приготовления** – варка, тушение, запекание, приготовление на пару.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ?



- ✓ Супы-пюре, бульоны.
- ✓ Разваренные каши.
- ✓ Овощные и фруктовые пюре.
- ✓ Мясные и рыбные суфле, паштеты.
- ✓ Молочные продукты, мягкие сыры.
- ✓ Омлет, яйцо всмятку.



РЕЦЕПТЫ

МЯСНОЕ СУФЛЕ НЕЖНОЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г филе курицы
- 100 мл молока • 2 яйца
- 2 ст. ложки манки
- 30 г сливочного масла
- соль по вкусу

Филе отварить до готовности (15–20 минут в подсоленной воде). Измельчить в блендере или прокрутить через мясорубку дважды. Отделить белки от желтков. В куриный фарш добавить желтки, молоко, манку, 20 г размягченного сливочного масла, соль. Тщательно перемешать. Оставить на 10 минут, чтобы манка набухла.

Белки охладить и взбить в крепкую пену (до устойчивых пиков). Аккуратно вмешать в куриную массу ложкой, двигаясь снизу вверх, чтобы суфле осталось воздушным. Форму для запекания смазать маслом, выложить массу. Готовить в разогретой до 180°C духовке 25–30 минут. Не открывать духовку первые 15 минут, чтобы суфле не осело. Дать немного остыть в форме, затем аккуратно разрезать на порции.



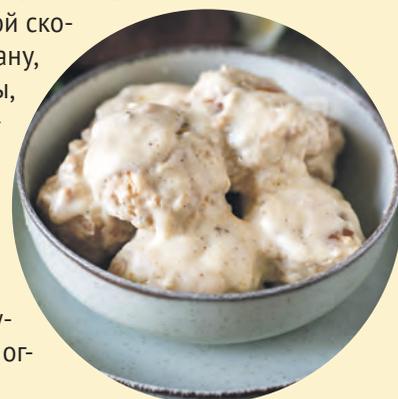
НЕЖНЫЕ ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г фарша (куриный/индейка/телятина)
- 2 ломтика белого хлеба • 50 мл молока
- 1 ст. ложка натертого репчатого лука
- 1 яйцо • соль – по вкусу

- Для соуса:** • 200 мл сметаны • 1 ст. ложка 20% сливок • 150 мл бульона или воды • 1 ч. ложка муки

Хлеб замочить в молоке на 5 минут, отжать. Смешать фарш, хлеб, натертый лук, яйцо, соль. Вымесить до липкости. Сформировать небольшие шарики. В глубокой сковороде смешать сметану, сливки и 100 мл воды, добавить муку, размешанную в 50 мл холодной воды. Довести до кипения. Уложить тефтели в соус, довести до кипения. Накрыть крышкой, тушить на минимальном огне 25–30 минут.





МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ в процессе протезирования зубов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: • овсяная каша на молоке, 200 г
• банановое пюре, 50 г • кофе некрепкий с молоком

Перекус: • йогурт греческий, 150 г • печеное яблоко

Обед: • суп-пюре из тыквы, 250 мл
• рыбные котлеты на пару, 100 г • картофельное пюре, 150 г

Ужин: • творожная запеканка, 200 г • кисель ягодный, 200 мл

ВТОРНИК

Завтрак: • кускус на воде, 200 г • масло сливочное, 10 г • компот из сухофруктов, 200 мл

Перекус: • мягкий творог с фруктовым пюре, 150 г

Обед: • куриный суп с разваренной вермишелью, 250 г • тефтели из индейки, 100 г

• икра из кабачков, 150 г

Ужин: • омлет на пару, 150 г • тушеная морковь с луком, 100 г • кефир, 200 мл

СРЕДА

Завтрак: • гречневая каша разваренная, 200 г
• сливочное масло, 10 г • чай некрепкий

Перекус: • запеченная груша • ряженка, 150 мл

Обед: • суп-пюре на курином бульоне картофельный, 250 г • куриное суфле, 200 г

Ужин: • рыбное суфле, 150 г • салат из отварной тертой свеклы, 100 г • чай с молоком

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: • рисовая каша на молоке, 200 г
• мед, 1 ч. ложка • цикорий с молоком

Перекус: • творожно-банановый мусс, 150 г

Обед: • борщ протертый, 250 мл
• суфле из говядины, 100 г • размятая отварная цветная капуста, 150 г

Ужин: • ленивые вареники, 200 г • сметана, 20 г
• компот из сухофруктов

ПЯТНИЦА

Завтрак: • каша из многозерновых хлопьев, 200 г
• яблочное пюре, 50 г • напиток по выбору

Перекус: • йогурт питьевой, 200 мл

Обед: • крем-суп из брокколи и цветной капусты, 250 г • куриные фрикадельки, 100 г

• кисель грушевый

Ужин: • филе белой рыбы на пару, 150 г
• пюре из кабачков и моркови, 150 г • чай травяной

СУББОТА

Завтрак:

• сырники запеченные, 200 г

• протертые некислые ягоды, 50 г

• кофе некрепкий с молоком

Перекус:

• кефир, 200 мл

• печеное яблоко

Обед:

• суп на овощном бульоне с фрикадельками, 250 мл

• паштет из куриной печени, 100 г

• картофельное пюре, 100 г

• икра из кабачков, 150 г

• кефир, 200 мл

• омлет с белым сыром, 200 г

Ужин:

• икра из кабачков и тыквы, 150 г

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

• пшеничная каша на молоке, 200 г

• масло сливочное, 10 г

Перекус:

• творожная запеканка, 150 г

• компот яблочный

Обед:

• тефтели из индейки в соусе, 200 г

• вермишель мелкая, 150 г

Ужин:

• куриное суфле, 150 г

• пюре из цветной капусты и моркови, 100 г

• чай с молоком

ВАЖНО!

- **Питьевой режим:** 1,5–2 л в день (вода, некрепкий чай, компоты, кисели).
- Если пища кажется сухой, добавляйте соусы (сметану, овощные подливы).
- После еды обязательно полоскание рта или использование ирригатора.

ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Когда протез полностью прижился, а врач разрешил обычную нагрузку, можно постепенно возвращаться к привычному меню. Но некоторые ограничения остаются навсегда!

Нельзя

✗ **Липкие и вязкие** (ириски, жевательные конфеты, нуга) – могут приклеиться к протезу и повредить его.

✗ **Твердые** (орехи, сухари, леденцы) – создают избыточное давление, могут сломать коронку.

✗ **Красящие напитки** (кофе, красное вино, крепкий чай, ягодные морсы) – могут изменить цвет искусственных зубов.

✗ **Горячие и ледяные блюда** (мороженое, кипяток) – могут вызвать трещины в керамике.

✗ **Жевательные резинки** – могут сместить протез.

Можно с осторожностью

• Фрукты и овощи лучше нарезать кусочками, а не грызть целиком.

• Мясо – жевать медленно, избегая резких движений.

• Хлеб с корочкой можно, но лучше слегка размочить в супе или соусе.



ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.



8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



ГОРОСКОП на 18 апреля – 4 мая



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Растет амбициозность Овнов, и, направив ее в нужное русло, можно добиться отличных результатов в карьере и творчестве. Хорошее время и для укрепления родственных связей.

20 апреля – больше зелени в меню

22 апреля – избегайте нагрузок на спину

30 апреля – визит к косметологу



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Звезды предостерегают Близнецов от крупных покупок в кредит: вы можете заблуждаться насчет ценности товара. А вот занятия творчеством, рукоделием пойдут на пользу.

18 апреля – начните день с зарядки

26 апреля – «да» рыбе и морепродуктам

29 апреля – ванна с ароматными маслами



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Для Львов наступает период путешествий и рабочих командировок, звезды сулят яркие впечатления и новые знакомства. Но осторожнее с алкоголем и экзотической едой.

21 апреля – день без гаджетов

23 апреля – нежирное мясо или рыба в меню

28 апреля – велопрогулка или пробежка



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весов будут наполнять энергией встречи с друзьями и отдых на природе. Попробуйте начинать утро с разминки, а за час-другой до сна откладывать подальше все гаджеты.

24 апреля – «нет» жирному и копченому

29 апреля – покупка полезных продуктов

3 мая – общение с домашними питомцами



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов фильм или книга могут вдохновить на большие перемены в жизни и помогут решить, наконец, давние проблемы, связанные с работой или личными отношениями.

18 апреля – объятия повышают уровень дофамина

21 апреля – «да» бананам, авокадо, оливкам

23 апреля – только удобная обувь



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Вторая половина апреля подарит Водолеям немало хлопот, кому-то приятных, а кому-то и не очень. Поберегите себя: больше витаминов на столе и никакой работы по выходным!

20 апреля – уход за волосами и лицом

22 апреля – «нет» пустым ссорам и пересудам

29 апреля – чай с мятой и лимоном



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов на первый план выйдут вопросы личных отношений. Одни представители знака будут завершать изжившие себя связи, другие начнут выстраивать что-то новое.

19 апреля – полезные покупки для дома

25 апреля – визит к стоматологу

1 мая – стоит доверять интуиции



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам пригодится умение внимательно слушать других. Кому-то из близкого окружения понадобится ваша поддержка. Старайтесь высыпаться и больше ходить пешком.

20 апреля – йога, дыхательная гимнастика

24 апреля – морсы, травяные чаи

27 апреля – маникюр, педикюр, массаж



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы заинтересуются новым хобби, а кто-то откроет для себя новые возможности для заработка. Будут результативны плановые обследования и косметические процедуры.

22 апреля – старайтесь чаще улыбаться

25 апреля – баня, контрастный душ, бассейн

30 апреля – «да» домашним бульонам



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Подходящее время для переговоров и составления планов на предстоящее лето. Не стоит садиться на жесткие диеты, лучше мягко скорректировать меню и больше гулять.

25 апреля – натуральная косметика для тела

26 апреля – упражнения на растяжку

30 апреля – одевайтесь по погоде



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Звезды предлагают Козерогам заняться разбором шкафов, избавлением от старых ненужных вещей, а также ремонтом или перестановкой в квартире или на даче.

19 апреля – блюда из баклажанов или кабачков

24 апреля – меньше времени в соцсетях

28 апреля – визит к кардиологу или терапевту



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

У кого-то из Рыб может появиться новый домашний питомец, требующий внимания и заботы. Поэтому все остальные хлопоты и вопросы временно отойдут на второй план.

21 апреля – осторожнее с крепким кофе

25 апреля – долгая пешая прогулка

26 апреля – массаж шеи, плеч или спины

«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: edistrib@kardos.ru

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

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
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

№ 8 (223). Дата выхода:
18.04.2025

Подписано в печать: 11.04.2025
Номер заказа – 2025-01310
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 16.04.2025

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

Тираж 210 200 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес
произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в изда-
ниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

Самозащита организма от болезни	Катализаторы метаболизма	Шляпный войлок из пуха кроликов	Футбольная "дуэль"	Мелочь из массы планктона	Киношный "высокий блондин"	Коренные ... Сибири	Выпотрошенное тело птицы	Туловище устали скульптора	Объект охраны швейцара	Доска на роликах
								Их завязывают, чтобы не забыть		
								Вдох, прикрытый ладошкой	Курорт, где жил Чехов	Аркадий ... сатирик и сценарист
Дитяtko родное						Шерстяная пальтовая ткань	Загар под лампой			
Блюдец в клетке с кенаром	Покрыты линолеумом		Форма лакея				Валюта ЕЭС и ЕС в 1979-1998 гг.	... Иствуд, игравший ковбоев		
Люди за трапезой						Питание по правилам	Ремонтный цех для пароводов	Пиаф - королева шансона		Имя дамы "на шею"
						Имя актрисы Голдберг	Шипение пустоты аэрозоля		На ее берегах стоит Серпухов	Офтальмолог его лечит
	Экс-валюта Словении	Латте... - рисунки на кофейной пенке						Швейцарский психолог Карл ...		Роняет ветви в пруд
				Шарфом укутана в холода						Мишень для насморка
								Сильверстоун из Голливуда		
	Возмездная денежная помощь							Крутой, вспылчивый		
Отец (разг.)				Пленник Снежной королевы				Всем известная цыганка у Лескова		



16+ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

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

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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)

Читай,
худей
и молодей!



Мы запустили для вас
2 новых интересных
и **очень полезных**
журнала



УЖЕ В ПРОДАЖЕ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

В торговых сетях
АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка,
Глобус, Лента, Перекресток,
а также в киосках прессы