

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 03 (122)

12 – 25 февраля
2021 года

ГЛАВНОЕ:

ОБЛЫСЕНИЕ

БОЛЕЗНЬ
ДВИЖЕНИЯ

ЭПИЛЕПСИЯ

АЛОПЕЦИЯ

ПОЧЕМУ РЕДЕЕТ ШЕВЕЛЮРА

СТР. 12–13

ДУЭЛЬ СЛЕНЬЮ

СКАЖЕМ НЕТ ПРАЗДНОСТИ

СТР. 16

УКАЧАЛО В ТРАНСПОРТЕ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ

СТР. 7

ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА

ЛЕКАРЬ, А НЕ ЗЛЮЧКА

СТР. 6

КИНЗА

10 ПРИЧИН ЕСТЬ РЕГУЛЯРНО



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



9 772309 1882007 2 1 0 0 3

ДИЕТА ПРИ КОРОНАВИРУСЕ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЭПИЛЕПСИЯ

СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА
+ ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

СТАРЫЙ ДРУГ С НОВЫМ НАЗВАНИЕМ!

Дорогие читатели, со следующего номера наш журнал будет называться

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Мы искренне дорожим нашей дружбой. Ждём новых встреч и приятного общения.

Не пропустите,
новый номер
поступит
в продажу
26
февраля



ЗАЧЕМ ПИРАТАМ ПОВЯЗКА?

Пиратов часто изображают с черной повязкой на глазу. Внук у меня как-то спросил, почему так. Я-то всегда думала, что повязка скрывает рану от потери глаза. Но ведь не все же пираты были ранены, а повязки носили многие. Так почему же?

Валентина Цыплакова, г. Кострома

Есть версия, подчеркнем, лишь теория, что пираты закрывали один глаз повязкой, чтобы лучше видеть. Гипотеза довольно популярна, и ее взялись проверить заокеанские ученые. Так, известно, что человеческий глаз может адаптироваться к яркому свету или непроглядной тьме. Однако на такую адаптацию требуется время, зачастую она может затянуться на 10 минут и более. Это и понятно, глазу требуется регенерация фотопигментов. Так, заходя с ярко освещенной улицы, например, в темный подъезд, мы не сразу можем различить предметы, находящиеся в нем. И до того, как сможем, в зрительной системе должны произойти сложные процессы, а это не так быстро, как хотелось бы. Пиратам же приходилось все время перемещаться между освещенной палубой и темным трюмом. И тут помогала повязка, которую можно было просто сдвинуть с одного глаза на другой, чтобы не тратить время на то, чтобы «проморгаться». В исторических источниках ученые не нашли подтверждения этой гипотезе, но полагают, что она очень похожа на правду.



Рисунок Светланы Жучковой

ЗВОН В УШАХ И ВИТАМИНЫ

Пошла к врачу с проблемой звона в ушах, а она помимо прочего назначила мне анализ крови на витамины группы В. Зачем? Разве звон в ушах с витаминами как-то связан?

Антонина Кирилловна Р., Рязанская обл.

Частый звон в ушах, или, говоря медицинским языком, тиннитус, действительно может свидетельствовать о нехватке в организме витамина В12. С этим, в том числе, согласны специалисты из американского Национального института здоровья. В ходе их исследования респонденты со звоном в ушах, у которых также была диагностирована нехватка витамина В12 в организме, принимали терапевтическую дозу препарата. В результате эксперимента волонтеры стали лучше себя чувствовать: уменьшился или исчез вовсе звон в ушах, а вот энергии и сил значительно прибавилось. К тому же респонденты отмечали, что и настроение улучшилось в разы, и память стала подводить реже. Ученые объясняют это тем, что витамин В12 стимулирует создание миелина, помогающего нервам проводить сигналы. Также он необходим при производстве красных кровяных телец.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

12 – 25 февраля

● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

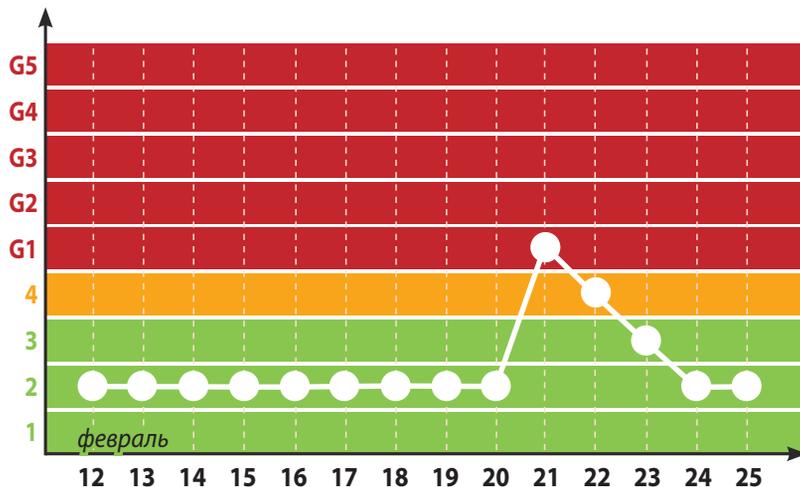
● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2 – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

- G1** слабая буря
- G2** средняя буря
- G3** сильная буря
- G4** очень сильная буря
- G5** экстремально сильная буря

21 февраля 2021
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

22 февраля 2021
возможны возмущения магнитосферы Земли



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3 – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G4 – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G5 – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

врачи советуют, в период солнечной активности следует «плавно входить в день» – просыпаться постепенно и не спешить вскакивать с постели. Если вы утром привыкли делать зарядку, то стоит перенести эти физические нагрузки на более позднее время суток в день магнитной бури. Пик нагрузок должен приходиться на середину дня, а к вечеру необходимо найти самые легкие и спокойные занятия.

● СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? РАСТЯГИВАЙСЯ!

Подскажите, какой вид активности предпочтителен при повышенном давлении? Мне 43 года, есть лишний вес. Повышенное давление стало мучить не так давно, но ощутимо. Лекарства принимаю, но хотелось бы усилить эффект спортом.

Валерия Уваркина, г. Екатеринбург

Н едавнее исследование ученых из Канады показало, что для нормализации повышенного давления стоит подключить к медикаментозному лечению упражнения на растяжку. Так, в ходе эксперимента 40 испытуемых, средний возраст которых составил 61 год, были разделены на две контрольных группы.

Все участники упражнялись по пять дней в неделю, тратя на занятия по полчаса в день. Первая группа занималась стретчингом, участники второй должны были заниматься ходьбой на свежем воздухе. В конце эксперимента ученые отметили, что растяжка приводит к большему снижению артериального давления, чем ходьба. А

секрет такого эффекта в том, что во время подобных упражнений растягиваются не только мышцы, но и кровеносные сосуды, которые эти самые мышцы питают. Растяжка помогает снизить жесткость артерий, а следовательно, и сопротивление кровотоку, что естественным образом приводит к снижению давления. Но от прогулок отказываться тоже не стоит. Свежий воздух, катание на велосипеде, скандинавская ходьба помогают снижать вес, уровень сахара и холестерина в крови, улучшают настроение, что вкупе с растяжкой приводит к нормализации давления.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ ГРИППА И ОРВИ ХВОЮ ЗАВАРИ

Во Владимир мы переехали с семьей из Сибири. Так сложились обстоятельства. Честно скажу, я не очень была довольна. Все непривычное, неродное. Всю жизнь прожила в Тюмени, и переезд дался мне тяжело. Стала часто болеть. Мама говорила, что это от нервов, все по врачам меня водила. А мне было все равно. Хотелось обратно в Тюмень, к друзьям, и любимый человек у меня там остался. Закончила институт с го-

рем пополам, устроилась на работу. И все время ощущала упадок сил, усталость, как будто вагоны разгружала. Похудела очень. И вот как-то подошла ко мне коллега по проекту и спросила, все ли со мной в порядке. Ну, я и рассказала, что устала болеть, что апатия постоянная. А она мне предложила попить один отвар, который помог укрепить ей иммунитет после тяжелой болезни. «Уж с твоими вирусами и гриппом ему под силу будет справиться», – пообещала она. Рецепт оказался совсем простой. «Почему бы и не попробовать?», – подумала я.

Необходимо 2 стакана мелко порубленной сосновой, еловой или кедровой хвои залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку душицы и горсть плодов шиповника, десертную ложку измельченных листьев кипрея (иван-чая) или малины. Оставить настаиваться на 3–4 часа, процедить. Принимать состав по 150 мл дважды в день за полчаса до приема пищи с добавлением одной чайной ложки ягод брусники и натурального меда. Во-первых, это было очень вкусно. Я уже без этого ежедневного и ежевечернего ритуала себе не представляла дня. Во-вторых, здоровье и настроение действительно улучшились. А совсем недавно я встретила мужчину. Это, конечно, не чай поспособствовал. Хотя, почему нет? Я стала активнее, жизнерадостнее, мне стало интересно жить. Так что спасибо коллеге и замечательному витаминному напитку, который помог справиться с апатией.

Валентина Орешкина, г. Владимир

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МЕЛОЧИ НЕ ПОТЕРЯЮТСЯ

Если все время теряете невидимки, шпильки и другие мелочи, купите магнитную ленту и приклейте ее с внутренней стороны шкафа. Теперь все нужности и полезности будут примагничены к ней и не потеряются.

Елена Мишина, Новосибирская обл.

✉ МЕТЁЛКА ДЛЯ СОСУДОВ

Я давно взял себе за правило дважды в год принимать курсом отвар, который помогает чистить сосуды. Возраст у нас с женой... ну опытный, я бы сказал. А хочется жить полной жизнью. Дачка у нас, рядом озеро, курочек летом планируем завести. Жена семена для цветника покупает. Внуки приедут, будем клубнику собирать, салат из редисочки кушать, зеленушка первая пойдет. Эх, хорошо! Надо-надо, сердечко поддерживать, наш пламенный мотор неугасаемый. Так мы с женой принимаем одно средство хорошее. Весной вот пропьем и осе-

ню потом. Делюсь рецептом, может, пригодится кому. Берем 2 ст. ложки молотого корня валерианы, 1 ст. ложку укропного семени и 2 ст. ложки кураги. Все это помещаем в 2-литровый термос, зали-

ваем кипятком до горлышка, сутки настаиваем. Принимать необходимо по 150 мл за 30 минут до еды три раза в день курсом 3 недели.

*Виталий Дёмин,
Московская
обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДОГОВОРИМСЯ С ШЕВЕЛЮРОЙ

Если замучили непослушные волосы, их можно слегка «усмирить», делая ополаскивания холодной водой после каждого мытья.

Ольга Семушкина, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ ПРЫЩИКОВ НА КОЖЕ ГЕРАНЬ ПОМОЖЕТ

Хочу поделиться своим открытием с читателями газеты. Оказывается, от прыщиков на коже, акне и небольших воспалений помогает обычная герань. А вернее, ее свежие листики. Это я у подруги подсмотрела, когда пришла к ней в гости. У нее на окнах всегда что-нибудь цветет и колосится. Целый огород лекарственных растений на подоконнике. И у каждого свое применение. Вот и герань.

Я-то думала, ее только при отитах используют, а подруга подсказала, что для нее это наипервейшее средство, если прыщики на лице или груди вскакивают. И поделилась рецептом домашней масочки. Необходимо взять 2–3 свежих листочка герани, размять их в кашицу, добавить в нее 1 ст. ложку жирной сметаны, хорошенько размешать. Полученную смесь нанести на кожу лица и зоны декольте. Держать 10–15 минут, хорошо смыть теплой водой. При высыпаниях маску можно делать каждый день, если нет аллергии. А для поддержания кожи в тонусе хватит применения маски пару раз в неделю.

*Вероника
Овцова,
г. Москва*

РАСПУШИМ СВИТЕР
Если у вас есть свитер из ангоры или мохера, попробуйте его заморозить. Просто запечатайте в пакет с zip-застежкой и уберите в морозилку на 3 часа. Удивительно, но этот способ делает вещи мягкими и пушистыми. Будут как новенькие.

Полина Нестерова, г. Раменское

✉ КОГДА БОЛЬ ТЕРЗАЕТ, ЛАВРУШКА ПОМОГАЕТ

От болей при остеохондрозе мне помогает лавровое масло. К врачу возможность попасть не всегда выдается, а боль – она ждать не будет. Поэтому и на дачу, и на рыбалку всегда беру с собой это маслице. Готовится оно элементарно. Залить стаканом оливкового масла 1 ст. ложку мелко нарезанных лавровых листьев и настаивать 15 дней в теплом, темном месте. Периодически встряхивать. Маслице я втираю в больные места, а затем хорошо утепляю их шерстяной шалью. Лучше, конечно, мазать на ночь, но можно и днем. Тогда ходить в шали часа три и стараться не переохлаждаться.

Анатолий Ермишин, г. Томск

**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

✉ КОРИЦА С ДАВЛЕНИЕМ СРАЗИТСЯ

Сколько себя помню, мама мучилась от высокого давления. Иногда иду из школы, а у нашего дома скорая. Это опять к маме. Но при всем при этом она всегда очень наплевательски к своему здоровью относилась. До сих пор не пьет таблетки на постоянной основе. Ну не связывать же ее и насильно поить, правда? Я другим путем пошла. Во-первых, замотивировала ее на похудение, пообещав летом поездку к морю. Конечно, ей захотелось купить новый купальник и выглядеть на пляже красоткой. Под это же дело я уговорила ее регулярно пить кефир с корицей, сказав, что этот рецепт способствует похуданию. Это так, но средство еще и способствует снижению давления. А всего-то и нужно в стакане кефира размешать чайную ложку корицы и выпить. В течение 10 дней необходимо пить кефир с корицей трижды в день по 200 мл. А затем один раз в день. Маме уже намного легче, давление мучает не так часто. Потихоньку уговорила ее и к врачу сходить, начать принимать лекарства на регулярной основе.



ку уговорила ее и к врачу сходить, начать принимать лекарства на регулярной основе.

*Екатерина
Новикова,
г. Орёл*



ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА ЗАДАСТ НЕДУГАМ

Полукустарник с колючим ветвистым стеблем и красивыми розовыми или фиолетовыми цветками, произрастающий в пустынях и полупустынях Западной Сибири, Казахстана, Кавказа и Центральной Азии, некогда шёл на корм крупному рогатому скоту, овцам и козам и был излюбленным лакомством «королей пустыни», верблюдов, отсюда и получил своё название.

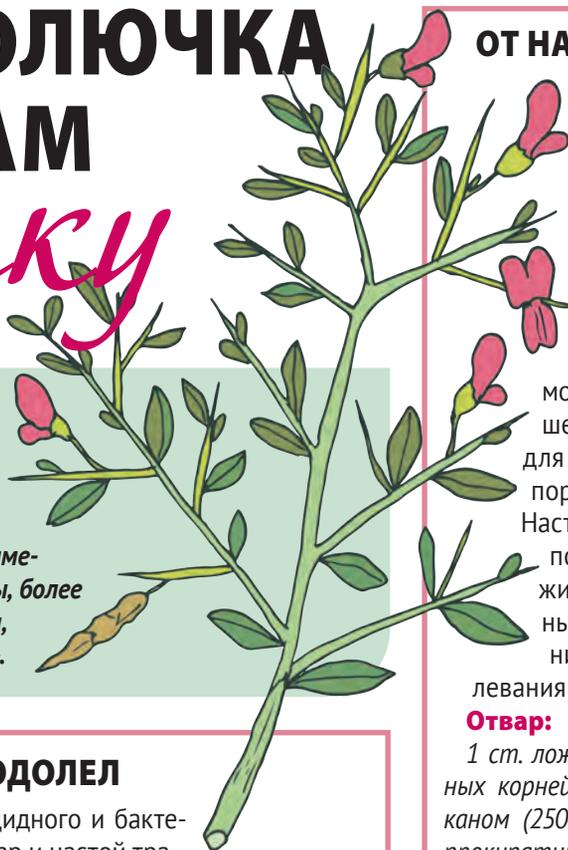
У представителей разных народов (киргизов, узбеков, калмыков) это растение называется по-разному: «джакдак», «янтакшакар», «чагерак», «цегрик». В народной медицине применяются листья, корни и цветки верблюжьей колючки. Растение обладает смягчающим, слабительным, мочегонным, потогонным, кровоочистительным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами.

Листья и колючки растения содержат сапонины, витамины С, А, В, К, органические кислоты, каучук, эфирные масла, катехины, гликозиды флавоновой группы и алкалоиды. Корни также содержат витамин С, дубильные вещества, алкалоиды и кумарины.

взбучку

ВОТ ЭТО ДА!

Лечебные свойства верблюжьей колючки и янтыковой манны упомянуты в трактате знаменитого Абу Али Ибн Сины, более известного как Авиценна, «Канон врачебной науки».



ЕСЛИ КАШЕЛЬ ОДОЛЕЛ

За счет своего фитонцидного и бактерицидного свойства, отвар и настой травы верблюжьей колючки эффективно смягчает горло, может помочь при ангине и сухом кашле с трудно отделяемой мокротой. Также полоскание настоем рекомендуется при лечении воспалительных заболеваний ротовой полости.

1 ст. ложку сухого сырья верблюжьей колючки высыпать в термос, залить 300 мл кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Этим же настоем можно полоскать горло и ротовую полость.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Неудивительно, что животные так любят это растение. В жару на листьях верблюжьей колючки выделяется съедобная буровато-желтая сладкая жидкость (манна), которая за ночь затвердевает как смола, и ее можно собирать. Она также является целебной, обладает мочегонным и жаропонижающим эффектом, помогает при воспалении горла и кашле.

КОГДА ХОЧЕТСЯ ВЗБОДРИТЬСЯ

Чай из цветков верблюжьей колючки – традиционный азербайджанский летний тонизирующий напиток, утоляющий жажду, снижающий потоотделение и снимающий усталость. Чай из верблюжьей колючки называют «яндачный чай» и широко употребляют в Средней Азии и Азербайджане. Яндачный чай невероятно полезен, ведь самая высокая концентрация полезных веществ в растении именно в момент цветения. Высушенные цветки верблюжьей колючки можно применять в любое время года (а особенно летом) и заваривать как обычный чай: 1 ч. ложку на стакан кипятка, дать настояться 3–5 минут.

ОТ НАРЫВОВ И ЭРОЗИЙ

Наружно настой корней в виде местных ванн применяется при геморрое, эрозии шейки матки, для обмывания порезов и ран. Настой из травы помогает заживлять гнойные раны, гнойничковые заболевания кожи, экзему.

Отвар:

1 ст. ложку измельченных корней залить стаканом (250 мл) кипятка, прокипятить 15 минут, настоять час, процедить.

Настой:

4 ст. ложки сухой травы верблюжьей колючки залить 1/2 л кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить.

Принимать в виде теплых ванн и обмывания ран. Сложенную в несколько слоев марлю, смоченную настоем, прикладывать как компрессы при нарывах.

Елена
Васина

Многим знакома эта проблема ещё с детства. Поездка в автобусе или автомобиле, перелёт или даже недолгое путешествие в общественном транспорте может стать настоящим испытанием.

ЭКСПЕРТ



Что же делать, чтобы поездки стали в радость, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Марина ШЛЫКОВА.

ПОЧЕМУ МУТИТ?

Все из-за конфликта – глаза видят одно, а вестибулярный аппарат, расположенный во внутреннем ухе, передает мозгу совершенно другое. Дело в том, он никак не может понять информацию, поступающую от глаз: вокруг человека предметы перемещаются, а он сам – нет. Вестибулярный аппарат перевозбуждается, и появляется головокружение, слабость, потливость, тошнота и рвота.

ПРАВИЛА УДАЧНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

● Готовимся к поездке заранее

Перекусите за 1,5–2 часа. Пища должна быть легкой, а алкоголь и курение лишь усугубят проблему. Откажитесь перед поездкой от острой, сильно пахнущей, жареной и жирной еды.

● Души оставим на потом

Ярко пахнущий парфюм может стать провокатором тошноты и головной боли.

● Выберем место

Независимо от того, на каком транспорте вы путешествуете, старайтесь брониро-

вать место так, чтобы сидеть лицом по ходу движения. Считается, что в автомобиле меньше укачивает, если сесть спереди, в самолете – у прохода в начале или середине салона, а на теплоходе или пароме меньше укачивает в середине корабля.

● Смотрим вдаль

Если смотреть вперед и рассматривать удаленные предметы, линию горизонта и пейзажи, укачивания можно избежать. Также выручает отказ от чтения и просмотра телефона во время поездки.

● Попробуем уснуть

Считается, что во сне поездка переносится легче. Ну, а если вы не можете спать, слушайте музыку.

● Запасёмся лимоном

Как только вам станет плохо, попробуйте пососать дольку лимона, пожевать жвачку или кусочек имбиря, попить прохладной воды.

● Дышим правильно

» делаем вдох через нос в течение 3 секунд,

ЕСЛИ УКАЧИВАЕТ В ТРАНСПОРТЕ



» выдыхаем в течение 3 секунд.

● Вспомним про лекарства

За 30–60 минут до поездки можно попробовать принять препараты, снижающие чувствительность вестибулярного аппарата.

● Попробуем не переживать

Мысли о том, что вас укачивает, могут спроецировать само укачивание. Так что лучше думать о приятном и не рисовать себе страшные картинки заранее.

● Потренируем «вестибулярку»

Попробуйте уделять этим упражнениям хотя бы по 5–10 минут ежедневно:

» *делайте наклоны вперед и в стороны,*
 » *вращайте головой по часовой стрелке, а затем – против,*
 » *лежа на животе на диване, свесьте голову и шею, а затем быстро поднимите голову, напрягая подбородок.*

Также помогут плавание в бассейне и уроки танцев.

ОКАЗЫВАЕТСЯ

Существуют продукты, которые могут дать бой укачиванию в транспорте. Так считают американские ученые, которые разработали специальный рацион BRAT, помогающий избежать и снизить тяжесть тошноты, рвоты и диареи. Его сановные компоненты зашифрованы в названии, где **B** (bananas) – бананы, **R** (rice) – рис, **A** (apple) – яблоко, **T** (toast) – тосты.

» задерживаем дыхание на 3 секунды,

СРОЧНО К ВРАЧУ!

Если к тошноте присоединились такие симптомы, как:

- **сильная головная боль и рвота,**
- **боль в груди,**
- **сильная боль в животе или судороги,**
- **затуманенное зрение,**
- **спутанное сознание,**
- **высокая температура и боль при наклоне головы,**
- **цвет рвоты, как цвет кофейной гущи,**

нужно как можно быстрее обратиться за консультацией к терапевту.

Наталья Киселёва

КАК «ПРИРУЧИТЬ» от приступов



Ежегодно во второй понедельник февраля отмечается Международный день борьбы с эпилепсией. День осведомленности и привлечения внимания к нуждам людей, страдающих этим недугом. Донесения до самих пациентов информации о симптомах и правильном реагировании на приступы. А это крайне важно, ведь за тысячелетия – а это многоликое заболевание известно ещё с древности – эпилепсия породила вокруг себя множество загадочных мифов, а сам эпилептический припадок стал синонимом ужаса.

ОТ СИМПТОМА К СИНДРОМУ

– Светлана Викторовна, что это за болезнь – эпилепсия?

– Эпилепсия – хроническое неврологическое заболевание, характеризующееся повторными эпилептическими приступами, которые могут сопровождаться нарушением сознания. К слову, сознание во время приступов может быть нарушено не всегда. Это могут быть моторные, вегетативно-чувствительные приступы или абсанс.

Все мы знаем, что приступ эпилепсии может проявляться в виде припадков. Это признак эпилептического синдрома, который выражается именно таким двигательным компонентом, либо нарушением сознания.

Вообще же, всегда стоит помнить, что и нарушение сознания, и моторные изменения могут быть симптомами не только эпилепсии, но и сопутствовать какому-то заболеванию мозга. И дело врача

ЭКСПЕРТ

Так ли страшна эпилепсия на самом деле, рассказывает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА



Фото из личного архива Светланы Ермаковой

разобраться в том, действительно ли это эпилепсия. Это очень важно, потому в обоих случаях присутствует абсолютно разный подход к лечению и прогнозы выздоровления тоже разные.

Структура болезни может быть генерализованной или парциальной. В первом случае возбуждение происходит в обоих полушариях головного мозга примерно одновременно, в результате чего человек теряет сознание и падает. Случается приступ, а потом медленное пробуждение – выход из этого эпилептического припадка.

Парциальная эпилепсия возникает на фоне нормального либо помутненного сознания. Вторичная генерализация начинается, например, с руки, и человек становится менее адекватным. То есть возбуждение из одного оча-

га переходит на весь мозг, и человек теряет сознание.

– Как же себя проявляет эпилептический синдром?

– Это приступы эпилепсии либо изменение сознания. Повторюсь, это не самостоятельная болезнь, а результат каких-то иных патологий головного мозга.

Человек отключается на какой-то период времени, он уходит в себя, не участвует в разговоре. Причем окружающие могут этого даже и не заметить. Либо это нарушение сознания по типу неправильного поведения. Человек ходит как сомнамбула, чудной такой, что-то ищет, делает манежные круговые движения, а через минуту он возвращается в нормальное состояние. Или человек ночью встал, подходил по комнате, очень странно что-то поискал, при этом на вопросы

не отвечает, а утром – ничего не помнит. Так проявляет себя именно потеря сознания.

Если это моторная эпилепсия, то она сопровождается какими-то стереотипными или похожими изменениями в структуре движения, которые зависят от того, где находится очаг возбуждения. Например, подергивание руки или ноги.

НЕРВНОЕ НАСЛЕДСТВО

– Насколько велика вероятность того, что у больного эпилепсией родится ребенок с этим же заболеванием?

– Эпилепсия – болезнь, которая может иметь как наследственный, так и приобретенный характер, и возникать по причинам генети-

ЭПИЛЕПСИЮ: к ремиссии

ческих либо структурных изменений головного мозга.

Так, мама и папа могут быть эпилептиками, но процент возникновения эпилепсии у детей небольшой – до 2%. Хотя в случае парциальной эпилепсии наследственность играет основную роль. Возникает наследственная эпилепсия в определенный период времени – в детском и подростковом возрасте. Вообще, это достаточно распространенное заболевание, которым страдает примерно 1% всех детей в мире.

Но чаще все-таки мы ставим диагноз – эпилепсия идиопатическая. То есть мы не знаем причин ее возникновения и не находим причин истинной эпилепсии.

ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК – ДЕЙСТВУЕМ ГРАМОТНО

– Как происходят эпилептические припадки?

– Это и есть изменение сознания либо изменение вегетативной, моторной или чувствительной системы. Вообще же, неврологи называют эпилептическим припадком всякое изменение в поведении человека.

Вот, например, абсансы. Человек просто перестал разговаривать и не отвечает, но это тоже эпилеп-

тический припадок. Причем абсансы могут быть несколько раз за минуту.

Или человек проснулся утром и выронил чашку – это тоже эпилептический припадок, только парциальный, в нем задействованы только руки. Есть семейные парциальные эпилепсии, когда вся семья жалуется на неловкость по утрам, когда у них все падает из рук. И это тоже эпилепсия!

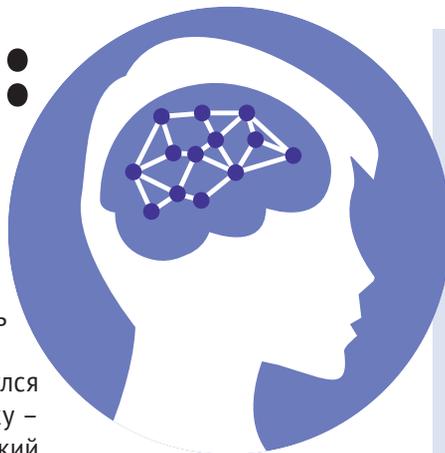
Эпилептический припадок – это всегда повторяющиеся действия. По одному припадку нельзя сказать, что это эпилепсия. Если это болезнь, то припадки будут систематическими и повторяющимися.

Эпилепсия – это очень многообразная болезнь с богатой симптоматикой. Так, при вегетативной эпилепсии есть лишь приступ головокружения. Человек не падает и не бьется, у него нет никаких подергиваний, но есть ощущение, что он вертится – это тоже эпилептический припадок.

Абдоминальная эпилепсия проявляет себя болями в животе.

Чувствительная эпилепсия – «беганьем мурашек» в определенной зоне.

При вегетативной эпилепсии человек чувствует только какие-то неприятные за-



паху, например, жженой резины или тухлого мяса. Они похожи на галлюцинации. Поэтому было принято считать, что это психическое заболевание, и лечили его психиатры. И только после того, как было доказано, что это неврологическое заболевание, связанное с неправильной работой нейронов, за дело взялись неврологи.

А вот вторичная эпилепсия – это эпилептический синдром, вызванный повреждениями структур головного мозга в результате родовой травмы, инсульта, алкоголизма, сахарного диабета, опухолей и операций на мозге.

– Как помочь человеку, если ты видишь, что у него начался припадок?

– Раньше считалось, что нужно сразу же засунуть ему ложку в рот, чтобы разжать зубы. Ни в коем случае этого делать не надо! Так можно лишь сломать зубы, травмировать язык и занести дополнительную инфекцию.

Что нужно делать:

- постарайтесь, чтобы голова больного не билась об острые углы, подложите подушку или что-то мягкое;
- наклоните голову больного на бок для того, чтобы он не захлебнулся;
- вызовите скорую и дождитесь врача.

Если больны эпилепсией:

- всегда носите при себе карточку, бэйдж или браслет с данными о том, что вы страдаете эпилепсией, как часто у вас бывают приступы, а также с телефоном родственников и лечащего врача;
- проинформируйте ближайшее окружение о возможных приступах, а также о первой помощи при припадках;
- примите меры предосторожности при частых приступах, так, чтобы даже внезапное падение не принесло сильных травм;
- ведите дневник приступов, чтобы оценить их суточную динамику и цикличность, а также узнать, что их провоцирует.



Если припадок произошел впервые, то необходимо обязательно попасть на прием к неврологу как можно скорее. Важно исключить заболевания головного мозга, угрожающие жизни, такие как кровоизлияние, инсульт, дебет опухоли. Конечно, это может быть и гипогликемия, которая вызывает эпилептический припадок, и последствия алкогольных возлияний, которые могут вызывать припадок в течение трех последующих суток.

Читайте дальше на стр. 10

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Причина эпилепсии известна лишь в 30% случаях, остальные 70% – неизвестны, это идиопатическая эпилепсия.



Продолжение.
Начало на стр. 8

КАК «ПРИРУЧИТЬ» ЭПИЛЕПСИЮ:

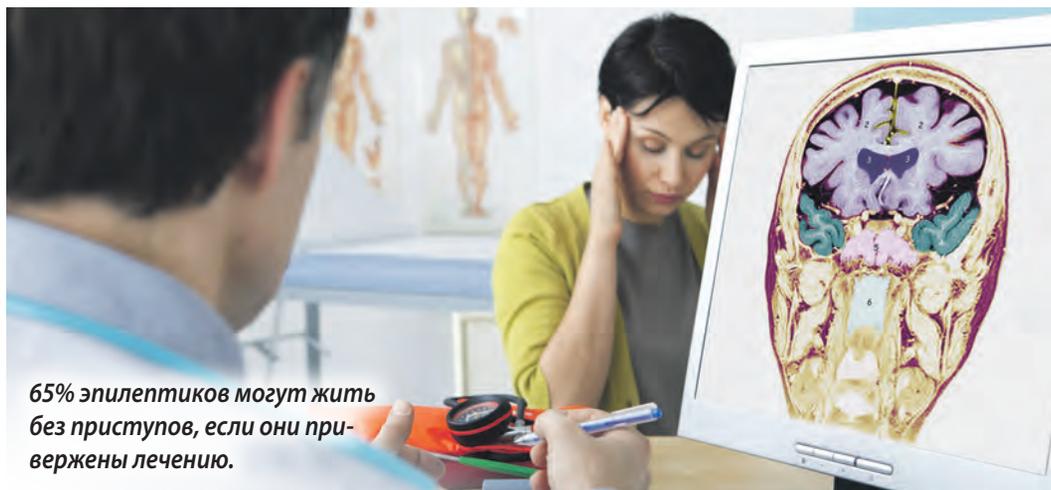
КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ

– А если явного припадка не было, как человеку понять, что нужно срочно к врачу?

– Как только родственники заметили странности в поведении, отключки либо услышали жалобы пациента, что он сам не понимает, что с ним что-то происходит, он испытывает неловкости в руке и начал падать. В этом случае нужно идти к неврологу и как можно быстрее ставить диагноз. Эпилептический синдром, как правило, не несет за собой повреждения самого головно-

Вызываем скорую помощь, если:

- приступ возник впервые;
- судороги длятся более 5 минут;
- после окончания судорог дыхание отсутствует;
- после окончания судорог остается длительная заторможенность и неадекватное поведение;
- приступ повторился после незначительного перерыва;
- приступ произошел в воде;
- приступ у беременной женщины.



**65% эпилептиков могут жить без приступов, если они при-
вержены лечению.**

го мозга, но ведь во время припадка головной мозг не работает, а значит, идут повреждения и в эмоциональной сфере, и умственной, и познавательной. Чем чаще будут происходить эти припадки, и уж тем более, если они не будут лечиться, тем значимей будут последствия.

– **Чем же опасна эпилепсия?**

– Само течение болезни уже опасно: можно удариться и повредиться, захлебнуться рвотными массами, может быть аспирационная пневмония или нейронный отек головного мозга, могут быть проблемы с сердцем. Ведь эпилептический припадок может следовать один за другим – это уже эпилептический статус, и от него можно умереть. А дети, у которых не лечат эпилепсию, отстают в развитии. Есть эпилепсия, которая протекает только во сне. И когда родители замечают, что ребенок перестал развиваться, то, конечно, нужно задуматься и бежать к врачу.

КАК ЛЕЧАТ НЕДУГ?

– **Как лечат эпилепсию? Излечима ли она?**

– Излечиться от эпилепсии нельзя, но войти в ремиссию можно, и она может быть пожизненной.

Изначально надлежит провести глубинное исследование. Доктор должен понимать, что ищет, а пациент должен быть настроен, на то, чтобы разрешить свою проблему как можно скорее.

Для этого проводится электроэнцефалография с депривацией сна и видеомониторингом, МРТ, общий и биохимический анализ крови. И только после этого доктор принимает решение о медикаментозном лечении.

Выбор препаратов огромен, и подобрать правильный – это большая ответственность для доктора, потому что многие лекарства могут лишь усугубить течение болезни.

Когда намечается тенденция к сокращению количества приступов, и они исчезают совсем, то принимается решение, что человек может попробовать пожить и без лекарств. Ему рекомендуется раз в год приходить к врачу и проверять свое состояние.

ЛИЧНЫЙ ПРОВОКАТОР

– **В каких профессиях не могут работать больные эпилепсией?**

– Под запретом все профессии, где больной сам может повредиться либо повредить других. Поэтому эпилептикам нельзя работать водителем, высотником, монтажником, строителем, хирургом, летчиком и т. д. Там, где есть вспышки и шум, ведь именно они являются провокаторами эпилепсии.

– **Можно ли им заниматься спортом?**

– Конечно, только исключить экстремальные его виды. Так, дайвинг под запретом, так как там нужно задерживать дыхание, а это провокатор болезни.

Многие эпилептологи считают, что эпилепсия – это не болезнь, а особенность нервной ткани, нервного развития, и при хорошем контроле и приеме препаратов это, в общем-то, очень умные, талантливые люди, и их жизнь ничем не отличается от жизни других. Это обычные люди, которые знают о своих провокаторах и знают, что случится, если

ОТ ПРИСТУПОВ К РЕМИССИИ

они выпьют бокал вина, во время не поедят или лягут поздно спать. Они сами уже избегают провокаторов и стараются по возможности исключить факторы риска.

COVID-19 И ЭПИЛЕПСИЯ

– Выше ли риск осложнений COVID-19 у людей, страдающих эпилепсией?

– Конечно, риск есть. Именно поэтому невролог должен присоединиться к лечению своего пациента. Мы сразу же подключаем препараты – антиоксиданты для того, чтобы затормозить процесс возбуждения головного мозга. Как правило, большинство пациентов имеют контактный телефон своего врача и могут в любой момент ему позвонить.

– Повышают ли какие-либо противосудорожные препараты риск заражения COVID-19 или осложненной инфекции COVID-19?

– Нет, данных, что они провоцируют, ухудшают или улучшают положение больных эпилепсией. Мы про-

Со следующего номера читайте

“СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ”



должаем терапию, нет никаких данных, что ее нужно отменить.

– Могут ли приступы усиливаться или учащаться при заражении COVID-19?

– Конечно, как и при любой хронической болезни. Однако здесь есть прямой путь риска обострения, так как страдает нервная система. Мы должны быть готовы к смене схемы лечения, которая потом постепенно вернется к тому, что было до заражения.

– Существует ли какой-либо риск для людей с эпилепсией при ношении масок?

– Нет, однозначно нет. Я сама лично делала замер сатурации крови, когда была в маске-респираторе. Сказать,

что мне нечем было дышать, я не могу. Ношение маски не снижает уровень кислорода в крови. Ну, конечно, если носить одну и ту же маску месяц, то там и не только прыщи вырастут. Маску необходимо менять каждые два часа.

– Рекомендуется ли людям с эпилепсией и сопутствующим диагнозом COVID-19 лежать на животе с целью улучшения циркуляции воздуха в легких?

– Им рекомендуется делать тоже самое, что и всем остальным больным. Лежать на животе они должны для

того, чтобы задняя поверхность легкого больше расправлялась, и кислороду легче было бы обмениваться в легочной ткани.

У больных с эпилепсией никаких особенностей в лечении нет, все стандартно. Только пей свои таблетки, дыши свежим воздухом, проветривай помещение, делай влажную уборку, стирай пыль везде и пей два литра воды в день! Это не ущербные, а абсолютно здоровые люди со своей нервной системой. У каждого из них есть один пункт, и мы его учитываем.

Наталья Киселёва



АНАГРАММЫ

Уважаемые друзья, предлагаем вам небольшой кроссворд, чтобы потренировать и омолодить мозг. Итак, условие:

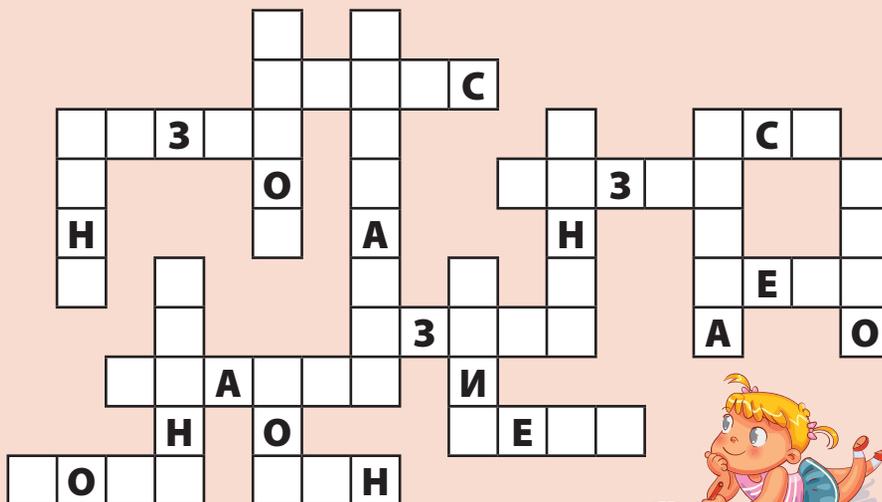
Ниже представлен набор букв, которые можно использовать в кроссворде. Каждую букву из набора представленных можно использовать в каждом новом слове только единожды. В кроссворде есть буквы-подсказки. Итак, вперед!

С И Н Е О Н А З

ОТВЕТЫ

По горизонтали: зона, сезон, знание, сон, анонс, износ, сени, оазис, оса, неон.

По вертикали: сани, сенна, занос, нос, сознание, анис, нанос, осина, сено.



Потеря волос – проблема, которая беспокоит человечество многие века. Поэтому неудивительно, что алопеция всегда была окутана большим количеством мифов. Причём многие из них весьма далеки от реальности.

ЭКСПЕРТ



Так почему мы теряем волосы и что с этим делать, рассказывает практикующий врач-трихолог, пластический хирург, занимающийся лечением и пересадкой волос, Екатерина ДЕНИСОВА, г. Санкт-Петербург.

10 МИФОВ ОБ

ЧТО ТАКОЕ АЛОПЕЦИЯ

Алопеция – выпадение волос, приводящее к их частичному или полному исчезновению в определенных областях головы или туловища.

МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА

25% европейских мужчин к 25 годам имеют признаки алопеции, а к 50 годам – их уже 50%.



МИФ 1 Алопеция передается по наследству

Алопеция может передаваться по наследству. Причем различные ее виды могут наследоваться с разной степенью вероятности. Так, в 2005 году был обнаружен ген облысения в X-хромосоме. Именно эту хромосому мальчики наследуют от матерей. А в 2008 году такой же ген был найден в такой же хромосоме, передающейся по отцовской линии. Но, конечно, алопеция – это не всегда генетическая проблема.

МИФ 2 Выпадение волос связано с повышенным уровнем тестостерона

В большинстве случаев, это не так. Мужчины с повышенным содержанием гормона лысеют так же, как и те, у кого его не так много. На сегодняшний день прямая зависимость между потерей волос и высоким уровнем тестостерона не доказана.

МИФ 3 Частая причина алопеции – стресс

Да, часто при наличии определенных предрасположенностей именно стресс запускает процессы потери волос. Считается, что алопеция возникает по прошествии 4–6 месяцев после сильного стресса, и как только его уровень будет снижен, и причины такого состояния устранены, то в большинстве случаев волосы начнут приходить в норму.

НЕ ПУСТАЯ ПРОБЛЕМА

В норме человек ежедневно лишается до 100 волосинок, если вам кажется, что вы теряете больше или ваши волосы выпадают местами и не растут, вам необходимо обратиться к трихологу! В том числе еще и потому, что потеря волос может быть симптомом довольно серьезных заболеваний.

МИФ 4 Облысение не грозит молодым

Это миф. В настоящее время алопеция знакома уже и подросткам, а среди 20–30-летних ее масштабы начинают приобретать и вовсе угрожающий характер.

МИФ 5 Волосы можно потерять из-за перхоти

В подавляющем большинстве случаев – нет, но в некоторых ситуациях такое явление может быть симптомом ряда заболеваний волос и кожи головы, которые и могут стать причиной алопеции.

МИФ 6 Головные уборы вызывают облысение

В большинстве случаев шапки не являются причиной алопеции. Однако, если головной убор вам мал и тесен, вследствие чего волосы находятся в состоянии натяжения и тугом соприкосновении, то он может стать причиной алопеции. Особенно, если к потере волос существует предрасположенность.



ОБЛЫСЕНИЯ

МИФ 7 Неправильное питание и вредные привычки – путь к потере волос

Это не всегда так. В возникновении недуга большую играют роль генетические предрасположенности. Поэтому прямой связи между вредными привычками и алопецией нет. Тем не менее, если вы уже начали терять волосы, ваши нездоровые пристрастия лишь ускорят процесс. Поэтому полноценно питаться и вести здоровый образ жизни, часто бывать на свежем воздухе будет совсем нелишним.

МИФ 8 Средства для укладки вызывают облысение

При правильном использовании гели, пенки, лаки и прочие средства для укладки не вызывают алопеции и никак не влияют на потерю волос. Чего не скажешь о краске для волос. Также к сухости, ломкости волос может привести жесткая термообработка – сушка горячим воздухом, утюжки, плойки, термобигуди.

КОРОЛЕВСКИЕ ТАЙНЫ

Облысения стеснялись даже великие. Так, например, Цезарь носил лавровый венок, потому что был лыс. А Луи XIV ввел моду на парики, потому как к 24 годам потерял достаточно много волос.

МИФ 9 Мытьё головы в холодной воде предотвращает облысение

Такая процедура не устраняет проблему. Она может лишь усилить циркуляцию крови, но кардинальным образом решить проблему потери волос не в состоянии.

МИФ 10 Шампуни, таблетки и витамины для лысеющих – напрасная трата денег

В общем понимании их роль не велика, но при частом применении, вдобавок к основному – не пустая. Но ни в коем случае не стоит заниматься самолечением и назначать самому себе препараты. Обратитесь к врачу-трихологу, и после всестороннего обследования он назначит вам адекватное лечение.

ВОТ ЭТО ДА

Одно из древнейших средств от облысения было обнаружено учеными в Египте. Удалось выяснить, что зелью не менее полутора тысяч лет. А в его составе жир змеи и кошки, сало гиппопотама, крокодила и дикого тигра.

КАК ЛЕЧАТ АЛОПЕЦИЮ

Выбор методов лечения зависит от причин, вызвавших потерю волос. Поэтому с целью подбора эффективного лечения необходимо пройти обследование у врача-трихолога, который при помощи специальных диагностических методов может выявить причины потери волос.

При лечении выпадения волос может производиться коррекция проблем кожи головы.

Вкупе с медикаментозной терапией с целью повышения ее эффективности может быть назначено инъекционное лечение:

- **мезотерапия** – микроинъекции в кожу головы с использованием разнообразных лекарственных препаратов (гиалуроновой кислоты, аминокислот, витаминов, цинка и др.).

Из физиопроцедур при лечении алопеции обычно используют электростимуляцию, фототерапию и криомассаж.

ХОТИТЕ – ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ – НЕТ

КОПНА ПОРЕДЕЛА – ИЩИ ПРИЧИНЫ В СЕБЕ

Проблема алопеции имеет более серьезные психологические причины, нежели это кажется на первый взгляд. Именно такой точки зрения придерживается психосоматика – направление психологии, изучающее и объясняющее влияние эмоциональных переживаний, стрессов и психологических проблем на физическое состояние.

Считается, что волосы символизируют силу, мудрость, долготлетие, уверенность в своих силах. Если вы начинаете их терять, психомиметика считает, что нужно искать причины в себе, в своем прошлом и настоящем.

К потере объемов шевелюры с этой точки зрения приводят:

- длительная депрессия и нервные потрясения,
- чувство вины и потеря веры в свои силы,
- неумение прощать,
- обида,
- эмоциональный кризис,
- низкая самооценка,
- неудачи в жизни,
- проблемы с родственниками и друзьями,
- невозможность найти язык с второй половиной или ребенком.

Что делать?

- разобраться в себе,
- пройти курс психотерапии,
- научиться прощать и любить себя,
- избавиться от придуманных страхов и переживаний,
- контролировать свои мысли и настраиваться на позитив.

Как найти ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ

Нередко наша жизнь представляет из себя череду однообразных будней. Дом, дети, работа, а затем... снова всё по кругу. Мы стремимся ничего не забыть, всё успеть сделать. В большей степени, к сожалению, не для себя – для других. И в какой-то момент начинаем чувствовать опустошенность. А всё потому, что у каждого из нас должно быть занятие по душе. Даже не так – для души! И вот тут бывает очень не просто определиться с выбором.

ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ

Если вам сложно определить-ся с занятием по душе, оставшись наедине с собой, поразмышляйте, чем бы вы хотели заниматься. Не думайте о материальной составляющей мечты или отсутствии времени на ее реализацию. Рассуждайте, не загоняя себя в определенные рамки. Главное – понять, что вам действительно нравится. Чем бы вы хотели заниматься.

Лыжи? Вышивание? Йога? Написание романов?.. Примерьте на себя мысленно любое из пришедших в голову хобби, занятий. Что-то пришлось впору? Отозвалось сердце теплом и радостью? Вот теперь можно подумать о времени и деньгах. Быть может, вам не так уж важно новое пальто, как покупка лыж. А огородные работы приносят меньше удовольствия, чем изготовление брошей. Занятие выбрано, теперь попробуйте найти пути его реализации. Найдя занятие по душе, вы получите гораздо больше эмоций, чем, скажем, от покупки очередной вещи.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ

Обратите внимание на то, чем занимаются ваши коллеги, друзья, знакомые. Оцените, насколько вам интересны их увлечения. Заинтересовались, обязательно попробуйте. Попроситесь в компанию, отправляйтесь кататься на коньках или горных лыжах, посетите занятие танцами, рискните пойти

стесняться, а смело отправляться навстречу новым знакомствам и увлечениям.

ВСПОМИНАЙТЕ

Вспомните, о чем вы мечтали в детстве. Хотели заниматься хореографией, петь? Научиться вышивать или писать маслом? Может, сейчас то самое время, когда пора воплотить мечту ребенка в жизнь? Не бойтесь рисковать. Иногда, кажется, не сможете, не получится, не хватит сил, времени и терпения. А вы возьмите и попробуйте. Раз, другой, а уж потом и решайте.

НЕ ЛЕНИТЕСЬ

Преодолейте свою лень. Нередко именно она не

ЕСТЬ МНЕНИЕ

Амира, композитор

Попробовать стоит даже те занятия, которые не кажутся реальными. Понять, осознать и увидеть, какие варианты ведут к удовлетворению души, к радости, к такому внутреннему состоянию, когда с легкостью и радостью занимаешься работой или каким-то делом, находясь в потоке, в интуитивном порыве, в творческой легкости. На остальные точно не стоит тратить время, вне зависимости от того, какие убеждения за этим стоят. Самый важный критерий выбора – радость, интерес, вдохновение, интуиция и ощущение энергетического потока. И еще – состояние крыльев за спиной.



фото из личного архива Амиры

в поход, запишитесь на курсы вокала или кройки и шитья.

ЗНАКОМЬТЕСЬ

Знакомьтесь с новыми людьми, узнавайте об их интересах. Всевозможные экскурсии, туристические маршруты, клубы по интересам. Главное, не

дает нам возможности заняться любимым делом. Вроде бы и купили все необходимое для своего нового увлечения, и настроение было из серии: сейчас приду и займусь... Но покупки до сих пор лежат в ящике даже не распакованными. Пришло время побороть свою лень, найти силы и попробовать!

И помните, без занятия для души наши будни так и останутся серыми и не запоминающимися. А любимое дело воспламеняет наши души, заставляет гореть глаза и приносит массу радости. Так давайте радоваться!

Ольга Бельская

Сон – очень важная часть нашей жизни, ведь во сне мы отдыхаем, набираем сил, становимся здоровее во всех отношениях. Физически и морально. Поэтому нам крайне важно, чтобы сон наш был глубоким, долгим и комфортным. А значит, крайне важно не только как, где и сколько мы спим, но и в чём.

Как правильно одеться для сна? Что предпочесть: сорочку или пижаму? Разбираемся!

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

Одежда для сна должна быть, прежде всего, удобной. Красота, конечно же, на втором месте. Поскольку, какой бы красивой и привлекательной ни была сорочка или пижама, главное, чтобы она не стесняла движений, была мягкой, приятной к телу, соответствовала сезону, хорошо стиралась и была максимально комфортной.

ОДА НОЧНУШКАМ

Любительницы ночных сорочек подтвердят, что ночная рубашка или ночнушка – это довольно удобная одежда для сна. Важно, чтобы она была из легких, натуральных тканей: ситец, сатин, хлопковый трикотаж. Сорочка не должна быть слишком длинной и слишком тесной. Лучше выбирать ее на размер больше, средней длины, без сложных застежек и длинных завязок.

СОРОЧКА ИЛИ пижама?

ВЫБИРАЕМ ОДЕЖДУ для сна



Директор магазина спрашивает своего заместителя:

- Как выглядит новая продавщица?
- У нее сонное лицо.
- Отлично, тогда поставь ее в отдел пижам и ночных сорочек.

ПОМНИТЕ!

Любую одежду для сна, сорочку или пижаму, нужно обязательно часто стирать и менять. В идеале, каждые 2–3 дня.

Кроме того, важно учитывать, что для тех персон, кто беспокойно спит и «крутится» во сне, часто переворачивается с боку на бок, любая сорочка может доставлять неудобства, поскольку будет задираться и перекручиваться, а это, безусловно, помешает комфортному сну.

ПОХВАЛЫ ПИЖАМЕ

Пижамы последнее время стали намного более популярны, чем сорочки и ночные рубашки. Они не стесняют движений и не скручиваются во сне. Хлопковые, трикотажные, атласные,

фланелевые и байковые – для любого сезона, детские и взрослые, выбор их огромен. Для холодного времени года можно выбрать классические пижамы с длинными рукавами и штанами, а для лета – облегченные варианты, представленные комплектами «шорты-майка», «футболка-бриджи».

Мужчины также чаще выбирают комплекты, состоящие из свободных штанов и футболок. Выбирая комплект для сна, важно учиты-

Дамские СЕКРЕТЫ

читайте в №4

вать не только материал (он должен быть качественным и натуральным), но и пошив пижамы. Поскольку пижамы и комплекты имеют, как правило, больше швов, чем сорочки, то важно, чтобы швы были хорошо обработаны, не были толстыми, жесткими, а сама модель пижамы не изобиловала кружевом, вышивками и украшениями. Лучше, если пижама будет простой, достаточно свободной и легкой.

А МОЖНО СОВСЕМ НЕ ОДЕВАТЬСЯ?

Возможно, вас это удивит, но последние медицинские исследования показали, что полезнее всего для здоровья спать голышом.

У многих людей, привыкших спать одетыми, это может вызвать бурю протеста и негодования, но факт остается фактом: спать без одежды полезно для здоровья. Доказано, что сон людей, предпочитающих спать голышом, более глубокий, крепкий, продолжительный. К тому же, семейные пары, спящие без одежды и имеющие тактильный контакт «кожа к коже», имеют более регулярную и насыщенную интимную жизнь, меньше ссорятся и, как показывают исследования, дольше живут в браке.

Елена Васина

ВАЖНО!

Под пижаму не следует надевать нижнее белье, она надевается на голое тело.

Лень – это то, что может разрушить мечты, цели и помешать добиться успеха в чём бы то ни было. По сути, мы не делаем то, что нам нужно, потому что это «сложно». От таких установок легко избавиться, но может понадобится некоторая помощь, если вы наконец собираетесь взять всё под контроль.

Психолог Ольга РОМАНИВ составила список советов, которые помогут совладать с ленью.

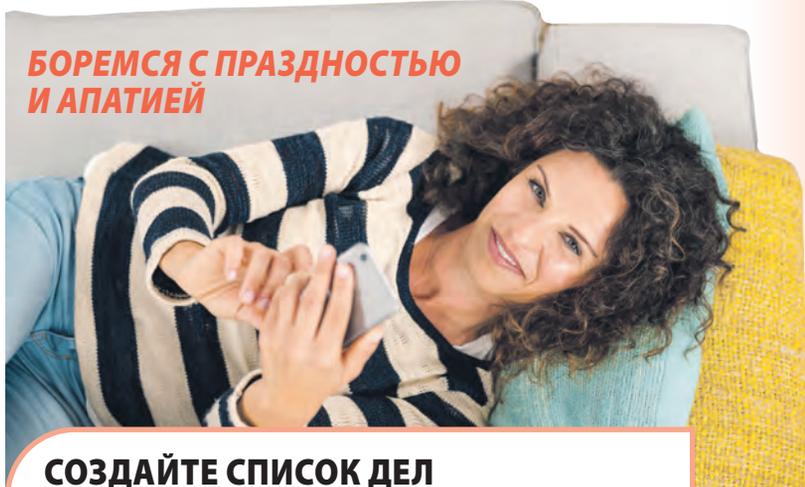


НАЙДИТЕ СВОЮ МОТИВАЦИЮ

Отсутствие мотивации – основная причина лени. Составление списка того, что нас мотивирует, очень важно. Так мы получаем дополнительный толчок к действию. Это позволяет увидеть себя в конце выполненной задачи и подумать о связанных с этим наградах. Становится проще приступить к выполнению заданной работы. Также важно помнить о целях, так как это наиболее эффективная мотивация.

ПРИШЛА ЛЕНЬ – МОЗГ НАБЕКРЕНЬ

БОРЕМСЯ С ПРАЗДНОСТЬЮ И АПАТИЕЙ



СОЗДАЙТЕ СПИСОК ДЕЛ

Выполнение задач одна за другой делает работу упорядоченной и помогает действовать слаженно. Кроме того, наличие списка помогает заканчивать дела поочередно и предотвращает одновременное выполнение нескольких задач, что может расхолаживать, поскольку достижение поставленной цели все время отодвигается. Двигайтесь к цели шаг за шагом, это предотвратит перегрузку и поможет преодолеть лень.

ИЩИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ

Очень важно иметь перед глазами образец для подражания, даже наставника. Пример людей успешных, похорошему азартных, любящих жизнь, окрыляет нас, вдохновляет. Важно понять, что с теми или иными трудностями на пути к достижению цели сталкиваются все. И это вовсе не повод отступать. Напротив, чем более тернист путь, тем слаще победа. Неважно, в какой отрасли предстоит побеждать – выращивая ли самые хрустящие огурчики с высокой урожайностью или замахнувшись на написание томика стихов о любви.

ОСОЗНАЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕВЫПОЛНЕНИЯ

Важно осознавать последствия, которые повлечет за собой незавершенное дело. Отрицательный эффект лени может стать мощной мотивацией подняться с дивана. Подумайте о людях, которых вы подведете, о собственном самоедстве. Вы можете подорвать авторитет начальства, не успев сделать все вовремя, вас могут уволить, в конце концов.

БОЛЕЗНЬ, А НЕ ПОРОК?

Ученые из Австралии считают, что лень – не порок, а болезненное состояние, которое они называют синдромом мотивационной недостаточности. Он поражает каждого пятого жителя нашей планеты и характеризуется непреодолимой апатией.

ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ ПО ИНТЕРЕСАМ

Очень важно окружить себя людьми, которые разделяют ваши интересы в рамках поставленных задач. Их мотивация, творческий потенциал и энтузиазм непременно побудят завершить работу быстрее и качественнее. И не забывайте грамотно обустроить рабочее пространство. Ведь чем больше инструментов для выполнения задач в вашем распоряжении, тем проще, легче и интереснее работать.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ «ПРАВИЛО ПЯТИ МИНУТ»

Это очень простая система, помогающая брать несложные вершины без особых трудозатрат. Если у вас есть задача, которую вы собираетесь отложить на потом, задайте себе вопрос: а как много времени я потрачу на ее выполнение? Если ответ – пять минут или меньше, то решите задачу, не откладывая. Зачем затягивать с тем, что можно решить по щелчку пальцев? Этот принцип также может быть применен к глобальным целям, поскольку выполнение большинства задач занимает меньше времени, чем диктует нам лень.

Боль от геморроя ЗАРЯДКОЙ УСПОКОИМ

СЕКРЕТ
в движении

читайте в
№4

Нет, конечно, лечить геморрой только с помощью зарядки однозначно не стоит. Без адекватной лекарственной терапии, а быть может, даже хирургического вмешательства победить недуг не получится. Но упражнения в качестве дополнительной меры по улучшению самочувствия при геморрое весьма приветствуются докторами.

ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

- **Во-первых**, потому что упражнения способствуют укреплению мускулатуры.
- **Во-вторых**, улучшают кровообращение.
- **В-третьих**, способствуют нормализации перистальтики и регулярному опорожнению кишечника.

ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

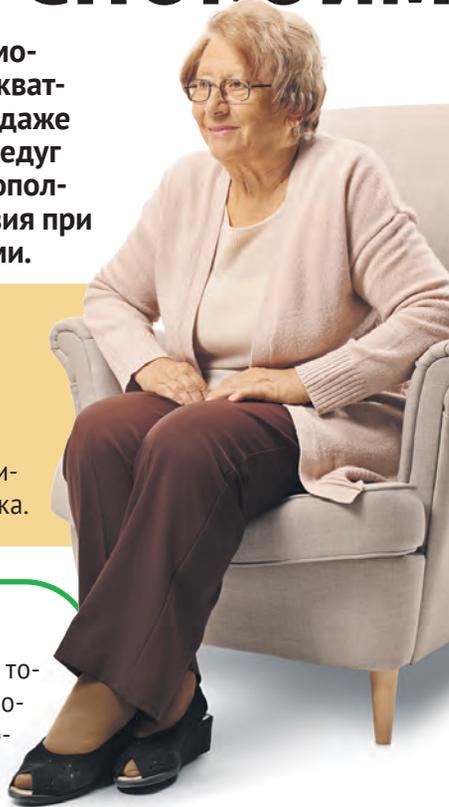
Из-за особенностей протекания заболевания у того или иного пациента некоторые упражнения могут усилить симптомы геморроя и усугубить состояние. Поэтому без консультации с колопроктологом приступать к комплексу не стоит. В любом случае, на начальных этапах даже при легкой форме геморроя стоит воздержаться от силовых и упражнений, повышающих внутрибрюшное давление. Как то:

- » **приседания с большой амплитудой;**
- » **резкие и сильные махи ногами;**
- » **силовые упражнения с подъемом тяжестей;**
- » **тяги с гантелями, подъемы ног, скручивания, амплитудные наклоны вперед и назад.**

Также стоит крайне осторожно и только по согласованию с врачом заниматься верховой ездой, греблей, ездой на велосипеде.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Исключается длительная задержка дыхания, которая может спровоцировать повышение давления в брюшной области.
- Выполнять упражнения нужно медленно, плавно, без резких движений.
- Интенсивность нагрузки нужно повышать постепенно.
- Исключить из комплекса упражнения, вызывающие боль в прямой кишке.
- Делать гимнастику рекомендуется после опорожнения кишечника.
- Выполнять гимнастику рекомендуется ежедневно.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

- 1 Попеременно сжимать и разжимать мышцы в области ануса и промежности. Напрягать и расслаблять мышцы можно по-разному: чередовать короткие сокращения с отдыхом, надолго задерживать и расслаблять. Выполнять упражнения можно как сидя, так и стоя. В течение дня желательно делать 2–3 подхода, осуществляя не менее 10 сжатий.
- 2 В положении лежа на полу согнуть ноги в коленях и опереться стопами в пол. На вдохе высоко поднять таз, плотно сжав ягодичные мышцы. На выдохе опуститься на пол, мышцы расслабить. Выполнить 10–25 повторов.
- 3 В положении лежа выпрямить ноги и поднять их на высоту 20–30 см от пола. Аккуратно выполнить 10–15 махов, разводя и скрещивая ноги – упражнение «ножницы». Необходимо следить за тем, чтобы не слишком напрягался нижний пресс.
- 4 Не меняя исходного положения, выполнить упражнение «велосипед». Вращательные движения ногами, имитирующие езду на велосипеде, выполнять в течение минуты.
- 5 Встать на пол на четвереньки, голову опустить. На вдохе плавно потянуться головой вверх, аккуратно прогнуть спину. На выдохе голову снова опустить, спину выгнуть дугой – упражнение «кошка». При выгибании спины дугой сильно напрячь ягодичные мышцы, анальное отверстие как бы втянуть внутрь. Выполнить 10 повторов. Упражнение желательно делать 2–3 раза в сутки.
- 6 Лечь на спину, опереться локтями в пол, с помощью ладоней оторвать ягодицы от пола, ноги вытянуть вверх. Постараться удержать положение в течение 20–30 секунд. Таз поддерживать руками, следить, чтобы не было болевых ощущений. Постепенно увеличить длительность удержания позы до 1 минут.

Любовь Анина

АРОМАТНУЮ КИНЗУ С РАДОСТЬЮ

Пряная трава под названием кинза (киндза, кишнец) – не что иное как молодые листья кориандра посевного. Приправы, известной с глубокой древности, а сегодня знакомой и любимой многим благодаря «Бородинскому» хлебу, который без зёрнышек сладковатого, с приятной остринкой кориандра представить сложно.

Если семена кориандра многие с удовольствием используют на своей кухне, то зелень (кинза) не каждому придется по вкусу, поскольку имеет характерный, весьма специфический аромат, а попросту – «пахнет клопами». Хотя чем же ей еще пахнуть? Ведь запах травы кориандра заключен в самом названии этой специи: «кориос» в переводе с греческого означает «клоп».

КАК ВЫБРАТЬ

Многие дачники выращивают кинзу на огороде, и это отличный вариант для всех, кто заботится о своем здоровье. Важно помнить, что зелень лучше собирать молодую (она нежнее и сочнее), когда растение достигло 15–20 см в длину. Переросшая имеет более резкий запах, грубеет и становится малопригодной в пищу. Семена можно также собрать самостоятельно, а можно купить. Покупая семена кориандра на рынке на развес, нужно обязательно обращать внимание на их внешний вид: они должны быть коричневого или светло-коричневого цвета, без черных вкраплений, не должны быть черными и грязными. Также важно учитывать, что цельные семена хранятся дольше, чем семена в размолотом виде (в порошке).



ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО!

Кориандр посевной – растение, родственное тмину, фенхелю, укропу, анису и петрушке. Все эти растения одного семейства – зонтичные. Не зря кинзу в народе часто называют «китайской петрушкой».

Зелень кинзы дольше останется свежей, если поставить ее в воду. Также можно положить чистую, сухую кинзу в герметичный контейнер и хранить в холодильнике до 7 дней. Чистую свежую зелень можно заморозить и хранить в морозильной камере до полугода. Семена кориандра хранят в стеклянной или металлической банке с притертой крышкой, в сухом, прохладном, темном месте (не в холодильнике). Для хранения специй важно отсутствие доступа влаги и открытых солнечных лучей.

10 и 1
ПОВОДЕТЬ
АРОМАТНУЮ
КИНЗУ
ЧАЩЕ:

1 Имеет низкую калорийность – 23 ккал на 100 г, поддерживает стройность фигуры.

2 Имеет гликемический индекс, медленно повышает уровень глюкозы в крови, поэтому подходит для диабетиков.

3 Содержит большое количество клетчатки, грубого волокна, улучшает перистальтику кишечника.

4 Богата витамином С, обладающим антиоксидантными и омолаживающими свойствами.

5 Богата витамином Е, полезным для кожи, волос и ногтей; в кинзе его в 3 раза больше, чем в петрушке.

6 Богата провитамином А, рутином, способствующим острому зрению, а также содержит витамины группы В (В1, В2), отвечающие за высокую умственную работоспособность и обменные процессы в организме.

СПАСИБО, ГРАФ!

Появлению кориандра в России мы обязаны графу Апраксину, который в начале XIX века завез его из Испании вместе с анисом и другими пряностями.

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРОВ

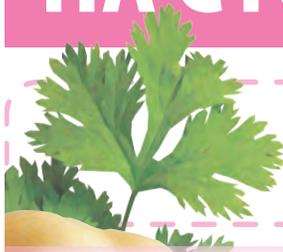
1 Чтобы яблоки в яблочном пироге не опускались на дно, нужно предварительно запанировать их в муке.



2 Чтобы сыр и сырокопченые колбасы не засыхали и не заветривались в холодильнике, нужно смазать срезы небольшим количеством сливочного или растительного масла.



НА СТОЛ НЕСУ!



7 Много витамина К, влияющего на повышение свертываемости крови, помогает при кровотечениях.

ПОЛЬЗА, ДОКАЗАННАЯ ВЕКАМИ

Кориандр – пряность, известная миру уже более 5 тысяч лет. В Древнем Египте его клали в гробницы фараонов, а римляне ели его, чтобы разжечь аппетит. И как специя, и как зелень это пряное ароматное растение однозначно ассоциируется с одним словом – здоровье, ведь польза его действительно огромна!

8 Содержит противомикробное эфирное масло линалоол, имеющее обеззараживающее и дезинфицирующее свойства.

9 Богата органическими кислотами, обладающими противоревматическим действием, противовоспалительным эффектом.

10 Содержит биофлавоноиды, усиливающие метаболизм.

11 Обладает мочегонным действием, выводит лишнюю жидкость из организма, а также может быть использована для профилактики заболеваний мочевыводящих путей.

3 Спасти пересоленный суп поможет крупа. Нужно завернуть горсть крупы (рис, пшено) в несколько слоев марли, хорошо завязать, опустить этот мешочек в горячую кастрюлю с супом и проварить 15–20 минут. Крупа впитает лишнюю соль.

4 Чтобы использовать меньше соли в блюде, можно добавлять в него лимонный сок и цедру. Цитрусовый вкус и аромат сочетается со множеством продуктов, принося в блюдо яркие оттенки вкуса, так что соль иногда бывает совсем не нужна.



КИНЗА НА СТОЛЕ – ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ

● Молодая зелень кинзы в свежем и сушеном виде служит отличной приправой к супам и мясным блюдам, их добавляют в салаты и закуски. Как и любую другую зелень, кинзу лучше всего употреблять в свежем виде, ведь именно в свежей кинзе больше всего ароматных эфирных масел и клетчатки. Добавлять в салаты из свежих овощей, посыпать супы или гарниры или есть «вприкуску» с дымящимся шашлычком – решать вам. Кинза в свежем виде хороша в любых блюдах.

● Зрелые семена кориандра активно используются в кулинарии многих народных кухонь, в хлебопечении, кондитерском производстве, при приготовлении колбас, сыров, маринадов и соусов. Также кориандр часто используют в сочетании с другими пряностями, он входит в состав различных приправ для мяса, а также в состав смеси «Карри».

О ВКУСНОМ ПО СЕКРЕТУ

читайте в
№4

КОРОЛЕВА ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ

Представить грузинские блюда без кинзы просто невозможно. В таких овощных блюдах, как лобио, пхали и борани, а также при приготовлении мясных супов (например, чихиртмы) обязательно используется зелень кинзы. Знаменитый суп харчо после снятия с огня традиционно посыпается толченым чесноком, зеленью кинзы и базилика. Без кинзы немыслим грузинский стол, а ведь многие из нас обожают блюда грузинской кухни. Это ли не повод научиться их готовить для своих близких и друзей, одновременно введя в рацион полезную кинзу?

Елена Васина

СОВЕТ ХОЗЯЮШКАМ

Чтобы семена кориандра отдали больше вкуса и аромата вашему блюду, можно предварительно раздавить их плоской стороной ножа или истолочь в ступке. Также можно в течение 1 минуты раскалить горсть семян на сухой сковороде, а затем добавить в блюдо.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

✘ При повышенной свертываемости крови и склонности к образованию тромбов.

✘ Людям, принимающим препараты для разжижения крови (варфарин, который является антикоагулянтом непрямого действия).

Почему нельзя? Кинза содержит большое количества витамина К, повышающего свертываемость крови. Витамин К и варфарин – антагонисты. Витамин К будет ослаблять действие препаратов, разжижающих кровь.



Ты точно

Я вздрогнула, когда в квартире погас свет. И это было очень символично. С работы уволили, дорабатывала последние две недели, сдавала дела. Мужчина, с которым были вместе три года, разорвал отношения. И вот теперь это. Темнота в душе, темнота вокруг.

СКАЗКА ЗАКОНЧИЛАСЬ

Я тряхнула головой, смахнула слезы с ресниц, подошла к окну. Соседний дом вглядывался в меня слепыми, черными окнами. Там тоже не было света. В кухонном шкафу имелся запас свечей. Красивых, тонких витых и больших, похожих на бочонки. Купленных для романтических ужинов, но так и не пригодившихся. Не любил Андрей всю эту «атрибутику из бульварного романчика». Свечи были, но я не спешила их доставать. Спряталась в темноте, слилась с ней настроением. В душе бушевала злость, но уже какая-то вялая, нежизнеспособная.

«Не плачь», – я погладила холодное стекло окна, по которому стекали слезы дождя. Февраль, а на улице

ливень. Небо плачет уже целую неделю.

«Не плачь», – повторила я, вновь смахнув слезы с собственных щек... и разрыдалась.

Андрей был моим начальником, а я его подчиненной. И все случилось между нами, как раз, как в нелюбимых мужчиной бульварных романах. Совместная командировка, симпозиум в приморском отеле, теплые летние ночи и прогулки у моря. Пьянящий июльский воздух, чуть соленые губы... мои и его.

Из командировки мы приехали уже как пара. Зудящей неудобностью колола мысль, что Андрей женат. Но я была влюблена, обласкана, занежена и напигована по самую макушку сладкими обещаниями сказочного будущего. И я не буду врать, все три года вместе

действительно были похожи на сказку. Хотя обманываться насчет нашего совместного будущего я перестала очень быстро. Знала, что отношения наши конечны. И вот они закончились.

А вместе с ними и моя карьера в компании. Но было больно от циничности, с которой Андрей уволил меня. Холодно, без сожаления, выкинул за ненадобностью.

ТОРТ, ЦВЕТЫ И НОВАЯ РАБОТА

К утру потек холодильник, а свет так и не дали. Наступив в лужу, я выругалась. Вселенная решила испытать меня на прочность по полной. И да, конечно же,

горячей воды в кране тоже не оказалось, он зарычал и зло плюнул воздухом, когда я вывернула вентиль на полную.

– Здорово, – окончательно разозлилась.

Налила в ведро ледяной воды и с остервенением начала мыть полы на кухне. Руки мерзли, но, как ни странно, работа отрезвляла, не давала впасть в уныние. Холодной же водой намыла холодильник, вынесла на балкон продукты. Наскоро съела бутерброд, запив его крепким кофе без сахара и, одевшись, вышла на улицу.

В общем-то, вышла без цели. Просто сбежала из ополчившейся на меня квартиры. А на улице чуть подморозило и шел снежок. Красиво!

Я брела по укрывшимся легким снежным пледом улочкам и щурилась от солнца.

«Требуются сотрудники», – зазывно подмигнуло мне объявление на двери ателье, написанными от руки красным маркером буквами. Не раздумывая долго, я толкнула дверь и вошла.

– И что это за работа? – спросила меня мама, когда я позвонила ей час спустя, чтобы сообщить, что не нужно больше обзванивать знакомых в поисках, куда бы пристроить непутевую дочь.

– Я буду расширять свадебные платья бисером и делать люневильскую вышивку.

Человек может стать тебе близок за три дня. А тот, кто живет рядом с тобой годами, может так и не узнать, какой твой любимый цвет.

Эрих Мария Ремарк

сошла с ума

– Что? Ты с ума сошла? Ты ведь юрист.

– Я была юристом, – уточнила я, – а теперь буду работать в ателье.

– Нет, ты определенно тронулась, – мама даже расплакалась. – И какое тебя ждет будущее? Разве можно вот так взять и уйти из профессии?

Я не стала спорить. Заказала маме доставку розового букета и торта. Забегу к ней в выходные, когда немного успокоится. Странно, но на душе полегчало. Тоже захотелось цветов и сладкого.

ПРИНЦ НА МОЕЙ КУХНЕ

Я долго стояла у витрины в кондитерской, не в силах выбрать из огромного многообразия десертов.

– А я малиновый люблю, из слоеного теста, – подняв глаза на говорившего, я наткнулась на веселый взгляд и задорную улыбку высокого мужчины.

– Советуете? – улыбнулась я в ответ.

– Советую и, если позволите, даже угощу.

Я позволила. Почему нет? И проводить домой позволи-

ла тоже и даже позвонила на следующий день с просьбой помочь решить проблемы с неработающим холодильником. Ну а что? Геннадий сам дал мне свой телефон и сказал звонить, если понадобится помощь. Или просто так звонить. Помощь мне понадобилась, и просто так хотелось услышать его голос.

У Гены не было белого коня и короны. У него даже машины не было.

«Не люблю водить», – сообщил мне он.

И мы много гуляли пешком. Изучили ассортимент всех кондитерских в городе, не пропустили ни одной кинопремьеры и взяли из приюта собаку.

– Ты с ума сошла, – причитала мама, когда на пороге ее

СЕКРЕТЫ женского счастья

читайте в №4

встретила радостным, залившимся лаем наша лопухая Керри.

– Нет, мам, наоборот, – улыбнулась я ей, – я только сейчас начала излечиваться от безумия. Кстати, через два месяца у меня свадьба.

– Нет, ей-Богу, ты одержимая, – всплеснула руками мама, и я повела ее на кухню знакомить с Геней и кормить варениками.

Генка лепил удивительно вкусные вареники с вишней.

Анна

Жизнь – это цветок, для которого любовь является медом.

Виктор Гюго

Романтики в животном мире

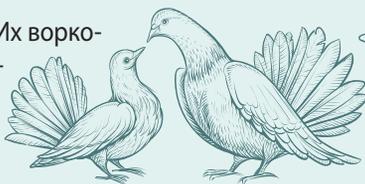
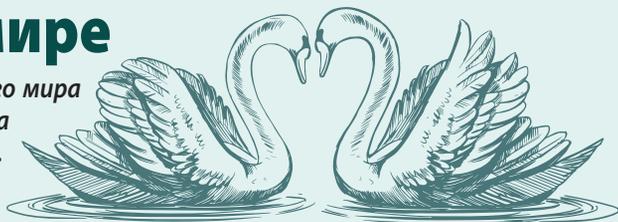
Не только среди людей, но и среди представителей животного мира есть романтические натуры. Как на земле, так и в воде, и даже на небе живут особи, преданности которых можно позавидовать.

Помните, как воркуют **голуби**? Их воркование и ритуальные танцы наполнены смыслом. Голуби – моногамные птицы. Они способны к нежности и любви.

А **лебединая** грация... Как же прекрасны эти птицы! Лебедь защищает и охраняет свою супругу всю жизнь. А выражают они свои чувства при помощи поцелуев. Во время поцелуя шеи влюбленных изгибаются, образуя форму сердца.

Пингвины тоже очень трогательные и забавные существа. Они выражают свои чувства путем криков и танцев. Обычно у пингинов один партнер на всю жизнь. Лишь после смерти супруга пингвин может найти нового партнера.

Какие ассоциации приходят вам в голову, когда речь идет о **волках**? Они агрессивные хищники! Но не только. Как только волк нашел себе пару, то создает с ней отношения на очень длительный срок. Волки сильно привязаны к волчатам. А ведь даже у людей не все отцы могут похва-



статься тем, что воспитывают своих детей и уделяют им много времени.

В Русских сказках **лиса** обычно представлена как хитрая плутовка, которая то колобка съест, то волка обманет, то у старика рыбу умыкнет. А ведь эти рыжики способны любить. Лисы бесконечно нежные и заботливые, когда это касается супружеских отношений.

Гиббоны выбирают себе партнера только на основе собственных предпочтений. Это затрудняет их разведение в условиях зоопарка, т. к. самцы могут игнорировать самку, если она им не симпатична. Вот где высокие отношения, романтика, а не только инстинкты!

Есть еще один пример прочных семейных отношений – **панды**. Самец панды является примерным семьянином. Он заботится о своей любимой с большой нежностью на протяжении всей жизни.

Екатерина Счастливая



На носу ремонт, и вы озадачены выбором обоев? Хочется, чтобы и красиво, и здорово не во вред? Ох, но ведь такое разнообразие, столько новых материалов – так сложно не потеряться. Мы предлагаем небольшой обзор, который задаст вектор выбора.

Секреты ВЫБОРА «ЗДОРОВЫХ» ОБоев

НЕМНОГО ЭКЗОТИКИ

Рассмотренные виды обоев можно назвать «классическими» вариантами. Но кроме этих, уже достаточно проверенных и известных видов, несомненно, заслуживают упоминания и другие, более современные и высокотехнологичные.

Каждая технология определенно имеет свои сильные и слабые стороны с точки зрения поклейки, ухода, срока службы и т.д., но объединяет их все то, что производители стали чаще думать о здоровье потребителей. В связи с этим на магазинных прилавках появились следующие виды обоев:

- **Текстильные** – воздухопроницаемы, экологически безопасны, эстетически привлекательны, тепло- и звукоизолируют стены, но недешевы и требуют навыков монтажа.

- **Жидкие обои** – безвредны для использования, имеют высокие шумопоглощающие и теплоизолирующие свойства, но при этом позволяют стенам «дышать». Легко клеить, даже не имея опыта.

- **Стеклообои** – долговечны, пожаробезопасны, не имеют в составе вредных веществ, отталкивают пыль и плохо подвержены загрязнению, а также могут использоваться под покраску.

- **Пробковые обои** – экологически безопасны, способны сохранять тепло зимой, а летом прохладу, поглощают звуки и отталкивают пыль, отличаются длительным сроком эксплуатации, не выцветают и препятствуют распространению пожара.

- **Бамбуковые** – обладают повышенной шумоизоляцией, прочностью, а также сохраняют тепло, долговечны, экологичны и оригинальны.

*Иdealных вам обоев
и гармонии в доме!*

Екатерина Счастливая

БУМАЖНЫЕ

По-прежнему держат пальму первенства по популярности. И вполне заслуженно. Они экологичны, и за долгие годы их состав не претерпел серьезных изменений. Зато цветовых решений добавилось немало. Кроме того, бумажные обои воздухопроницаемы и гипоаллергенны.

Из минусов:

- недолговечны;
- склонны к выгоранию;
- их невозможно мыть;
- не подходят для помещений с высокой влажностью;
- впитывают запахи.



Прежде чем поставить ребенка в угол, проверьте, нет ли в этом углу обоевого стыка.

ФЛИЗЕЛИНОВЫЕ

Эти обои из нетканых материалов отличаются достаточно неплохой прочностью, хорошо пропускают воздух и отличаются великолепием дизайнерских решений. В их составе целлюлоза, текстильные волокна и связующие их полимеры. Их можно мыть и пылесосить, лучше бумажных переносят влажность.

Из минусов – рельефная фактура может накапливать пыль. Но если не лениться и регулярно протирать их влажной тряпочкой, то с этим недостатком легко справиться.

ВИНИЛОВЫЕ

Не лучший выбор для аллергиков и астматиков. Эти обои могут выделять токсины, вредные для здоровья человека – делаются на основе бумаги или флизелина с нанесением поливинилхлорида.

С одной стороны, состав таких обоев позволит отлично отмыть жир, справиться с влагой и многими другими химическими веществами, тем самым оставляя виниловые обои в первозданном виде, но с точки зрения экологичности винил – не тот состав, который мог бы побороться за здоровье...

Февраль не самый простой месяц для посева. Пока маловато света, а домах всё ещё сушь – топится, греется. А потому высевать всё подряд крайне нежелательно, стоит выбирать лишь те растения, которые не успеют вызреть за наше короткое лето. И обязательно досвечивать после появления входов! И тогда летом на наших грядках будут вкусные и полезные перчики, помидорчики, клубника, а на клумбах – радующее взгляд яркое разноцветие.



ТОМАТЫ

Высаживают не все, а только позднеспелые сорта, у которых период вегетации более ста дней. Как правило, это высокорослые экземпляры. Семена высаживают во второй половине февраля. Глубина задела – 5–10 мм. Саму же рассаду

можно будет высаживать в теплицы в средней полосе и открытый грунт в южных районах примерно через два месяца после появления всходов.

КОРНЕВОЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

Перед посадкой желательно семена стратифицировать, например, промыть горячей водой. Затем замочить на 2–3 суток. После чего подсушить и высадить. До появления всходов температурный режим желателен в районе 25 градусов, после – около 16 градусов. Сельдерею не страшны холода, поэтому пересаживать в грунт его можно уже в середине мая.

КЛУБНИКА

Если вы хотите получить урожай этим летом, то в феврале нужно уже сеять семена. Семена мелкоплодной клубники всходят лучше, чем крупноплодной. Высевают аккуратно по поверхности слегка, припорошивая землей. Мелкоплодные сорта могут всходить до 10 дней, крупноплодные до 3–4 недель. Высаживают в открытый грунт в конце мая.

ПРИШЁЛ ФЕВРАЛЬ – сей, не зевай!



ПЕРЕЦ

Этой культуре также требуется посадка в феврале. Если предварительно семена не замачивать, могут всходить долго, до двух недель. Глубина заделки – 5 мм. Оптимальная температура для прорастания около 25 градусов. После всходов желательно переместить в более прохладное место 15–17 градусов. На постоянное место высаживают в среднем через 50–60 дней после появления всходов. А до полного созревания в среднем перцу нужно 150 дней от момента посева.

ХРИЗАНТЕМА

Для хризантемы характерен медленный рост, поэтому посадка желательна с середины до конца февраля. В этом случае с конца лета и до заморозков хризантема будет вас радовать цветами. Семена высевают по поверхности и слегка присыпают сверху землей. А можно не присыпать, а лишь увлажнить из пульверизатора. Примерно через две недели появляются всходы. В открытый грунт хризантему высаживают только тогда, когда минует угроза заморозков.



ПЕЛАРГОНИЯ

Чтобы получить как можно раньше летом цветущие пеларгонии, сеять семена нужно уже в феврале. Глубина посева не более 5 мм. Первые всходы появляются примерно через две недели после посадки. В открытый грунт пересаживают в начале лета. А в конце лета – начале осени при желании можно пересадить пеларгонию в горшок и занести домой. И тогда цветением она будет вас радовать на протяжении всей осени и с приходом следующей весны.



В ОБХОД ПИКИРОВКЕ

Если семена высаживать в одну большую емкость, тогда придется обязательно подвергать растения пикировке. Как правило, когда у растений появляются по 2–3 настоящих листочка, их аккуратно пересаживают в отдельные емкости. Если же сеять одно (или пару, но тогда оставлять наиболее сильное растение) семечко в стаканчик, то пикировать не нужно будет. Такие растения будут более крупными и сильными и плодоносить начнут раньше.

Встречаем Сретенье

15 февраля
Русская православная
Церковь празднует
Сретенье Господне



Это Дванадцатый непереходящий праздник, который отмечается на 40-й день после Рождества Христова. В народе говорили, что в Сретение встречается зима с весной, старое уступает место новому. И это глубоко символично. Сретение. Это встреча ветхозаветных традиций с Новым Заветом, который исполняется благодаря воле Господа.

Иконы праздника Сретения

Главный сюжет Сретения – Дева Мария передает Богомладенца старцу Симеону. За Её спиной Иосиф Обручник несет в клетке или в руках двух голубей. За праведным Симеоном изображают Анну-пророчицу. 84-летняя вдова, как пишет евангелист Лука, «постом и молитвой служа Богу день и ночь» много лет жила при храме. Она поклонилась новорожденному Младенцу и стала рассказывать горожанам, что пришел избавитель – явился Мессия.

Пророчица Анна и старец Симеон остались навечно в Евангелии, потому что сразу уверовали и приняли младенца Христа – Спасителя с чистым и открытым сердцем.

С событиями Сретения тесно связан сюжет иконы Пресвятой Богородицы «Умягчение злых сердец» или «Симеоново проречение», запечатлевший слова, когда старец обратился к Пречи-



стой Деве со словами: «А тебе самой оружие пройдет душу». Этот образ Девы Марии похож на икону «Семистрельная», где стрелы, пронзающие грудь Богородицы, расположены в таком порядке: три с одной стороны и четыре – с другой. В иконе «Умягчение злых сердец» – по три справа и слева и одна стрела вниз.

В лице Симеона весь Ветхий Завет, неискупленное человечество, с миром отходит в вечность, уступая место христианству...

Епископ Феофан Затворник

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Два факта о Сретении

Факт первый: ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ЖЕРТВА

В древнем Иерусалиме более чем два тысячелетия назад строго соблюдались традиции, связанные с рождением ребенка. После рождения мальчика только через сорок дней (а если рождалась девочка, то и все 80) женщина могла прийти в Иерусалимский Храм. По истечении этого срока мать должна была принести жертву Богу. Пречистая Дева Мария в знак глубокого уважения законов принесла в храм в качестве очистительной жертвы и дара Богу двух голубок.

Факт второй: ИСПОЛНЕНИЕ ПРОРОЧЕСТВА

Выходящее из Храма Святое Семейство (Иосифа, Марию и младенца Христа) встретил древний старик Симеон. Этот мудрый старец входил в число известнейших и уважаемых научных мужей. Кстати, именно ему (и еще 69-ти мужам) египетский император Птоломей II доверил перевод ветхозаветной части Библии с еврейского языка на греческий.

Предание рассказывает, что во время перевода Священного Писания произошла история, благодаря которой Симеон чудесным образом жил уже около 300 лет. А именно – переводя текст пророка Исаии, встретив слова что «Се Дева во чреве примет и родит Сына», Симеон решил поменять слово «Дева» на «Жена», усомнившись, что дева может родить сына. Но явившийся к нему Ангел не разрешил исправить слово, пока сам не убедится в истинности пророчества.

Когда праведник увидел младенца и взял его на руки, то воскликнул с радостью: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех народов». Пророчество было исполнено.

Подготовила Светлана Иванова

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Идея «очищения» – основа модернистской архитектуры. И очищаться, по мнению дизайнеров, следовало не только от излишнего декора, исторических отсылок и стилистического беспорядка. В интерьерах главенствовал минимализм, призванный свести к минимуму и распространение всевозможных инфекций.

АРХИТЕКТУРА ЗДОРОВЬЯ



СЕКРЕТЫ

истории
медицины

читайте в
№4

Линолеум встал на замену коврам и паркету, стены перекрасились в белый и оделись в плитку. Изменения постигли и мебель – стеклянные столики и блестящие стулья из стальных трубок вкупе с ярким электрическим освещением просто призывали к гигиене и чистоте!

1 В 1882 году была открыта туберкулезная палочка, и все внимание было направлено на борьбу с туберкулезом. В том числе с недостатком солнечного света и захламленностью жилых пространств. К решению проблемы был призван архитектурный модернизм, имеющий в арсенале новые материалы и технологии.

Так, в лечебных учреждениях появились глубокие веранды и балконы, садовые навесы с раскладными кушетками, которые стали местом, где проводились обязательные двухчасовые процедуры – солнечно-воздушные ванны. Как называлось специальное движение, объединяющее гостиницу и больницу в пасторальной обстановке вдали от городской скученности?

- санаторное,
- курортное,
- профилактическое.

2 Этот врач основал первый туберкулезный санаторий в США в 1885 году. Его особенностью стало лечебное крыльцо – застекленная веранда, где больные проводили большую часть времени. Считалось, что человека можно вылечить с помощью среды пребывания. Так, белые стены и окна от пола до потолка, которые были неотъемлемой частью модернистского дизайна, были призваны увеличить количество света, а свет, в свою очередь, должен был убить туберкулезные бактерии. Как звали врача, основавшего первый санаторий?

- Ян Дюкер,
- Эдвард Ливингстон Трюдо,
- Алвар Аалто.

3 Санаторий финского архитектора Алвара Аалто – своего рода физиотерапевтический прибор, главная задача которого компенсировать несовершенство медикаментозной терапии. Он считал, что главное достоинство новой мебели – быстрое избавление от пыли. Поэтому все предметы были настенные, без углов и с гладкими поверхностями, на полу лежал линолеум, а в холлах были стены практически без прямых углов.

По заказу Аалто были сделаны безопасные и бесшумные раковины, чтобы всплесками не беспокоить соседей и не распространять бактерии. В декоре использовались пастельные и успокаивающие зеленые и синие цвета. Какая идея была воплощена в мебели финского архитектора Алвара Аалто?

- тотальной санитарии,
- минимализма,
- безопасности.

4 В своей книге «Лучезарный город» французский архитектор Ле Корбюзье высказал мысль о том, что нужно приподнять здание с помощью пилонов от «влажной земли, где размножаются болезни», а крышу превратить в сад для принятия солнечных ванн и упражнений. Он считал, что это обеспечит постоянную циркуляцию воздуха в помещении, очистит его от пыли. Также он утверждал, что нужно убрать открывающиеся окна, а стены фасадов сделать из стекла.

Свободная планировка и фасад, узкие ленточные окна, плоская крыша и колонны, которые поднимали здание над землей, распространились по всему миру. Как называется вилла, построенная Ле Корбюзье, в 1931 году, которая отражает его теорию?

- вилла «Савой»,
- вилла Леопольда,
- кедровая вилла.

Наталья Киселёва

ОКАЗЫВАЕТСЯ

• шезлонг LC4 – символ модернизма. Ле Корбюзье и Шарлотта Перрианс проектировали его так, чтобы он мог обеспечить идеальное расслабляющее положение для человека;



• в самой известной постройке XX века – вилле «Савой» – на входе стоит раковина для мытья рук.

ОТВЕТЫ

1. Санаторий
2. Эдвард Трюдо-Ливингстон
3. Тоталь-
ной санитарии
4. Вилла «Савой»

ПИТАНИЕ

при ОРВИ, гриппе и коронавирусе

В сезон ОРВИ и гриппа вопрос профилактики этих заболеваний встает особенно остро. Можно ли правильным питанием предотвратить заражение вирусной инфекцией, в том числе коронавирусом? Ответ – нет, продуктов с противовирусной активностью не существует. А можно ли помочь организму, уставшему после долгой зимы, укрепить и встретить вирусную атаку во всеоружии? Ответ – да! Сбалансированное питание и режим в этом деле наши незаменимые помощники – давайте разбираться, как это работает.

УКРЕПЛЯЕМСЯ С УМОМ

Одним из главных слагаемых эффективного лечения любой болезни лежит правильный сбалансированный режим питания. Организм, не испытывающий серьезного дефицита нутриентов и витаминов и имеющий здоровую микрофлору кишечника, справится со многими вирусами настолько эффективно, что факт болезни вообще можно не заметить. Поэтому нелишним будет вспомнить три постулата правильного питания:

- 1 Разнообразная натуральная пища, со сбалансированным содержанием белков, жиров и углеводов (30% белков, 20% жиров, 50% углеводов).
- 2 Соблюдение режима питания – два-три полноценных приема пищи плюс полезные перекусы.
- 3 Питьевой режим – организму нужна вода, чтобы усвоение полезных веществ из пищи было максимальным. Конкретный объем выпиваемой воды индивидуален. Но в среднем это 1,5–2 литра чистой воды в сутки.

СПАСАТЕЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ

Чтобы сохранить максимум витамина С при термической обработке, продукты лучше не резать и не стоит их долго варить или тушить. Лучше всего быстро проварить или поджарить. А вот витамин А более устойчив к нагреванию, более того, каротиноиды после недлительной термообработки становятся более биодоступными для усвоения.

А ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ?

Когда вирусная инфекция все-таки поразила организм, подход к питанию стоит несколько пересмотреть. В первую очередь, из рациона стоит полностью убрать тяжелую пищу – жареную, копченую, консервированную. Рацион разделить на 5–6 частей и питаться часто и понемногу. Особое внимание стоит уделить объему выпиваемой жидкости – и если простую воду совсем пить не хочется, то заменить ее теплым слабозаваренным чаем, морсами и компотами.

Если вследствие высокой температуры аппетит пропадает, и заболевшему человеку совершенно не хочется есть, то хорошим выходом станет старый добрый куриный бульон. Стимулировать пробуждение аппетита можно парой кусочков селедочки, салом на черном хлебе или канапе с красной икрой и сливочным маслом.

После выздоровления не спешите возвращаться к привычному питанию. По крайней мере еще неделю после исчезновения симптомов следует бережно относиться к своему телу и соблюдать щадящий режим питания.



ТОП ПРОДУКТОВ – ВРАГОВ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Планируя свой рацион, стоит иметь в виду две хитрости: во-первых, важность витаминов А, С, Д, а также цинка и кальция именно в поддержке иммунитета и подавления вирусной активности; во-вторых, нелюбовь вирусов к щелочной среде, которую создает растительная пища. Поэтому стараемся каждый день есть продукты из каждой группы:

- ✓ Яблоки, цитрусовые, киви, смородина, клюква, брусника, облепиха, сладкий перец, зелень, квашеная капуста, морковь, свекла.
- ✓ Твердый сыр, кисломолочные продукты нормальной жирности, рыба, печень трески, говядина, субпродукты из мяса и птицы.
- ✓ Орехи, сухофрукты, нерафинированное масло.

ДЫХАНИЕ СО ЗНАНИЕМ

Для здоровья легких очень важно обеспечивать достаточное поступление жиров с пищей. Поэтому в период ОРВИ и гриппа не рекомендуется сидеть на низкокалорийных диетах. Сало, сливочное масло, жирная рыба прекрасно способствуют профилактике и лечению вирусных заболеваний.



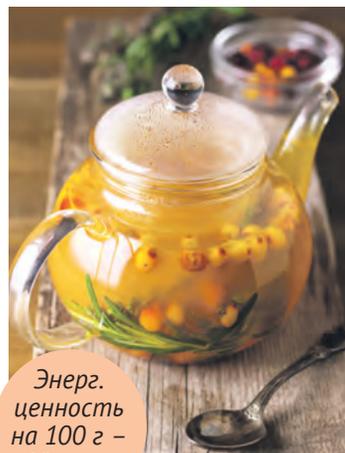
У близких заболевшего своя забота – как и чем накормить, чтобы полегче было, чтобы силы для борьбы с болезнью появились. Наши дорогие читатели поделились своими рецептами чаёв и блюд.

С питанием полезным ЗДОРОВЬЕ ЖЕЛЕЗНОЕ

✉ ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 л воды • 1 апельсин • 0,5 лимона
- 1 стакан замороженной облепихи
- 4 ст. ложки меда • 1 палочка корицы



Энерг. ценность на 100 г – 68 ккал

Снять с лимона и апельсина цедру. Мякоть очистить от белой кожицы и нарезать тонкими дольками. Облепиху залить 0,5 стакана кипятка и размять пестиком. Положить ее в эмалированную кастрюлю, залить литром кипятка, добавить цедру и корицу. Оставить на 10 минут, затем процедить в чайник, добавить апельсиновые и лимонные дольки и мед, перемешать. Подавать теплым.

Ирина Марьянова, г. Ростов-на-Дону

✉ МЕДОВЫЕ ГРУШИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 крепкие крупные груши
- 2 ст. ложки меда
- 4 финика • сок лимона

Груши вымыть, срезать верхушки (не выбрасывать!). Аккуратно вырезать семенную камеру. В отверстие налить мед и положить по два финика без косточек и накрыть срезанной верхушкой. Поставить груши вертикально в пароварку (чтобы они стояли ровно, можно чуть-чуть отрезать донце). Кожуру груш смазать лимонным соком. Включить пароварку на 20–30 минут, варить груши до мягкости.



Энерг. ценность на 100 г – 105 ккал

Оксана Ивановна Р., г. Курск

✉ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КЛЁЦКАМИ

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 курица • 3 л воды • 1 морковь
- 2–3 корневых петрушки • соль по вкусу

Для клецек:

- 100 г муки
- 0,5 стакана воды • 3 яйца
- 50 г растительного масла

Курицу вымыть, очистить от потрохов и гузки, залить холодной



Энерг. ценность на 100 г – 72 ккал

водой и на сильном огне довести до кипения. Тщательно снять пену, добавить соль и вымытые неочищенные корнеплоды. Варить 1–1,5 часа на тихом огне. Пока варится бульон, сделать клецки: воду посолить, добавить масло, довести до кипения, выключить огонь и всыпать муку, размешать, чтобы разошлись комки. Когда масса остынет, втереть в нее по одному яйца. Из бульона удалить корнеплоды, очистить их и нарезать. Бульон процедить, довести до кипения и ложкой выкладывать в него клецки, варить, пока они не всплывут. При подаче добавить нарезанные морковь и петрушку.

Арина Грушина, г. Новороссийск

✉ ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты на 6 порций:

- 6 крепких помидоров • 100 г риса
- 200 г отварной говядины • 4 ст. ложки оливкового масла
- 3–4 зубчика чеснока • соль по вкусу

Рис сварить до готовности. Мясо мелко нарубить, чеснок выдавить прессом. Смешать рис, чеснок, мясо, оливковое масло. У помидоров отрезать «крышечки» со стороны плодоножки и чайной ложкой вынуть мякоть. Начинить фаршем помидоры, прикрыть «крышечками», поставить на противень, смазанный маслом, и отправить в духовку при 180°C на 15 минут.

Энерг. ценность на 100 г – 155 ккал



Раиса Науменко, г. Мурманск

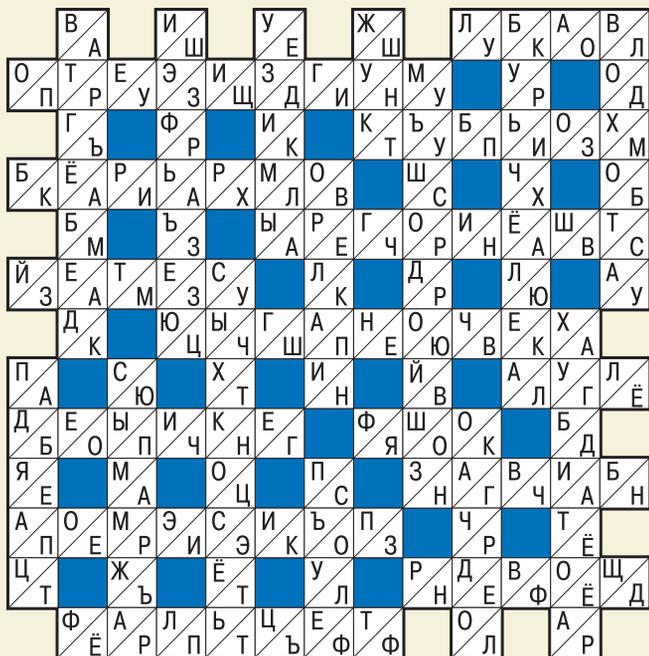
ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

По горизонтали: Укол. Президент. Кубизм. Баракло. Арганомат. За- мес. Львиночка. Аул. Дюпизн. Фок. Занчн. Перускон. Невод. Фальцет. Аргатак. Назраец. Уата. Жук. Крчакка. Ломота. Мусоровоз. Орган. Сынность. Аудитор. Аденг. Снаржа. Карел. Лоле.

ЧАЙНВОРД



ОТВЕТЫ

1. Автоклава. 2. Вакцинация. 3. Ящерица. 4. Антибиотик. 5. Канельница. 6. Архар. 7. Рысац.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Когда он нужен, его бросают. А когда не нужен – поднимают. О чем речь?
- 2 В племенах кельтской группы, в частности у галлов, придумали способ быстро и эффективно мобилизовать население в случае военной угрозы. Для этого приносили в жертву одного человека – какого?



ОТВЕТЫ

Найдите 5 отличий: 1. Вспомогательный часовой механизм, циферблат у часов сверху, песок в песочных часах, время в электронных часах. **Логические загадки:** 1. Якорь. 2. Того, кто вешается на веревку последним.

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

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

СУДОКУ

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



Пример

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

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

Ответы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 12–25 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны, у которых получится в феврале исключить из меню высококалорийную и жирную пищу, сумеют избежать расстройств ЖКТ, ощутят легкость. Отличный повод попробовать что-то новое в спорте или хобби.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

По мнению звезд, разгрузочные дни в феврале спасут Близнецов от возможных проблем с пищеварением. А новые знакомства и приятное дружеское общение подарят массу позитивных эмоций и теплых воспоминаний.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы ощутят прилив сил и энергии – прекрасный повод уделить больше внимания спорту и любимому хобби. А давно ли вы собрались за дружным семейным столом? Звезды очень рекомендуют устроить семейный вечер.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

В середине месяца Весам стоит следить за питанием и опасаться незнакомых блюд, особенно пряных и жирных. Эффективно начать сбрасывать вес можно с 22 февраля. Хорошее время для покупки техники для дома.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Музыка и водные процедуры помогут Стрельцам повысить работоспособность и улучшат настроение. А длительный сон – восстановит силы. Заскучали? Найдите друзей по интересам, больше гуляйте и общайтесь.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Лук, чеснок, зелень – так звезды предлагают Водолею повышать иммунитет в феврале. И этот же подход позволит им избежать простуды. Старайтесь реагировать на замечания в свой адрес спокойно и с юмором.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Укрепить иммунитет Тельцам помогут яблоки, капуста и рыбий жир. А чтобы не захандрить, больше веселитесь, гуляйте с друзьями, сходите в кино. Отличное время для весенних покупок, чуть легкомысленных.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Поход с друзьями в фитнес-центр или поездка за город на природу – отличная профилактика болезней для Раков, особенно, если им не хватает физической активности. Отличное время для обновления гардероба.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды советуют Девам спокойнее реагировать на то, что происходит вокруг, и тогда нервное истощение обойдет их стороной. Прекрасное время для увлечения чем-то новым, учебы, посещения мастер-классов.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпиону стоит регулярно заниматься физкультурой. Если захотите попробовать вегетарианскую диету, то помните, что рацион должен быть насыщен всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды советуют Козерога не злоупотреблять алкоголем и жирной пищей. А вот морсы и овощи в рационе приветствуются. Хорошее время для решительных шагов, меняющих жизнь к лучшему. Доверяйте интуиции.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Жизненную энергию в середине февраля Рыбы получают от прогулок и общения с семьей. Меньше нервничайте и не переутомляйтесь. При склонности к гастриту последнюю неделю февраля лучше провести на диете.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



12–26 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

12–14 февраля – в эти дни очень уязвима кожа – нежные ее легким домашним уходом и расслабляющим массажем; хороши масляные маски.

15–16 февраля – арома- и фитотерапия, массажи и другие косметические процедуры пройдут просто великолепно.

17–19 февраля – время очищать и питать кожу, депилировать лишние волоски на теле; порадуют массаж и чистка ли-



27 февраля
ПОЛНОЛУНИЕ

ца; прекрасное время для перманентного макияжа.

20–21 февраля – преотличное время для чистки, укрепления и тонизирования организма и насыщения его водой.

22–24 февраля – один из самых подходящих дней для ухода за собой; завивка волос, массаж гуаша, маникюр – все в ваших руках.

25 февраля – день превосходно подходит для омолажи-



вающих процедур. Кремы от морщин и питательные маски будут максимально эффективны в это время.

«Планета здоровья»

Pressa.ru

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77743 от 29.01.2020 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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. Святозерская,
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:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры

отдела рекламы:
ВОЛКОВА В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе
с рекламными агентствами:

ЖУЙКОВА О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 3 (122). Дата выхода:
12.02.2021

Подписано в печать: 08.02.2021
Номер заказа – 2021-00397
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 11.02.2021

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

Тираж 198 300 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 своей адрес произведения,
общения 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».

На излёте зимы НАЖАРИМ БЛИНЫ



И пусть до Масленицы ещё далеко, но повод полакомиться блинками найдется и у последнего зимнего месяца. Так, 16 февраля во многих странах мира отмечается Международный день блина. Ну как такое да пропустить? Обзвоним близких, соберём на блинную трапезу. Ох, и хорошо! Да и в иные дни не хуже. Глядите, сколько у февраля-батюшки дат прехороших в кузовке.

ПОДАРИМ КНИГУ ДОРОГОМУ ЧЕЛОВЕКУ



Со следующего
номера
читайте

“СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ”



14
февраля

Хотя, почему только одному? Ведь дорогих людей может быть много, правда? Тем более повод для такого подношения прекрасный – Международный день дарения книг. А ведь согласитесь, книга может стать не просто подарком, а настоящим другом. К тому же, как уверяют психологи, хорошие книги помогают нам избавляться от дурных мыслей, хандры, поверить в себя. Книги мотивируют, учат, помогают найти цель в жизни. К слову, в эту дату во всем мире отмечается и День всех влюбленных. Так почему бы не подарить любимому томик своих стихов? Пусть и изданных в единственном экземпляре – только для него. А можно сделать семейную фото-книгу или записать и напечатать ваши истории – знакомства, любви, путешествий, рождения детей. Словом, нет предела фантазии. Творите с любовью, дарите от души!

Ещё поводы собраться в феврале

Ещё поводы собраться в феврале

- 17 февраля
 - День спонтанного проявления доброты
- 20 февраля
 - День леденцовых петушков
- 21 февраля
 - Международный день родного языка
- 23 февраля
 - День защитника Отечества
 - День сражения подушками



НАЛЕПИМ ПЕЛЬМЕШЕК

18
февраля

День пельмени пришел, так чем не повод по-семейному налепить сотенку... другую? Помните, как раньше? Все собирались, лепили сообща, обменивались шутками – носы в муке, на сердце радость. Кстати, а знаете ли вы, что в Сибири, например, в царские времена пельмени лепили маленькими-маленькими? А все потому, что их было принято брать с собой в поездки. Малюсенькие пельмешки плотнее набиваются в тару, да и варить их быстрее. А в 2004 году в Ижевске был даже открыт памятник пельменю, который тут же стал излюбленным местом туристов и местных жителей. Любимы пельмешки, что и говорить. И ведь у каждой хозяйки свой секрет приготовления вкусного блюда. Кто-то для сочности непременно добавляет в фарш колотый лед, кто-то готовит нежное и податливое заварное тесто. И все-таки главный секрет вкуса, несомненно, это любовь, с которой мы готовим пельмени для наших близких. Согласны?

Любовь Анина

СДЕЛАЕМ ЧТО-ТО ДЛЯ ДУШИ

Ведь сегодня пусть и неофициальный, но такой красивый и душевный праздник – День приманивания хорошего настроения. А ведь, согласитесь, и правда бывает так, что ну вот нет настроения и все тут. И идея приманить его не так уж

22
февраля

плоха. Вот вас, например, что радует? Чтение, цветоводство, вязание, прогулки, танцы... Приманивать предлагаем энергичнее, не жалея сил. Главное, направить силы на любимое дело. И это важно, ведь хорошее настроение – неотъемлемая составляющая жизненного успеха и даже здоровья. Так, люди, которые умеют поддержать позитивный настрой, меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям и даже простуде. У людей, которые пребывают чаще в хорошем настроении, выше болевой порог и они легче справляются с жизненными трудностями. Так что давайте сделаем что-то для души, то, что неизменно радует и дарит позитив. Мы все этого заслуживаем.



