

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 02 (217)

24 января –
6 февраля
2025 года



НЕ ОСТАТЬСЯ ВО ТЬМЕ

ЛЕЧЕНИЕ ОПТИЧЕСКОГО НЕВРИТА

СТР. 14–15

ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

ДЫШИМ ЧАСТО – КАК СОБАКИ

СТР. 16–17

ЗОЛОТОЙ УС

ПРИ БОЛЯХ В ЖИВОТЕ
И НЕ ТОЛЬКО

СТР. 8

БЕЛАЯ ФОРЕЛЬ

ЧТО ЗА РЫБКА И ЧЕМ ПОЛЕЗНА



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 5002

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВСЯ ПОКРЫЛАСЬ ОДЕЯЛОМ
И НИЧЕГО НЕ ХОЧУ:

ЧТО ТАКОЕ АСТЕНИЯ И КАК
С НЕЙ БОРОТЬСЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

24 января

Убывающая Луна в Стрельце

- + массаж воротниковой зоны, фрукты
- горячая ванна, подстригание ногтей

25 января

Убывающая Луна в Стрельце

- + прогулка по парку, вяленые томаты
- жирные соусы, энергетики

26 января

Убывающая Луна в Козероге

- + разгрузочный день, суставная зарядка
- промокшие ноги, пустые ссоры

27 января

Убывающая Луна в Козероге

- + баня, цельнозерновые каши
- переедание, работа с химикатами

28 января

Убывающая Луна в Водолее

- + удаление натоптышей, чай с мятой
- зависание в гаджетах, недосып

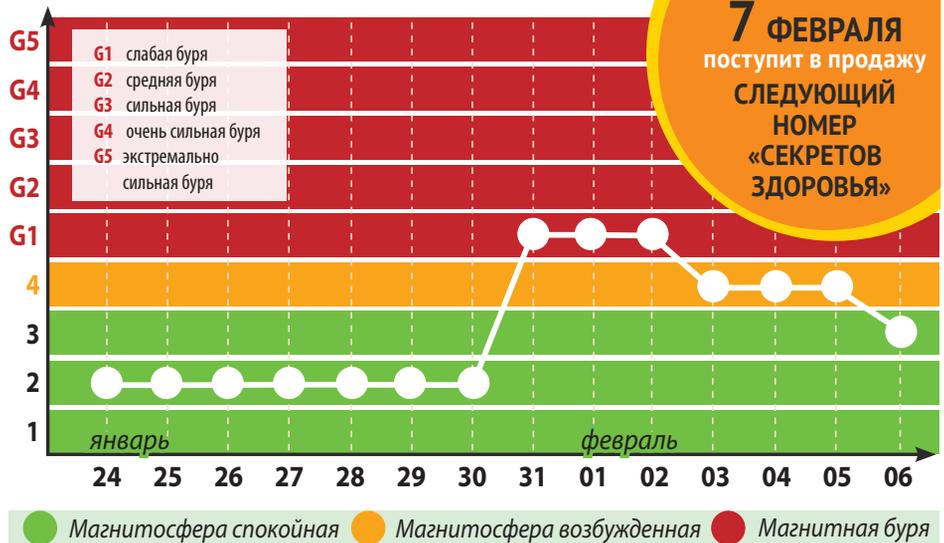
29 января Луна в Водолее, новолуние

- + пешие прогулки, больше воды
- шумные компании, синтетика в одежде

30 января Растущая Луна в Водолее

- + стрижка, морковь и свекла в меню
- нагрузка на спину, сдобная выпечка

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



31 января Растущая Луна в Рыбах

- + витаминные маски для лица и волос
- самолечение антибиотиками, алкоголь

1 февраля Растущая Луна в Рыбах

- + массаж плеч, водные процедуры
- голодание, прогулки без шапки

2 февраля Растущая Луна в Овне

- + баня и сауна, ягодные морсы
- гиподинамия, чтение в сумерках

3 февраля Растущая Луна в Овне

- + тонизирующий массаж, гимнастика
- полусырое мясо, неудобная обувь

4 февраля Растущая Луна в Тельце

- + ароматерапия, мед и орехи в меню
- напитки со льдом, упаднический настрой

5 февраля

Луна в Тельце, первая четверть

- + плановый визит к врачу, морепродукты
- работа в пыльном помещении, никотин

6 февраля

Растущая Луна в Близнецах

- + куриный бульон, решение головомока
- мясные полуфабрикаты, крепкий кофе

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, А ВЫ ЗАМЕТИЛИ? ХОТЯ ЗИМА И НЕ СПЕШИТ СДАВАТЬ ПОЗИЦИЙ, НО СВЕТОВой ДЕНЬ УЖЕ ЗАМЕТНО ПОДРОС, А ЭТО НАВОДИТ НА МЫСЛИ, ЧТО ВЕСНА НЕ ЗА ГОРАМИ. ЖДЁМ ЕЁ С НЕТЕРПЕНИЕМ – И ЧИТАЕМ СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ МЫ РАССКАЖЕМ:

- чем могут быть полезны шишки ольхи, и почему их нужно успеть собрать до марта;
- как найти общий язык с ребенком, если он часто обижается;
- как приготовить на домашней кухне ультрамодный японский десерт – моти.



А ТАКЖЕ

вместе с врачом-терапевтом Еленой Кидяевой и офтальмологом Виктором Борзых мы подробнее разобрали тему лазерной коррекции зрения. А еще составили «атлас» болей в животе: ведь от того, в каком именно месте ощущается боль, зависит и диагноз, и тактика лечения! Как всегда, подготовили полезный лунный календарь, достоверный гороскоп и сканворд для самых умных и терпеливых.

НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ!

НУЖНЫ ЛИ СОБАКАМ ЗИМНИЕ САПОЖКИ?

? У соседки есть собачка Плюша модной «карманной» породы. Вечно у нее то жилетка какие-то нарядные, то комбинезоны. А недавно гляжу, Плюшу в сапожках выгуливают. Мне кажется, это уже чересчур: зачем собаке обувь, если в природе звери «босиком» по снегу бегают?

Антонина, г. Коломна

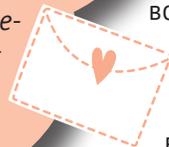
Антонина, вы правы в том, что проблема замерзания лап для большинства собак не актуальна, особенно для крупных и средних пород. У них от природы хороший «прогрев» конечностей. А вот собачки декоративных пород могут испытывать дискомфорт, гуляя по снегу.

Но обувь для собак главным образом предназначена не для того, чтобы греть, а чтобы защищать лапы животного от воздействия реагентов, которыми зимой часто посыпают тротуары и дороги. Эти вещества могут спровоцировать ожоги, трещины и раздражение кожи на лапах.

А вот на игровой площадке, где реагентов нет и где собаки весело носятся друг за другом, сапожки лучше снимать. Когти обеспечивают животному естественное сцепление с поверхностью земли, помогают вовремя тормозить. В обуви же повышаются риски падений, ушибов и вывихов.

Дорогие читатели,

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



ЧТО ТАКОЕ «ОДЕЖДА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ»?

? Недавно у нашей пожилой мамы диагностировали сахарный диабет. Мы с сестрой очень переживаем по этому поводу, хочется сделать все для того, чтобы болезнь не прогрессировала и мамочка чувствовала себя хорошо. Слышали такое выражение – «одежда для диабетиков». А чем она отличается от обычной?

Юлия Т., г. Домодедово

Юлия, сахарный диабет может негативно отражаться на состоянии кожи человека: она делается сухой, уязвимой, склонной к раздражениям. Поэтому одежду для диабетиков обычно шьют из самых комфортных в носке, мягких и дышащих тканей.

Кроме того, диабетикам обычно приходится носить с собой много мелких предметов: это глюкометр, инсулиновый шприц или таблетки, какие-то сладости на случай резкого скачка сахара в крови и т.д. А если больной пользуется инсулиновой помпой, закрепленной на теле, то ее нужно как-то прятать под одеждой, чтобы не привлекать лишнее внимание. Одежда для диабетиков обычно имеет специальные глубокие карманы, чтобы решать все эти вопросы.

МОЖНО ЛИ ПЕРЕД СНОМ ЧИТАТЬ ЭЛЕКТРОННУЮ КНИГУ?

? Подруга на Новый год меня порадовала – подарила электронную книгу! Читать я люблю. Но говорят, что пользоваться гаджетами по вечерам вредно, это влияет на качество сна. Получается, такую книжку в постели не считаешь?

Алина Н., г. Тверь

Уважаемая Алина, вы отчасти правы. Спровоцировать бессонницу и сбить естественные биоритмы может так называемый «синий свет», излучаемый экранами смартфонов, ноутбуков и другой электроники, так как воздействие этого спектра снижает естественную выработку мелатонина в организме человека. Но в электронной книге экран устроен на основе технологии «электрон-

ных чернил», за счет этого он не светится, не бликует и не мерцает.

Поэтому, чтобы гарантированно не спровоцировать проблемы со сном, читайте электронную книгу так, как вы читаете обычную бумажную – при свете ночника или лампы. Старайтесь не использовать встроенную в книгу подсветку или включайте «теплый», более щадящий для глаз свет. Не забывайте также выставить комфортный для глаз размер шрифта и постарайтесь заканчивать чтение хотя бы за полчаса до сна.

Кстати, чтобы снизить воздействие синего света при использовании смартфона или ноутбука, можно использовать специальные очки с желтым светофильтром («блю-блокеры»).



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



КЕДРОВАЯ СМОЛА ВСТАТЬ НА НОГИ ПОМОГЛА

Ах, как быстро пролетает жизнь. Кажется, еще недавно жила с мамой, устроилась на тяжелую работу, ночами в мороз полгорода пешком до дома ходила. Все думала, вот сейчас стану зарабатывать, полегче станет – заживу. Потом училась и работала, и снова казалось – вот еще чуть-чуть, и начнется жизнь. Вышла замуж, родились дети. Ну вот подрастут немного – и тогда... И снова работа, субботники, дети. Сама не заметила, как стала пенсии ждать. А на пенсии все не так, как мечталось. Привыкла быть в коллективе, да здоровье подводить начало. Ноги словно чужие стали. С места не сдвинуть, а по ночам суставы выкручивает. Врач говорит, застудила я суставы в молодости, а воспаление не пролечила толком. Вот теперь и аукается. А дома одна после смерти мужа, хоть волком вой. И выйти куда не могу. Соседка пришла на помощь, поделилась на-

стойкой живицы – кедровой смолы. Дважды в день мазала ею суставы, потом укутывала. С утра на час. А с вечера на всю ночь. В первую же ночь я смогла впервые нормально поспать. Не было мучительных болей, я белый свет увидела! Сейчас пусть с палочкой, но хожу на прогулки в парк, в шахматы играть. И в клуб для пенсионеров – в хоре пою. Оказывается, жизнь только вот сейчас началась!

Лидия Романова, г. Рязань

Наша справка:

Живица (смола кедра) богата витаминами, органическими кислотами и минеральными веществами. Обладает антибактериальными, противовоспалительными, ранозаживляющими, обезболивающими свойствами. Улучшает метаболизм и укрепляет местный иммунитет. Но ее нельзя применять детям до 14 лет, беременным и кормящим, а также людям с индивидуальной непереносимостью.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТБЕЛИВАЕМ НОГОТОЧКИ

Иногда ногти после домашних или огородных работ, кухонных и дачных подвигов выглядят не лучшим образом. Окрашиваются, и конец эстетике. А ведь вернуть им первозданный вид совсем несложно. На помощь придут отбеливающая зубная паста и старая зубная щетка.

Варвара Пантюшова, г. Москва



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**
8 (499) 399 36 78



ПРОПОЛИС ПЧЕЛИНЫЙ, ПРИ БОЛЯХ НЕЗАМЕНИМЫЙ

У меня очень чувствительная слизистая рта. Стоит сходить к стоматологу, начинают воспаляться десны и небо. Мало того, что от зуба болит, так еще и все мягкие ткани зудят. А ведь если начнется сильный стоматит, придется приостанавливать лечение! Но я знаю отличное средство, которым уже не раз спасалась. Нужно 3–5 г прополиса натереть на мелкой терке и залить 70 г спирта или 100 г водки. Настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедить. Столовую ложку настойки разводить в полстакана воды и полоскать рот утром и вечером после еды. Все быстро проходит! Этим же раствором, но без воды, я смазываю раны и царапины на руках и ногах.

Татьяна Рассказова, г. Калуга

Наша справка:

Прополис – продукт пчеловодства – содержит множество полезных веществ, которые способствуют скорейшему заживлению ран и язв, подавлению воспалительного процесса, поднятию местного иммунитета. Также раствор обладает легким анальгезирующим эффектом и противозудными свойствами, что поможет минимизировать неприятные ощущения. Но такие полоскания нельзя применять более 5 дней, чтобы не пересушить слизистую оболочку.

МЕТОД НИКОЛАЯ АМОСОВА. ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И МОЗГА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ?

Многие наши читатели страдают от головной боли, головокружений, онемения конечностей, гипертонии, боятся инсульта и инфаркта. Они ищут средство, которое может помочь. Наконец-то оно появилось – ампулы «Амокардин». Это натуральный препарат, приготовленный по рецептуре великого академика и популяризатора здорового образа жизни Николая Михайловича Амосова.

«Бойтесь попасть в плен к недугу...»

Николай Михайлович считал, что здоровье человека зависит не столько от врачей, сколько от самого человека. Поэтому создал собственную натуральную формулу, способствующую восстановлению сердца и мозга. Эта формула легла в основу ампул «Амокардин».

Что представляет собой «Амокардин»?

Ампулы «Амокардин» содержат экстракты виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью, витамины для сердечно-сосудистой системы и принимаются во внутрь. Они способствуют очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов и кальциевой извести, нормализации давления, разжижению крови и насыщению ее кислородом, восстановле-



Николай Амосов, академик



нию сосудов, улучшению их тонуса, состояния нейронов и мозгового кровотока. Они действуют укреплению сердца и нервной системы, благодаря чему ей легче справляться со стрессом.

Кому может быть рекомендован «Амокардин»?

Ампулы могут быть рекомендованы людям, страдающим гипертонией, атеросклерозом, стенокардией, аритмией, одышкой, головными болями, головокружениями, онемением конечностей. «Амокардин» также может помочь нормализовать сон, повысить настроение, убрать тревожность, улучшить память и внимание. Он способствует восстановлению после инфаркта и инсульта, а также используется для профилактики этих состояний. Николай Амосов считал, что стать здоровым может каждый. И помочь в этом могут ампулы «Амокардин»!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 4822

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Амокардин»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 24 января по 24 марта 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 24 января по 24 марта 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ДЛ**Я** БЛЕ**СТ**ЯЩИХ КУ**Д**РЕЙ ЛА**В**АН**Д**ОЙ ВОЛО**С**Ы ПО**Л**ЕЙ

Не ошибусь, если скажу, что пышные блестящие локоны – это мечта многих женщин. Помню, как муж признался: первое, что ему во мне понравилось – это моя непокорная шевелюра. Но вот с годами, после родов, я стала замечать, что мои волосы стали ломкими, потеряли свой блеск. Да еще и перхоть появилась.

Я обожаю разные травы и ароматные масла. Вот и решила испробовать народные средства. Масло лаванды втирала в кожу волос перед мытьем и оставляла минут на 20–30. Но мне этого показалось мало, поэтому я заваривала саму траву лаванды (горсть на литр кипятка) и ополаскивала волосы этим отваром.



Вскоре мои локоны стали объемными, приобрели здоровый блеск и силу. Перхоть пропала. А легкий аромат лаванды в волосах создает романтический настрой даже зимой!

Илона Л., г. Москва

Наша справка:

Масло лаванды успокаивает, увлажняет и питает кожу головы. Также оно обволакивает волос, предохраняя его от повреждения. Проникая в структуру, делает волосы менее ломкими и более крепкими, придает блеск. Однако лаванда может вызывать аллергическую реакцию, будьте осторожны.

✉ ЛОПУХ – ОТ БОЛИ УХ!

Дети смеются: «Ты, мама, на даче лечишься и калечишься». А ведь так и есть! С одной стороны, воздух, солнышко – прямо жить хочется! С другой стороны, не могу остановиться. Порой так наработаюсь, что к вечеру руки болят, прямо не знаю, куда их деть. Хорошо, на задворках участка лопух растет. Я лист ополаскиваю, делаю насечки ножом, обматываю суставы рук и укутываю теплым платком. Боль уходит не сразу, лечение долгое, но надежное. Я и пишу лопух на зиму прямо целыми листьями. Потом отмочу в теплой воде и суставы обматываю!

Ирина Панина, г. Суздаль

Наша справка:

Лопух обладает множеством полезных свойств. Используют корень, листья и даже колючие цветы. Известны противовоспалительные его свойства, умение «вытягивать» лишние соли и токсины. Растение применяют как наружно, так и внутрь.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗАСЫПАЕМ БЫСТРО И КОМФОРТНО

Нехитрый лайфхак для быстрого засыпания – не укрывайте стопы ног одеялом. Дайте им озябнуть, а теперь прячьте под тепленькое одеяльце. Спокойной ночи!

Евгения Нестерова, г. Сочи



– Доктор, у меня спина болит, когда я просыпаюсь по утрам

– Просыпайтесь в обед



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЧТОБ С ДАВЛЕНИЕМ ДРУЖИТЬ, НАДО КАЛИЙ ПОЛЮБИТЬ

С возрастом начали появляться проблемы с давлением. Резкие его скачки вверх совсем не облегчают жизнь, остальные возрастные болезни тоже никто не отменял. Я прочла, что полезно есть продукты с повышенным содержанием калия. Ежедневно я ем на выбор по 1–2 этих фрукта: бананы, мандарины, абрикосы и сухофрукты, авокадо. Стараюсь, чтобы в меню были также рыба и молочные продукты.

Пока получаю

обходиться минимумом таблеток. Чего и всем желаю!

Евгения Сазонова, г. Екатеринбург

Наша справка:

Калий действительно важен для нашего организма. От уровня его содержания зависит работа сердечно-сосудистой системы и сердца, почек и надпочечников. Этот микроэлемент также укрепляет мышцы (в том числе сердечную), борется с отеками. Все это влияет на нормализацию осмотического давления. Однако для полного контроля за кровяным давлением одного питания может быть недостаточно, нужно выполнять рекомендации лечащего врача.

✉ МЕЖДУ ВИЗИТАМИ К ВРАЧУ ЗУБЫ СОДОЙ ПОЛОЩУ

Есть такое выражение «врагу не пожелаешь». Разболелся у меня зуб, вот именно так, что и самого злого врага жалко станет. Себя не помня побежала в ближайшую стоматологию. Но воспаление оказалось сильным – за раз не вылечить. Положили лекарство, отправили на неделю домой. А зуб-то болит, ноет, дергает. Когда лекарство подействует – неизвестно. Вот и стала я зуб содой полоскать. Чайная ложка без горки на стакан теплой воды. Прополощу, боль и утихнет.

Анна С., пос. Пронск

Наша справка:

Сода – наиболее известное средство для ухода за зубами и полостью рта. Полоскание содовым раствором сокращает рост болезнетворных бактерий, помогает бороться с воспалением, налетом и неприятным запахом изо рта. Но применять это средство нельзя чаще 1 раза в неделю. Иначе раствор может повредить эмаль зубов, пересушить десны, вызвать раздражение слизистой.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАСКИРУЕМ СЕДИНУ

Вы собираетесь на встречу, в гости, на торжество, но в парикмахерской очередь на месяц вперед, а отросшие корни волос раздражает сединой? Не спешите огорчаться – подберите подходящие по цвету тени для век и кисточкой подкрасьте ими корни волос на проборе.

Янина Петровна Р., Рязанская обл.



Реклама 12+

✓ **Дневник садовода и огородника** поможет эффективно организовать садово-огородные работы в течение года.

✓ **Даны подробные рекомендации** по обрезке, защите сада от вредителей и возбудителей болезней, подкормке садовых растений.

✓ **Журнал наблюдений** за растениями станет удобным инструментом для оценки качества семян, рассады, саженцев.

✓ **План-схемы участка** дадут возможность спланировать посадки с учетом севооборота и совместимости растений.

✓ **Блок для личных заметок** даст возможность составить списки дел на каждый день.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

wb
wildberries.ru²

Market
market.yandex.ru³

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Издательская группа КАРДОС

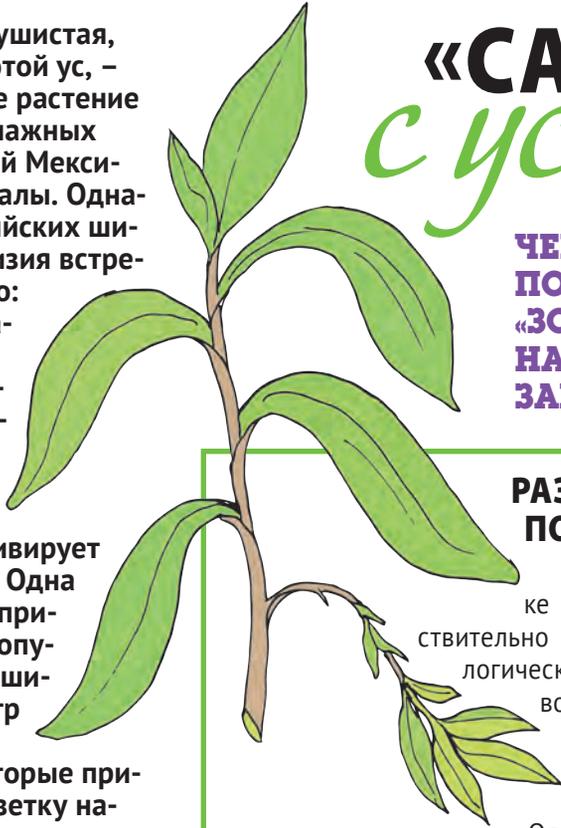
¹ 000 «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² 000 «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449
³ 000 «ЯНДЕКС», 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д. 16. ОГРН 1027700229193.

Каллизия душистая, она же золотой ус, – травянистое растение родом из влажных лесов южной Мексики и Гватемалы. Однако и в российских широтах каллизия встречается часто: кто-то выращивает её на подоконнике как декоративное растение, а кто-то даже культивирует в теплицах. Одна из главных причин такой популярности – широкий спектр целебных свойств, которые приписывают цветку народная медицина.

ЛЮБИТЬ И КОРМИТЬ

Золотой ус неприхотлив в быту. Отлично чувствует себя на хорошо освещенном окне, но без попадания прямых солнечных лучей, ценит средней интенсивности полив и опрыскивание отстоянной водой раз в несколько дней.

Каллизия быстро растет и легко размножается – с помощью отходящих от основного ствола горизонтальных коленчатых побегов с розетками на концах, которые и правда напоминают усы.



«САМИ с усамми»

ЧЕМ РАСТЕНИЕ ПОД НАЗВАНИЕМ «ЗОЛОТОЙ УС» НАРОДНУЮ ЛЮБОВЬ ЗАВОЕВАЛО

РАЗБЕРЁМ ПО СОСТАВУ

В листьях, стеблях и соке каллизии душистой действительно содержится немало биологически активных веществ: флавоноидов, фосфолипидов, органических кислот, фитостероидов, витаминов, минералов и др.

Однако в первую очередь целебные свойства золотого уса объясняют наличием таких компонентов, как флавоноиды квертицин и кемпферол. Они обладают высокой антиоксидантной активностью, спазмолитическим и противовоспалительным свойствами, могут оказывать антигистаминный эффект. Благоприятно влияют на стенки кровеносных сосудов, препятствуют развитию атеросклероза. По некоторым данным, обладают также противоопухолевым действием.

Золотой ус называют «мощным биогенным стимулятором», способным укреплять ослабленный иммунитет. В народной медицине растение применяют, в числе прочего, как средство для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря и селезенки, а также в комплексном лечении болезней суставов.



ЛЕДЯНЫЕ «КУБИКИ МОЛОДОСТИ»

Свежий лист золотого уса измельчить, залить стаканом очень горячей воды, настаивать 5 часов, затем разлить жидкость в формочки для льда и заморозить. Протирать полученными кубиками кожу лица и декольте по утрам. Средство помогает стимулировать обменные процессы в клетках.

ПРОСТОЙ НАСТОЙ

Для приготовления настоя нужно отделить от растения крупный лист не менее 20 см длиной, измельчить, поместить в стеклянную или керамическую посуду, залить 1 л кипятка. Емкость накрыть крышкой, укутать и настаивать сутки (можно использовать термос).

Полученный настой процедить. Цвет у жидкости должен получиться интенсивным, малиново-фиолетовым.

При гастрите:

рекомендуют принимать 3 раза в день, за 30 минут до еды, по 1/2 стакана в течение месяца.

При колике и метеоризме

(повышенном газообразовании в кишечнике) настоем золотого уса можно принимать по 1/2 стакана, 3 раза в день, за 10 минут до еды в течение недели.

Оксана Черных

ВАЖНО!

Средства из золотого уса не рекомендуют детям в возрасте до 7 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с диагностированным эндемическим зобом.

Растение может не сочетаться с успокоительными, снотворными препаратами, антибиотиками и другими препаратами. Перед применением необходима консультация врача.

Если вы приедете в Китай и отправитесь гулять в какой-нибудь парк, то сможете увидеть такую картину: отдыхающие люди хлопают себя по разным частям тела – локтям, коленям, шее, подмышкам, затылку или просто – бьют в ладоши. Для жителей Поднебесной это не какой-то мистический ритуал, а самая обычная ежедневная практика, привычная китайская зарядка.

ЧТО ЗА ТЕХНИКА ТАКАЯ?

Прохлопывание тела – это техника, основанная на принципах кинезиологии и восточных практик. Позволяет улучшить кровообращение и снять мышечное и психологическое напряжение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Не секрет, что на нашем теле находятся энергетические точки, при воздействии на которые активизируется работа всего организма. Прохлопывание – это легкое постукивание этих точек ладонями или пальцами. Во время процедуры к определенным участкам тела приливает кровь, активизируются нервные окончания, улучшается кровообращение и лимфодренаж, мышцы расслабляются. Происходит восстановление гармонии во всем теле и уравнивание энергетических потоков. Кроме того, прохлопывание прекрасно пробуждает!

А ВЫ ЗНАЛИ?

В даосской практике существует похожая на прохлопывание техника «железная рубашка», когда по торсу бьют метелкой из бамбуковых прутьев, со временем заменяя деревянные прутья на железные. Регулярное «набивание» тела таким образом основано на активации энергии ци, способной натренировать тело и сделать его выносливым и неуязвимым для болезней.

ПРОХЛОПАЕМ ТЕЛО С ЧУВСТВОМ и умело

ГДЕ ПОХЛОПАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛО?

- **Зона подмышек** – работа сердца
- **Локтевые сгибы** – очищение легких
- **Зона под коленями** – работа почек
- **Затылок** – улучшение памяти
- **Макушка** – быстрый антистресс



НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА

Прохлопывание можно выполнять самостоятельно, в любое время и в любом месте.

Основные этапы

1. Подготовка: найдите спокойное место, где вас никто не будет отвлекать. Убедитесь, что вы находитесь в комфортной позе.

2. Разогрев: начните с легких растяжек, чтобы подготовить тело к прохлопыванию.

3. Прохлопывание: ладонями и пальцами начните постукивать по различным участкам тела. Начните с верхней части головы, постепенно перемещаясь вниз к шее, плечам, спине, животу и конечностям. Постукивайте по телу с умеренной силой, чтобы не вызвать дискомфорта.

4. Завершение: после завершения прохлопывания сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

КОМУ РЕКОМЕНДОВАНА?

Эта техника будет полезна тем, кто испытывает стресс, физическое или эмоциональное напряжение, а также тем, кто хочет улучшить общее состояние здоровья.

Особенно она подойдет:

- ✓ людям с сидячим образом жизни, страдающим от болей в спине или шее;
- ✓ спортсменам для быстрого восстановления после тренировок;
- ✓ тем, кто хочет улучшить свою концентрацию и продуктивность;
- ✓ людям, практикующим йогу или медитацию – для углубления практики.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Открытые раны или повреждения кожи
- ✗ Острые воспалительные процессы
- ✗ Заболевания сердечно-сосудистой системы
- ✗ Беременность



АСТЕНИЯ:

Астения – это не просто усталость. Это целый комплекс симптомов, который затрагивает как физическое, так и психическое состояние человека. Постоянные стрессы, растущий темп жизни и различные заболевания приводят к тому, что многие из нас сталкиваются с этим состоянием, даже не осознавая его истинной природы. Как отличить обычную усталость от астении? Какие факторы могут её спровоцировать? Что делать? Обсудили с к. м. н., врачом-психотерапевтом – **Ильёй ФЕДОТОВЫМ** (г. Рязань).



Фото из личного архива Ильи Федотова

ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА

– *Илья Андреевич, расскажите, что такое астения? Что врачи вкладывают в это понятие?*

– Астения – очень многогранное понятие. Но в целом, то, что скрывается за этим термином, отражено в его названии: слово «астения» происходит от греческих «а» – отсутствие и «sthenos» – сила. То есть, переводя дословно, астения – это бессилие. Ну а если поставить этот термин на научные рельсы, то астения – это состояние, которое характеризуется быстро наступающей усталостью после обычной повседневной деятельности. Человека с астенией часто беспокоят слабость, уменьшение работоспособности, подавленность, снижение жизненного тонуса.

Мы считаем, что у пациента есть астения, если он может ответить «да» на следующие четыре вопроса:

1. Есть ли у вас повышенная физическая и/или психическая утомляемость?



Физическая утомляемость проявляется мышечной слабостью и низкой выносливостью. То есть небольшая, обычно даже привычная физическая нагрузка вызывает у человека желание прилечь, отдышаться, «перевести дух».

Психическая или умственная утомляемость – это снижение когнитивных способностей. Иначе говоря, человеку трудно долго поддерживать хорошую концентрацию внимания, сложно сосредоточиться на выполняемой задаче, понять и представить пути ее решения. Возникает ощущение тумана в голове, рассеянность, забывчивость, заторможенность. Иногда даже появляются головные боли. Те умственные задачи, которые раньше человек выполнял с успехом, например,

решение математических примеров или кроссвордов, теперь вызывают утомление и нежелание ими заниматься.

2. Появилась ли повышенная раздражительность?



Имеется в виду ситуация, когда то, что ранее человек переносил эмоционально спокойно, теперь вызывает раздражение и даже гнев или слезы. Например, крики и капризы детей, дополнительная работа, разлитый случайно чай, сломавшийся каблук и т.д. ранее вызывали скорее досаду, а при астении воспринимаются остро и слишком «близко к сердцу». Врачи называют такую высокую чувствительность гиперэстезией.

3. Есть ли проблемы со сном?



Сюда могут относиться трудности засыпания, частые про-

буждения, отсутствие ощущения свежести и бодрости после сна и другие проблемы. Часто пациенты не могут заснуть, например, из-за «мысленной жвачки», когда в голове роятся и ходят по кругу множество мыслей, мешая успокоиться и расслабиться.

4. Беспокоят ли чувство сердцебиения, головокружения, шаткости и неустойчивости, шум в ушах?



Эти симптомы часто возникают из-за нарушения нервной регуляции внутренних органов и излишней активации так называемой симпатической нервной системы. Симпатическая система активизируется при различных стрессах.

РАЗЛИЧИЯ ЕСТЬ!

– *Как я понимаю, астения и обычная усталость – это не одно и то же?*

– Именно так. И отличать астению от обычной уста-

ЖИЗНЬ БЕЗ СИЛ

лости очень важно. Ведь усталость – это нормальное явление. Человек должен уставать, чтобы не навредить себе и вовремя прекратить ту или иную деятельность. Усталость – это обязательная реакция на любое утомление, физическое или эмоциональное. Физическое утомление возникает после спортивной тренировки, перетаскивания мебели, окучивании картошки и т.д., а эмоциональное – при конфликте с начальством, ярком переживании, в каком-то стрессовом периоде, например, сдаче квартального отчета или экзамена. Как вы понимаете, эти ситуации могут быть в жизни абсолютно здорового человека, и стать после них утомленным – совершенно естественно.

Однако обычная усталость всегда временна. Она заканчивается, когда человек некоторое время побудет в покое или увлечется приятным любимым занятием. Причем я призываю всех читателей различать отдых физический и отдых эмоциональный. Если мы лежим на диване и смотрим сериал, то мы отдыхаем физически. Такой отдых будет полезен после физического утомления. Например, после того, как вы перемыли все окна в доме. Но для передышки от стресса не подойдет. Если вы испытали эмоциональную встряску, отдых должен быть активным, способным «перезагрузить» голову. Это не просто лежание на диване, а какая-то приятная, дающая радость деятельность. Например, творчество, спорт,

танцы, встреча с друзьями и т.д. Чем более искренними они будут, тем быстрее мы будем восстанавливаться.

Когда же дело касается астении, то восстановиться не помогает достаточное количество ни физического, ни эмоционального отдыха. Чувство утомления все равно сохраняется. Это и есть главное отличие астении от нормальной усталости.

ЗАГАДОЧНАЯ БОЛЕЗНЬ

– «Синдром хронической усталости» – это то же самое, что и астения, или нет?

– Надо сказать, что синдром хронической усталости –

сти – это пока несколько загадочная тема. Не все специалисты признают наличие такого заболевания. Однако в международной классификации болезней (МКБ10) хроническую усталость отнесли к инфекционным проблемам, а именно к разделу «другие поражения мозга».

Началось все с того, что в США в XX веке в маленьком городке на озере Тахо был описан случай массового возникновения симптомов непроходящей усталости у его жителей после перенесенной вирусной инфекции. Люди жаловались на постоянную сильную слабость и сложности мышления и речи. Тогда и родилась гипотеза о существовании такого синдрома, как хроническая усталость.

Мы, кстати, столкнулись с подобным явлением и во время недавней пандемии известного вируса. Эта ситуация даже получила свое название – лонгковид. Считается, что в основе такой затянувшейся слабости лежит аутоиммунное воспаление некоторых структур головного мозга.



Обычная усталость всегда временна. Она заканчивается, когда человек некоторое время побудет в покое или увлечется приятным любимым занятием.

Когда же дело касается астении, то восстановиться не помогает достаточное количество ни физического, ни эмоционального отдыха. Чувство утомления все равно сохраняется. Это и есть главное отличие астении от нормальной усталости.



Читайте дальше
на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

АСТЕНИЯ:

Именно поэтому эксперты отнесли синдром хронической усталости к разделу «другие поражения мозга» при инфекциях и выделили его как отдельную болезнь.

А астения – это симптом, который может возникнуть при любой проблеме со здоровьем. Это и психические заболевания, и неврологические, и инфекционные, и онкология, и заболевания сердечно-сосудистой системы, и дыхательной, и выделительной, и всевозможные дефицитные состояния. Надо сказать, что нет такого симптома, который был бы так широко распространен, как астения. И это не самостоятельное заболевание. Это симптом, который присущ очень многим болезням. Поэтому всегда, когда мы видим пациента с астенией, сразу возникает вопрос: а отчего она возникла? Какая болезнь скрывается под маской усталости? Что является истинным лицом проблемы?

СРЫВАЕМ МАСКИ

– А что чаще всего приводит к астении? Есть ли какие-то ее особенности при тех или иных заболеваниях?

– Как врач-психиатр, я чаще всего встречаю астению как проявление депрессии. При этом заболевании помимо слабости человека беспокоят сниженный фон настроения, потеря способности получать радость от тех вещей, которые раньше доставляли удовольствие. Хорошая книга, вкусная еда, интересная встреча кажутся пресными, лишены-

Астения – это симптом, который может возникнуть при любой проблеме со здоровьем. Это и психические заболевания, и неврологические, и инфекционные, и онкология, и заболевания сердечно-сосудистой системы, и дыхательной, и выделительной, и всевозможные дефицитные состояния.

ми красок, а порой даже неприятными. Также для депрессии очень характерно чувство безысходности. За безысходностью скрыто нарушение мышления: люди в депрессии не могут представить своего будущего. Им кажется, что все хорошее уже случилось и осталось позади, а впереди ничего нет.

На второе место я бы поставил астению при тревожном расстройстве. Эмоциональная и физическая слабость возникают после долгих напряженных мучительных переживаний, навязчивых мыслей. Например, человеку кажется, что у него может быть рак. Он ходит, обследуется, постоянно и в страхе об этом думает. Разумеется, это отнимает много сил, и их просто не остается для активной полноценной жизни.

Также астения очень характерна для анемии – снижения количества или качества гемоглобина крови. Чаще всего встречается ее железodefицитный вари-



ант. Еще хочу отметить патологию гормонального фона и, в первую очередь, снижение функции щитовидной железы – гипотиреоз. Вот почему при жалобе на слабость врач с большой вероятностью будет рекомендовать сдать общий анализ крови и уровень ТТГ (тиреотропного гормона).

Ну и конечно, не стоит забывать о постинфекционной астении. Она возникает после достаточно тяжелых инфекционных заболеваний. Например, Covid-19 или бактериальная пневмония. Кстати, после перенесенного Covid-19 астения может оставаться до года. Такая ситуация, как я уже упоминал, получила название лонг-ковида.

Еще существует старческая астения. Она выделена в отдельное заболевание. Под ним понимают возрастное снижение физической и эмоциональной выносливости и работоспособности. Не секрет, что с годами человек активнее и здоровее не становится.

Копятся проблемы со здоровьем, происходит естественное угасание функций организма, что в итоге приводит к большей уязвимости пожилых людей. Говорить о том, что у человека старческая астения, мы можем, если у него сложилось 5 факторов:

- 1) низкий уровень физической активности
- 2) беспричинная потеря веса
- 3) низкая сила пожатия руки (измеряется динамометром)
- 4) повышенная утомляемость
- 5) снижение скорости ходьбы

КУДА ИДТИ?

– Кто занимается лечением астении?

– Терапия будет зависеть от того, что привело к этому состоянию. Если это тревога и депрессия, то лечением занимается психотерапевт. Если проблемы с кровью, то гематолог, если неполадки с щитовидной железой – эндокринолог и т.д. Не всег-

ЖИЗНЬ БЕЗ СИЛ

да причина видна сразу, поэтому я бы рекомендовал начать поиск с посещения врача-терапевта. Он назначит обследования, которые помогут сориентироваться в причинах постоянной усталости.

Но бывают ситуации, когда причина астении вроде бы компенсирована, а слабость остается. Например, выявили гипотиреоз, назначили подходящую дозу гормонов, ТТГ пришел в норму, а человек все равно без сил. Это повод направить пациента к психотерапевту, чтобы убрать так называемую психогенную астению, связанную с заболеванием, с его принятием, с необходимостью как-то к нему адаптироваться и т.д.

САМИ С УСАМИ

– *Можно ли справиться с астенией самостоятельно? Какие симптомы говорят: «Все. Хватит. Пора к врачу?»*

– Тут надо смотреть на два показателя: длительность усталости и ее выра-

женность. В плане длительности я бы рекомендовал срок 2 недели. То есть, если симптоматика не проходит за 2 недели, это повод обратиться к врачу.

В отношении второго критерия – если астения есть, но она не влияет на активность вашей жизни (вы, как прежде, хорошо работаете, встречаетесь с друзьями, ведете домашнее хозяйство и т.д.) и нет никаких других признаков болезни, то за таким состоянием можно пока понаблюдать. Если же астения влияет на активность вашей жизни: вы не можете работать так же продуктивно, как прежде, нет сил на решение бытовых вопросов, вы перестали выходить из дома, то такие случаи требуют помощи врача.

Что же можно предпринять самим? Если усталость появилась недавно или она не ограничи-



вает вашу жизнь, то для ее устранения могут быть полезны рекомендации, разработанные для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

- Проходите не менее 6–8 тысяч шагов в сутки (удобно контролировать шагомером). Или 3 раза в неделю по часу работайте на удвоенном пульсе (умножаете пульс в покое на 2 и делаете физические упражнения, поддерживая этот уровень).

- Правильно питайтесь: введите в меню больше овощей и фруктов и ограничьте животные жиры и быстрые углеводы.

- Откажитесь от курения и алкоголя.

- Регулярно проходите диспансеризацию, особенно после 40 лет.

И НАПОСЛЕДОК...

– *Илья Андреевич, может быть, у вас есть какое-*

то пожелание или напутствие нашим читателям?

– Знаете, по моему наблюдению, за последние 4 года сильно возросло количество пациентов с тревогой и депрессией. Этому, разумеется, есть объяснение. И я хочу сказать людям, кто оказался в плену тревожных мыслей и серых безрадостных будней, что бояться этого не нужно. Это не ваша душевная слабость или несостоятельность. Это просто поломка в работе некоторых отделов вашего мозга – им не хватает серотонина.

Отнеситесь к этому, как к проблеме, которую можно поправить, которую можно вылечить, которую можно решить. Вы сможете научиться жить так, чтобы было хорошо.

Не стесняйтесь обращаться к врачам. Мы всегда готовы помочь.

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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



Стройное, подтянутое, здоровое тело – мечта миллионов. Но, согласитесь, мечта вполне достижимая. Стоит лишь приложить усилия, и результат не заставит себя ждать. Но вот их-то – усилия, мы зачастую прикладываем и лениться. А что, если с вами рядом будет друг? Который поможет в достижении поставленной цели, поддержит, подскажет, не совет. Этот «Дневник питания» готов стать для вас таким другом. Он сделает путь к стройности увлекательным приключением.



Дневник контроля давления и пульса и Дневник контроля сахара при диабете I и II типов – это верные помощники в деле сохранения здоровья, хорошего самочувствия и управления своим заболеванием. Удобные, с широкими графами в таблицах, помогающие учитывать любые изменения в самочувствии и показателях, дневники рассчитаны на год. Заполненные со всем тщанием, они укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уровень сахара в крови, а предложенные для ознакомления лечащему врачу – быстрее и наиболее верно подбирать нужные схемы лечения.

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



wb
wildberries.ru²



Market
market.yandex.ru³

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Издательская группа КАРДОС**

¹ ООО «Интернет-решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449
³ ООО «ЯНДЕКС», 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д.16. ОГРН 1027700229193.

Более миллиона нервных волокон передают электрические сигналы от сетчатки глаза в зрительную кору мозга, где и происходит анализ визуальной информации. Мы видим мир во всей его прелести и многообразии! Но что происходит, когда эта связь нарушается? Чем это нам грозит и что с этим делать?

Рассказывает доцент кафедры глазных болезней РязГМУ, к. м. н., врач высшей категории Лариса МИРОНЕНКО.



ОПТИЧЕСКИЙ

Фото из личного архива Ларисы МИРОНЕНКО



ПУТЬ ПОВРЕЖДЁН

– Лариса Викторовна, как зрительный нерв реагирует на воспаление?

– Каждый глаз обеспечен собственным, автономным зрительным путем. Это один из двенадцати крупных черепных парных нервов, которые отходят от ствола головного мозга. По нему от сетчатки к центральной нервной системе передаются сигналы для дальнейшей обработки, анализа и построения целостного зрительного образа. Если этот путь повреждается, то страдает и наше зрение.

Независимо от причины воспаление провоцирует серьезные нарушения, вплоть до полной потери зрения в пораженном глазу. Это воспаление и называется невритом зрительного или оптического нерва. Существует два вида заболевания:

● **папиллит, когда воспаляется диск зрительного нерва;**

● **ретробульбарный неврит, когда повреждение происходит преимущественно за глазным яблоком.**

– Как понять, что поврежден именно зрительный нерв?

– При ретробульбарном неврите пациенты жалуются на снижение остроты зрения и головные боли при движении глазного яблока. При обследовании офтальмолог практически ничего не замечает на глазном дне. Изменяются лишь поля зрения и реакция периферического поля зрения на цвета: пропадают цветоощущения сначала на зеленый, а потом на красный. При этом белый цвет остается.

При подозрении на папиллит звучит та же жалоба – снижение остроты зрения, но на глазном дне мы видим совершенно другую картину. Диск глазного нерва ярко-красного цвета, он гиперемирован, отечен, края его размыты, артерии сужены, вены сильно расширены. Также снижаются границы периферического поля зрения.

И в первом, и во втором случае нужно срочное лечение.

РЕЗКО И БЫСТРО

– А боль? Она наличествует при этом заболевании?

– Главный симптом оптического неврита – резкое снижение остроты зрения, которое происходит в

очень короткие сроки. При ретробульбарном неврите к этому признаку действительно присоединяются еще и боли, а при папиллите боли нет.

Очень часто такое состояние является осложнением, развивающимся после гриппа и ОРЗ, или может быть последствием стоматологического заболевания, особенно воспалительного процесса 3-го и 4-го зубов верхней челюсти.

В настоящее время неврит глазного нерва – частое осложнение, которое возникает также после коронавирусной инфекции.

– При каких еще заболеваниях развивается оптический неврит?

– Чаще всего это осложнения после воспалительных болезней. Ретробульбарный неврит может проявиться и при рассеянном склерозе, когда иммунная

система атакует миелиновую оболочку нервных волокон, включая зрительный нерв. Чаще всего им страдают женщины в возрасте 35–50 лет. Первый симптом заболевания – как раз снижение остроты зрения и боли при движении глазного яблока. Мы начинаем обследовать, делаем МРТ головного мозга, видим симптомы рассеянного склероза и направляем таких пациентов на лечение к профильным специалистам.

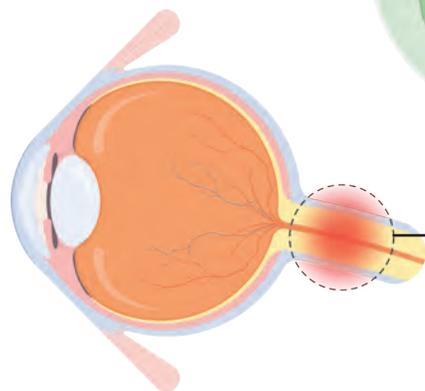
– Какие существуют факторы риска, влияющие на развитие воспаления зрительного нерва?

– Патология имеет различные причины, от аутоиммунных нарушений до инфекций и травм. Простыл, прошелся без шапки зимой, вот вам и провокация развития неврита зрительного нерва. Явление частое, но легкомысленно к нему отно-

НЕВРИТ...

...Или что делать, когда воспалился глазной нерв

ситься не стоит. Риск полностью потерять зрение должен побудить человека незамедлительно обращаться к офтальмологу при первых признаках болезни.

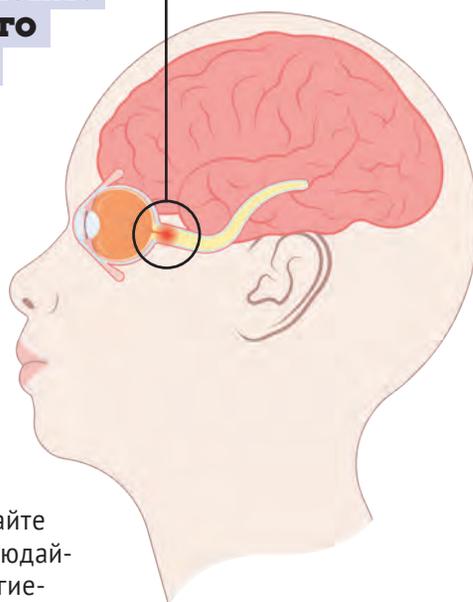


Нормальное зрение



Зрение при оптическом неврите

Воспаление глазного нерва



НЕВРИТ — НЕ ГРОЗИТ!

– *Лечится ли оптический неврит?*

– Да, для этого нужно обращаться в рабочие дни в поликлинику по месту жительства, а в выходные и праздники – в пункт неотложной травматологической помощи. Если диагноз установлен, пациента госпитализируют в стационар. Лечение традиционно занимает 10–14 дней. В основном это гормональная стероидная терапия: инъекции под глаз и уколы внутривенно. Чаще всего такая терапия приводит к хорошему результату.

А вот если пренебречь лечением или тянуть с посещением офтальмолога, то будет развиваться атрофия зрительного нерва. И это уже безвозвратная потеря зрения вплоть до инвалидности. Еще раз отмечу, если пациент вовремя обратился к доктору, то зрение можно восстановить полностью.

Все в ваших руках!

– *Существует ли профилактика неврита зрительного нерва?*

– **Во-первых**, следите за здоровьем, поддерживайте иммунитет и соблюдайте правильную гигиену глаз.

Во-вторых, старайтесь не простужаться и не ходить без шапки в холодное время года.

В-третьих, избегайте травм головы и глаз.

В-четвертых, вовремя лечите инфекционные заболевания, а при нали-

чии хронических болезней ежегодно проходите обследование.

Ну а в целом, соблюдайте правила здорового образа жизни, а при первых же симптомах снижения зрения обращайтесь к врачу.

ЭТО ВАЖНО!

Неврит нередко называют невралгией глаза, что ошибочно. Для невралгии характерно поражение нервных тканей, которое сопровождается острой болью. Но болезнь эти ткани не разрушает в отличие от неврита.

ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЧЕЛОВЕК С НЕВРИТОМ?

- Боль, которая возникает как при движении глазом, так и без него.
- Снижение остроты зрения и цветового восприятия.
- Сужение периферического поля зрения.
- Зрение становится, как в потемках.
- Слепое пятно в центре поля зрения.
- Головную боль.
- Ухудшение зрения после физических нагрузок, бани, горячего душа, ванны и при подъеме температуры тела.

ЦИФРЫ

в 3,2% случаев

среди всех заболеваний глаз фиксируется поражение глазного нерва.

в 90% случаев

первый симптом – боль при движении глазом.

у 50% пациентов

с диагностированным невритом зрительного нерва в будущем развивается рассеянный склероз.

в 20–28% случаев

оптического неврита наступают необратимые последствия и инвалидизация.

ПАНИКОВАТЬ НЕ СПЕШИ,

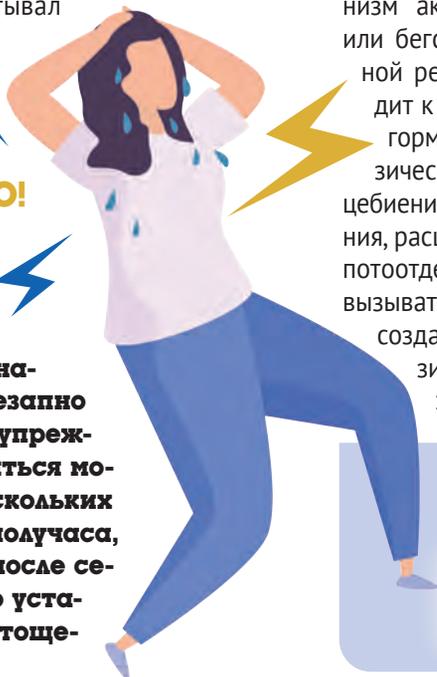
Панические атаки ухудшают физическое и эмоциональное самочувствие, буквально отравляют жизнь. Поэтому для тех, кто с этим сталкивается, насущным становится вопрос: «Как с ними справляться?». И здесь первую помощь может оказать инструмент, который всегда с нами, – дыхание. Овладев приемами дыхательных практик, можно научиться управлять симптомами панических атак и помочь себе самостоятельно.

НАША СПРАВКА

Панические атаки — это эпизоды всепоглощающего страха, которые возникают внезапно и достигают своего пика в течение нескольких минут.

Атаки могут сопровождаться различными физическими и эмоциональными симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, одышка, чувство удушья, тошнота и страх потери контроля или смерти. Панические атаки могут возникать без видимой причины и часто приводят к развитию панического расстройства, когда человек начинает избегать ситуаций или мест, где он ранее испытывал эти атаки.

ВАЖНО!
Приступ панической атаки может начаться внезапно и без предупреждения. Длиться может от нескольких минут до получаса, оставляя после себя чувство усталости и истощения.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

“

Паника — это половина болезни, спокойствие — это половина здоровья».

Авиценна



ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ?

Во время панической атаки организм активирует механизм «борьбы или бегства», что является естественной реакцией на стресс. Это приводит к выбросу адреналина и других гормонов стресса, что вызывает физические изменения: учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, расширение зрачков и увеличение потоотделения. Эти изменения могут вызывать ощущение страха и тревоги, создавая замкнутый круг, когда физические симптомы усиливают эмоциональное беспокойство.

ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ?

Они помогают активировать парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление организма.

Кроме того, дыхательные упражнения насыщают организм кислородом и углекислым газом, расширяют сосуды головного мозга, что помогает прекратить приступ панической атаки. Основная цель дыхательных практик – замедлить дыхание, снизить уровень стресса и вернуть контроль над своим телом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ежегодно 18 июня во всем мире отмечается **Международный день паники**. Несмотря на пугающее название, день на самом деле посвящен борьбе с тревожными и паническими состояниями и осведомленности о них.

ПРОСТО ДЫШИ

ТОП-5 САМЫХ ПРОСТЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1 **Диафрагмальное дыхание** (способствует более глубокому и спокойному дыханию).

Сядьте удобно или лягте на спину, положите одну руку на грудь, а другую на живот, вдохните медленно через нос, позволяя животу подниматься, а грудной клетке оставаться неподвижной. Выдохните через рот, ощущая, как живот опускается. Повторяйте в течение 5 минут.

2 **Дыхание по квадрату, или Коробочное дыхание 4-4-4-4** (помогает сосредоточиться и стабилизировать дыхание).

Вдохните, мысленно считая до 4, задержите дыхание на 4 секунды, выдохните, считая до 4, задержите дыхание на 4 секунды. Когда дышите, представляйте квадратную коробку и движение по сторонам квадрата. Повторите цикл несколько раз.

3 **Дыхание через соломинку** (помогает замедлить дыхание и уменьшить тревогу).

Возьмите соломинку и медленно вдохните через нее ртом, выдохните через нос без соломинки, повторяйте в течение 5–10 минут.

4 **Дыхание с визуализацией** (помогает успокоить ум и снизить уровень стресса).

Закройте глаза и представьте себе спокойное место (пляж, лес). Вдохните медленно и глубоко, представляя, как вы вдыхаете спокойствие. Выдохните, представляя, как вы освобождаетесь от тревог. Повторяйте в течение 5–10 минут.

5 **Дыхание по Стрельниковой** (улучшает кислородный обмен и способствует расслаблению).

Вдохи должны быть короткими и резкими, выдохи – спокойными и расслабленными. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте резкий вдох через нос, поднимая руки вверх. На выдохе опустите руки вниз и расслабьтесь. Повторите 8–10 раз.

ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ АТАКУ, НУЖНО ВСПОМНИТЬ ПРО ЛАЙФХАКИ

Лайфхак 1

Используйте технику «5-4-3-2-1»: назовите пять объектов, которые видите, четыре звука, которые слышите, три вещи, которые можете потрогать, две вещи, которые можете понюхать, и одну, которую можете попробовать на вкус. Это поможет вернуть вас в настоящий момент и отвлечь от паники.

Лайфхак 2

Сделайте несколько простых физических упражнений (наклоны, приседания) или прогуляйтесь. Физическая активность уменьшит уровень тревоги.

Лайфхак 3

Всегда имейте при себе «антистрессовые» предметы – что-то, что вызывает у вас положительные эмоции или воспоминания. Это может быть фотография, камушек с моря или мячик-антистресс, который можно сжимать в руках.

Эти простые техники могут вам быстрее справиться с приступом панической атаки, нормализовать состояние и вернуться к нормальной жизни.

Главное, помните, что паническая атака – это временное состояние и оно обязательно пройдет, а дыхательные практики – мощный инструмент для его преодоления.

НАСТИГЛА АТАКА, ДЫШИ КАК СОБАКА

Существует дыхательная техника ребёрфинга (англ. «rebirthing» в переводе означает «перерождение, возрождение»). Это практика дыхания, которая основана на 4 типах дыхания: глубоком, медленном, частом и поверхностном. Быстрое и поверхностное дыхание, похожее на «собачье», помогает быстро преодолеть сильные переживания и болезненные ощущения, «продышать» паническую атаку и стрессовую ситуацию. Считается, что такая техника помогает «дробить переживания на кусочки» и является универсальным помощником в тех случаях, когда эмоция доведена до предела и градус переживаний «зашкаливает». Не зря подобную практику часто используют во время родов. Дышать «по-собачьи» можно в течение нескольких минут.

ТАЙНА БЕЛОЙ



Кто не знает рыбку под названием форель? Вон она, в любом магазине, в отделе рыбных деликатесов: так и манит своим сочным коралловым цветом! И вкусная, и полезная, вот только кусается иногда – не сама рыба, конечно, а цены на неё... А знаете ли вы, что мясо форели может быть не только красным или розовым, но и белым? Пробовали такую когда-нибудь?

ЧТО У РЫБКИ НА ТАРЕЛКЕ?

На самом деле, форель – это не одна рыба, а собирательное название примерно для двух десятков подводных обитательниц из семейства лососевых.

Пожалуй, главный фактор цвета ее мяса – это рыбе меню. Выросшая в естественной среде рыба классического красного цвета, скорее всего, питалась морским крилем (рачками), мелкими креветками и водорослями, содержащими много астаксантина – натурального каротиноида, имеющего ярко-розовый или оранжевый цвет. У белой же рыбы в диете, скорее всего, преобладали ракообразные и мелкая рыбешка с низким содержанием каротиноидов, что больше характерно для речного и озерного «меню».

5 ПРИЧИН ПОПРОБОВАТЬ

1 **Ценный источник омега-3 жирных кислот** (около 0,98 г на 100 г). Омега-3 кислоты благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, помогают снижать уровень холестерина в крови и препятствуют образованию «бляшек», повышают когнитивные функции мозга, хорошо влияют на зрение, состояние кожи и волос.

КСТАТИ

По некоторым данным, в искусственно выращенной форели концентрация омега-3 даже выше, чем в «дикой» рыбе.

2 **Хороший источник белка** (свыше 20 г на 100 г). Белок, как известно, является строительным материалом для всех клеток человеческого тела и необходим для обновления кожной, мышечной, костной и любых других тканей.

3 **Отличный продукт для диеты.** В 100 г форели содержится всего 148 ккал. Рыбка легко усваивается и надолго насыщает, особенно в сочетании с «медленными» углеводами (цельнозерновой хлеб, бурый рис и т.п.) и хорошей порцией овощного салата.

4 **Для хорошего настроения.** Мясо форели – источник витаминов группы В, которые важны для нормальной работы мозга и нервной системы. Помимо всего прочего, витамин В6 задействован в синтезе «гормонов счастья» серотонина и дофамина.

5 **Источник ценных витаминов и минералов.** В мясе форели содержится витамины А, D, E, K, C, группы В, а также минералы – фосфор, калий, кальций, магний, йод, селен, цинк, медь и др. Эти элементы важны для поддержания здоровья и долголетия. Неслучайно форель рекомендуют включать в рацион не менее 2–3 раз в неделю.

ЦВЕТ: ВЕРИТЬ ИЛИ НЕТ?

Рыбу для массовой продажи в основном выращивают в неволе, в специальных рыбных хозяйствах, и кормят специальным сбалансированным кормом в виде гранул. Для придания мясу привлекательного красного цвета в этот корм как раз и добавляют тот самый астаксантин, получаемый из красных водорослей. Бояться этого природного красителя не стоит, но и заблуждаться насчет «морского происхождения» такой рыбы не нужно.

А вот истории о том, что в рыболовных хозяйствах форель «обесцвечивают» какой-то химией, чтобы получить мясо белого цвета, – это миф. Более того: если вам довелось увидеть где-то на прилавке настоящую белую форель, то есть вероятность, что она выросла в естественной среде обитания, где-нибудь в пресном озере или реке. Кстати, иногда такую рыбу еще называют «горной», за любовь к горным рекам.

ФОРЕЛИ, ИЛИ О ЧЁМ РАССКАЖЕТ НЕОБЫЧНЫЙ ЦВЕТ РЫБНОГО ДЕЛИКАТЕСА

ФОРЕЛЬ ИЛИ ПАНГАСИУС?

Иногда под видом тушек белой форели может продаваться, увы, совсем другая рыба – пангасиус, представитель семейства акульих сомов. Цвет и фактура мяса пангасиуса действительно схожи с форелью, однако стоит пангасиус в разы дешевле, а главное – пресные водоемы, где его вылавливают, частенько сильно загрязнены, поэтому мясо этой рыбы может содержать вредные вещества. По этой причине в некоторых западных странах пангасиус запрещен к продаже.

Как же отличить пангасиуса и форель?

Значение имеют внешний вид, структура мяса и его запах.

- У форели более плотная, объемная тушка, по форме напоминающая торпеду, небольшая голова, ярко выраженные плавники и яркие, блестящие чешуйки. У пангасиуса тело плоское, голова крупнее, высоко задранный спинной плавник и чешуя довольно тусклая.

- У мяса форели нежный, слегка сладковатый вкус и более свежий «морской» запах, который у кого-то ассоциируется с огурцом. Пангасиус пахнет, как речная рыба, а мясо – скорее нейтральное по вкусу.

- У форели мясо по структуре более плотное и упругое, а у пангасиуса – рыхлое и мягкое.

- Настоящая форель, особенно «дикая», не может стоить дешево, а пангасиуса стараются реализовывать по демократичным ценам.

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Белая форель прекрасно подходит как для запекания и жарки на гриле, так и для приготовления супов.



ФОРЕЛЬ НА ГРИЛЕ

Ингредиенты:

- 1–1,5 кг форели (потрошенная тушка)
- 2 лимона
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 3–4 зубчика чеснока
- сухие пряные травы (тимьян, розмарин) – по 1 ч. ложке
- соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление:

Форель очистить от чешуи, срезать плавники, промыть в проточной воде. С лимона снять кожуру, а мякоть нарезать небольшими кубиками, удаляя семена. Смешать лимон с маслом комнатной температуры, раздавленным чесноком и травами. Натереть рыбу солью, перцем и начинить лимонно-масляной смесью, поместить в пакет и убрать в холодильник (или любое прохладное место) на пару часов. Промаринованную рыбу завернуть в фольгу и обжарить на гриле по 3–4 минуты с каждой стороны, а потом вынуть из фольги и обжарить еще раз – до образования легкой золотистой корочки.

НА ЗАМЕТКУ

В России белая форель водится в Ладожском и Онежском озерах, во впадающих в Балтийское море реках. Рыбе по душе прохладная и чистая, насыщенная кислородом вода.

ВАЖНО!

Лучше всего покупать рыбу в проверенных местах, где продавец готов предоставить полную информацию о происхождении продукта.



Оксана Черных



Мама с интересом разглядывала в зеркале своё отражение. Чуть кокетливо, что было ей совершенно не свойственно, поворачивала голову то вправо, то влево. Хлопала густыми свеженарощенными ресницами. Они делали мамыны глаза больше и выразительнее, а её саму – лет на десять моложе. Я подошла, встала рядом, осторожно спросила: «Ну как, тебе нравится?». «А это точно я?» – рассмеялась мама в ответ. Он был так удивителен – мамин смех. Я уже и забыла, как он звучит.

СКАЗКА И БЫЛЬ

Мама и улыбалась-то нечасто, насколько я помню свое детство. Не потому, что у нее был злой или угрюмый характер, вовсе нет. Просто выражение лица у нее почти всегда было или озабоченное, – это когда она, например, прикидывала, где дешевле купить три комплекта школьной формы и три пары обуви к новому учебному году, для меня и моих младших сестер, – или сосредоточенное, когда она по вечерам, после работы, сидела за швейной машинкой и строчила лоскутные одеяла, наволочки, сумки и прихватки на продажу.

Из маминих рук выходили очень нарядные, уютные вещицы, их всегда быстро раскупали на субботней ярмарке в райцентре, куда мама приезжала со своим раскладным столиком. Мне в детстве казалось,

словно все эти вещи наперебой рассказывают какую-то добрую сказку, и особенно нравилось то, что они сделаны маминими руками. Она была моей главной сказочницей! Хотя на самом деле, конечно, ту нашу жизнь сказкой никак не назовешь...

Папа погиб, когда мне было восемь, а младшим близняшкам Оле и Кате – всего по четыре. Его сбил грузовик, когда он шагал в сумерках по обочине шоссе. Широкая гладкая асфальтовая дорога проходила насквозь через нашу деревушку, а вот тротуаров, даже стареньких и узких, почти нигде не было. Хочешь – не хочешь, приходилось иногда выбираться на краешек проезжей части... Папе в тот вечер не повезло. Как позже сказали врачи, умер по дороге в больницу.

С тех пор мама и перестала улыбаться. И ярко одеваться – тоже. Она продолжала шить разноцветные вещи на

Мама,

продажу, но в ее личном гардеробе надолго прописался черный цвет, базовый цвет печали. Помню, как настольная лампа на рабочем столе выхватывала из полумрака ее красивое, но такое неулыбчивое лицо, пока она щелкала ножницами, раскраивая бесконечные лоскуты.

НАДЕЖНАЯ ТЕМА

Засыпая под стрекот маминой машинки, я мечтала поскорее вырасти и разбогатеть. Чтобы вкусная еда в нашем доме снова появлялась не только по праздникам, чтобы мамыны глаза вновь засияли радостью. После девятого класса отучилась в торговом техникуме, ну а дальше начался, как говорится, мой «путь к успеху». Ох и извилистым он был! За каких-то два года кем я только себя не попробовала: официанткой в кафе, продавцом в местном супермаркете, оператором в пункте выдачи заказов... Даже пиццу развозила на велосипеде!

Однажды на этом самом велике я чуть не влетела под колеса такси – так и познакомилась со своим будущим парнем. Спустя полгода отношений Саша позвал меня жить к себе, в райцентр. И вот там-то, придя однажды на «ноготочки», я услышала от мастера историю о том, как ее хорошая знакомая недавно отучилась на курсах по наращиванию ресниц. И что стать лэшмейкером – это надежная тема: спрос на услугу растет. Будешь стараться, соберешь базу постоянных клиенток – и никогда без куска хлеба не останешься.

Я слушала это все, и вдруг у меня внутри словно лампочка загорелась: а почему бы и мне не попробовать? Усидчивости мне не занимать – от мамы досталась, на зрение тоже не жалуясь. Дома полезла в интернет, начала изучать тему. Выходило, что тех сбережений, которые у меня имелись, как раз должно было хватить на обучение, обустройство рабочего места и расходники на первое время. Ну а с арендой закуска для работы Саша обещал помочь. Я записалась на курсы – и все завертелось...



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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

улыбнись!

ТЫ САМАЯ КРАСИВАЯ!

С тех пор незаметно пролетело целых пять лет. И сказать по правде, за это время я ни разу всерьез не пожалела, что выбрала «ресничное дело». Из крохотной комнатки в общежитии, которую снимала для работы на первых порах, я давно перебралась в нормальное помещение – настоящую студию красоты, с вывеской и витриной. Зазвала к себе ту самую маникюршу, а в придачу еще мастера-бровиста. Так что теперь местные модницы и красавицы приходили к нам, чтобы преобразиться по полной.

Три года назад мы с Сашей поженились и сейчас жили втроем – вме-

сте с усыновленным котом Паштетом, обладателем наглой рыжей морды и белых «носочков» на передних лапах. Однажды, будучи еще бездомным котенком, Паштет по наитию забрался на капот Сашкиной машины, пока тот отлучался к ларьку за шаурмой, – и оказался, что называется, в нужное время и в нужном месте.

Сегодня для меня был особенный, очень волнительный день: мама по моему приглашению приехала в гости. Неожиданно для себя, я предложила нарастить ей ресницы, и она вдруг согласилась. И вот теперь стояла перед зеркалом, разглядывала себя – и смеялась.

Дети – якоря, которые удерживают мать в жизни.

Софокл

– Слушай, Алёнка, я тут подумала, – сказала она, переводя дух, задумчиво теребя горлышко своей черной водолазки. – Может быть, мне платье купить? Я тут видела неподалеку, в витрине магазина. Голубое, с красной каемкой. Очень красивое. Мне кажется, такие ресницы просто требуют какого-то особого платья.

У меня сжалось сердце, и я от радости запрыгала на месте, а потом обняла маму крепко-крепко.

– Конечно, давно пора! Пойдем, купим тебе платье, а к нему туфли, сумочку и вообще все, что захочешь. Ты у меня снова будешь самая красивая!

А потом добавила, тихим голосом, почти ей на ухо:

– А через семь месяцев, мама, ты станешь... самой красивой на свете бабушкой.

Алёна

Руки матерей сотканы из нежности – дети спят на них спокойным сном.

Виктор Гюго

16+

ПОДПИСКА
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ
2025 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
99,46 руб.	198,92 руб.
на 3 месяца	на 4 месяца
298,38 руб.	397,84 руб.
на 5 месяцев	на 6 месяцев
497,30 руб.	596,76 руб.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ИЗ ПРОШЛОГО —



Тенденции в мире моды и красоты, – или, как сейчас говорят, бьюти-тренды – меняются так быстро, что только успевай следить за новостями в соцсетях. Кажется, что современных модниц уже ничем не удивишь. Или... всё-таки удивишь? Например, теми «косметическими средствами», которые были популярны сравнительно недавно.

ЧЁРНЫЕ ЗУБЫ – ПРИЗНАК АРИСТОКРАТИЗМА?

Охагуро – древняя японская традиция, связанная с чернением зубов. Черный цвет в японской культуре испокон веков считался самым «неподвижным» (не меняющимся в зависимости от освещения), а значит – постоянным и прочным. Стойкость краски на зубах у замужней японки говорила о ее верности мужу и стабильности чувств. К тому же японцы считали, что у женщины с черными зубами лицо и рот кажутся меньше, а очертания губ – мягче.

Был период, когда зубы в Японии чернили не только женщины, но и мужчины – аристократы, самураи, воины. От знати традицию переняли и простолюдины. Детям наносили краску на зубы во время церемонии совершеннолетия.

Название этой краски «канэмидзу» переводится как «железная вода». Для ее изготовления ржавые железные стержни накаливали докрасна, вымачивали в смеси воды и сакэ, а затем добавляли «чернильные орехи» – наросты листьев сумаха, богатые танинами. Канэмидзу покрывала зубы плотной пленкой и, что примечательно, не только не портила их, но и, напротив, укрепляла и защищала от кариеса.

Традиция просуществовала вплоть до середины XIX века, а где-то задержалась и дольше. В наши дни участники японских религиозных праздников и театральных постановок тоже могут чернить зубы, но уже временным составом – смесью зубного воска и чернил.

СВИНЦОВАЯ БЕЛИЗНА – НЕ ОТ БОЛЬШОГО УМА

В наши дни легкий загар считается символом успеха: он означает, что у человека есть время (и средства), чтобы отдохнуть в солнечных странах ну или как минимум посещать солярий. Между тем, на протяжении многих веков загар считался уделом рабов, а позже – просто бедняков, вынужденных вкалывать под открытым небом от зари до зари. Ну а обеспеченные люди, которые могли себе позволить не работать, напротив, всячески подчеркивали «аристократичную бледность» кожи.

Первыми использовать свинец в составе отбеливающей пудры «до-ду»



КСТАТИ

В России в XVII–XIX веках тоже ценились черные зубы, они считались символом богатства и сытости. Дело в том, что кариес в то время встречался редко и в основном у сладкоежек, ну а сахар могли себе позволить только богатые люди. Те, кто были беднее, но желали выглядеть «статусно», чернили зубы сажей.

С ПРИВЕТОМ

САМЫЕ СТРАННЫЕ «БЬЮТИ-ТРЕНДЫ» НАШИХ ПРЕДКОВ

мались» древние египтяне: они верили, что свинец не только делает их красивее, но и защищает от многих болезней. Моду подхватили в средневековой Европе, ну а к середине XVII века и российские придворные дамы натирали лицо и шею свинцовыми белилами. Тем самым они медленно, но верно убивали себя токсич-

НА ЗАМЕТКУ

Баночка румян на туалетном столике знатной дамы нередко дополняла комплект «убийственной косметики». Ведь румяна в ту эпоху изготавливали из киновари – вулканической минеральной пудры ярко-красного цвета. Из той же киновари получали и ртуть – как позже выяснилось, крайне токсичное вещество, способное привести к повреждению мышечной и нервной системы.

ным металлом.

Ученые говорят, что содержание свинца в организме «кокетки» того времени могло превышать норму более чем в 30 раз. Это аукалось коликами в животе и рвотой, позже приводило к поражению печени и сердечным недугам. У модниц выпадали волосы, воспалялись глаза, а «родной» цвет кожи под свинцовой краской становился все темнее. Но никому не приходило в голову, что источник всех бед – это косметика.

РАДИОАКТИВНЫЙ МАНИКЮР

В самом конце XIX века французские химики Пьер и Мария Кюри открыли новый элемент в таблице Менделеева – радий, блестящий серебристо-белый металл. Однако о том, насколько опасны радиационные свойства этого металла, ученые узнали, увы, не сразу.

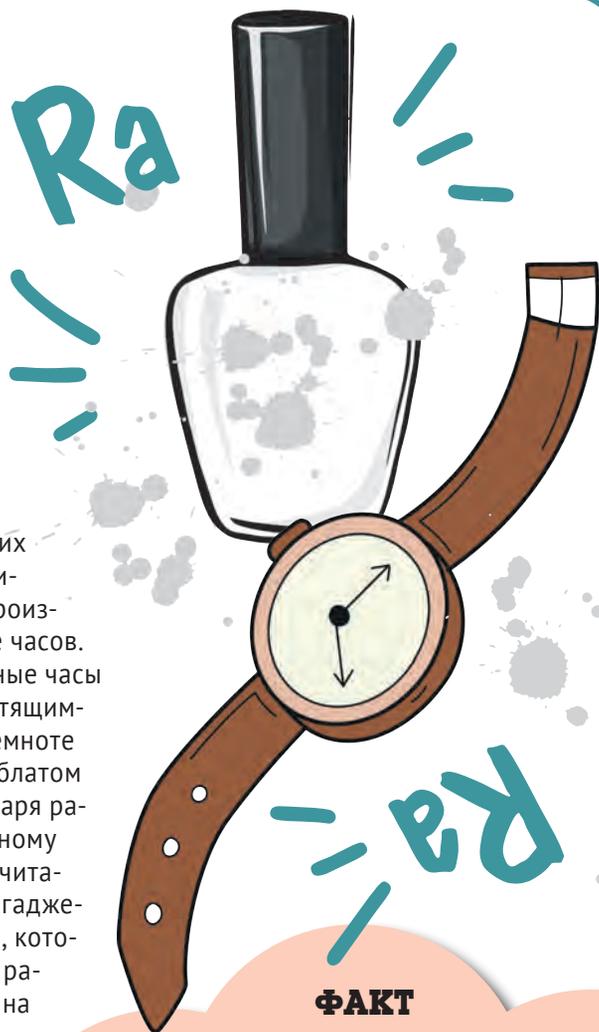
В начале XX века соединения радия широко использовали

на американских предприятиях при производстве часов. Наручные часы со светящимся в темноте циферблатом (благодаря радиационному эффекту) считались модным гаджетом! Девушки, которые наносили радиийную краску на цифры и стрелки,

даже не использовали защитных перчаток. Более того: их учили поджимать кончик кисти губами после рисования каждой цифры, чтобы линия была тоньше.

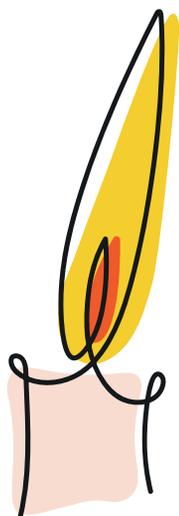
Дальше – больше. Так как все были уверены, что радий совершенно безвреден, работницы придумали использовать эту же краску как лак для ногтей или красили ею губы поверх помады. Модниц так и называли – «радиевые девушки».

К сожалению, расплачиваться за такую «красоту» пришлось довольно быстро. Уже спустя несколько лет все работницы, имевшие дело с радием, страдали от выраженной анемии и остеопороза (хрупкости костей). Многие из них, даже самые юные, умерли в конце концов от раковых заболеваний.



ФАКТ

В историю вошла одна из «радиевых девушек» по имени Мэй Кин. В 1924 году она устроилась на часовую фабрику в штате Коннектикут, но, проработав всего несколько дней, уволилась. Главная причина была в том, что Мэй очень не понравился вкус радиевой краски после облизывания кисточки: рот будто был набит песком. У Мэй тоже были проблемы со здоровьем: ее мучали мигрени, часто болели зубы, ей довелось бороться с раковым заболеванием. Но в итоге женщина дожила до 107 лет, скончавшись в 2014 году.



Выбираем дорогу К СЧАСТЬЮ И ЛЮБВИ

Спасение души христианин должен считать своей главной, даже единственной для себя целью, а все прочее средствами к этой цели.

Протоиерей Авраамий Некрасов

КОГДА МЫСЛИ МЕШАЮТ МОЛИТВЕ

? Заметила, что, когда читаю текст молитвы по молитвослову (наизусть только «Отче наш» знаю), то и дело какие-то пустые мысли лезут в голову. Надо ли в таком случае оставить молитву или начать заново читать?

В. С., Рязанская область

Останавливаться не надо. Постарайтесь направлять внимание на слова молитвы, постоянно собирайте ум. Со временем у вас появится привычка молиться внимательно, и тогда будет легче. Если такая рассеянность, что прочитал молитву, а не понял, что прочитал, то можно повторить сначала.

МОЖНО ЛИ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬ К АНГЕЛАМ

? При крещении нам даруется ангел-хранитель. Как я понимаю, он сам смотрит за тем, когда нам «подстелить соломки». Или это не так и за помощью к нему надо обращаться каждый раз, когда что-то случается?

Н. Минаева, г. Дмитров

Ангел, которого Господь приставляет к человеку при крещении, чтобы защищать и помогать нам в добрых делах, всегда с вами. Этот ангел-хранитель ведет человека по земному пути и остается с ним после, как в молитве ангелу-хранителю: «в страшный же час смерти неотступен буди ми, благий хранителю мой ... егда имам преходити воздушная мытарства».

И вместе с тем, мы должны всегда вспоминать своего ангела-хранителя и призывать его в молитве нашей. Кстати, в утреннем и вечернем правиле – акафист ангелу-хранителю. Он один для всех, но каждым читается именно своему ангелу.

О ЕЛЕЕ И СОБОРОВАНИИ

? На новогодние каникулы мы с подругой в первый раз в своей жизни отправились в паломническую поездку. Это были незабываемые два дня. Мы ездили по святым местам, посетили старинный монастырь. В красивом намоленном храме на утренней службе меня помазали елеем. Слышала, что такое помазание ведет к исцелению. Это так? И что такое Соборование?

С. Широкова, г. Москва

Помазание прихожан освященным маслом (елеем) на полиелей – это одно, а Соборование – другое.

Полиелей – торжественное песнопение Утрени. Название с греческого переводится как многая милость, связано оно с частым повторением при пении слов «Яко во век милость Его». Полиелей совершается только на воскресной и праздничной Утрени. После чтения Евангелия, посвященному празднику, бывает помазание верующих благословенным елеем. Это действие не является таинством, как Соборование, это – священный обряд Церкви, служащий знаменем милости Божией к нам.

Теперь о Соборовании. Таинство Елеосвящения (Соборование) – это таинство для больных. В нем испрашиваются исцеление телу и очищение грехов для души. В Евангелии прямо говорится: «Болен ли кто из вас, <...> пусть помолится над ним, помазав его елеем во имя Господне». Соборуются обычно раз в год Великим постом или при тяжелой болезни.

Для таинства важно присутствие нескольких священников (собора священников – отсюда и название «соборование»). Но в некоторых случаях допустимо присутствие одного священника – когда таинство совершается у постели больного.

Подготовила Светлана Иванова

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



КОНКУРЕНЦИЯ НЕИЗБЕЖНА

“ Почти все конфликты между старшими и младшими детьми возникают из чувства ревности, – говорит Мария Александровна. – Ведь одному из них кажется, что другой «забрал» у него мамино или папино внимание. Такие инциденты неизбежны, даже если родители стараются сгладить ситуацию.

Если дома дети постоянно что-то делают, а среди чужих друг за друга горой – это показатель нормальных братско-сестринских отношений. Хуже, когда дети, находясь в обществе отдельно от родителей, продолжают ссориться и отталкивать друг друга, не проявляя заботы и взаимной поддержки.

НЕ ПОДЛИВАТЬ МАСЛА

“ Часто и сами родители неосознанно провоцируют конфликты между детьми, – поясняет психолог. – Например, жесткий запрет на ссоры и выражение негативных эмоций приведет к усилению агрессии в поведении у детей. И тогда, если одного ребен-

Важно!

Уменьшить ревность помогают общие дела. Вовлекайте всю семью в настольные игры, постройку шалаша и даже уборку! Постарайтесь найти способ безопасного выражения детской агрессии. Например, подушечные бои или дружеские шаржи.

Конечно, нельзя навязать детям дружбу насильно. Возможно, им она и не нужна сейчас. Но со временем дети поймут, что они есть друг у друга и что вместе гораздо проще справляться с жизненными трудностями.



БРАТСКАЯ НЕЛЮБОВЬ

В семье появился второй ребенок. И вдруг старший, который так сильно ждал братика или сестричку, просит «вернуть его обратно». Как к этому относиться и что можно предпринять, чтобы «подружить» детей, мы узнали у психолога Марии УХАНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Ухановой

ка ругают, второй будет испытывать не сочувствие, а злорадство. Так готовится почва для взаимных обид и отчуждения.

Не стоит постоянно заставлять одного ребенка уступать другому. Так вы усиливаете чувство незащищенности у одного и чувство безнаказанности у другого. Требуйте от детей соблюдать личные границы друг друга: научите спрашивать, можно ли взять игрушку, определите, какие вещи общего пользования, а какие принадлежат каждому.

Вредные клише

Часто старшие родственники оказывают «медвежью услугу», называя одного ребенка умным, а другого красивым. Дочку – папиной, сына – маминым. Это лишь усугубляет детскую ревность. Объясните родственникам, что в вашей семье все дети умные и красивые. Их всех одинаково любят. И сами чаще подкрепляйте эти слова поцелуями и объятиями.

“ Конечно, очень важно уделять равноценное внимание каждому ребенку, – говорит Мария Уханова. – Избегайте сравнивать детей

и их способности, не навешивайте обидных «ярлыков», не оскорбляйте одного в присутствии другого.

Дети остро чувствуют малейшее изменение в настроении родителей и понимают, «против кого нужно дружить».

Кстати

Не нужно спешить в детскую, едва там послышались недовольные крики. Подойдите к двери и прислушайтесь, не вмешиваясь в спор. Дайте детям шанс решить конфликт самостоятельно. Этот навык очень пригодится им в будущем.

ПОСРЕДНИК, А НЕ СУДЬЯ

И все же бывают моменты, когда взрослому невозможно не вмешаться. Постарайтесь не идти на поводу эмоций.

“ Самое лучшее, что может сделать родитель – выслушать с одинаковым вниманием обе стороны, – предлагает специалист. – Пусть каждый изложит суть проблемы, как он ее видит. А потом... изложит точку зрения своего оппонента. Это хороший прием услышать и понять другого человека. И уже после этого, сообщая, искать выход из ситуации. Часто понимание противоположного мнения уже снимает остроту конфликта.

Еще один хороший прием – смена обстановки. Перейдите со спорщиками в другую комнату. Такое простое действие поможет детям немного успокоиться и начать обсуждать проблему. Будьте чуткими. Часто в основе ссоры лежит иная причина. Не бойтесь «копать глубже», чтобы ее выяснить.

Елена Пухова

АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ВЫЛЕЧИМ ЗА СТОЛОМ



Вы чувствуете себя, как батарейка, которую забыли подзарядить? Слабость, усталость и апатия мешают жить полной жизнью? Добро пожаловать в мир астении – состояния, где даже простые задачи требуют усилий. Но не спешите мириться с этим: правильное питание станет вашим тайным оружием в борьбе за энергию.

ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ ТАК ВАЖНО

Астения возникает по разным причинам: от стресса и хронической усталости до болезней, инфекций и авитаминоза. Организм страдает от дефицита ресурсов, необходимых для восстановления. В этот момент питание становится не просто способом утолить голод, а настоящей терапией. И эта «терапия» имеет ряд особенностей.

- При астении организму не хватает энергии, поэтому диета акцентируется на сложных углеводах (каши, цельнозерновой хлеб), которые обеспечивают длительное поступление энергии, и белках (птица, рыба, яйца, творог), необходимых для восстановления тканей.

- Сильно сокращаются или исключаются быстрые углеводы (сладости, сладкие фрукты, манка, изделия из белой муки, белый сахар), которые дают кратковременный прилив энергии, но затем вызывают резкую усталость.

- Особое внимание уделяется витаминам группы В, которые поддерживают нервную систему, витамину С, укрепляющему иммунитет, и магнию, снимающему мышечное напряжение. Это требование выше, чем в обычном здоровом питании.

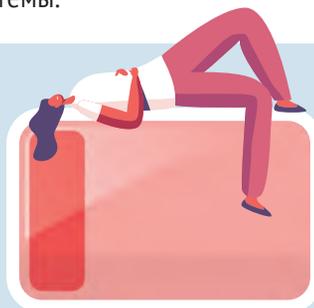
- Упор на продукты, богатые железом, если астения связана с анемией (печень, гречка, яблоки).

- Исключаются продукты, которые могут перегружать желудочно-кишечный тракт, например, жареное, острое, жирное. Такие блюда увеличивают затраты организма на переваривание вместо того, чтобы направлять ресурсы на восстановление.

- Питание становится дробным, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови и не перегружать организм большими порциями.

- Снижается потребление кофеина (кофе, крепкий чай), так как он может временно повышать активность, но затем приводит к еще большему истощению нервной системы.

- Исключается алкоголь, который негативно влияет на восстановительные процессы.



ЧЕМ ДИЕТА ПРИ АСТЕНИИ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ?

Основной фокус этой лечебной диеты направлен на поддержание энергии. В обычном здоровом питании нет строгого акцента на стабильный уровень сахара и энергии, тогда как при астении это приоритет.

Витамины В, С, магний, железо становятся ключевыми нутриентами, которые работают против усталости. Поэтому на них делается основной упор, из-за чего диета может показаться более насыщенной, чем при обычном ПП.

Если обычное здоровое питание допускает разнообразие в приготовлении блюд (жареные или острые блюда, гриль, десерты), то при астении ключевое предпочтение отдается легкоусвояемым блюдам без поджаривания, маринования, соусов и ярких специй.

КОМУ НЕОБХОДИМА ТАКАЯ ДИЕТА?

Диета при астении особенно полезна людям, переживающим:

- периоды хронической усталости или стресса;
- восстановление после болезней, инфекций или операций;
- психоэмоциональные перегрузки;
- нехватку витаминов или микроэлементов (например, железодефицит).

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

● Регулярность.

Питайтесь 4–5 раз в день небольшими порциями, старайтесь есть в одно и то же время. Это поддержит уровень сахара в крови и предотвратит упадок сил.

● **Полноценный завтрак.** Начинайте день со сложных углеводов и белков: каша с ягодами и орехами, омлет с овощами, горячие творожные блюда — идеальный выбор.

● **Достаточно белков.** Рыба, курица, яйца, творог и бобовые помогут восстановить ткани и мышцы.

● **Грамотный перекус.** Исключите чаепития со сладостями, ведь они не дают, а забирают энергию! Несладкие фрукты или кисломолочный продукт с орехами и семечками — лучший выбор.

● **Вода — ключ к успеху.** Пейте не менее 1,5–2 литров воды в день, чтобы избежать обезвоживания, которое усиливает усталость.

● **Витамины и минералы.** Ешьте больше овощей, фруктов и зелени — природных источников витаминов группы В, С, магния и калия. В ожидании теплого сезона отдавайте предпочтение квашеным овощам.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ АСТЕНИИ



ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: ● каша из дробленого овса на воде, 250 г
● мед, орехи, 1 ст. ложка ● травяной чай с лимоном

Обед: ● овощной суп на говяжьем бульоне, 200 мл
● гречка с кабачковой икрой, 200 г ● компот из сухофруктов

Полдник: ● натуральный йогурт с тертым яблоком и кедровыми орешками, 150 г

Ужин: ● отварная говядина, 150 г ● капуста тушеная с морковью и томатами, 200 г ● мятно-ромашковый чай

ВТОРНИК

Завтрак: ● омлет из 2 яиц с зеленью ● цельнозерновой хлеб со сливочным маслом ● морковно-яблочный сок

Обед: ● суп из чечевицы и овощей, 200 мл ● тушеная куриная печень с луком и сметаной, 200 г ● отвар шиповника

Полдник: ● горсть грецких орехов

Ужин: ● несладкая запеканка из творога с ягодами, 250 г ● чай с яблоком

СРЕДА

Завтрак: ● гречневая каша с тушеной куриной печенью, 250 г ● чай с медом

Обед: ● суп с фрикадельками из мяса индейки и перловкой, 250 мл ● грушевый компот

Полдник: ● яблоко ● горсть тыквенных семечек

Ужин: ● филе курицы, тушеное с тыквой и морковью, 200 г ● капуста квашеная, 100 г ● натуральный зефир или пастила

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: ● пшенная каша на воде, 150 г ● топленое сливочное масло ● тост из бородинского хлеба с авокадо и огурцом ● чай с лимоном

Обед: ● постный борщ без зажарки, 250 мл ● оладушки из куриного филе, 200 г ● кисель из черной смородины

Полдник: ● стакан кефира с овсяным печеньем

Ужин: ● филе индейки, тушеное с цветной капустой, брокколи и морковью, 300 г ● чай с ромашкой

ПЯТНИЦА

Завтрак: ● каша из крупнодробленой ячки на воде, 150 г ● сливочное масло ● вареное яйцо ● чай с мелиссой

Обед: ● рыбный суп (хек или минтай), 250 мл ● отварная рыба, 150–200 г ● яблочный компот

Полдник: ● творог с протертыми ягодами, 150 г

Ужин: ● рулет из фарша индейки запеченный, 200 г ● салат из отварной свеклы с чесноком и грецкими орехами, 200 г ● подсолнечное масло

СУББОТА

Завтрак: ● творожный омлет из 100 г творога и 1 яйца ● тост из отрубного хлеба с белым сыром ● чай с чабрецом и медом

Обед: ● куриный бульон, 200 мл ● плов с курицей, 250 г

Полдник: ● йогурт с изюмом и кешью, 150 г

Ужин: ● котлеты из филе минтая, 150 г ● запеченные ломтики тыквы и батата, 200 г ● минеральная вода с апельсином и лимоном



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: ● сырники с рисовой мукой запеченные, 200 г ● цикорий с миндальным молоком

Обед: ● суп «минестроне» с фасолью и овощами, 250 мл ● плов с курицей, 150 г ● ягодный морс

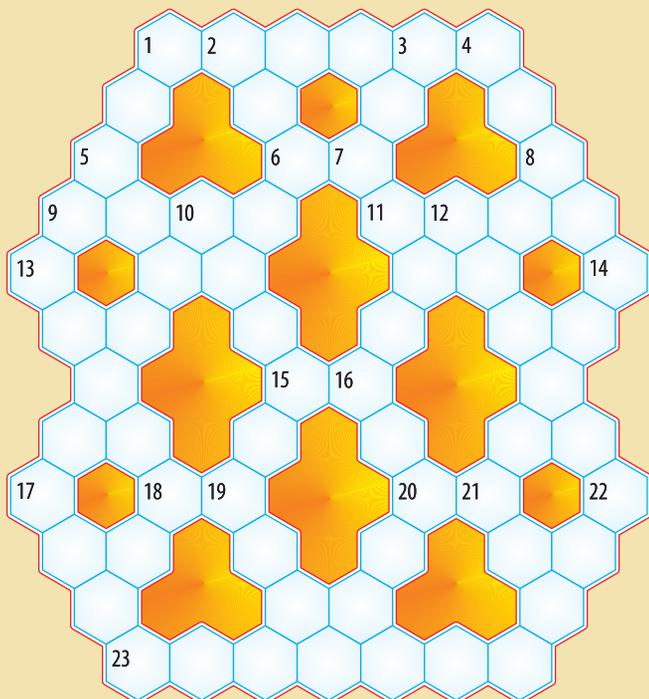
Полдник: ● запеченная груша с орехами

Ужин: ● капустная запеканка, 200 г ● мясо запеченной голени индейки, 200 г ● стакан кефира



ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



По горизонтали: 1. «Блинный» снаряд тяжелоатлета. 9. «Сверток» из риса и сырой рыбы. 11. Устремленный, обращенный, поэтический. 23. Бросание молота атлетом.

Слева-вниз-направо: 2. Метод выбора наугад. 4. Продукт для духов от кашалота. 5. Рубить ..., на котором сидишь. 7. «Жили у бабуся ... веселых гуся». 10. И Юта, и Оклахома. 12. Зеница ока – одним словом. 13. В уравнении он второй. 16. Что путал с хореем пушкинский Евгений Онегин? 17. Топливо для АЭС. 19. Без какого судна нельзя принять участие в регате? 21. Коралловая угроза кораблям.

Справа-вниз-налево: 1. «Когти», выпускаемые самолетом. 3. Герой английских баллад Робин 6. У кого самые тяжелые дети? 8. Лесок «с иголки». 10. За нее можно ухватить Мурку. 12. Яркая подсветка горизонта. 14. У Пушкина: «Природа жаждущих степей его в день гнева породила, и зелень мертвую ветвей и корни ядом напоила». 15. Вечнозеленое дерево. 18. Знаменитая советская династия иллюзионистов. 20. Склад снабжения. 22. «Три в одном» из пакетика к завтраку.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Штанга. 9. Суши. 11. Ворз. 23. Метание. **Слева-вниз-направо:** 2. Тык. 4. Амбра. 5. Сук. 7. Двоя. 10. Штам. 12. Зрачок. 13. Игрек. 16. Ямб. 17. Атом. 19. Яхта. 21. Раф. **Справа-вниз-налево:** 1. Шасси. 3. Гуд. 6. Кит. 8. Бор. 10. Шкряка. 12. Заря. 14. Анчар. 15. Тря. 18. Кип. 20. База. 22. Кофе.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Если к 10 прибавить 6, получится 4. Если к 9 прибавить 4, получится 1. Сколько в таком случае получится, если к 8 прибавить 7?
2. В вашем распоряжении есть восемь восьмерок. Запишите пример сложения, используя эти цифры и не добавляя никакие другие, чтобы получилась тысяча.

ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: снечжнка слева вверх, помпн, цвет шарфа, домик за окном справа, звездочка на стакане. **Логические загадки:** 1. 5 – речь идет о циферблате часов. 2. 888 + 88 + 8 + 8 + 8 = 1000.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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



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

АНТИКВАРИАТ

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

ЗВОНИТЕ 8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



ГОРОСКОП на 24 января – 6 февраля



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам следует внимательнее относиться к здоровью: на фоне сезонных ОРВИ могут обостриться хронические заболевания. Не откладывайте плановые обследования.

25 января – кулинарные эксперименты

29 января – ложитесь спать вовремя

1 февраля – интересное знакомство



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У Близнецов могут возрасти рабочие нагрузки, придется задерживаться допоздна и осваивать новые обязанности. Не принимайте все близко к сердцу и высыпайтесь!

26 января – ванна с ароматными маслами

28 января – пицца с нежирным сыром

3 февраля – держите ноги в тепле



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Неделя может начаться интересным знакомством, которое может перерасти в крепкую дружбу или романтические отношения. Удачно воплотятся в жизнь творческие идеи.

24 января – обновления в гардеробе

26 января – массаж спины и стоп

6 февраля – проверьте сердце и сосуды



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Вдохновение наконец-то придет в гости к Весам и поможет найти нестандартные решения проблем. Доверяйте интуиции! А вот тому, что пишут в интернете, не всегда стоит верить.

27 января – ароматерапия, вечер при свечах

1 февраля – «да» домашним супам

5 февраля – не потакайте вредным привычкам



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Энергии Стрельцов можно позавидовать. Вы легко решаете сложные вопросы, находите общий язык с людьми. Не забывайте про здоровое питание и физические нагрузки.

28 января – «да» оливкам и авокадо

2 февраля – упражнения на растяжку

4 февраля – общение с домашними питомцами



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеи получают привет из прошлого – встретят старого знакомого. Или продолжение получит история, о которой вы уже почти забыли. Старайтесь держать себя в руках.

29 января – тушеное или запеченное мясо

30 января – фитотерапия, натуральные скрабы

2 февраля – избегайте ссор и сплетен



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов благоприятный период для хозяйственных хлопот, обновления мебели или бытовой техники. Однако стоит здраво оценить свои финансовые возможности.

24 января – травяной чай с медом

30 января – начните день с зарядки

2 февраля – «да» морепродуктам и рыбе



РАК • 21 июня – 22 июля

Неожиданные события или новости могут заставить Раков попереживать. Отнеситесь к себе бережнее, не ставьте перед собою сверхзадач. К концу периода все нормализуется.

27 января – «да» блюдам из капусты

31 января – избегайте спонтанных трат

4 февраля – зарядка для суставов



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам лучше повременить с новыми начинаниями и сосредоточиться на рутинных задачах. В сложных ситуациях не стесняйтесь обращаться за советом к близким людям.

25 января – «нет» крепкому алкоголю

29 января – полезные покупки для дома

2 февраля – баня, сауна, массаж



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Свежие успехи Скорпионов привлекут внимание и позволят получить немало комплиментов от друзей и почитателей. Кто-то из недругов изменит отношение к вам.

26 января – визит в парикмахерскую

3 февраля – не занимайтесь самолечением

6 февраля – орехи и семена в меню



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Звезды предоставят Козерогам возможность заработать или продвинуться по карьерной лестнице. Но не забывайте про семью: кому-то из близких понадобится ваша помощь.

31 января – полезны зарядки-пятиминутки

1 февраля – больше фруктов в меню

5 февраля – уход за кожей и ногтями



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Для Рыб настало время проанализировать расходы, сопоставить их с доходами и понять, куда утекают финансы. У кого-то из Рыб может начаться умопомрачительный роман.

25 января – подарок или сюрприз

27 января – домашняя выпечка

3 февраля – интересная книга или фильм

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

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

Генеральный директор:
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 2 (217). Дата выхода:
24.01.2025

Подписано в печать: 16.01.2025
Номер заказа – 2025-00112
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 22.01.2025

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

Тираж 191 550 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

**Читай,
худей
и молодей!**



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



В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

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