

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 02 (145)

28 января –
10 февраля
2022 года



АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

ВЫЯВЛЯЕМ И УКРОЩАЕМ

СТР. 14

ПОЗЫ СНА

ПРИ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЯХ

СТР. 23

МИКРОИНСУЛЬТ

7 ВАЖНЫХ ПРИЗНАКОВ

СТР. 22

ОПАСНЫЕ МИФЫ

О ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

СТР. 8

КОРИЦА

ЧУДО-СПЕЦИЯ НА КУХНЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 2002

ДИЕТА ПРИ ГАЙМОРИТЕ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



В ПЛЕНУ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

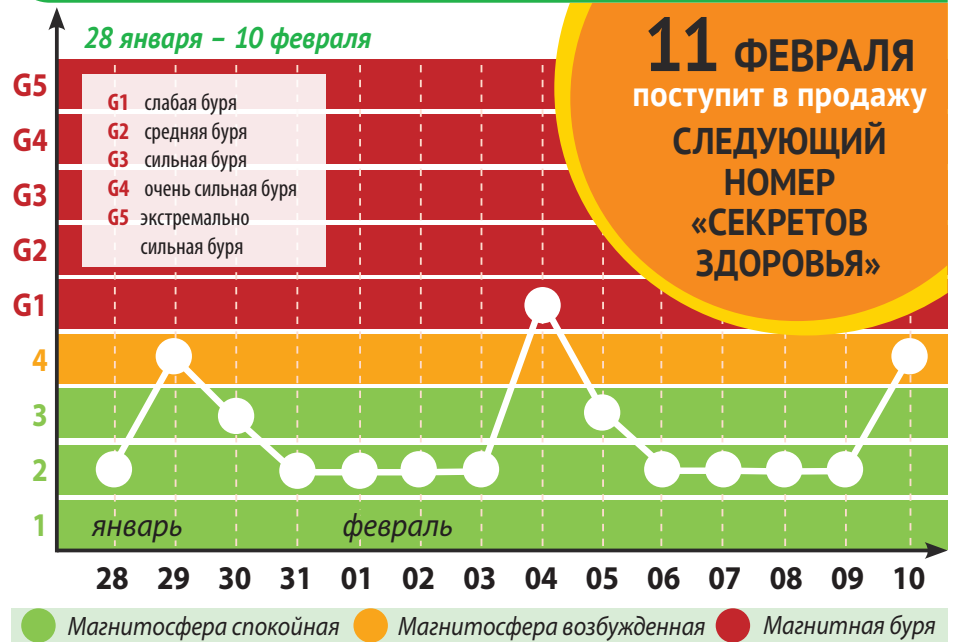
Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов С, Е и группы В.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ О ВАС УЖЕ ГОТОВИТСЯ К ВЫПУСКУ СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ».

В НЁМ ВЫ НАЙДЁТЕ:

- какие гормоны «заставляют» нас чувствовать себя уставшими и как с ними «договориться»;
- что такое лимфа, как и зачем ее чистить;
- в чем особенности женского инфаркта и как не пропустить тревожные симптомы.



А ТАКЖЕ

для вас вкусный материал о пользе любимых всеми макарон, информация о том, почему не «работают» назначенные врачом витамины и как заставить их трудиться, диета и рецепты, которые будут полезны при рожистом воспалении кожи. Читайте «Секреты здоровья» и будьте здоровы!

НАЗРЕЛ ВОПРОС ПРО ЛИНЗЫ и мороз



Многие люди, кто лишь недавно перешёл с очков на контактные линзы, опасаются носить их зимой. Напрасно. Страхи, что линза примёрзнет в сильные морозы к роговице, равно как и то, что линза на морозе может лопнуть, необоснованы.

Во-первых, линзы изготавливают из современных полимеров, устойчивых к перепадам температур. Будь то мягкие или жесткие, линзы «адекватно» реагируют на мороз. Разве что столбик термометра опустится ниже -50°C . В такой мороз, конечно, линзы лучше не надевать. Кроме того, за счет непосредственного соприкоснове-

ния с роговицей линза, по сути, не подвергается воздействию холода, ведь температура глаз всего на 1–2 градуса отличается от температуры тела. Плюс наружная поверхность линзы каждые 3–5 секунд согревается за счет моргания и контакта с верхним веком. Однако соблюсти ряд правил перед выходом на улицу при ношении линз не будет лишним:



Рисунок Светланы Жучковой

- 1 если в вашем регионе зима солнечная, то можно поговорить с офтальмологом о подборе линз с защитой от ультрафиолета, но солнечные очки для защиты склер и век надевать все же стоит;
- 2 за 15–20 минут до выхода на улицу линзы рекомендуется дополнительно увлажнить специальной жидкостью или каплями;
- 3 если на улице сильный ветер, защитить глаза от его воздействия поможет капюшон.

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА
На холсте. В рамке под стеклом.
Отличный подарок Вашим родным и близким!
39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.
Размер: 28см. х 28см.
Цена: **2499р.**
Цена со скидкой: **1999р.**

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
целебная из камня обсидиан
на тесемке
цена: **399р.**

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская» (от болезней),
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия позолота 24к.: **799р.**, серебро: **499р.**
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские
Кольцо и серьги «Неделяка»

позолота 24к.: **999р.**, серебро: **699р.**
КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»
Символ долголетия, мудрости и гармонии.

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1499р.**
«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»
«Аметист»

Природный Янтарь
Бусы **999р.**
Браслет: **цена: 999р.**

Кольцо «Лунный камень»
Серебро **цена: 999р.**

Серьги «Лунный камень»
Серебро **цена: 1199р.**

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616
Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 16-2

количество ограничено!
699р. Шарбель
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
помогает в исцелении

Цепочка и браслет «Вьюнок»
мужские и женские;
позолота 24к. и серебро:
Браслет (20см): **699р.**
Цепочка (60см): **1099р.**
Набор (цепочка+браслет): **1399р.**

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
16+
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
цена: **899р.**

Цена изделия: позолота 24к.:
Серьги: **1999р.**, Кольцо: **1499р.**
Кольцо и серьги «Королевский бриллиант»



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

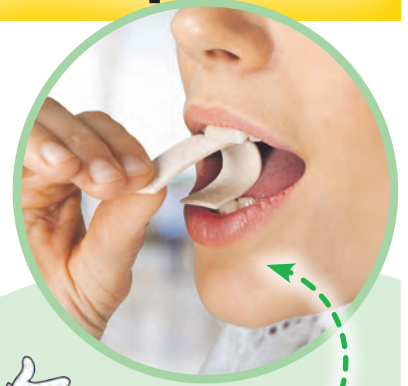
СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПИЖМЫ НАСТОЙ ДАСТ ЛЯМБЛИЯМ БОЙ

Звонит мне тут как-то дочка, да в голос рыдает – у внука обнаружили лямблии.
– Всего-то? – недоумеваю я.
– Мама, да как ты не понимаешь, это же так опасно, – плачет дочь. – И для кишечника плохо, и для нервной системы, и аллергия может начаться. А лечить лямблиоз очень тяжело.

Дочь-то права, конечно, запускать болезнь нельзя. Но что лечить тяжело, это она преувеличила. Я четверых детей вырастила, от чего только не лечила их. И уж лямблиоз точно не самое страшное, что может быть. Вечером я уже была у дочки с пачкой пижмы из аптеки. Лекарства лекарствами, а природная горечь и для кишечника хороша, и печень поддержит, и лямблиям бой даст. 1 ст. ложку пижмы нужно залить полулитром кипятка, тепло укутать и оставить для настаивания на час-полтора. Принимать снадобье 5 дней по трети стакана за 15 минут до еды. Внучок у меня маленький, поэтому ему давала по трети стакана, маскируя горечь каплей сиропа красники. И кормила мальчика голубикой. Ее лямблии тоже не любят, а вот полезная кишечная флора быстро нарастает. Уже следующий анализ на паразитов пришел чистый. Так что зря дочка так переживала.

Анна Кирилловна Мишина, г. Тверь

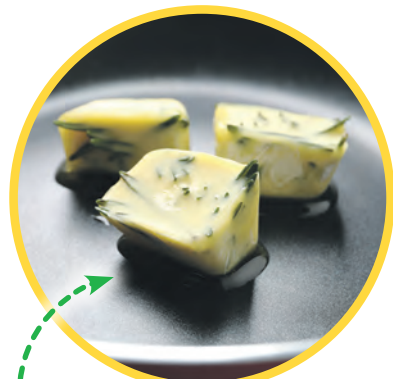


ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСПОМНИТЬ ВСЁ

Если вам нужно что-то запомнить во время чтения или прослушивания, пожуйте в этот момент жевательную резинку с любым вкусом. Когда потребуются как можно точнее воспроизвести информацию, снова пожуйте жвачку – вспомнить получится куда быстрее.

Ольга Зуева, г. Орёл



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

АРОМАТНОЕ МАСЛО

Я всегда замораживаю оливковое масло со специями в формочках для льда. Получаются порционные кубики, на которых очень удобно жарить пищу. Плюс она получается еще и очень ароматной.

Любовь Яровицына, г. Новая Москва

✉ ЛУКОВОЕ МЫЛО ОТ БОЛИ НАВАРИЛА

Мой сын электромонтажник. Тяжелая работа, напряженная, на руки серьезная нагрузка. Вот как-то он мне пожаловался, что у него сильно болит локоть. Благо у нас знакомый врач-ортопед. Обследовал моего сына и поставил диагноз – «эпикондилит». Воспалительное заболевание, а, значит, от воспаления и нужно избавляться. А от этой напасти есть одно средство чудесное – лук. Понадобится 1 большая луковица и четверть куска хозяйствен-

ного мыла. Оба ингредиента нужно натереть на мелкой терке и проварить на водяной бане. В теплом виде средство нанести на локоть и закрепить примочку марлей, руку подвесить на косынке. Выдерживать компресс 2 часа. Делать каждый день до исчезновения болей. Моему сыну это средство помогло. Больше на боль не жалуется, работает как прежде.

Ольга Симикина, г. Рязань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОМОГИТЕ ГОСТЮ

Если вам нужно кому-то объяснить, как добраться до вашего дома или офиса, помимо подробной инструкции, отправьте человеку фотографию нужного ему здания. Так он сориентируется на местности быстрее.

Елена Переверзева, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПРОТИВ ГАЙМОРИТА СРЕДСТВО АЙБОЛИТА

Четыре года назад дети купили домик в деревне. Садик там, огорожок. Чтобы было куда летом приехать, с детьми на речку походить-поплавать, за ягодами-грибочками в лес. Хорошее место, тихое, природа. Я там по целому лету живу, отдыхаю от города. И вот познакомилась там в деревне с одним мужичком. Его там все Айболитом зовут. Мы в лес-то за грибами и ягодами все ходим, да из лесу, за чем пришли, с тем и возвращаемся. А он помимо корзинки грибов еще и рюкзак трав, коры да шишек тащит. Все во дворе под навесом сушит. К нему прям



п а л о м -ничество, все едут с болячками, а он травяные сборы для каждого делает. Ну и я попросила для себя. От гайморита. Давно меня эта напасть мучает. А Айболит мне одну только травушку и дал – сушеный зверобой. Сказал, что от гайморита помогает отлично. И я попробовала уже,

действительно помогает. Траву зверобоя нужно измельчить (у меня были сушеные веточки) и 2 ст. ложки травки залить стаканом кипятка. Укутать теплым полотенцем, дать настояться в течение 2 часов. Процедить. Из ваты сделать турунды, смочить их в настое зверобоя и заложить на 2 часа в носовые ходы. Турунды нужно при высыхании сразу увлажнять. Так делать 7–10 дней.

Если страдаете от гайморита, попробуйте, это несложно.

Екатерина Сарова, г. Кострома

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

Открыта ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Информлируем вас о начале подписной кампании на 2-е полугодие 2022 года. С 1 февраля 2022 года вы можете подписаться на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». *Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.*



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
68,55 ₺*	137,10 ₺*
на 3 месяца	на 4 месяца
205,65 ₺*	274,20 ₺*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,75 ₺*	411,30 ₺*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

* 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>.

Оформить ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

«Немая эпидемия 21 столетия» – это о нём, об остеопорозе. Заболевание протекает зачастую бессимптомно и долго никак не заявляет о себе – этим оно и опасно. Ведь когда заболевание уже стартовало, кости начинают активно терять кальций и утрачивают плотность, что чревато грозными осложнениями вплоть до тяжелейших переломов – шейки бедра или компрессионных переломов позвоночника.

ЧТО НАМ НУЖНО ЗНАТЬ О СКЕЛЕТЕ

Кости человека состоят из самой плотной ткани организма. Минеральную составляющую скелета образуют остеобласты – молодые клетки костной ткани. Они же и обеспечивают ее прочность, поскольку являются минеральной и органической составляющей кости, ее строительным материалом.

Костная ткань все время обновляется. И процессы разрушения всегда чередуются с периодами регенерации. Это нормальный физиологический процесс, необходимый для поддержания формы скелета.

Во многом эти процессы зависят от гормональной регуляции организма. Так, возрастные эндокринные изменения, включая менопаузу у женщин, в большинстве случаев неблагоприятно влияют на состояние скелета.

ЭТО ВАЖНО!

Процесс разрушения костной ткани и уменьшения костной массы в организме человека начинает преобладать над процессом «строительства» костей примерно с 40 лет. А это значит, что начинать профилактику остеопороза нужно как можно раньше. После 50 лет врачи рекомендуют регулярно проходить обследование на прочность костей – денситометрию.

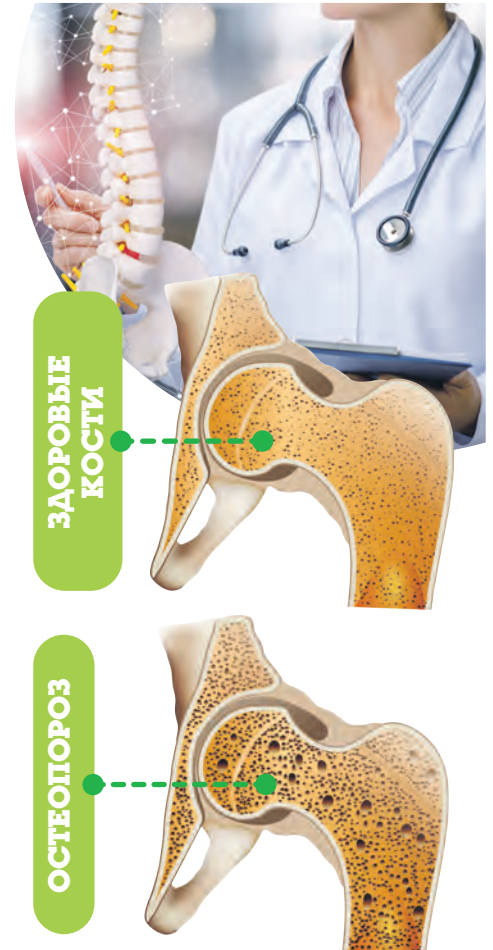
ЧТОБЫ ОСТЕОПОРОЗ

ЧЕМ ЧРЕВАТ ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D

Если кальция поступает в организм мало, или нарушен процесс его всасывания, обеспечиваемый витамином D, это ведет к нарушению баланса между щитовидной и паращитовидными железами, а значит, и к разрушению костной ткани. Плюс, если витамина D не хватает, то кальций начинает вымываться из костей и попадает в кровь. Так возникают нарушения обмена веществ, кости становятся хрупкими, снижается минеральная плотность костной ткани. Недостаток витамина D влияет на синтез половых гормонов, которые крайне важны для здоровья нашей костной системы.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

В первую очередь, потому что остеопороз грозен своими осложнениями – переломами. Случиться такая неприятность может и в результате падения с высоты собственного роста даже на мягкий ковер. Переломы при остеопорозе могут быть крайне неприятными. Например, переломы костей предплечья, что может заставить выпасть из привычного ритма жизни на довольно длительное время. Еще сложнее обстоит дело с переломами нижних грудных или поясничных позвонков, а также шейки бедренной кости. В первых, такие повреждения сопровождаются довольно интенсивной и к тому же длительной болью. А в случае перелома шейки бедренной кости – и вовсе могут приковать человека к постели и нередко насовсем. К сожалению, в большинстве случаев, справиться с этим недугом можно только с помощью эндопротезирования сустава, а при остеопорозе эта операция зачастую противопоказана.



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ НЕДУГА

В течение жизни соблюдать ряд совсем несложных правил:

- ✓ сбалансированно питаться, не забывая о продуктах, богатых кальцием и витамином D; принимать при необходимости препараты на их основе;
- ✓ поддерживать нормальную массу тела. Не только избыточный вес, увеличивающий нагрузку на скелет, вреден для здоровья, важно отметить, что и чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, чем дамы с нормальной массой тела. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани;
- ✓ отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;
- ✓ не забывать о физических нагрузках.

МНОГО БЕД НЕ ПРИНЁС



ПОМОЩНИКИ В УСВОЕНИИ КАЛЬЦИЯ

Чтобы кальций – строительный материал для клеток костной ткани – хорошо усваивался, человеческий организм нуждается в магнии (400–800 мг), фосфоре (800–1000 мг) и меди (3 мг в сутки). Также для хорошей усвояемости кальция необходимы витамины А, С, D, К, группы В и фолиевая кислота.



ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

К слову, полезно знать, что среди продуктов – лидеров по содержанию кальция одно из первых мест занимает яичная скорлупа. Плюс ее минеральный состав близок к составу наших костей и легко усваивается организмом. Наши предки давно заметили, что употребление яичной скорлупы не только помогает при переломах, но и укрепляет иммунитет. Современные же исследователи подкрепляют эти наблюдения научной базой. Так, давно выяснено, что вещества в составе яичной скорлупы стимулируют кроветворную функцию кост-

ного мозга, насыщают кости кальцием. Плюс она содержит в себе около 30 необходимых человеку микроэлементов: медь, фтор, железо, марганец, фосфор, серу, цинк и др. А кремний и молибден в ее составе обеспечивают нормальное протекание биохимических реакций в нашем организме.

Биологи это объясняют тем, что скорлупа – это питательная оболочка для растущего внутри нее организма, поэтому природой заложено в скорлупку максимум того, что может поспособствовать полноценному развитию новой жизни, максимум пользы.

Вот почему яичную скорлупу рекомендуется принимать в целях профилактики остеопороза. Тем более, что сейчас ее совсем необязательно толочь самостоятельно, можно подобрать и приобрести уже готовый продукт в удобной для себя форме.

Любовь Анина

ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ



Укрепляют иммунитет.
Натуральный кальций в сочетании с микроэлементами (23!) и витаминами легко усваивается организмом.

КАЛЬЦИД + МАГНИЙ

(яичная скорлупа, магний, витамины швейцарского производства С, D₃, В₇, В₆, РР, А, В₂, Е, В₁₂, Р)

ОКАЗЫВАЕТ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ:

- Восполняет дефицит кальция и магния
- Защищает кости от разрушения
- Благоприятно влияет на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем

КАЛЬЦИД

(яичная скорлупа, витамины С и D₃)

ПРЕПЯТСТВУЕТ ВЫМЫВАНИЮ КАЛЬЦИЯ, УКРЕПЛЯЕТ КОСТНУЮ ТКАНЬ, УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ И НОГТЕЙ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СОПР. №RU779957003E.006711.08.14 СОПР. №RU779957003E.006712.08.14
РЕКЛАМА, БАД. 1000 «ПроАптека», ОГРН 116746723517, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1. 1000 «ЕАптека», Московская набережная, дом 42, пом. 1, ком. 2, ОГРН 1147746631988. «АО «НПК «Катрен», Новосибирская область, рп. Колывань, пр-кт Академика Сандашвили, зд. 11, ОГРН 1025403638875

Спрашивайте в аптеках! Стоимость около 180 руб.

Заказать можно по телефону: 8 (800) 250-24-26 [здравити](http://zdravitsi.ru) [ЕАПТЕКА](http://eapteka.ru) apteka.ru

Распространённые мифы о здоровье зубов иногда удивляют и обескураживают своей нелепостью и нелогичностью, но, увы, они существуют и подчас мешают многим из нас сохранять здоровье зубов и полости рта, отдавая важный поход к стоматологу или приближая мучения, которых можно избежать.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ЗАЩИЩАЕТ ОТ КАРИЕСА

Кариес – это заболевание, от которого жевательная резинка не защищает, но отчасти является профилактическим средством. Жевать ее после еды полезно, поскольку в процессе жевания вырабатывается достаточное количество слюны, которая омывает зубы, очищая их от остатков пищи, тем самым предохраняет зубы от образования налета. Также жевательная резинка помогает пищеварению. Но важно жевать ее не более 5–10 минут после еды и следить, чтобы она не содержала сахара.

ПОД КОРОНКАМИ ЗУБЫ ПОРТЯТСЯ БЫСТРЕЕ

Если коронки сделаны неправильно, плохо прилегают к зубу (коронка неправильно обхватывает отточенный зуб), то действительно, зубы под такими коронками могут портиться быстрее. Если коронки сделаны правильно, зубы под ними портиться, конечно же, не будут. Напротив, качественные коронки позволяют зубам служить дольше. Важно! Лечиться и протезироваться только у проверенных специалистов.

Мифы

О ЗУБАХ РАЗВЕЕМ В ПУХ И ПРАХ!



МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ

От правильного развития и здоровья молочных зубов зависит правильное развитие и здоровье постоянного зубного ряда. Если не лечить молочные зубки, они будут болеть и быстро попадут под удаление, а преждевременная потеря молочных зубов может негативно сказаться на формировании правильного прикуса, пережевывании пищи ребенком и даже на его речи. Поэтому крайне важно с детства ухаживать за зубами, чистить их утром и перед сном, а также регулярно посещать детского стоматолога.

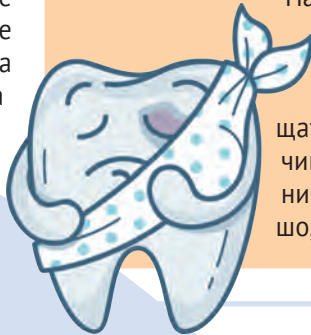


СОДА ВМИГ СДЕЛАЕТ УЛЫБКУ БЕЛЕЕ!

К сожалению, многие люди в целях экономии, желая быстро и дешево сделать улыбку белоснежной, прибегают к домашним отбеливающим процедурам, наиболее частая из которых – чистка зубов пищевой содой. Это крайне вредно. Сода – это абразив, который очень агрессивно действует на зубную эмаль, стирает ее. Доверять отбеливание зубов нужно только специалисту. Стоматолог предложит разумное, профессиональное отбеливание, которое не повредит зубам, кроме того, врач даст необходимые рекомендации, как сохранить красивую улыбку надолго.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ЗУБНАЯ ЩЁТКА ЛУЧШЕ ОБЫЧНОЙ

На самом деле нет. Разнообразие электрических щеток много, но многим из них не хватает мощности, чтобы совершать достаточное количество враждебных движений для качественного вычищения налета. Надежнее, чем ваша собственная рука, ничто не управится с зубной щеткой и не вычистит зубы так хорошо, как требуется.



ПРОТЕЗИРОВАТЬ ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ЗУБЫ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Многие заботятся о красоте и здоровье передних зубов, которые находятся в зоне улыбки (ведь их все видят!), но забывают, что дальним зубам не меньше важен уход и лечение, чем передним. На жевательную группу зубов приходится основная нагрузка, они участвуют в основном пережевывании пищи, поэтому лечить их, протезировать, покрывать коронками, чтобы они служили дольше, крайне важно и нужно.

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ
СЛУХОВОГО
АППАРАТА?

? *С возрастом я стала плохо слышать, и дочь отправляет меня за слуховым аппаратом, а я боюсь, что без него уже вообще ничего слышать не смогу. Оправданы ли мои опасения?*

Ольга Захаровна Д., г. Самара

Клинические исследования в области использования современных слуховых аппаратов за-
ушного и внутриушного ти-
па подтвердили,

что боязнь поте-
ри слуха паци-
ентами в резуль-
тате использо-
вания слухового
аппарата не обо-
снована. Более того,
испытания показали,
что постоянное ноше-
ние слухового аппарата не
только не снижает слух, а напротив, бла-
готворно влияет на возможности остаточ-
ного слуха, сохраняет его, а также приво-
дит к стимуляции процессов внимания и па-
мяти, улучшению качества жизни и активации
когнитивных функций. Чем раньше слабослы-
шащий человек прибегнет к помощи слухово-
го аппарата, тем сохраннее будет его остаточный
слух и лучше аудиометрические показатели.

ЧТО ТАКОЕ
ЭКСТРУЗИОННАЯ
ОБРАБОТКА ОВСЯНКИ?

? *Слышала, что большинство овсяных хлопьев проходит специальную обработку, после которой крупа становится не самой полезной. Так ли это?*

Галина Петровна Ч., г. Брянск

Экструзионная обработка – это технология, с по-
мощью которой производят каши быстрого при-
готовления. Это происходит под воздействием высоких
температур и высокого давления, вследствие чего зер-
на обеззараживаются, расплющиваются, а также проис-
ходит глубокое преобразование структуры зерна и его
питательных веществ. В процессе экструдирования ов-
сянка становится более вкусной, однородной, легкоус-
вояемой, также уменьшается влагосодержание сырья и
повышается срок его хранения. Экструдирование повы-
шает перевариваемость зерна, его белков и жи-
ров, но одновременно повышает усвояе-
мость крахмала и сахаров, что может
быть не полезно для людей, страда-
ющих сахарным диабетом, поскольку гликемический индекс овсяной
каши из обработанных хлопьев по-
вышается. В принципе, в обработан-
ной овсянке нет ничего плохого, она не
становится каким-то вредным или беспо-
лезным продуктом, но она совершенно не
подходит для питания диабетиков, им лучше отдать
предпочтение цельнозерновой крупе.

ПОЧЕМУ НУЖНО
НОСИТЬ ШАРФ?

? *Признаться, я не фанат кашне и шарфов и даже зимой часто хожу без них и не мерзну. Но жена беспокоится и постоянно пытается меня укутать, говорит, что шарф полезен для здоровья. Кто прав?*

Георгий Бунеев, г. Нижний Новгород

Американские ученые провели исследование и выяснили, что если
нос и дыхательные пути охлаждаются на пять градусов по Цельсию,
то это может привести к снижению иммунитета и увеличению риска просту-
ды. Но если укутаться теплым шарфом и прятать в него нос, дыша теплым,
а не холодным воздухом, то риск заболеть заметно снижается. Таким обра-
зом, прислушиваться к советам любящей жены все-таки стоит, ее забота и
ваш шарф сослужат вам добрую службу холодной зимой.

СЛУХОВЫЕ
АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с
повышенной разборчивостью речи
и шумоподавлением.

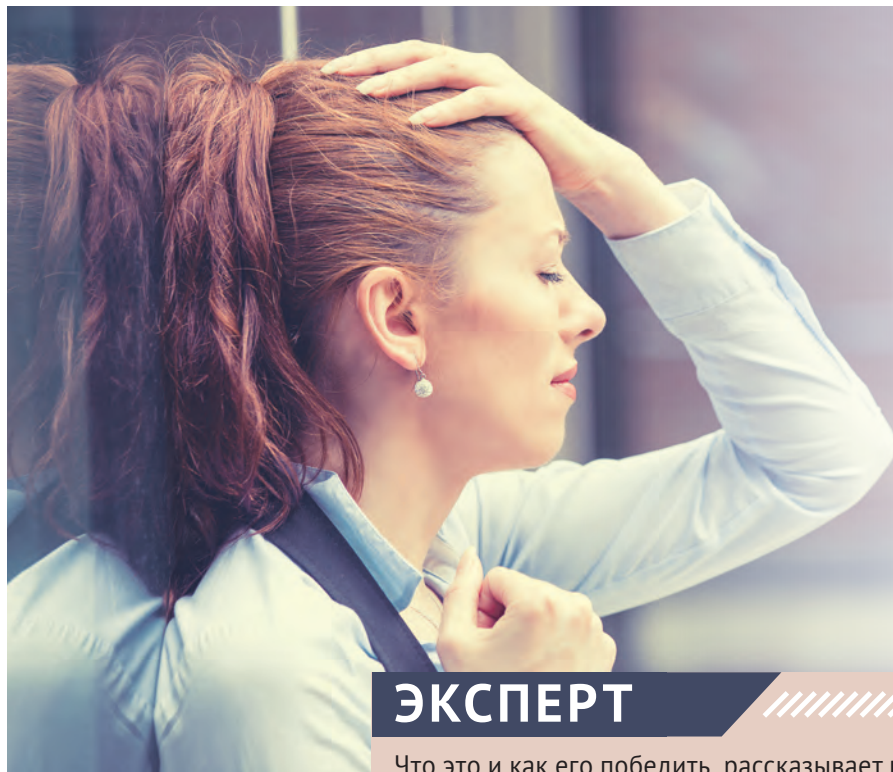
bernafon

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

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

РУ 001111А158 ОИРН 1047796808278 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СИНДРОМ когда

«Я устал!» – выражение, знакомое каждому. И если вы его твердите после напряжённого трудового дня или насыщенных выходных, то это вполне нормально. Однако ситуация меняется, когда усталость становится постоянным спутником и начинает сопровождать человека с момента пробуждения. Так приходит синдром хронической усталости.

ЭКСПЕРТ

Что это и как его победить, рассказывает **врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.**



НЕ ЛЕНЬ, А ЗАБОЛЕВАНИЕ

– **Светлана Викторовна, что такое синдром хронической усталости – новое заболевание или старое как мир объяснение нежелания что-либо делать?**

– Раньше именно так и считалось: уставать никто не должен, все должны много работать, желательно круглосуточно, и при этом получать удовольствие даже без зарплаты. Сейчас взгляды поменялись, и синдром хронической усталости стал одной из самых больших проблем современности.

Он сопровождает, а точнее, предшествует синдрому профессионального выгорания. В современном мире это весьма актуально. В такой ситуации даже любимая работа может стать каторгой. Да, кто-то может шутку за спиной, обвиняя человека в лени и прокрастинации. А я, как невролог, скажу, что это вполне серьезное заболевание,

которое требует лечения, как и любое другое.

В МКБ-10 (международная классификация болезней 10-го пересмотра) синдром хронической усталости (СХУ) классифицирован как синдром утомляемости после перенесенной вирусной болезни или доброкачественный миалгический энцефаломиелит. Такое название он получил потому, что впервые синдром стали упоминать именно в связи с вирусными инфекциями. Вообще же, для возникновения СХУ должно совпасть несколько факторов, которые закреплены с биологической особенностью человека – генетические, возрастные и интеллектуальные особенности.

ЖЕНЩИНЫ С ПЕЧАЛЬНЫМИ ГЛАЗАМИ

– **А кто больше подвержен этому заболеванию?**

– Опираясь на свой личный врачебный опыт, считаю, что женщины подвержены ему больше, чем мужчины. Женщины более эмоциональны, а современная действительность требует от представительниц прекрасного пола многозадачности. Помимо того, что женщина должна быть хранительницей очага, она поставлена в условия, когда необходимо быть еще и добычицей, красавицей, успешной дамой, хорошей мамой и женой, а также никогда не уставать. При этом собой-то женщина как раз побьется и не успеваает. Поэтому у представительниц прекрасного пола выгорание происходит гораздо быстрее.

Мужчины в большинстве своем более прямолинейны и менее эмоциональны, более склонны к логическому мышлению и нередко проще относятся к жизни. Хотя,

конечно, и они могут эмоционально выгорать. Мы ведь все очень разные.

Вы посмотрите на большинство наших женщин, загруженных работой и согбенных под грузом бытовых проблем: печальный, поникший взгляд, опущенные плечи и уголки губ. Только подростки и молоденькие девушки громко смеются, а женщин постарше это неумное веселье лишь раздражает.

А ведь если человека раздражают веселые разговоры, смех, громкая музыка, работающий телевизор – это значит, что акустическая функция его мозга претерпевает изменения, он уже не способен поглощать весь информационный поток, что выбрасывает на него действительность. Такие люди перестают замечать мир вокруг, они погружены внутрь себя, все время гоняют в голове проблемы.

ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ: ИССЯЖЛИ СИЛЫ

Невнимательные, рассеянные и злые. Даже если наши женщины сосредоточены на своих мыслях и «зависают» в телефоне, их лица очень часто отражают вселенскую грусть и тоску, и сразу становится видно, что они «смертельно устали».

ПРОСТО УСТАЛ ИЛИ ЗАБОЛЕЛ?

– Но как понять, это просто усталость или уже СХУ?

– Разница между просто усталостью и синдромом хронической усталости в том, что человек может отдохнуть в выходные и почувствовать себя лучше. Но когда он говорит, что не отдохнул даже после отпуска, и сохраняется ощущение, что он так и катит перед собой чугунную вагонетку, это СХУ – определенно.

Отсутствие удовлетворенности от отдыха, от

просмотра фильма, даже от хорошей еды говорит о том, что наступает предел нашим физическим возможностям, и мы устали. Одно дело, если эта усталость осенне-весенняя и заканчивается с наступлением нового сезона. Другое дело, если эта усталость ежедневная, ежегодная и длится несколько лет.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТУПИК

– Но почему СХУ все же считается болезнью?

– Потому что нарушаются практически все функции организма. На фоне этого любая болячка, которая есть у человека, активируется. Человек начинает ходить от гастроэнтеролога к кардиологу, потому что у него живот болит и давление скачет, к тому же аппетита нет. И врачи начинают его лечить, а выздоровления не происходит. Потому что его нервная система настоль-

ВАЖНО!

Чем дольше длится СХУ, тем тяжелее его симптомы.



ко сильно измотана, его эмоциональный фон настолько сглажен, что и таблетки-то бессмысленно принимать – они попросту не работают!

И вот вам портрет уставшего человека, у которого ночной сон, даже если и наступает, но качество жизни не улучшает. Человек утром встает с тяжелой головой, энергии у него нет. Приходит на работу, и ему нужно много времени, чтобы вникнуть в рабочий процесс. Вот тут и начинает страдать качество, а недовольство человека своей работой и собой только растет. Он понимает, что все вокруг могут это заметить, и от этой мысли ему становится еще хуже. Понимает, что тормозит процесс работы, им ни-

кто не доволен, и поэтому профессионально отстраняется.

СНИМАЕМ МАСКИ

– А как диагностируют СХУ? Все его симптомы выглядят очень устрашающе.

– Во-первых, нужно понимать, что это: СХУ или какая-то иная болезнь, что скрывается за фоном эмоционального выгорания. И тут только врач может поставить верный диагноз. Специалист оценит всю ситуацию в целом, назначит уточняющие диагностические процедуры и анализы.

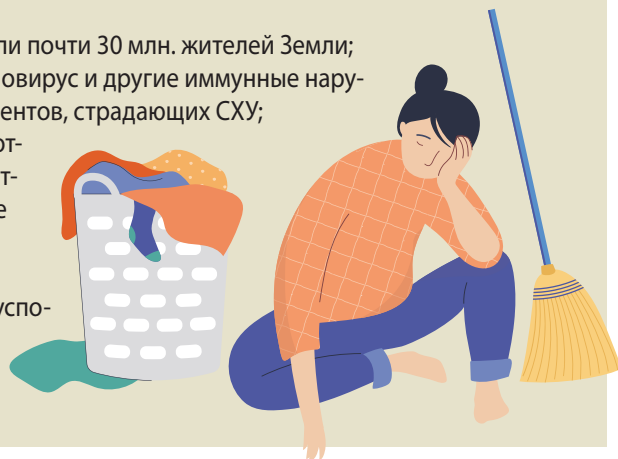
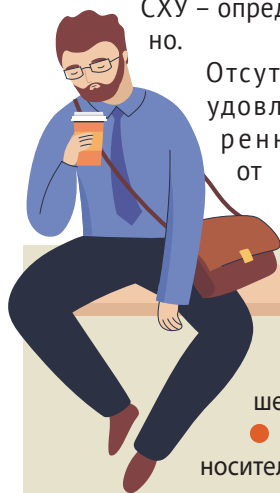
Симптомы СХУ очень часто схожи с симптомами многих других заболеваний.

Читайте дальше на стр. 12



ОКАЗЫВАЕТСЯ:

- за более чем полвека жертвами СХУ стали почти 30 млн. жителей Земли;
- герпес 6 типа, вирус Эпштейн-Барр, цитомегаловирус и другие иммунные нарушения «вирусного» характера часто выявляют у пациентов, страдающих СХУ;
- на сегодняшний день отсутствует единое мнение относительно причины возникновения заболевания. Считается, что к хронической усталости приводит стресс, нарушение баланса микрофлоры кишечника и наследственный фактор;
- беспорядок в доме может ухудшить состояние пациента при СХУ;
- на развитие СХУ влияют цвета. Так, например, голубой действует успокаивающе, поэтому он хорош в спальне. Но присутствие его в большом количестве во всех остальных комнатах может быть причиной постоянной усталости.

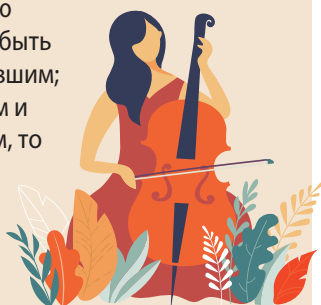


Продолжение.
Начало на стр. 10

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ:

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВЕСТИ ОТПУСК?

- первые 5–6 дней – только отдых, какой он будет – пассивный или активный – зависит от вас;
- в первый день отпуска не надо хвататься за то, что вы не делали год, например, разбирать завалы вашей квартиры – это дело 6–7 дня;
- если проснулись в 5 утра и не можете заснуть, то пробуждайтесь так: зайдите в ванну, улыбнитесь себе в зеркале и скажите, что можете делать все, что хотите. Приготовьте себе на завтрак то, что обычно не готовите, а потом ложитесь обратно спать, если хочется;
- дайте себе выспаться в первую неделю отпуска – сон должен быть полноценным, а вы – отдохнувшим;
- позвольте себе быть красивым и счастливым – занимайтесь тем, то вам приятно;
- можете побездельничать хотя бы день. Если есть неотложное дело – сделайте его, но в неспешном режиме;
- если такой возможности дома нет, лучше уехать в деревню или санаторий, хотя бы на неделю – в санатории возьмите восстанавливающие эмоциональный фон процедуры;



- если вы вынуждены остаться дома, то позвольте себе быть без телефона, без проблем и их обсуждения.



КСТАТИ

Предупредить СХУ помогут ЗОЖ, оптимизм и внимательное отношение к своему здоровью.

Нарушение сна, апатия, желание изолироваться от окружающих, намеренное избегание общения, жажда одиночества бывают при многих болезнях, в том числе при онкологии. Важно не спутать, распознать, не ошибиться с диагнозом. Это большая ответственность и труд, но хорошему специалисту это под силу.

– Какие анализы может назначить доктор для уточнения диагноза?

– Совершенно различные: от общего анализа крови и мочи до консультации гинеколога и эндокринолога. Будьте готовы к минимальному скрининговому набору. Анализы крови помогут исключить анемию, заболевания печени и почек. Консультации названных специалистов прольют свет на состояние эндокринной системы и работу щитовидной железы.

СТИЛЬ – САНАТОРИЙ

– Полноценный отдых возможен?

– СХУ лечится и лечится хорошо, и не обязательно препаратами. Конечно, можно поменять стиль жизни, начать путешествовать, но я все же считаю, что вначале все-таки нужно проанализировать жизнь человека и понять, в чем его проблемы, и начать работать над их устранением.

Поэтому первое, что нужно сделать – закрыть интернет и убрать информационную агрессию. Самый лучший способ – это уехать

туда, где этой агрессии просто нет. Перефразируя профессора Преображенского, просто «не читайте газет перед едой» и поменьше смотрите новостные каналы.

Второе – полноценный сон и питание. И лучше всего для этого подходит санаторий! Санаторно-курортный отдых – это для людей, имеющих синдром хронической усталости. Он должен быть не роскошью, а обязательной необходимостью. Здесь важно не столько само лечение с включением различных оздоровительных процедур, а полноценный отдых, включающий здоровое питание по режиму, беззаботные прогулки и дискотеки в 9 вечера, полноценный сон и полная смена обстановки с отсутствием постоянных стрессов и проблем.

Понимаю, что сейчас санаторий для многих – это дорогостоящее развлечение. Если нет возможности поехать в санаторий, альтернативным отдыхом может стать досуг в деревне. Если есть возможность отправиться туда, это превосходно. Но при условии, что вы там не живете. Ведь наша задача – сменить картинку и стиль жизни.

ОТДЫХАЙТЕ ПОЛНОЦЕННО

– А как обстоят дела с отпуском?

– Обычно при СХУ ничего не хочется делать, поэтому отпуск должен быть немаленький – 28 дней. Это полноценный, рассчитанный по всем стандартам отпуск. Поверьте, за две недели вос-

КОГДА ИССЯКЛИ СИЛЫ

становить нервную систему проблематично.

Если брать годовой отдых, то лучше его разбить на две части: один посвящать семье – поездки, путешествия, а второй – посвятить себе – санаторий или дача с цветочками и минимальным физическим трудом. Это должно быть два вида абсолютно противоположного отдыха, и тогда СХУ вас не настигнет. Один отдых – активный, яркий и затратный, а второй – пассивный.

Конечно, жизнь у нас такая, что агрессии в ней больше, чем позитива. Но в любом случае жизнь продолжается, и нам нужно научиться быть с ней в гармонии.

Наталья Киселёва

А ВЫ ЗНАЛИ?

Психологи считают, что СХУ может быть связан с нерешенными психологическими проблемами человека. Так, очень часто становится очевидным тот факт, что развитие СХУ провоцирует наличие депрессии и обостренное чувство тревоги, свойственное излишне эмоциональным, ответственным и чувствительным людям, которые страдают излишним контролем над собой. Психологи советуют меньше зацикливаться на своем поведении, перестать анализировать себя и окружающих, а также обратить вектор жизни на то, что дарит вам энергию, а не забирает ее. Делать больше того, что хочется, жить так, как давно хотелось, и меньше думать о плохом.



В следующем номере читайте о том, как на развитие синдрома хронической усталости влияют гормоны.

Серия специальных выпусков журналов о здоровье

Представляем Вашему вниманию новые выпуски уже любимейшей читателям серии журналов о здоровье. Информация в выпусках представлена традиционно доходчиво и максимально подробно.



РАЗВЕНЧИВАЯ МИФЫ И ОПИРАЯСЬ НА СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ, МЫ РАССКАЗАЛИ:

- как не впасть в панику и быстро отреагировать на случившуюся у находящегося рядом человека кетоацидотическую или гипергликемическую кому, гипогликемический криз и др.;
- какие симптомы должны насторожить и заставить пойти к врачу;
- почему не стоит отказываться от обследований, какие из них необходимы при том или ином заболевании и как правильно к ним подготовиться;
- какие лекарства всегда нужно иметь под рукой, а какие принимать строго по назначению врача;
- каким должно быть грамотное лечение и каких ошибок стоит избегать на пути к выздоровлению;
- методы профилактики заболеваний.

А ТАКЖЕ *вниманию читателя проверенные временем рецепты народной медицины, оздоровительные комплексы упражнений, тонкости лечебных диет.*

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

16+ Реклама

ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ! ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 28 ЯНВАРЯ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Казалось бы, ну какая аллергия зимой? Ничего не цветёт, не благоухает, аллергики могут вздохнуть спокойно, поллиноз зимой им не страшен. Главное, цитрусовых в праздники не переест! Однако не всё так просто.

Зимой, с её холодом, ветром, снегом и льдом, может также возникнуть типичная аллергическая реакция – холодовая аллергия. По статистике каждый десятый житель России подвержен этому недугу.

ФАКТЫ О ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ

- Аллергическая реакция возникает от воздействия на организм низких температур (холодный сырой воздух, холодная вода, снег, лед).

- Может начаться от воздействия низкой температуры, начиная с 4 градусов тепла и ниже.

- Чаще всего от холода страдают открытые участки тела, как правило, руки и лицо. Хотя, если плохо одеваться, могут пострадать и другие участки тела, плохо защищенные от холода одеждой (ноги, бедра).

- Может возникать у детей и у взрослых людей разных полов, но чаще ей подвержены женщины с чувствительной кожей.

- Может возникнуть внезапно даже у тех, кто не страдает другими видами аллергии, то есть у вполне здоровых людей.

- Хорошо поддается лечению.

Холод И СТУЖА С АЛЛЕРГИКОМ НЕ ДРУЖАТ

АЛЛЕРГИЯ
НА ХОЛОД: КАК
ПРОЯВЛЯЕТСЯ
И ЧТО ДЕЛАТЬ



КАК СЕБЯ ПРОЯВЛЯЕТ

! Дискомфорт при соприкосновении открытых участков кожи со снегом и льдом, холодной водой или холодным воздухом.

! Покраснение, зуд, сухость кожи.

! Отек конечностей, напряженность тканей.

! Высыпания на коже (крапивница, «цыпки»), вплоть до волдырей (в тяжелых случаях).

! Отек слизистой, насморк при выходе на мороз (холодовый ринит).

! Слезотечение, проявления конъюнктивита.

! Спазм бронхов (в тяжелых случаях).

ВАЖНО!

Аллергия на холод не страшна, когда мы знаем ее проявления и понимаем, как себя защитить холодной снежной зимой. Это заболевание сегодня успешно лечится так же, как и классический поллиноз, — антигистаминными препаратами, которые назначает врач на весь зимний период, местными мазями и каплями. Только помните, что за их назначением нужно обращаться к специалисту!

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1 Одеваться по погоде. Защищать и утеплять кожные покровы перед выходом на улицу, носить шарф или снуд, теплую шапку или вязанный шлем, варежки, перчатки.

2 Использовать защитные косметические средства – эмоленты (**от франц. *molle* — мягкий**), жирные мази и кремы для лица и рук, наносить их на кожу перед выходом на улицу.

3 На протяжении всего периода холодов принимать антигистаминные препараты на регулярной основе, начав пить их заранее, не дожидаясь возникновения острого состояния.

4 При рините использовать гормональные капли или спреи в нос, которые блокируют гистамин и препятствуют возникновению отека и воспаления.

5 Обратиться к врачу-аллергологу или иммунологу, который может назначить лечение холодовой аллергии современным методом аутолимфоцитотерапии (АЛТ).

В одном из прошлых номеров «Секреты здоровья» раскрыли секрет ортопедических корсетов – в какой ситуации они необходимы, какой врач может назначить их ношение и как грамотно подойти к выбору. В этом номере мы расскажем, как правильно надевать, носить и снимать корсеты.

НОСИМ КОРСЕТ правильно!



ЭКСПЕРТ



А поможет нам в этом наш постоянный эксперт – врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.

НАДЕВАЕМ

● После пробуждения не спешите надевать корсет, немного полежите в кровати.

● Потихонечку спускайтесь со своего ложа – так, как вы делаете это обычно, так, как вам не больно.

● К надеванию корсета приступайте только после завтрака:

✓ положите ортез поперек кровати и лягте на него, так, чтобы корсет оказался под поясницей;

✓ корсет желательно надевать на хлопчатобумажное белье, а трусики – поверх корсета, чтобы он не съезжал;

✓ отстегните боковые стяжки от пояса, позвоночник должен находиться между ребрами жесткости;

✓ застегните основную застежку плотно на груди;

✓ теперь сделайте вдох, а затем на вдохе плотно застегните корсет;

✓ подтяните боковые стяжки и зафиксируйте их на поясе;

✓ оставайтесь в лежачем положении и постарайтесь почувствовать корсет – в застегнутом состоянии нижняя линия корсета должна находиться на уровне бедер;

✓ осторожно поднимитесь с кровати, стараясь почувствовать, как сидит корсет.

! Хочу подчеркнуть, что многие надевают корсет стоя, при этом их живот лежит сверху, как складка, что неправильно.

СНИМАЕМ

● лягте на кровать;

● расстегните корсет и продолжайте лежать еще некоторое время;

● сгруппируйте мышцы позвоночника – теперь можно встать.

НОСИМ

Хотелось бы подчеркнуть, что ни в коем случае не нужно заниматься самолечением и самому себе на-

значать корсет. Это может сделать лишь доктор!

Но существуют общие советы для тех, кто хочет не допустить того, чтобы их спина болела.

И так, наденьте корсет, если вы:

● за рулем больше 3 часов,

● планируете нести из магазина тяжелые сумки,

● совершаете огородные и дачные подвиги, особенно при грыжевой форме остеохондроза,

● находитесь на реабилитации после хирургического лечения или травмы,

● лечите

сколиоз.

Наталья Киселёва лечит при серьезной патологии позвоночника для того, чтобы заменить опорную функцию пострадавшего сегмента и исключить смещение позвонков;

● **полужесткими** – назначаются чаще всего при умеренных болях в пояснице, а также для профилактики при выполнении тяжелой физической нагрузки на поздних этапах реабилитации после перенесенных операций и травм.

СПАСЁТ ЛИ ОРТЕЗ ПОЗВОНОЧНИК?

– Один корсет – не панацея. Когда ко мне на прием приходит пациент, изучая особенности его осанки, я понимаю, что, надев корсет, я на какой-то период облегчу ему жизнь. Но плоскостопие и скрученный таз у него так и останутся. Поэтому стоит прибегнуть к терапии и массажу, а также услугам мануального терапевта. Они выровняют те шероховатости, что есть у пациента, а корсет закрепит эффект. В комплексе ортезы – это прекрасно!

Только не думайте, что их можно купить, придя в любую аптеку. Только доктор может сказать, какой вам нужен корсет, как часто вы должны его надевать и как надолго.

Ведь его нельзя носить вечно, мышцы должны тренироваться. Если позвоночник пострадал, значит, свою функцию он не выполняет. Значит, за него должны работать мышцы, а они должны быть тренированными! Поэтому необходим комплекс лечебных мероприятий, который и приведет к успеху.

КОРСЕТЫ БЫВАЮТ

В зависимости от целей лечения

● **жесткими** – используются для

лечения при серьезной патологии позвоночника для того, чтобы заменить опорную функцию пострадавшего сегмента и исключить смещение позвонков;

● **полужесткими** – назначаются чаще всего при умеренных болях в пояснице, а также для профилактики при выполнении тяжелой физической нагрузки на поздних этапах реабилитации после перенесенных операций и травм.

Насчёт того, нужна ли подушка новорождённому крохе, педиатры спорят до сих пор. Одни ратуют за то, что приподнятое немного положение головы малыша облегчает дыхание, а при срыгивании в таком положении ребенок не подавится, не захлебнётся. Другие указывают на то, что позвоночник новорождённого не требует приподнимания головы, так как это может навредить формированию позвоночного столба и будущей осанке.

И те и другие по-своему правы. Однако, все без исключения специалисты сходятся на том, что есть ситуации, когда без подушки просто не обойтись. Без ортопедической подушки. Именно о ней мы сегодня и поговорим.

ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

У здоровых малышей формирование позвоночных изгибов связано непосредственно с их двигательной активностью. Так, шейный изгиб формируется, когда ребенок из положения лежа на животе учится держать головку. А грудной и поясничный изгибы и того позднее. Ускорять эти процессы высокими или ортопедическими подушками совершенно не нужно.

КОГДА БЕЖАТЬ В МАГАЗИН?

В магазин за ортопедической подушкой нужно бежать после консультации с неврологом и ортопедом, которые диагностируют у крохи:

- родовую травму с повреждением шейных позвонков;
- неправильное формирование черепа;
- снижение тонуса или, наоборот, гипертонус мышц шеи;
- врожденную кривошею.

Ортопедическая подушка также необходима для устранения деформации на ранних стадиях рахита и для предотвращения поворота головы малыша в одну и ту же сторону.

Когда ПОДУШКА МАЛЫШУ ПОДРУЖКА



ПОДУШКА-БАБОЧКА

Чаще всего врачи в случаях, когда малышу необходима ортопедическая подушка, советуют покупать так называемую подушку-бабочку. Они небольшого размера, с углублением посередине и валиками по краям. Такая форма призвана поддерживать шейный отдел за счет валика над плечами. А боковые валики при этом обеспечивают ровное положение головы, не препятствуя тем же ее вращению. Ведь кроха должен изучать мир вокруг.

ВАЖНО!

Всегда помните, что одна лишь подушка не способна устранить уже выявленные проблемы со здоровьем у крохи. Без грамотной помощи специалиста тут не обойтись. Ортопедическая подушка служит лишь подспорьем в борьбе за правильное развитие малыша. А здоровому крохе она и вовсе не нужна, если иное не посоветовал врач.

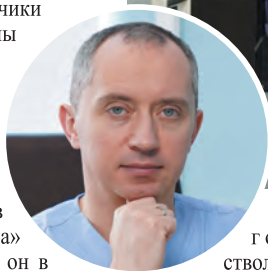
ПОЗИЦИОННАЯ ПОДУШКА

Незаменимая вещь для ухода за недоношенными детками, у которых высок риск развития патологий опорно-двигательного аппарата. Не редкость у таких малышей сниженный тонус мышц и даже мышечная дистония. Подушка же призвана обеспечить фиксацию тела ребенка для придания ему правильного симметричного положения. Она поможет снять напряжение с позвоночника, послужит подспорьем в предотвращении деформации мышц.

Выбор подушки для вашего малыша – это вопрос непростой, а потому подойти к нему нужно со всей ответственностью. Ортопедическая подушка обеспечивает правильное положение головы, сохраняет нормальное положение шеи по отношению к позвоночнику, правильно распределяет нагрузку, следовательно, способствует профилактике нарушений мозгового кровообращения. Но выбор ее все же доверьте специалисту!

Любовь Анина

Скрытые Родовые травмы – недооценённая опасность



Не смотря на достижения в области медицины, все чаще и чаще детки рождаются с различными патологиями. По данным ВОЗ скрытые родовые травмы получают около 75%* новорожденных. А число абсолютно здоровых детей, по данным Роспотребнадзора, не превышает 12%*.

Вместе с кандидатом медицинских наук Александром Юрьевичем Шишониным разберёмся в причинах и последствиях родовых травм, влияющих на здоровье и будущее наших детей.

? А что не так с детьми-то?

А.Ю.: Помимо проблем вызванных цивилизацией: гиподинамия, лифты, машины, увлеченности играми, гаджетами есть еще одна серьезная проблема – скрытые родовые травмы. Но организм очень сложный механизм и если есть поломка, то она всё равно даст о себе знать, тем более, если дело касается мозга и его кровоснабжения. Еще А.Ю. Ратнер доказал, что у ребёнка главенствующую роль в развитии центральной нервной системы играет кровоснабжение ствола головного мозга, который управляет развитием всего тела. То есть общее физическое и умственное развитие человека зависит от того, насколько качественно кровоснабжается ствол головного мозга. И любые, даже самые маленькие нарушения кровотока в стволе головного мозга ведут к нарушениям развития разной степени тяжести. Чтобы родителям самостоятельно выявить проблему и своевременно обратиться за помощью, необходимо обратить внимание на «звоночки». Если ребёнок не спит по ночам, орёт, знайте – это «звоночки». Это значит, что центр сна, который тоже находится в стволе головного мозга, плохо питается кровью, плохо функционирует. Ребёнок должен просыпаться только для того, чтобы поесть. Если же этого

нет, а педиатр ребёнка осмотрел и не обнаружил проблем с животиком, нет температуры, диатезов, инфекций в складках на коже, значит, остаётся, видимо, одно – родовая травма шеи. Ребёнок растёт, ему вешают игрушки, чтобы познавал мир через тактильные ощущения и развивал при помощи мелкой моторики когнитивные способности. Но если нарушен кровоток шейных сегментов спинного мозга, все нервы плечевого сплетения будут работать некачественно. Если ребёнок не сидит в шесть месяцев или сидит вяло. А мозжечок, к этому времени, должен включить вестибулярную функцию. Отсюда задержка в развитии. Такой ребёнок может начать поздно говорить. Кстати, это тоже один из тревожных признаков! Утвердилось мнение: что мальчики якобы и должны позже начинать говорить, чем девочки... Всё это глупости! Если ваш ребёнок после года и двух месяцев «мама» или «папа» не говорит, если он в два года не общается с вами членораздельными предложениями, нужно бить в набат, потому как налицо отставание в развитии. Ещё один тревожный сигнал – кровотечения из носа. Если вы видите утром на подушке ребёнка кровь, время встретиться, так может проявлять себя высокое внутричерепное давление.

? А какие еще проблемы могут возникнуть из-за кислородного голодания мозга?

А.Ю.: Самое страшное, чем может закончиться кислородное голодание мозга – психическое недоразвитие. Я уже рассказывал случай, когда в нашу клинику привезли группу умственно отсталых людей. Проведенные нами исследования показали, что у всех у них

кислородное голодание ствола головного мозга из-за пережатости позвоночных артерий, питающих мозг. На УЗИ были видны необычайно извитые позвоночные артерии, какие обычно бывают у стариков! И всё это – последствия родовой травмы в виде подвывиха шейных позвонков. К сожалению, за последнее время, отмечается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Более половины школьников 7-9 лет и 60% старшеклассников имеют хронические болезни*. Гипертония, диабет второго типа перестали быть редкостью и встречаются у 18-20-летних*. А в это время современная медицина, направо и налево раздает диагнозы: СДВГ, ЗПР, ЗМР, ЗРР... Собираются конгрессы, обсуждают, как им с такой напастью бороться... Вот такие серьезные послед-

ствия у малозаметных родовых травм, которые остаются незамеченными. Питание мозга в целом, мозжечка, в частности – одна из основ здоровья ребенка!

? О последствиях пого-ворили, объясните тогда, как это исправить.

А.Ю.: В клинике проводится детальное УЗИ, чтобы найти и впоследствии устранить, где, в районе какого позвонка пережата артерия или нарушен венозный отток. Мы прописываем таким детям специализированный комплекс упражнений... Ну и работаем с шейей. Я знаю по своему многолетнему опыту, что будет дальше – ликвидируешь смещение, нормализуешь таким образом кровоток, и проблема уходит, организм постепенно нагоняет отставание, потому что командному центру дали жизненный ресурс – кислород и питательные

вещества, приносимые с кровью. Такой подход дает прекрасный клинический эффект! Главное, чтобы родители следили и четко понимали, ради чего они это делают. Ради будущего своего ребёнка, в том числе будущего социального. В мире завтрашнего дня будут больше востребованы, как собственно и всегда раньше, умные и здоровые.

*Из открытых источников.



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА

117588, г. Москва,
ул. Ясногорская, д. 5, эт. 3.

8 (800) 555-76-81

www.shishonin.ru

Часы работы:

Пн.-пт: 9.00 - 21.00;

сб: 9.00 - 18.00;

вс: выходной.

ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КОРИЦА – СПЕЦИЙ

Аромат корицы у многих людей ассоциируется с согревающим пряным чаем, сладкими пряниками и ароматным яблочным пирогом. Но у корицы намного больше секретов, чем просто умопомрачительный аромат. И, раскрыв их, мы сможем получить от пряности максимум пользы и избежать возможного вреда.

ПРЯНОСТЬ С ИСТОРИЕЙ

● Корица считается одной из древнейших в мире специй. Еще египтяне применяли ее в качестве одного из компонентов при бальзамировании тел. Кстати, и в наши дни корица подтверждает свои свойства естественного консерванта – благодаря высокому содержанию полифенолов.

● В Древнем Риме корица высоко ценилась в кулинарии, а в Древней Греции входила в состав духов и лекарств.

● Средневековая Европа познакомилась с корицей в 1536 году, когда португальские мореплаватели обнаружили дикие леса деревьев корицы на берегу Цейлона. Предприимчивые мореходы захватили остров и начали торговать корицей, заработав на ней не одно состояние.



10 ПРИЧИН ВВЕСТИ КОРИЦУ В РАЦИОН

1 Укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма вирусным и бактериальным заболеваниям.

2 Положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, препятствуя образованию тромбов. Пряность способствует снижению уровня «плохого» холестерина, при этом оставляя «хороший» холестерин стабильным.

3 Улучшает память, повышает концентрацию внимания. Помогает бороться с болезнью Альцгеймера и Паркинсона у пожилых людей, повышает способность к обучению у подростков.

4 Ценный источник антиоксидантов.

5 Улучшает моторику кишечника. Доказано, что регулярное употребление цейлонской корицы помогает снизить риски развития рака толстой кишки.

КСТАТИ

Благодаря естественному антикоагулянту (коричному альдегиду) корица способна снижать кровяное давление и разжижать кровь.



ПОД МИКРОСКОПОМ

В состав цейлонской корицы входят такие полезные вещества, как калий, марганец, железо, медь, селен, цинк, витамины А, В1, В2, В9, С, Е, К. В 100 г корицы содержится:

- калорийность – 261 калория;
- белки – 3,9 г;
- жиры – 3,2 г;
- углеводы – 79,8 г.

КОРИЦА И ЕЁ КИТАЙСКАЯ СЕСТРИЦА

В наши дни на прилавках российских магазинов чаще всего встречаются два вида корицы.

1. Цейлонская, она же благородная или настоящая корица. Ее выращивают на Цейлоне, а также в Индии, Индонезии, Бразилии, Гвиане, на Реюньоне и Мартинике. Эту специю отличает сладковато-жгучий вкус и нежный аромат.

2. Китайская, она же кассия. Ее родина – Южный Китай, но коричник китайский растет также в Индонезии, Камбодже, Лаосе. Кассия обладает более резким вкусом, чем цейлонская корица.

Маркетинговая хитрость заключается в том, что, когда говорят о волшебных свойствах и пользе корицы, обычно имеют в виду корицу цейлонскую. Однако та недорогая пряность, которую можно купить в ближайшем сетевом магазине под видом корицы, – это, скорее всего, китайская кассия. Считается, что в ней все описанные полезные вещества присутствуют в гораздо меньших дозах.

Это не значит, что отныне вам нужно раз и навсегда отказаться от покупки пакетиков с надписью «корица» в магазине у дома. Если вам нужна щепотка специй, чтобы придать аромат корицы вашему кофе, выпечке или любому другому блюду, то кассия прекрасно с этим справится. Но если вы надеетесь получить какой-то целебный эффект, то лучше поискать подлинную корицу.



ЦАРИЦА!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Корицу изготавливают из коры вечнозеленого коричневого дерева, растущего в теплых странах. В сезон дождей с него срезают боковые веточки, которым исполнилось три года. Затем с веточек снимают кору и извлекают ее внутреннюю часть – именно она после сушки становится пряностью.



ЦЕЙЛОНСКАЯ КОРИЦА

У женщин **помогает облегчить менструальные боли и снимает раздражительность**, которую многие испытывают в эти дни.

При регулярном приеме этой специи стабилизируется менструальный цикл, усиливается чувственность.

7 На представителей сильной половины человечества корица также оказывает стимулирующий эффект, **положительно влияя на качество потенции**.

Показана при гриппе и простуде. Теплые напитки с корицей способны снять головную боль, усилить потоотделение, облегчить дыхание. Эффективны теплые полоскания горла с корицей и при ангине.

9 **Борется с нервным напряжением**, может помочь решить проблему бессонницы благодаря содержанию магния и других полезных минералов.

Регулярное употребление корицы многим **помогает избавиться от лишнего веса** за счет способности пряности снижать уровень глюкозы в крови, уменьшать аппетит и ускорять метаболизм.

ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

Для нормализации веса рекомендуют вечером заливать 0,5 ч. ложки молотой цейлонской корицы кружкой горячей кипяченой воды и настаивать полчаса. Перед сном нужно выпить половину стакана, а остальное – убрать в холодильник и допить утром, натощак (предварительно разогреть). Добавим, что средство работает при условии сбалансированного питания и здоровой физической активности.

ПРИ БЕССОННИЦЕ

Для крепкого и спокойного сна на ночь рекомендуют выпить стакан теплого молока с 0,5 ч. ложки корицы и 1 ч. ложкой меда.

Оксана Черных

РАЗНИЦА В ЦЕНЕ И НЕ ТОЛЬКО

ВАЖНО!

В кассии содержится почти в 1200 раз больше кумарина, чем в цейлонской корице. Ее длительное употребление в пищу способно нанести серьезный вред печени и почкам. Рекомендуемая дозировка – не больше 0,5 ч. ложки в день!

Есть целый ряд признаков, по которым можно различить цейлонскую корицу и кассию.

1 ЦЕНА. Цейлонская корица примерно в десять раз дороже кассии. Ее можно найти в магазинах здорового питания, в том числе в интернете, по надписи «Cinnamomum zeylanicum».

2 ВНЕШНИЙ ВИД. Лучше всего приобретать корицу в трубочках, а не смолотую в порошок. Так вы можете быть точно уверены в подлинности продукта. Трубочки цейлонской корицы – светло-коричневого или желто-коричневого цвета, тонкие (около 1 мм), пористые и очень хрупкие, скручены как сигара. Трубочки китайской кассии – красновато-коричневого цвета, на вид более плотные, толщиной – более 2 мм, часто закручены с двух сторон, как свиток.

3 ВКУС. Вкус у цейлонской корицы – более нежный, у кассии – более резкий, с терпко-вяжущей составляющей.

4 СОСТАВ. Цейлонская корица содержит в своем составе дубильные вещества, смолы, камедь, фенолокислоты, витамины и минералы. Также в ней присутствует летучее соединение эвгенол, придающее специи приятный и насыщенный аромат. А вот в кассии содержится много крахмала и кумарина, который может быть опасен для здоровья, если употреблять его в больших количествах.



В кои веки мы с подружками выбрались в баньку. Сто лет не баловали и не радовали себя расслабляющим ничегонеделанием. А так приятно смыть житейскую усталость, выпарить из головы тяжёлые мысли, а из сердца – заботы. Да и просто посудачить о том, о чём – о нашем женском, неизбывном.

ДУРНОГО СЛОВА О НЁМ НЕ СКАЖУ

– Галочка, твой Николай-то как там, поправился? – пытали мы разомлевшую, с раскрасневшимися от жара парной щеками подругу, неспешно потягивающую из чашки травяной чай.

У Галочки перед Новым годом заболел муж. Тяжело заболел. Сердце прихватило. И пропала наша подруженька в больницах на несколько месяцев. А ведь до того все жаловалась. Разведусь, мол, надоел мне мой благоверный. Ни ласки от

Под парок банный



него, ни внимания. Ничего ему, мол, кроме работы да огорода, и не надо. А тут такая беда – инфаркт. И куда только Галино недовольство делось? Это сейчас она румяная да спокойная, а еще пару недель назад сама не своя была. Похудела, в глазах тоска вселенская, безысходность. Вот тебе и надоел, вот тебе и разведусь.

– Ох, девчата, до поправки еще далеко нам, – отвечает Галочка. – Весной в санаторий поедем. Я вот только

сейчас одного его оставлять стала, а то все боялась на шаг отойти. Сорок лет рука об руку прошли, думала, уж и чувства все истлели. А вот заболел, и чуть от горя ума не лишилась. Свой ведь, родной.

У Галочки с Николаем двое детей и пятеро внучат. Крепкая, дружная семья. Хорошо, что Николай на поправку пошел. И Галюня наша вон светится вся, глазки горят.

– Я, девчата, сроду больше слова худого о муже не скажу, – делится она с на-

ми. – Вон, злилась на него, жаловалась, Господь и показал мне, как без мужа легко остаться, вдовой. Нет уж, самый он у меня лучший, Коленька, только мой, и другого не надо мне.

НАШЛА КОСА НА КАМЕНЬ

А рядом с Галей Светланка. Деловая она у нас, дельная. Машину сама водит, целой фирмой управляет, какие-то вебинары в интернете ведет.

Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

ЛЮБОВЬ ДАВНИШНЯЯ

Любовь моя давнишняя
В то время была лишняя.
Встречал ее всего пять раз,
В заводе, в городе у нас.

В то время был я семьянин,
Семья была и у нее.
Пришлось дать паузу годам,
Надолго потеряв свою мадам.

Промчались долгие года.
И думал я, что никогда
Не увижу мою дорогую.
Бог милостив, и дал нам встречу роковую.

И. И. Муханов,
п. Ставрово, Владимирская обл.

ЧТОБ СЧАСТЛИВОЮ БЫТЬ

Я всего лишь женщина,
И мне нужен всего лишь ты.
Чтоб с тобою в наш век невенчаный
Отправляться на зов мечты.

Отправляться рукою об руку,
Отправляться плечом к плечу.
Солнца свет или тень от облака
Я с тобой разделить хочу.

Отчего ж впереди ни проблеска?
Без тебя я устала жить.
Боже мой, я всего лишь женщина,
И мне нужен лишь ты, чтоб счастливою быть.

Людмила Гришина,
г. Иваново



БУДУ ЖДАТЬ...

Стучат по лестнице
шаги,

Но режет
сердце нож,
Ведь не таким
же шагом ты
По лестнице
идешь...

Вот хлопнет дверь, и я пойму,
Что снова я одна...
Вот так и буду ждать тебя,
Все сидя у окна...

Ирина Сельмен,
г. Рязань

о женском, о главном...

– Свет, что такое вебинар-то? – шутим мы.

Света нас на пятнадцать лет моложе, а значит, на пятнадцать лет умнее и энергичнее. Пускается в подробные разъяснения, входит во вкус, распалается, глаза блестят. Азартная, красивая в своей увлеченности. Только с мужем никак общий язык не найдет. Переживает.

– Может, тебе его все же простить? Пусть домой возвращается. А то ну как на расстоянии семью-то строить? – осторожно интересуемся мы.

Света мужа год назад прогнала. Странная там история. То ли к нему подруга ее приклеилась, то ли он на нее взгляд положил, сейчас уже и не разберешь. Словом, увидела их как-то Света в кафе, держатся за ручку, чирикают мило. Разбираться не стала, поехала домой, вещи его собрала да чемодан за дверь выставила. Теперь вот Олег год у нее прощения

вымаливает, порог квартиры обивает. А Света гордая, простить никак не может.

И все бы ничего, но у ребят двое детей-подростков. Возраст самый опасный, могут бед натворить, пока родители меж собой гордостью меряются. И ведь видно, что любят друг друга, но нашла коса на камень. Жалко Светочку. Хорошая она, деловая, но слишком уж категоричная. На работе, может, оно и хорошо, и ладно, а вот в жизни, в семье все же помягче женщине стоит быть, оно так полегче. Ну, да ей решать.

А парок в баньке хорош, всю дурноту гонит прочь, голу прочищает. Как знать, может, попарится сейчас Светочка, чайку с чабрецом попьет да и надумает чего на счет Олега-то своего.

ЧТОБЫ СЧАСТЬЕ НЕ СПУГНУТЬ

– Ну а ты, Тамар Санна, – подначивают меня подру-

женьки, – всех кошек-то пристроила?

Это девочки про мои мытарства с приютом кошачьим спрашивают, значит. Они вот посмеиваются, а мне это дело благое помогло когда-то гибель мужа и сына пережить. На рыбалку они как-то зимой поехали да под лед оба ушли. Думала, и не выживу я, сколько горя хлебнула.

А тут нам во двор многоэтажки кто-то коробку с котятками подбросил. Местная детвора малышей сразу по домам растащила, да родители быстро благие намерения своих чад пресекли. Котят вернули в коробку, а ребята коллегиально решили строить им на детской площадке дом и кормить по очереди. Но тут уж взбунтовались ревностные хранительницы дворового порядка – дворничиха и старшая по подъезду Варвара Степановна.

«Утопим, – кричали. – Не нужна тут эта зараза».

А мне так жалко этих пишущих колобков стало, ну и я начала искать, куда их пристроить. Так и вышла на приют, вот уж четвертый год там помогаю. Волонтером подвигаюсь. Спасая, говорят, а по факту – это меня животные спасли.

Я вот подруженькам не говорила своим еще, но там, в приюте, встретила мужчину одного. Хороший, простой, рукастый. Тоже волонтер. Он нам клетки править помогает, с электричеством тоже. Электрик он. Хоть и на пенсии давно, а все трудится. Мы с ним в кино ходим, в кафе, гуляем вместе. В лес вот на днях выбирались. Да, лет-то нам уже ого-го, видано ли дело – в таком возрасте любовь крутить? Вот и молчу, не говорю пока подружкам... чтобы счастье не спугнуть.

Тамара Александровна

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8 (499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более трех четверостиший). Теплые, искренние, душевные.

Работы на конкурс принимаются вплоть до 1 марта 2022 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут ваше сердце. Победители конкурса будут объявлены в №6 «Секретов здоровья» от 25.03.2022 и в качестве призов получат:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 место – увлажнитель воздуха | 3 место – фен |
| 2 место – миксер | 4 место – электронные кухонные весы |

Дорогие читатели, газета «Секреты здоровья» объявляет новый творческий конкурс «От сердца к сердцу».



О том, насколько серьёзно звучит диагноз «инсульт», знают многие, ведь эта болезнь – одна из главных причин смертности населения в нашей стране. А слышали ли вы про микроинсульт? Как его распознать, и насколько он может быть опасен?

Микроинсульт иногда называют «младшим братом» инсульта. А в официальной медицине предпочитают определения «малый инсульт», «преходящее (транзиторное) нарушение мозгового кровообращения» и т.д.

По сути, микроинсульт, как и инсульт, представляет собой нарушение мозгового кровообращения. Однако он затрагивает лишь мелкие сосуды и во многих случаях не наносит значительного вреда. Но это совсем не значит, что микроинсульт можно игнорировать. Ведь он говорит о нарушениях работы организма, которые неизбежно приведут к развитию заболевания – куда более страшному ишемическому или геморрагическому инсульту.

Микроинсульт: ЕСТЬ ЛИ ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГИ?

КАКОВЫ СИМПТОМЫ?

Симптомы микроинсульта похожи на симптомы инсульта традиционного. Вся разница лишь в меньшей интенсивности и продолжительности их проявления. Вот почему многие больные не распознают их вовремя, списывая все на естественную усталость и плохое самочувствие.

ВАЖНО! Симптомы в разных случаях могут быть различными, это зависит от того, в какой именно части мозга нарушилось кровообращение.

- 1** Онемение конечностей на непродолжительное время (часто путают с «затеканием» ноги или руки).
- 2** Кратковременная потеря зрения одним глазом либо мушки перед глазами, резкое головокружение.

- 3** Временное и внезапное онемение лица, невозможность улыбнуться.
- 4** Потеря возможности связно говорить, временное онемение либо путаница в звуках и словах.

- 5** Резкая, словно вспышка, головная боль, которая не проходит даже при приеме обычных обезболивающих.

- 6** Кратковременная потеря координации, предметы падают из рук. Человек не способен поднять вверх обе руки.

- 7** Бледность, слабость, повышенное потоотделение.

Оксана Черных

КСТАТИ

Транзиторное поражение мозгового кровообращения чаще всего вызывается тромбом, который блокирует мелкий сосуд лишь на время (от нескольких минут до 24 часов). Однако если сосуд остается заблокированным и кровоток не восстанавливается, микроинсульт становится инсультом.

Поэтому, даже если симптомы быстро исчезли и организм, казалось бы, полностью восстановился самостоятельно, необходимо незамедлительно обратиться к врачу – неврологу, терапевту или кардиологу.

КАК РАСПОЗНАТЬ МИКРОИНСУЛЬТ У ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА?

Признаки, которые должны вас насторожить:

- ваш собеседник неожиданно начал говорить бессвязно, вам трудно понять его слова, на ваши вопросы он реагирует заторможенно и выглядит растерянным;
- человек похож на пьяного: роняет и не может поднять предметы, выглядит вялым и обмякшим, походка заплетается.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В таких случаях спросите человека, как он себя чувствует. Обязательно попросите его улыбнуться и поднять руку. Если он не сможет выполнить ваши просьбы или его действия выглядят неестественно, **срочно вызывайте скорую помощь**. До приезда медиков больному нужно обеспечить покой, приток свежего воздуха в помещение. Кроме того, нужно ослабить ворот рубашки и уложить человека на бок.



Крепкий здоровый сон ночью – залог хорошего самочувствия в течение дня, он нужен каждому. Но как выспаться, если заснуть мешает боль? Получается какой-то замкнутый круг... Однако выход из него есть. А точнее, есть специальные позы, которые помогают уснуть при разных видах боли и даже способствуют тому, чтобы неприятные ощущения поскорее прошли.

ПРИ БОЛИ В ШЕЕ

Если вы весь день проводите в статичной позе, например, сидя перед компьютером, то возможно, к вечеру вы ощущаете боль и напряжение в районе шейных позвонков. Спать в таком случае лучше всего на спине или на боку. При этом используйте перьевую подушку или специальный валик (его можно сделать из полотенца) для того, чтобы заполнить шейный изгиб и снять лишнее напряжение.

Если по этой же причине у вас болят плечи, подушку можно немного сместить – так, чтобы плечи лежали на ней.

А вот засыпать на животе при болях в шее и плечах не рекомендуется: такая поза не позволит расслабиться и отдохнуть «проблемному участку».

КАК ЗАСНУТЬ, КОГДА МЕШАЕТ



Боль?

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Если вас беспокоит боль в висках, в области челюсти, или зубная боль, лучшая поза для сна – это «поза солдата»: лежа строго на спине, руки по швам. При этом лучше выбрать такую подушку, которая фиксировала бы положение головы. Можно просто подложить дополнительные подушки с двух сторон.

А вот переворачиваться на живот, вертеться с боку на бок или подкладывать руки под голову не стоит, это может спровоцировать усиление боли.

БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Лягте на левый бок. Подушку расположите между коленями. Кстати, такая же поза оптимальна в случае, если вас беспокоит тазобедренный сустав.

БОЛИ В СПИНЕ

Если болит спина, особенно в области поясницы, то лучшее решение лечь на спину, подложив под колени подушку, а под поясницу – свернутое полотенце. Эти манипуляции позволят разгрузить позвонки.

Если вам удобнее лежать на боку, слегка согните колени, но не «скручивайтесь» внутрь: так, чтобы бедра были на той же линии, что и корпус. Между коленями в этом случае также советуют подложить подушку.

Постарайтесь не переворачиваться на живот.



КСТАТИ

Иногда заснуть мешает сильный насморк. В этом случае проблему может решить высокая подушка: она поможет принять такую позу, когда голова расположена выше уровня тела. В горизонтальном положении лежа на спине есть риск того, что слизь будет затекать в пазухи и там застаиваться, что в свою очередь может привести к синуситам (воспалениям) носовых пазух.

БОЛИ ПРИ ПМС

При типичных женских болях в нижней части живота лучше всего спать, лежа на спине. Ноги при этом должны быть слегка согнуты в коленях: под них можно подложить валик, подушечку или, например, пластиковую бутылку. Обратите внимание: позвоночник не должен выгибаться. Такая поза разгрузит спину, будет способствовать нормальному кровообращению в области таза и снимет лишнее напряжение.

Спать на боку или на животе при ПМС не рекомендуется: в первом случае возникает лишнее давление на грудь, а во втором – на матку.



ПУТЬ, ВЕДУЩИЙ К СВЕТУ

Трудно бы было жить на земле, если бы и точно никого не было, кто помог бы нам разобраться в жизни... А ведь над нами Сам Господь Вседержитель, Сама Любовь... Положись на волю Господню, и Господь не посрамит тебя.

Преподобный Анатолий «Младший»
(Потапов), оптинский старец

КОМУ МОЛИТЬСЯ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО БОЛЕН

? *Моя племянница серьезно больна. Болезнь передалась по наследству, и хочется ее поддержать. Кому надо молиться, если в семье кто-то болеет?*

Марина К., г. Брянск

? *Маму недавно увезли на скорой. Она уже второй раз лежит в реанимации. Можно ли за нее подавать записку о здравии?*

Ира, Новая Москва

Пережить болезнь близкого мы можем только с Божьей помощью. Православный человек, если он заболел, должен получать благословение, лечиться, общаться с духовником, молиться, причащаться. А самое главное – верить. Больной может получать молитвенную помощь и от родных. Но чтобы помочь кому-то, надо самому быть с Богом. Надо находить живое слово к Богу, и Бог откликнется. И всегда следует помнить, что на все Божий промысел. И еще – закажите сорокоуст, подайте на Псалтирь и, конечно же, сами молитесь.

Можно прочесть канон за болящего – он есть почти в каждом православном молитвослове, или помолиться Великому мученику и целителю Пантелеймону, обратиться к образу Божией Матери.

КАК ОДЕТЬСЯ В ХРАМ НА СЛУЖБУ

? *Я считаю, что прийти в храм – праздник для души, и одеваюсь соответственно. Но мне почему-то все толкуют, что не стоит так красиво одеваться в храм, надо быть скромнее. Можно ли красиво одеваться, когда идешь в храм?*

Семёнова Е., г. Москва

Конечно, можно. Ведь вы идете к Богу в гости, а когда идут в гости, всегда одеваются аккуратно, красиво и нарядно. Но все должно быть в меру. И обязательно согласно принятому этикету.

ГДЕ УСТРОИТЬ КРАСНЫЙ УГОЛ

? *У меня скопилось немного икон, которые лежат в коробке. Приезжала бабушка и сказала, что негоже держать иконы в коробке, надо поставить в красный угол. Где в квартире можно устроить красный угол?*

Александра Антонова, г. Липецк

Красный угол – это место молитвы и общения с Богом, поэтому для него должно быть выделено отдельное пространство. Конечно, желательно располагать красный угол в восточном углу комнаты, но если такой возможности нет – то в любом другом свободном месте.

КОМУ МОЛИТЬСЯ О ДАРОВАНИИ СЕМЬИ

? *Хочу создать крепкую христианскую семью. Бабушка любит приговаривать «Бог даст». А сколько нужно ждать? Может молитва помочь?*

Таисья К., г. Москва

Христиане полагаются на волю Бога в семейном союзе. Для христианина молитва о любви – это всегда молитва о семье. Построить счастливую семью огромный труд, и важно, чтобы рядом был соавтор. И просить надо у Господа супруга, союз с которым будет полезен для спасения. Чаще всего православные девушки молятся о даровании супруга святому князю Петру и княгине Февронии – у нас в России день их памяти празднуется как государственный праздник семьи, любви и верности.

Подготовила Светлана Иванова.

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала священника Дионисия Киндюхина.

Корсеты, пышные юбки, кринолины, рюши и оборки – эти слова сегодня звучат загадочно и романтично, навевая воспоминания о полотнах европейских живописцев и рождая мысли о богатстве и даже шике, присущих женским туалетам прошлого.

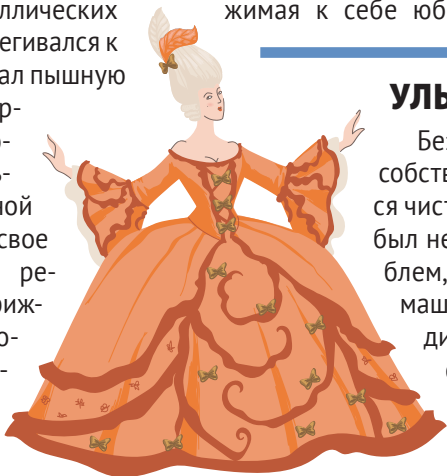
А вот «панье» и «фижмы» – эти странные французские термины уже не кажутся такими возвышенными, а подозрительно напоминают если не орудия пыток, то названия диких приспособлений, и не самых безопасных.

КРАСОТА, ТРЕБУЮЩАЯ ЖЕРТВ

Знатные дамы прошлого знакомы были с этими терминами и предметами не понаслышке, ведь те были непременимыми составляющими их дорогих повседневных платьев. Дорогих не только в плане цены тканей и пошива – постоянное ношение таких туалетов очень непросто давалось модницам. С одной стороны, они превращали дам в роскошных красавиц, но, с другой, заметно усложняли им жизнь и были совершенно беспощадны к соблюдению чистоты, личной гигиены и к сохранению женского здоровья.

РАСПАХНИТЕ ДВЕРИ, ЮБКА НЕ ПРОХОДИТ

Многослойность и большое количество юбок были издревле присущи женскому наряду. Но XVIII век ввел в моду «панье» (в переводе с французского – «корзина») – жесткий каркас из ивовых или металлических прутьев, который пристегивался к корсету снизу, удерживал пышную юбку и придавал ей форму огромного колокола. Панье были не только круглой, но и овальной формы и позже нашли свое продолжение и были реконструированы в «фижмы» – каркас из китового уса, который крепился к нижней юбке и был чуть более эластичным.



И панье, и фижмы делали женщину статичной, неповоротливой и неуклюжей, затрудняя ее движения и жизнь. В таком наряде даже естественную нужду приходилось справлять, позвав на помощь служанку. Порой женщины в таких огромных громоздких юбках с трудом протискивались в двери, иногда помещаясь в дверной проем исключительно боком или плотно прижимая к себе юбки с кринолином.

УЛЫБАЙТЕСЬ, ПРЕЛЕСТНИЦЫ!

Безусловно, отдавая дань моде и неся на себе тяжелейший груз собственных нарядов, дамы прошлого находили способы оставаться чистоплотными, красивыми и привлекательными, хотя труд этот был не из легких. Сегодня милые дамы избавлены от многих проблем, знакомых их предшественницам, но несут на себе груз домашних забот и бремя бытовых проблем. И пусть иногда приходится нелегко, но это не повод опускать руки, а повод нести их с гордо поднятой головой и улыбкой, как когда-то несли свои кринолины и панье светские дамы. На то мы и женщины, чтобы оставаться ими всегда! Не правда ли?

Елена Васина

Тяжелый груз ДАМСКОЙ МОДЫ

Неслучайно очень скоро стали популярны распашные двойные двери.

СТО ОДЁЖЕК, КУЧА ЗАСТЁЖЕК

Тугие корсеты со сложносочиненными шнуровками, множество пышных юбок с диким количеством оборок и кружев... Чтобы облачиться в такой наряд, а потом его снять, требовалась масса времени, сил и терпения, а также посторонняя помощь служанок и горничных. Но трата времени и сил – еще полбеды. Под многослойным нарядом и плотно облегającym корсетом тело потело и прело, а также могло зудеть и чесаться, ведь принять ванну дама в течение дня никак не могла, а постоянную смену платьев (к обеду, к ужину, на прогулку и т.д.) требовал этикет. Благо, под платьем, как правило, было принято носить сорочку, которую чистоплотная дама меняла раз в день. Сорочка впитывала пот, грязь, кожное сало и, вовремя поменянная, помогала даме излишне «не благоухать». Вообще, большое количество сорочек являлось признаком опрятности, и дама, которая могла себе позволить менять их часто, считалась «королевой чистоты».

ДИЕТА ПРИ ГАЙМОРИТЕ –

объедаться не спешите!



Заложенный нос, воспалённые пазухи – заболевание, с которым сталкивался практически каждый житель регионов с холодным климатом. Помимо строгого выполнения рекомендаций врача соблюдение определённых правил питания в период лечения может принести реальное облегчение. Давайте разбираться, каким продуктам стоит отдать предпочтение при гайморите, а каким лучше «отказать».

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Мы привыкли недооценивать целительную силу правильного питания, однако в случае синусита, гайморита и других воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей есть прекрасный шанс самим в этом убедиться. Для этого следует выстроить меню, исходя из следующих принципов:

1. Исключаем продукты, усиливающие воспаление.
2. Увеличиваем долю продуктов, стимулирующих выведение токсинов и насыщающих витаминами и микроэлементами.
3. Отдаем предпочтение натуральным продуктам, чтобы повысить иммунный ответ организма.
4. Готовим пищу здоровыми методами, чтобы не нагружать пищеварительный тракт.
5. Последний прием пищи должен быть не позднее 2 часов до сна, чтобы не провоцировать попадание желудочного сока и остатков пищи в дыхательные пути.



МЕШАЮТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

В первую очередь, из рациона следует исключить кофе, крепкий чай и алкоголь. Связано это с тем, что эти напитки способствуют обезвоживанию и сухости слизистых. В итоге затрудняется отток слизи из организма. Кроме того, при гайморите нередко назначают антибиотики, при которых употребление таких напитков не рекомендовано.

Также следует ограничить молочные продукты, особенно если у вас есть непереносимость лактозы. Дело в том, что по некоторым исследованиям, лактоза затрудняет дренаж гайморовых пазух, а в отдельных случаях может даже способствовать хроническому гаймориту.

Самое главное – хотя бы на время диеты жестко ограничить или вовсе убрать из рациона продукты, усиливающие воспалительную реакцию организма:

- соль (не более 5 г в сутки);
- сахар и сахаросодержащие продукты (за исключением фруктов);
- быстроусвояемые углеводы (изделия из муки высшего сорта, белый рис, картофель, фаст-фуд и т.п.);
- продукты с усилителями вкуса, консервантами и искусственными красителями.



СПОСОБСТВУЮТ ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ БОЛЕЗНИ

Сбалансированное питание с разумным количеством белков, жиров и углеводов само по себе является спасательным кругом для организма, придает достаточно сил для изгнания болезни, при этом не нагружает пищеварительный тракт. Предпочтение следует отдать свежим и тушеным овощам, фруктам, зелени, нежирному мясу и рыбе, орехам, крупам.

Особенную пользу принесут овощи зеленого, оранжевого и фиолетового цвета, поскольку они содержат большое количество антиоксидантов, снижающих воспаление. А по исследованиям Американского кардиологического колледжа, рекордсмен по снижению воспалительной реакции организма является грецкий орех – поэтому имеет смысл ввести его в рацион на постоянной основе. Главное – не переборщить, 2–3 орешка в день более чем достаточно.

Если вы – взрослый человек без заболеваний ЖКТ, то для облечения симптомов гайморита и синусита добавьте в блюда больше остроты. Доказано, что острые специи способствуют разжижению и отходу слизи из носовых пазух.

Крайне важно при гайморите пить больше воды! Во-первых, жидкость необходима для эффективного выведения токсинов из организма. Во-вторых, жизненно важно поддерживать питьевой режим, чтобы исключить сухость слизистых и избежать ухудшения течения гайморита.

Ольга Бельская



Блюда – обедение, И НОСУ ОБЛЕГЧЕНИЕ

Питание при заложенном носе может быть разнообразным, но вот незадача – при насморке сложно оценить нюансы вкуса. Но наши дорогие читатели выручают в этой ситуации и щедро делятся рецептами блюд, которые принесут пользу при заболеваниях верхних дыхательных путей и понравятся всем членам семьи.

✉ ОМЛЕТ, КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Ингредиенты на 6 порций:

- 6 шт. куриных яиц
- 300 мл молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 3–4 веточки укропа
- 0,5 ч. ложки соли

Яйца, соль и молоко смешать, не взбивая до пены. Разогреть духовку до 190°C. Смазать форму для выпечки сливочным маслом, вылить в нее яичную смесь и поставить в духовку. Как только поверхность подрумянится, выключить духовку и не открывать дверцу еще 10 минут. Затем достать омлет, нарезать на порции и посыпать рубленым укропом.



Энерг. ценность на 100 г – 126 ккал

Мария Голованова, Московская обл.

✉ ШИПОВНИКОВЫЙ ЧАЙ С ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 50 г сушеного шиповника
- 1 пакет зеленого чая
- 1 апельсин
- 0,5 лимона
- 2 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка молотой корицы
- щепотка молотого имбиря
- щепотка молотого черного перца
- щепотка молотого кардамона
- 2 шт. сушеной гвоздики

Шиповник залить литром воды, довести до кипения и варить на тихом огне 15 минут. Добавить пакетик чая, специи, цедру и сок лимона и сок апельсина. Оставить под крышкой на 15 минут. Затем добавить мед, размешать. Подавать теплым.

Алексей Ромашин, г. Краснодар



Энерг. ценность на 100 г – 25 ккал

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяюшками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

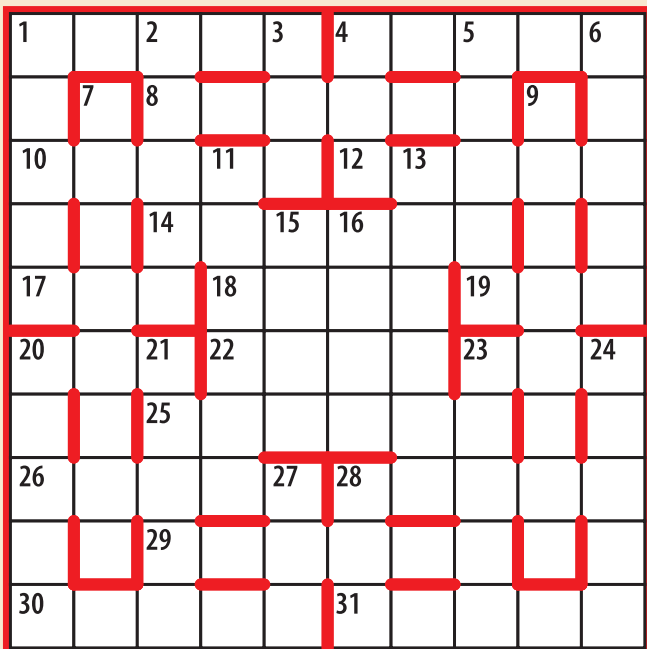
OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ДОМАШНИЙ ПОВАР спецвыпуск

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



По горизонтали: 1. Вояж гастрологеров. 4. Присудивший «яблоко раздора». 8. Отрада, как от сахара-рафинада. 10. Столько граней у куба. 12. Кустарный грубый холст. 14. Белка, побывавшая в космосе. 17. Автофирма, созданная в Москве в 1916 году. 18. Сплав, нужный для пайки дырчатых кастрюль. 19. «Пашет как ... на галерах». 20. Большой Барьерный ... 22. На флаге этой азиатской страны 22 раза повторена надпись «Аллах акбар». 23. Что причиняют, вредя? 25. СтАличный гАварок. 26. Приставлен к гильотине. 28. Американский модельер Оскар де ла ... 29. Дображелательная кличка для пса. 30. Камень-параллелепипед в кладке. 31. Имя дочери Атоса российского экрана.

По вертикали: 1. Курица в стадии предбульонной обработки. 2. «Леди, синьора, фрау, мисс, к сожалению, ничего не выйдет. ... туристо, облик морале. Ферштейн?» 3. Хвойное дерево, на которое взгромоздилась ворона, держа в клюве сыр. 4. Клубится над кипятком. 5. Прибор, помогающий уличить лихача в превышении скорости. 6. На него взобраться можно только с кошками. 7. Часть порта для обработки контейнерных и пакетированных грузов. 9. Чужеземные купюры. 11. Малая часть в общий котел. 13. Выпачивание себя любимого. 15. Минерал, компонент флюсов для сварки металлов. 16. У него танцевали Жизель и Корсар. 20. Лыдина не плашмя, а стоймя. 21. «Хвост» фрака. 23. Вылупившиеся глаза. 24. В деревню, в глушь, в Саратов с царских глаз. 27. Сгинь! ... меня! 28. Железо - ее еда.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Турне; 4. Парус; 8. Услава; 10. Шесть; 12. Ряд; 14. Собака; 17. АМО; 18. Луда; 19. Раб; 20. Раф; 22. Иран; 23. Эпо; 25. Акнарь; 26. Плата; 28. Рентг; 29. Друзок; 30. Квадр; 31. Лупка.
По вертикали: 1. Тушка; 2. Руссо; 3. Ель; 4. Пар; 5. Радар; 6. Столб; 7. Терминал; 9. Инвентуря; 11. Толка; 13. Якнарь; 15. Бура; 16. Аван; 20. Ронак; 21. Фалда; 23. Зенки; 24. Опала; 27. Чур; 28. Ржа.

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 Где впервые обнаружили картофель?
- 2 Собака = 3; королева = 2; петух = 8. Чему равна лягушка?

ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. В земле. 2. Лягушка = 5. Собака говорит «гав» (3 буквы), королева - «му» (2 буквы), петух - «кукареку» (8 букв), лягушка - «ква» (3 буквы).

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, радиоаппаратуру, се-ребро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугу-на, фарфора; фотоаппараты, само-вары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

■ **8-915-142-61-15** Куплю книги до 1950 г. Тел. 8-915-142-61-15. По хорошей цене. Выезд и оцен-ка библиотеки бесплатно!

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 28 ЯНВАРЯ – 10 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют не переохлаждаться и, выходя на улицу, не пренебрегать шарфом и теплыми рукавицами. Поход в баню значительно улучшит здоровье.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Отпуск для желудка – то, что поможет Тельцам прийти в себя после январских застолий. Строгие диеты ни к чему, а вот пара разгрузочных дней в неделю не помешают.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Астрологи рекомендуют Близнецам налегать на сезонные фрукты преимущественно оранжевого цвета. Они насытят витаминами, поднимут настроение и укрепят иммунитет.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам пора заняться здоровьем позвоночника. Лечебная гимнастика и консультация специалиста – это минимум, который необходим для профилактики остеохондроза.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы, как всегда, полны энергии. Катание с горок, занятие йогой, поездка на горячие источники привнесут в вашу жизнь положительные эмоции и подарят заряд энергии.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Пребывать в отличном настроении и чувствовать себя моложе Девам помогут косметические и уходовые процедуры, а также ежедневная утренняя зарядка и прогулка.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют больше времени уделять отдыху. Медитация и йога сделают жизнь более осознанной и позволят обрести душевную гармонию и обуздать эмоции.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды рекомендуют Скорпионам ввести в свой график регулярные физические нагрузки и не засиживаться перед телевизором. Пора сделать свою жизнь активнее и интереснее!

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не обойтись в эти дни без пеших прогулок и горячего чая. Более полезным его сделают специи: имбирь, куркума, чили. Стрельцы – любители экзотики, они оценят!

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Сеанс ароматерапии и приятная музыка улучшат самочувствие Козерогов. А при любых недомоганиях важно сразу обращаться к врачу, не дожидаясь ухудшения самочувствия.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Общий массаж – то, что Водолеям прописали звезды. Не отказывайте себе в этом удовольствии. Есть шанс почувствовать себя заново родившимся, легким и энергичным.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Любая непогода не страшна Рыбам, если с ними рядом любимые люди. Самое полезное для вас в эти дни – теплые объятия и дружеское общение. Другой терапии не требуется.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



19–31 января
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



1 февраля
НОВОЛУНИЕ



2–15 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

28–31 января – убывающая Луна 4 фаза – эти дни звезды советуют провести в спокойной обстановке, стараясь избегать конфликтов, умственных и физических нагрузок. Вечера лучше проводить дома, с близкими. Забудьте, поберегите силы, восстановите душевное равновесие. Пейте больше чистой воды, гуляйте на свежем воздухе. Самое время отказаться от вредных привычек и встать на путь ЗОЖ.

1 февраля – новолуние – прекрасный день для начала

любой деятельности. Старт оздоровительного марафона, возобновление тренировок в зале, первый шаг навстречу здоровому питанию – любые начинания увенчаются успехом и подарят заряд бодрости и позитива.

2–8 февраля – растущая Луна 1 фаза – подходящий период для прохождения плановых медицинских осмотров и диспансеризации, посещения массажного кабинета и соляной пещеры. Уделите внимание здоровью дыхательной и

сердечно-сосудистой систем, съездите в зимний лес, совершите лыжную прогулку, доставьте себе радость общения с природой.

9–10 февраля – растущая Луна 2 фаза – сконцентрируйтесь на восстановлении пищеварения и нормализации режима дня. Больше легких диетических блюд, меньше переедания и сладостей. И старайтесь не залеживаться в постели, помните, что сон до обеда иногда вреднее недосыпа.

«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.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 2 (145). Дата выхода:
28.01.2022

Подписано в печать: 24.01.2022
Номер заказа – 2022-00175
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 26.01.2022

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 172 200 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 газеты kardos.media

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

