

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 01 (216)

10 – 23
января
2025 года



ЧАЙ ОТ ТРЕВОГИ

ЗАВАРИВАЕМ ВМЕСТЕ С ВРАЧОМ

СТР. 8–9

УЧИМСЯ ОТКАЗЫВАТЬ

БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

СТР. 16–17

РЕБЁНОК ПРОВИНИЛСЯ

ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ

СТР. 25

СКОВАННЫЕ ОДНОЙ КОСТЬЮ

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

СТР. 14–15

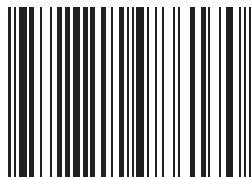
ГРУША «КОНФЕРЕНЦИЯ»

5 ПРИЧИН ЛАКОМИТЬСЯ ЧАЩЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 5001

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД
АНДРЕЙ КОНОВАЛОВ

РАССКАЗЫВАЕТ О ПРИЧИНАХ
БОЛЕЙ В НОГАХ

Фото из личного архива Андрея Коновалова

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

10 января

Растущая Луна в Близнецах

- + утренняя зарядка, зеленый чай
- переедание, кислотные пилинги

11 января

Растущая Луна в Близнецах

- + цельнозерновые продукты в меню
- залипание в сериалах или соцсетях

12 января *Растущая Луна в Раке*

- + упражнения на растяжку, фрукты
- десерты с маслом, алкоголь

13 января *Растущая Луна в Раке*

- + пешая прогулка, морепродукты
- агрессивная бытовая химия, спреды

14 января *Луна во Льве, полнолуние*

- + травяные чаи, ванна с солью
- выяснение отношений, подгоревшие блюда

15 января *Убывающая Луна во Льве*

- + питательные маски для лица, хурма
- тесная одежда, гиподинамия

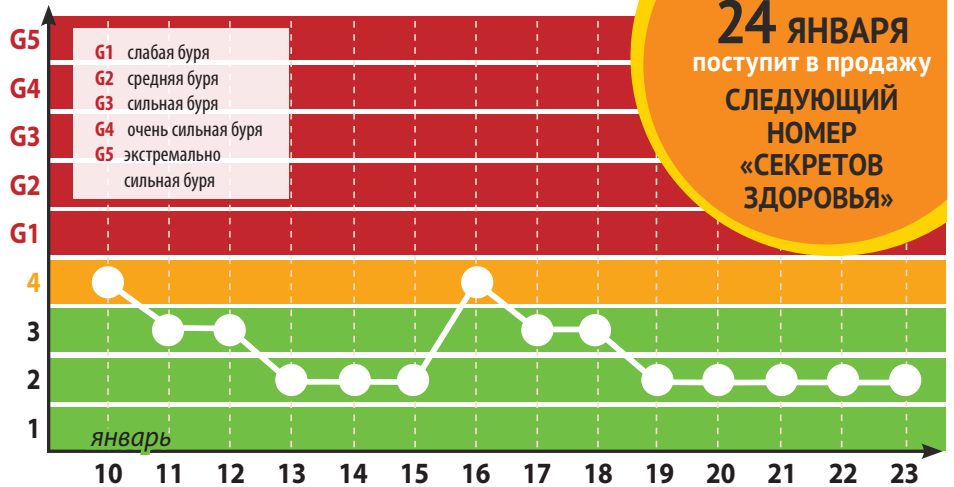
16 января *Убывающая Луна в Деве*

- + развивающие игры, морская рыба
- просроченные лекарства, сладкое

17 января *Убывающая Луна в Деве*

- + овощные рагу, рукоделие
- чтение в сумерках, жирные соусы

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

18 января

Убывающая Луна в Деве

- + уход за ногтями, плановые операции
- работа в пыльном помещении, сплетни

19 января

Убывающая Луна в Весах

- + субпродукты в меню, ароматерапия
- прогорклое масло, пассивное курение

20 января *Убывающая Луна в Весах*

- + массаж ступней, натуральные йогурты
- одежда не по сезону, усилители вкуса

21 января *Луна в Скорпионе, последняя четверть*

- + домашняя выпечка, одежда из шерсти
- громкая музыка, напитки со льдом

22 января

Убывающая Луна в Скорпионе

- + гимнастика для глаз, уход за ресницами
- просроченная косметика, майонез

23 января

Убывающая Луна в Скорпионе

- + лечение зубов, ортопедические стельки
- сырость, уксусные маринады, скисшее молоко

НУ ЧТО ЖЕ, ДРУЗЬЯ: ОТГРЕМЕЛИ НОВОГОДНИЕ ФЕЙЕРВЕРКИ, ОТЗВЕНЕЛИ ТОСТЫ. ПЛАВНО ВОЗВРАЩАЕМСЯ В БУДНИЧНЫЙ РЕЖИМ: СЛЕДИМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, БОЛЬШЕ ДВИГАЕМСЯ, НАЛЕГАЕМ НА ВИТАМИНЫ, СТАРАЕМСЯ ЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ.

И, КОНЕЧНО, ЖДЕМ СВЕЖИЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ», ГДЕ МЫ РАССКАЖЕМ:

- при каких недугах может помочь каллизия душистая (она же – «золотой ус»);
- как вылечить оптический неврит и сохранить зрение;
- как остановить приступ панической атаки;
- как вкусно приготовить белую форель.



А ТАКЖЕ

вместе с врачом-терапевтом Еленой Кидяевой разберемся, что такое астения и как ее побороть, а заодно – предложим вам специальное меню для наискорейшего выздоровления. Порадуем вас душевными историями, предложим сканворд и головоломки для разминки ума, составим самый полезный гороскоп и лунный календарь.

НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 24 ЯНВАРЯ!

КАК ПРОВЕРИТЬ КАЧЕСТВО МОЛОКА?

? Муж иногда зовет меня «кис-кис» – уж очень я люблю молоко! Но смущает, что вкус его у разных брендов может сильно отличаться. Читала, что в молоко сейчас добавляют и пальмовое масло, и разную «химию». Можно ли как-то проверить это в домашних условиях?

Кристина, г. Нижний Новгород

Д а, некоторые производители действительно добавляют в молоко растительный жир вместо животного, чтобы снизить себестоимость и продлить срок хранения. Увы, выявить это на дому невозможно, нужен лабораторный анализ. Однако по закону производитель обязан сообщить о такой «добавке» на упаковке. На ценнике в магазине тоже будет отметка «СЗМЖ» (содержит заменитель молочного жира). Кстати, цена у СЗМЖ-продуктов, как правило, заметно ниже, чем у БЗМЖ (тех, что из натурального молока без добавок).

А вот на «химию» молоко можно проверить и дома. Это особенно актуально, если вы берете его у мелких производителей или частников. Так, чтобы выявить в молоке мел, нужно добавить в него уксус или лимонную кислоту: на поверхности напитка появятся мелкие пузырьки. Крахмал обнаружится при добавлении пары капель йода: напиток приобретет фиолетовый оттенок.

Дорогие читатели, если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: **127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья»,** или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78.

Отправляйте свои вопросы по электронной почте: **sz@kardos.ru.** Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.



НЕ ОСТАВЯТ ЛИ ЯЗВЕННИКОВ БЕЗ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ?

? Я пять лет работаю бухгалтером в крупной фирме и уже «заработала» язву желудка. В период обострений мне необходима строгая диета: все щадящее, протертое. Возиться на кухне особо некогда, и очень выручает готовое лечебное питание. Разводишь пакетик кипяченой водой – и готово сытное пюре, каша или кисель. Вкус нейтральный, желудок принимает благосклонно. Но вот недавно пришла в аптеку, а мне говорят: извините, нет в продаже. Мол, импортный производитель, санкции, сами понимаете. Что же мне теперь делать?

Ирина Николаевна З., г. Касимов, Рязанская обл.

У важаемая Ирина Николаевна, вы затронули актуальную тему! Пока что российский рынок специализированного лечебного (энтерального) питания на 96% закрывается за счет импорта, и прогнозировать стабильность поставок тут сложно. Перебои могут быть связаны как с международными санкциями, так и с внутренней политикой зарубежных компаний.

Между тем, спрос на такую продукцию растет, ведь она действительно может облегчить жизнь при болезнях ЖКТ (гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки и т.д.), нарушениях обмена веществ.

К счастью, отечественные производители спешат на помощь! Так, научно-производственная компания «ЛЕО-ВИТ», работающая в этой сфере вот уже более 25 лет, в 2025 году планирует расширять производство и запустить как раз у вас, в Рязанской области, новый завод. Здесь будут производить специализированное лечебное и профилактическое питание на самом современном оборудовании. Так что не беспокойтесь: с соблюдением диеты проблем возникнуть не должно. Берегите себя!

ПОЧЕМУ ДИЕТОЛОГИ ДЕМОНИЗИРУЮТ МАЙОНЕЗ?

? Всем, кто хочет похудеть, почему-то в первую очередь советуют отказаться от майонеза. Диетологи его просто демонизируют! А ведь если разобрать состав качественного продукта, там будет только растительное масло, яйца, горчица, лимонный сок, натуральные специи... И чем вам майонез не угодил?

Владимир Д., г. Казань

В ладимир, главная причина, по которой диетологи «демонизируют» майонез, – это его высокая калорийность: до 600–700 ккал на 100 г. И это неудивительно, ведь растительное масло, из которого готовят майонез, –

это жир. Пара столовых ложек майонеза в качестве заправки – и даже самый легкий овощной салат может потерять свой «диетический» статус. Многие хозяйки, к тому же, привыкли лить майонез от души: что греха таить, он делает вкуснее и простые повседневные блюда, и праздничные салаты. А значит, провоцирует переедание...

Если ограничить употребление майонеза 1–2 чайными ложками в день, то особого вреда от него, скорее всего, не будет. Исключение – если жирные соусы противопоказаны вам ввиду заболеваний органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



УКРЕПЛЮ ИММУНИТЕТ, БОЛЯМ ТВЁРДО СКАЖУ «НЕТ»

Не любитель я всяких «бабкиных рецептов». Но вот вышел на пенсию и словно разваливаться стал на части. Болячка за болячкой. Простудой одной раз пять за год болел. Голова стала как не своя, то болит, то шумит. Врач сказал – сосуды плохие, из-за них и сердце с ритма сбивается. Таблеток – горсти, да еще они друг с другом «не дружат». Решил я все же по «бабкиным рецептам» пройтись. Этот мне понравился своим «мужским составом» – никаких тебе лепестков и пестиков, вкус горький, терпкий. Беру горсть сосновых иголок, полгорсти смеси луковой шелухи и шиповника. Кипячу в литре воды 10 минут на слабом огне. Переливаю в термос, даю ночь настояться. Потом пью этот литр за день-два по полстакана за раз. Так приохотился, что и вместо чая пью. Болеть точно меньше стал, головные боли сначала стали меньше беспокоить, последние полгода и забыл

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КРЫШКА С СЕКРЕТОМ

Когда открываю варенье или банку с томатной пастой – быстро они не съедаются. Раньше часто портились. Теперь я мажу крышку тонким слоем горчицы. Говорят, она убивает вредные бактерии. Правда или нет, но мои баночки стоят гораздо дольше и не портятся.

Ольга Ю., г. Москва

про них. Сердце разве что на рыбалке, пока сома тащу, от счастья заходится.

Максим Т., г. Пенза

Наша справка:

● *Хвоя содержит множество витаминов, включая витамин А, С и группы В, а также кальций, медь, цинк, кобальт, кремний, марганец, железо. Благодаря такому составу хвоя укрепляет иммунитет и стенки сосудов, положительно влияет на нервную систему. А входящая в состав бензойная кислота обладает дезинфицирующими свойствами.*

● *Луковая шелуха богата витаминами, минералами, каротином, и фитонцидами. У нее сложный состав, благодаря чему она обладает иммуностимулирующими, противовоспалительными, противовирусными, спазмолитическими, антисептическими, антибактериальными, заживляющими и тонизирующими свойствами. Однако такой настой может вызвать аллергию, привести к обострению хронических язв и гастритов.*



КОМНАТНЫЙ ЦВЕТОК МНЕ В ЛЮБВИ ПОМОГ

Пришел к нам в офис новый работник. Такой милый, неловкий немного. Над ним все подшучивали, а мне он так понравился! Видно же, что добрый и как человек очень неплохой. На обеды все вместе ходили, но я боялась с ним заговорить. Из-за пародонтоза у меня воспалились десны, зуб вылечила, а воспаление осталось. У меня появился неприятный запах изо рта. Я с этой проблемой и так лишний раз заговорить боялась, а тут, можно сказать, судьба решается. Хорошо, у меня отпуск был недельный впереди. Подруга рассказала совершенно «дикий» рецепт из традесканции – обычного комнатного цветка. Надо мелко нарезать листья и стебель. Ложки две на стакан кипятка. Укутать и дать настояться. Этим раствором полоскать рот 3–4 раза в день. Хорошо просто набирать в рот и держать минутку. Через неделю десны зажили, неприятный запах исчез. Я так ждала общего обеда, чтобы поговорить с Ильей без всякого стеснения. Мы так хорошо поговорили! А в конце он взял мою ладонь в свою и сказал, что очень скучал, пока я была в отпуске. Я была на седьмом небе от счастья.

Екатерина Лёвушкина, г. Москва

Наша справка:

Традесканция содержит флавоноиды, кумарины, танины, смолы и эфирные масла, минералы и витамины. Причем их количество почти одинаково в листьях, стеблях и цветах. Традесканция обладает ярко выраженным антибактериальным эффектом, замедляет размножение болезнетворных бактерий, помогает заживать гнойные раны.





РОССИЙСКИЙ ЮНЫЙ ГЕНИЙ ПРЕДЛОЖИЛ СОСТАВ. ЕГО ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНО НА ЧИСТОТУ СОСУДОВ, НОРМАЛИЗАЦИЮ ДАВЛЕНИЯ, УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И СЕРДЦА

Наше здоровье зависит от чистоты наших сосудов. Именно через сосуды к органам поступают питательные вещества. Если сосуды загрязнены, питание органов ухудшается, они не могут нормально выполнять свои функции и болеют. По «грязным» сосудам крови двигаться сложнее, поэтому организм поднимает давление, чтобы ее протолкнуть. В результате развивается гипертония и связанные с ней состояния.

Раньше все это лечилось симптоматически, но недавно молодой студент-вундеркинд из России предложил состав, действие которого направлено на чистоту сосудов. Этот состав содействует нормализации артериального давления, питания клеток и поддержания общего состояния организма.

Иностранные фармацевтические компании предлагали студенту большие деньги за этот состав, но он не продал его за рубеж. Студент хотел, чтобы его находкой мог воспользоваться каждый житель России. Если бы он продал этот состав иностранным компаниям, препарат на его основе стоил бы очень дорого, и не каждый россиянин мог бы его купить.

Когда-то у молодого ученого умерла мама от инсульта, которая не могла позволить себе дорогую терапию. Поэтому он решил, что его состав должен быть доступен для всех.

На основе состава студента российские ученые создали капсулы «Мозгофлекс». Они содержат дигидрохверцетин из лиственницы сибирской, экстракты красного клевера, шиповника, пустырника, аронии, шлемника байкальского, диоскореи кавказской, сушеницы, лабазника, и другие натуральные компоненты. Эти компоненты работают на нормализацию давления, уровня холестерина и пульса, также направлены на чистоту сосудов. Они могут помочь ощутить легкость в голове, подействовать устранению нарушений в работе сердца, головокружения, онемения конечностей и депрессии.

Составляющие «Мозгофлекса» способствуют улучшению памяти, внимания, настроения и сна. Начните принимать «Мозгофлекс» сейчас, чтобы быстрее получить возможность улучшить самочувствие!



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

**ДЕЙСТВУЕТ С 10 ЯНВАРЯ 2025 Г.
ДО 10 МАРТА 2025 Г.!**

1. ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛ.:

8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД АКЦИИ

9201

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК* – «МОЗГОФЛЕКС»

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЛЁН, ГОРЧИЦА И АНИС ПЕТЬ ПОЗВОЛИЛИ НА «БИС»

С самого детства я мечтала петь. Никто серьезно не относился к моему желанию. Родители настояли, чтоб выучилась на экономиста, устроили на крупное предприятие. А я тайком бегала на уроки вокала. На работе был организован коллектив самодеятельности, участие в нем поощрялось руководством. Только я даже заговорить об этом боялась. И вот однажды сидим в офисе, а за окнами повалил первый снег. Я его так люблю! Он словно дает мне крылья. Коллеги побежали к окну, а я совсем не о ж и -

данно для себя в голос запела «А снег идет, а снег идет». Поняла, что случилось, когда все обернулись. Даже начальник отдела выглянул. Ох, хотелось провалиться на месте! А все вдруг начали меня хвалить и говорить, что непременно нужно меня с номером в новогодний концерт ставить.

За пару недель до концерта от волнения упал иммунитет и случился ларингит. Горло болит, голос словно «выключили». А в голове лишь чувство вины и голоса родителей, что петь – это несерьезно. Но коллеги меня не бросили. Притащили семена льна, горчицы и аниса. Я брала их по чайной ложке, запаривала кипятком в термосе. Пила после еды в течение дня. Голос вернул-

ся за неделю. Я выступала на концерте, меня пригласили в коллектив. Специально под меня номера делают! А я так счастлива, ведь во время болезни я почти распрощалась со своей мечтой. И знаете что? Наш начальник отдела признался, что тоже любит петь. К этому Новому году подготовили песню дуэтом. Ведь это так здорово, когда мечты сбываются!

Валентина Устинова, г. Санкт-Петербург

Наша справка:

- Семена аниса обладают противовоспалительным, антисептическим, спазмолитическим, анестезирующим действием. Поэтому их принимают как отхаркивающее средство при трахеитах, ларингитах и других заболеваниях органов дыхания.

- Семена льна содержат жирное масло, слизь, органические кислоты, стерины. Они обладают противовоспалительным, обволакивающим действием.

- Семена горчицы имеют ярко выраженный антибактериальный эффект. Все эти растения вместе могут быть полезны при лечении воспалительных процессов в горле. Но нужно быть осторожными из-за возможных аллергических реакций.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ХОЛОДНЫЙ ДУШ ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ

Когдапельмени всплыли, не спешите выключать нагрев плиты. Добавьте холодной воды и дождитесь повторного закипания. Поверьте, так гораздо вкуснее!

Татьяна Р., г. Сасово



✉ ХМЕЛЯ ШИШКИ СПАСЛИ ПАРНИШКУ

Любит наша молодежь по заграничным курортам отдыхать. А чем у нас хуже? Там же у них и болячки экзотические. Вот внук поехал на курорт. Вернулся – что такое: чешется под мышкой, кожа начала шелушиться, на шею поползло. Из-под одежды торчит, выглядит жутко, люди тарашатся. Потщила его к дерматологу. Как заранее знала, подхватил мой дорогой внучок какой-то грибок – кожную болезнь на курорте своем. Врач таблетки назначила, а я за свое

лечение взялась. 10 г сухих шишек хмеля залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне, пока растение не «вспухнет» – не станет в два раза больше. Потом я блендером все это в кашу перемалываю. Эту кашу наносила ему утром и вечером на пораженную кожу минут на 20–30. То, что зудеть да болеть почти сразу перестанет, я знала, да внук не верил. А вот теперь проверил – и поверил. Говорит: «Я тебя, бабуля, еще сильнее теперь уважать буду».

Зоя Константиновна П., г. Кострома



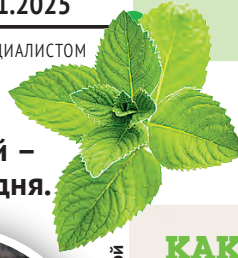
Наша справка:

Шишки хмеля обладают успокаивающим действием благодаря горькому веществу «лупулин» в его составе. Комплекс биологически активных веществ – флавоноидов, гормонов и витаминов – помогает укрепить капилляры, снять воспаление, уменьшить болевые симптомы и зуд. Препараты шишек хмеля обладают регенеративными, бактерицидными и противогрибковыми свойствами.

Обстановку в мире сейчас безо всякого преувеличения можно назвать тревожной – сохранять равновесие сложнее день ото дня. Но мать-природа позаботилась о поддержке человека и на этот случай. О том, как правильно использовать её дары, мы поговорили с врачом-терапевтом высшей квалификационной категории Ириной БИРЮКОВОЙ.

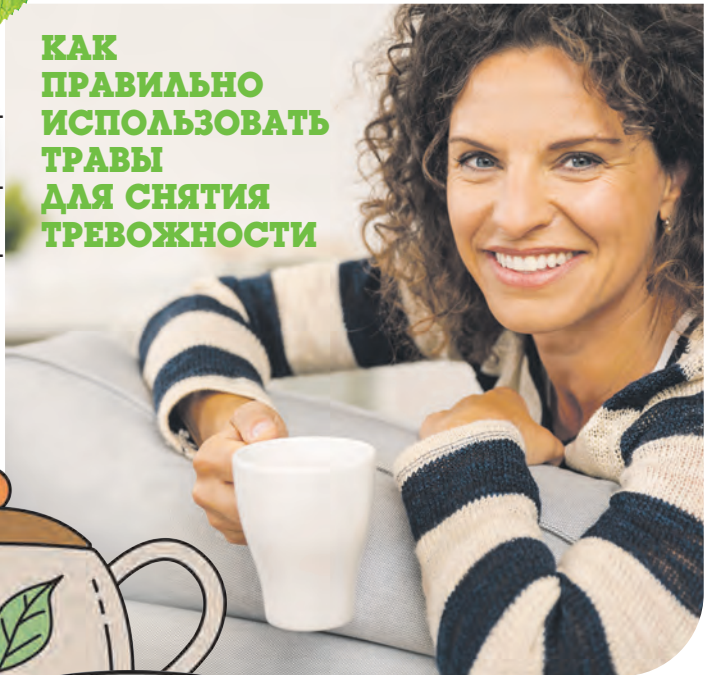


Фото из личного архива Ирины Бирюковой



ПЕЙ ЧАЙ

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРАВЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ



КАК ЗАВАРИВАТЬ

Предупредим сразу, что хлопотное приготовление на водяной бане в нашем случае не понадобится. Так готовят травы или их корни для более серьезного лечения. А чтобы использовать растение в качестве успокоительного, достаточно просто заварить его как обычный чай – листочки и цветы тонкие, мягкие и без труда отдадут необходимые нам вещества.

Конкретные дозировки и температура заваривания указаны на упаковках – для разных трав они разные. Но есть и единое важное правило: никаких металлических сеточек! Используйте либо обычную чашку, накрыв ее на время, пока настаивается трава, блюдцем, либо популярные сейчас бокалы с керамическим ситом.



КАК ДЕЙСТВУЮТ

– Большинство успокоительных трав снимают спазмы. А тревога – это тоже спазм. При тревоге обязательно есть зажимы, в мышцах в том числе. То есть в первую очередь наступает физическое расслабление, и дальше, как следствие, улучшается самочувствие в целом, – говорит Ирина Бирюкова.

На основе этого и строите свой график приема успокоительных трав со спазмолитическим эффектом. Если вам предстоит насыщенный трудовой день, то с утра дозировку такого настоя уменьшите. Взамен добавьте немного листьев или цветов в обычный чай. А ближе к вечеру – заварите с ними отдельный бокал.

Кстати, мяту можно добавлять и в горячее молоко – перед сном, например. Свои эфирные масла она отдаст и ему, сама же за время заварки осядет на дно и не будет мешать.

Но в мире масса и других трав, которые помогут нашим нервам. Причем не только благодаря спазмолитическому действию.

КАК ПРИНИМАТЬ

– Особенность лечения травами в том, что настой из конкретного растения помогает только две недели, а потом действовать перестает. Это относится не только к успокоительным чаям, но и к тем, что снижают давление, к мочегонным и прочим. При этом достаточно сделать перерыв в пару недель, и трава снова начнет «работать», – пояснила Ирина Викторовна. – Так можно чередовать два растения или выбрать для себя больше вариантов, принимая их по очереди – по две недели.

В плане эффективности есть еще один нюанс: доктор говорит о воздействии, когда человек принимает конкретный настой ежедневно и по несколько раз – три в день, например. Если же вы пьете ромашковый чай только на ночь, то действовать он будет все время. Так что в случае такого приема ограничения в две недели нет.

ВАЖНО

Валериана замечательно успокаивает нервы, но при ее заваривании легко нарушить дозировку. А в итоге – получить обратное действие. Поэтому эту траву лучше принимать в таблетках или в виде настойки. И строго по инструкции.



И ЗАБУДЬ ПРО ПЕЧАЛЬ!



МЕЛИССА

Свойства:

Помимо мягкого успокаивающего действия и спазмолитических свойств, мелисса оказывает расслабляющее воздействие на ЖКТ: помогает при вздутии, повышенном газообразовании, чувстве тяжести. Кроме того, обладает противовирусным и антибактериальным свойствами, мочегонным действием.

Кому нельзя:

Может способствовать снижению выработки гормонов щитовидной железы, из-за чего ее не рекомендуют при гипотиреозе с пониженным продуцированием гормонов щитовидки.



Купила успокоительный чай... не могу его пить. Бесит и цвет, и запах!



МЯТА

Свойства:

Кроме расслабления нервной системы обладает болеутоляющим и мочегонным эффектами. Стимулирует выделение желчи, улучшает пищеварение. Расширяет сосуды, что помогает снизить давление и улучшить циркуляцию крови.

Кому нельзя:

Возможна аллергическая реакция, в частности зуд, покраснение кожи. Но это индивидуально. Внимательнее стоит быть гипотоникам. А еще тем, кто часто страдает изжогой: мята расслабляет мышцы желудка и сфинктера пищевода, что может усилить симптомы ГЭРБ.



РОМАШКА

Свойства:

Хорошее средство не только для облегчения депрессивного состояния, но и для профилактики простудных заболеваний. Цветы обладают противомикробным, противовоспалительным, обезболивающим и мочегонным действием. Еще ромашка пригодится при кашле – разжижает и выводит мокроту. Помогает при тошноте и изжоге, стимулирует отток желчи.

Кому нельзя:

Без консультации с врачом ромашку не стоит принимать людям с нарушением свертываемости крови. Равно как и тем, кому противопоказано дополнительное воздействие эстрогена (ромашка «работает» очень схоже с этим гормоном).

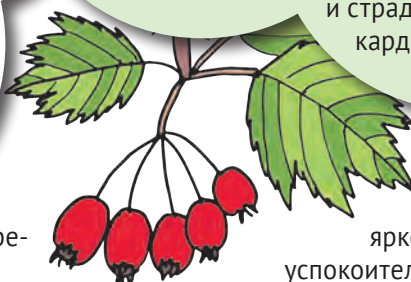
БОЯРЫШНИК

Свойства:

Снижая возбудимость ЦНС, ягоды этого растения одновременно действуют на сердечно-сосудистую систему сразу по нескольким направлениям: нормализуют артериальное и венозное давление, расширяют сосуды, помогают сердцу усваивать кислород и бороться с аритмией, то есть выравнивают сердечный ритм. Кроме того, улучшают коронарное и мозговое кровообращение, устраняют головокружение и помогают при мигрени, повышают иммунитет, выводят вредный холестерин и снижают уровень сахара в крови.

Кому нельзя:

Внимательнее стоит быть гипотоникам и страдающим брадикардией.



Заведующий аптекой, когда злится, швыряется в сотрудники коробочками с ромашкой. Ромашка успокаивает.

НЕ В АПТЕЧКУ, А В БУФЕТ!

– Когда повышается давление, люди сразу хватаются за таблетки. Хотя можно просто попить настойку боярышника или чай из него же, – уверена Ирина Викторовна. – А еще из ягод боярышника дела-

ют варенье – прекрасное профилактическое средство.

Добавим, что разнообразие трав, в той или иной степени обладающих седативными свойствами, куда больше, чем приведено в этой статье. Мы же специально отобрали «профильные» растения – именно с

ярко выраженным успокоительным эффектом. И с приятным вкусом (потому здесь нет пустырника, например).

Что же касается их полезных качеств, то помимо перечисленных каждое из этих растений несет в себе еще и массу витаминов и минералов.

Екатерина Пельменева



ПОЧЕМУ БОЛЯТ НОГИ? ВЗГЛЯД ОРТОПЕДА

Иногда причина боли в ноге понятна – вы ударились, потянули мышцу или имели неосторожность получить перелом. А что делать, когда боль пришла без предупреждения? Как разобраться, что болит, почему болит и к кому с этой болью пойти за помощью? Постарались узнать ответы на эти и другие вопросы у врача-ортопеда Андрея КОНОВАЛОВА (г. Рязань).



Фото из личного архива Андрея Конавалова

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

– Андрей Олегович, понимаю, что причин для боли в ногах очень много. Но все-таки с какими заболеваниями вы сталкиваетесь чаще всего? А какие, может быть, встречаются реже, но все равно могут доставлять людям проблемы?

– Надо сказать, что ко мне как к ортопеду очень часто обращаются пациенты с болями в области стоп, коленей, голеностопных и тазобедренных суставов. Обычно их причиной оказывается хроническая перегрузка, которая является прямым следствием нашего с вами прямохождения. Нередко эта перегрузка усиливается вальгусной установкой стопы – заваливанием стопы вовнутрь, различными видами плоскостопий. В результате страдают суставы нижних конечностей и развиваются артрозы.

Часто как причина боли обнаруживается бурсит – это воспаление околосуставной сумки. Встречаются и тендиниты – воспаление сухожилий мышц нижних конечностей. Еще хочу отметить биохимические нарушения, например, подагрический артрит. Как

правило, пациентов с этим диагнозом беспокоит боль в первом плюснефаланговом суставе – месте прикрепления первой фаланги большого пальца стопы к костям плюсны. Бывают и комбинированные патологии, когда у одного и того же пациента выявляется сразу несколько причин для боли в ногах.

В моей практике редко, но встречаются люди с синдромом беспокойных ног. На самом деле, это довольно частая проблема. В ее основе может лежать как генетическая особенность самого человека, а именно снижение уровня дофамина в клетках головного и спинного мозга, так и ряд фоновых заболеваний – сахарный диабет, варикозное расширение вен, рассеянный склероз и др. В результате в покое, обычно в ночное время, у пациента возникают неприятные ощущения в мышцах ног.

Не стоит забывать и о болях, которые становятся следствием недостаточного кровоснабжения при атеросклерозе сосудов ног, тромбозе вен, при аутоиммунных воспалительных заболеваниях. Причин действительно очень много.

ИЩЕМ ОТЛИЧИЯ

– Да, разобраться бывает непросто. Но давайте остановимся на вашей врачебной области. Как отличить боли в околосуставной области, например, из-за названных вами тендинитов и бурситов, от боли в самом суставе? Голеностопном, коленном... Имеет ли это какое-то значение или суть лечения от этого не меняется?

– Отличить, разумеется, можно, и это важно сделать вовремя, чтобы эффективно решить проблему. Боль в околосуставной области, бурсит или тендинит, как правило, сопровождается покраснением кожных покровов над болевым очагом. Плюс мы наблюдаем острую болезненность по ходу суставной сумки или связки. Такая боль сильно ограничивает движения.

Пациенты с бурситами нередко указывают на какое-то определенное движение, которое усиливает трение суставных поверхностей. Например, паркетчики вынуждены долго стоять коленками на полу. При этом околосуставная сумка, располагающаяся перед коленной чашечкой, постоян-

но травмируется. Как следствие, развивается ее воспаление – перипателлярный бурсит. Что касается тендинитов, то подсказку может дать факт предшествующей травмы сухожилия. Например, ахиллово сухожилие часто травмируется при неосторожном беге в гору, в спортивных играх, где есть резкие движения и остановки.

Боли при артрозе (сейчас его правильнее называть остеоартритом) имеют несколько другую картину. Их отличает наличие щелчков при движении и тугоподвижность суставов. Очень ярким признаком является утренняя скованность – пациенту требуется некоторое время (до получаса), чтобы расхотеться и ослабить боль. При бурситах и тендинитах такого не наблюдается. Тут все наоборот: чем больше человек ходит, тем сильнее болит.

А КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

– А в чем же заключается различие в лечении суставных и околосуставных проблем?

– Суть лечения бурсита или тендинита заключается в создании полного покоя для околосуставной сумки или сухожилия, назначении – местно – холода и нестероидных противовоспалительных средств. Нередко для обезболивания мы вынуждены прибегать даже к наложению гипсовых лангет.

Для лечения остеоартрита на пике боли также назначаются нестероидные

противовоспалительные средства, но коротким курсом. До семи дней. А дальше, как правило, идет терапия движением – лечебная физкультура и физиотерапевтические процедуры. То есть при околосуставных проблемах мы движение ограничиваем, а при остеоартрите (артрозе) поощряем. Правда, движения должны быть разумными и не приводить к перегрузке суставов. Для их разгрузки можно использовать трость или ходунки. В ряде случаев, например, при асептическом некрозе головки бедренной кости, приходится прибегать к костылям. Но здесь важен момент как можно более ранней активизации пациента. Чем раньше начата реабилитация, тем лучше.

СПОРТЗАЛ НЕ ВИНОВАТ

– Есть мышечная боль не опасная, например, та, которая возникает из-за чрезмерной физической нагрузки. А бывает ли боль в мышцах ног, которая должна заставить человека обратиться к врачу? Чем она отличается?

– Знаете, боль, которая возникает в мышцах из-за чрезмерной физической нагрузки, многие люди характеризуют даже как приятную. Она не интенсивная, ноющая, быстро проходящая. Но боль, причина которой кроется в каком-то заболевании, приятной никогда не назовешь. Она жгучая, режущая, сопровождается мышечными спазмами и судорогами. Такая боль

встречается, например, при трохантерите – воспалении сухожилия ягодичной мышцы, которое прикрепляется к вертелу бедренной кости. Он расположен на боковой стороне бедра. Вы даже можете при желании прощупать его сквозь кожу. Кстати, при трохантерите боль в ноге усиливается при повороте на бок. Это вообще отличительная особенность болей при заболеваниях – они нарастают, стреляют при определенных движениях.

ДЕЛО В СЛАБОСТИ

– Вы упомянули судороги в ногах. Известно, что многих людей беспокоят болезненные мышечные спазмы в икрах. Особенно по ночам. Почему они возникают? Можно ли себе как-то помочь в этот момент?

– Надо сказать, причин для этого события великое множество. В силу своей специальности врача-ортопеда, я остановлюсь только на некоторых. Одна из причин – слабость мышц. Из-за этого снижается порог их возбудимости, и даже небольшой нервный импульс, необходимый для совершения незначительного сокращения, приводит к тетаническому болезненному спазму.

У спортсменов судороги мышц могут возникать из-за электролитных нарушений при больших потерях солей калия и магния с потом. Еще одна причина – эндокринологические заболевания. Например, опухоль околощитовидной железы, которая приводит к нарушению обмена кальция и сложностям в расслаблении мышц.

Ну и как не сказать о проблемах в поясничном отделе позвоночника. Грыжи межпозвоночных дисков сдавливают спинномозговые нервы и нарушают процесс проведения импульса между нервным волокном и мышцей. Это нарушение можно выявить в ходе нейромиографии. При обследовании будут наблюдаться судорожные подергивания мышц.

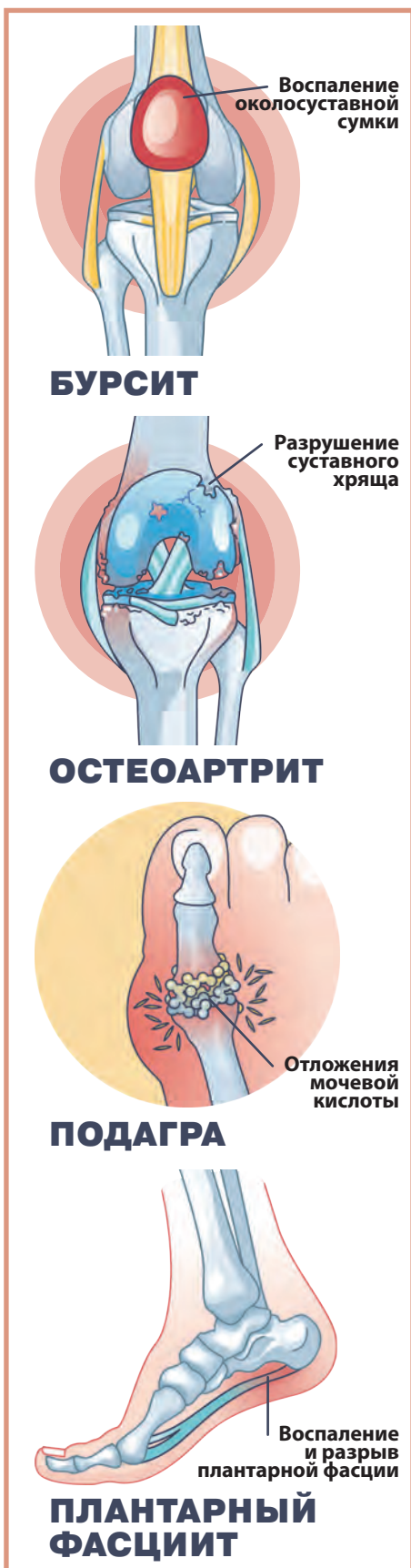
Чтобы убрать судорожный синдром, нужно постараться растянуть мышечное волокно. Например, при судорогах в икроножных мышцах максимально потяните стопу на себя.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ПОЧЕМУ БОЛЯТ НОГИ?



Чтобы улучшить эффект, мышцу после растяжения нужно как следует размять руками.

Если дело в электролитных нарушениях, допустим, у спортсмена во время бега, необходимо срочно восполнить объем потерянной жидкости и солей – выпить минеральную воду с достаточным содержанием хлоридов и солей калия и магния.

«КАЖДЫЙ ШАГ – БОЛЬ...»

– А что насчет пяточной шпоры? Мне эта ситуация напоминает слова Морской Ведьмы в мультфильме «Русалочка»: «Каждый шаг – боль, каждый шаг – боль...». Почему вдруг начинает болеть пятка?

– На самом деле пяточная шпора не вызывает боли. Это делает пяточно-плантарный фасциит. Остановлюсь немножко на анатомии, чтобы читателю было все понятно.

От каждого пальца стопы по подошве веером идут сухожилия, которые соединяются в одну большую связку на пятке. Эта связка потом уходит на голень, образуя ахиллово сухожилие, которое в свою очередь переходит в икроножные мышцы. Сухожилия пальцев все вместе образуют подошвенную (или плантарную) фасцию. Икроножные мышцы, сокращаясь, тянут подошвенную фасцию, и в результате пальцы и стопа сгибаются – мы вытягиваем «носок».

Когда есть неполадки со стопой, например, у пациента плоскостопие или завал стопы вовнутрь, сухожилия на подошве перерастягиваются. И в том месте, где они соединяются на пятке, происходит их разволокнение. Иначе говоря – разрушение. Любое место организма, где что-то рушится, непременно начинает воспаляться. А там, где воспаление, там и боль. В нашем случае – в пятке.

Воспаление плантарной фасции носит название пяточно-плантарного фасциита. Он и доставляет все те мучения, которые люди списывают на пяточную шпору. Но она тут совершенно

не при чем, наоборот, ее появление говорит о том, что скоро боль утихнет. Объясню, почему.

Организм всеми силами стремится как-то остановить разволокнение подошвенной фасции. И для этого он как бы цементирует эту самую фасцию солями кальция. В результате на пятке начинает расти шип – пяточная шпора. Когда этот процесс начинается, то боль постепенно уходит, потому что соли кальция не подвержены воспалению.

Поэтому нередко случается такая картинка: пятка болит, все родственники наперебой твердят, что это пяточная шпора, пациент делает рентген, а никакой шпоры нет. Почему? Потому что воспаление только началось и проходит острую стадию. Соли кальция еще не успели отложиться. А бывает так: пятка болит уже несколько месяцев, пациент наконец-то делает рентген, и на снимке обнаруживается шип. Это говорит о том, что воспаление существовало достаточно давно и уже стихает.

НАСТУПАЕМ БОЛИ НА ПЯТКИ

– А что же делать, чтобы остановить это воспаление и убрать боль в пятке?

– Все возможное, чтобы вернуть стопу на место, убрать перерастяжение плантарной фасции и затормозить ее разволокнение:

- носить индивидуально подобранные ортопедические стельки;
- не ходить босиком;
- не ходить на плоской подошве – выбираем каблук 2 см;
- после сна или периода длительного сидения как следует разминать стопу и икроножную мышцу;
- 2–3 раза в день выполнять упражнения на растяжение икроножных мышц и проработку подошвы (мячиком для пинг-понга, массажным валиком и т.д.).

Снять боль также помогают:

- ударно-волновая терапия;
- компрессы с противовоспалительными препаратами.

ВЗГЛЯД ОРТОПЕДА



Ни в коем случае нельзя вводить в пятку глюкокортикостероиды. Это снимет боль, но усилит разрушение связки, а значит, процесс выздоровления остановится, и воспаление плантарной фасции долго будет напоминать о себе.

ВЫБИРАЕМ ВРАЧА

– Дает ли боль в ногах какие-то подсказки, к какому врачу лучше обратиться? Ортопеду, неврологу, флебологу и т.д. Если да, то какие?

– Конечно, подсказки есть.

Подумать о визите к неврологу стоит, если:

- боль начинается в спине, а в ногу больше отдает, простреливает;
- боль сопровождается онемением стопы, голени;
- есть ощущение «ползания мурашек» и «покалывания иголками»;
- боль сопровождается мышечной слабостью.

К сосудистому хирургу или флебологу следует обратиться, если:



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

- боль началась на фоне варикоза;
- боль сопровождается отеком нижней конечности;
- конечность изменила свой цвет и температуру: стала бледной, синюшной, холодной;
- боль возникает во время физической нагрузки и ослабевает после ее прекращения.

Если же проблема в суставах и нужно к ортопеду, то будут наблюдаться:

- щелчки при движении в суставах;
- тугоподвижность суставов;
- стартовая боль в суставе при движении;
- усиление боли на изменение погоды и атмосферного давления;
- изменение формы сустава: его увеличение, деформация и т.д.

Также при боли в ногах может потребоваться помощь ревматолога. Она необходима, когда суставы воспаляются – краснеют и отекают. Такое часто случается при подагре и аутоиммунных патологиях.

В любом случае, тянуть с тревожными сигналами вашего тела не стоит. Обратитесь к врачу, и боли уйдут намного быстрее.

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 ленимся. 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 управления своим заболеванием. 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 подобрать 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 102770029193.

Болит спина? Вы не одиноки в своих чаяниях. Многие люди, а по некоторым оценкам, это 85% жителей Земного шара, когда-либо жаловались на эту напасть. Одно дело, когда спина ноет время от времени, но что делать, если боль изматывает днём и ночью, а позвоночник буквально «деревенеет»? Спросили у доцента кафедры госпитальной терапии РязГМУ, к. м. н., врача высшей категории Сергея ФИЛОНЕНКО.



Фото из личного архива Сергея Филоненко



БОЛЕЗНЬ МОЛОДЫХ МУЖЧИН

– Сергей Павлович, что за заболевание эта болезнь Бехтерева?

– Болезнь Бехтерева, или анкилозирующий спондилит (АС), – аутоиммунное заболевание позвоночника. Суть его в том, что развиваются воспалительные процессы в местах прикрепления связок, сухожилий и фасций к позвонкам и их отросткам, что со временем приводит к анкилозированию или окостенению позвоночника. Болезнь, по некоторым данным, диагностируется в среднем через семь лет от начала заболевания.

– Когда можно заподозрить АС?

– Когда у пациента, особенно мужского пола (женщины страдают значительно реже) в возрасте до 55 лет, возникают боли в спине, держатся два и более месяца и носят воспалительный характер.

СВОЙСТВА БОЛИ

– Но как понять, что боль не механическая, а вызвана воспалением?

– Это не просто боль, связанная с движением. Дело в том, как на нее влияет серия движений и состояние покоя.

Механическая боль возникает при движении в конце дня и уменьшается в покое после ночного сна.

Воспалительная боль начинается к концу ночного сна или утром после пробуждения и уменьшается при активизации после серии движений – встал, оделся, причесался и т.д. Плюс подобная боль сопровождается чувством скованности и одеревенелости.

Начинается процесс чаще всего с поясничного отдела позвоночника, появляются боли в области ягодиц – то с одной, то с другой стороны. Иногда с периферических суставов – коленные и голеностопные, суставы предплюсны.

– Что «деревенеет» в первую очередь?

– Раньше всего, по моему опыту, ограничивается подвижность грудной клетки. Разница между показателями ее окружности на вдохе и выдохе уменьшается. В норме она составляет 4–6 см, а при АС – менее 4.

Далее идет ограничение подвижности в поясничном отделе позвоночника

во всех плоскостях – сгибание, боковые движения, движения на скручивание.

Однако основное проявление болезни в дебюте – сакроилиит – воспаление крестцово-подвздошного сустава, может остаться незамеченным. Его можно обнаружить только при помощи МРТ.

ВСЁ ДЕЛО В ГЕНАХ

– Какие факторы могут спровоцировать развитие АС?

– Очень важным моментом диагностики является анализ на антиген гистосовместимости HLA-B27. Выявляют его у 85% пациентов с АС, что может свидетельствовать о наследственной предрасположенности к заболеванию. Однако это вовсе не означает, что у предрасположенного к болезни Бехтерева человека заболевание непременно разовьется. Для этого необходимо наличие ряда триггерных факторов: переохлаждение, избыточная нагрузка,

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

ДОКТОРА ФИЛОНЕНКО

Синдром боли в нижней части спины встречается часто. И если нет признаков угрозы (опухоли, инфекции, заболевания внутренних органов, признаков расслаивающей аневризмы аорты и др.), а сама боль носит механический характер, то через 2–3 недели приема нестероидных противовоспалительных препаратов и миорелаксантов у 90% больных боли проходят. Но бывает так, что пациенты привыкают к болевым ощущениям, свыкаются с ограничением подвижности, не обращаются к специалистам, тем самым упуская шанс на своевременную диагностику серьезных состояний – болезни Бехтерева в том числе. Этого делать ни в коем случае нельзя, ибо может в конечном итоге привести к инвалидизации.

ХРЕБЕТ»:

КАК БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА МЕНЯЕТ ПОЗВОНОЧНИК

стрессы, инфекции – тот же грипп, ОРВИ и др.

– **С чем можно перепутать АС?**

– Часто на начальном этапе болезнь Бехтерева путают с остеохондрозом. Разница лишь в том, что симптомы при остеохондрозе достаточно быстро устраняются, а вот при АС они

продолжают мучить больного. Именно тогда нужно обратиться к врачу. Ревматолог назначит рентген, МРТ позвоночника и исключит заболевания других органов.

– **Что будет, если вовремя не обнаружить АС?**

– Может развиваться анкилоз – ограничение подвиж-

ности позвоночника в разных отделах.

Плюс, при болезни Бехтерева могут поражаться внутренние органы – фиброз легких, блокада сердца, миокардиты, аортит (воспаление аорты с ее расширением и развитием недостаточности аортального клапана).

СОВЕТЫ ДОКТОРА ФИЛОНЕНКО

✓ При длительных болях в спине немедленно обратитесь к врачу!

✓ Помните, что для диагностики необходима идентификация болей в спине как воспалительных:

- усиливаются после периодов покоя и уменьшаются после периодов мобилизации,

- длятся более трех месяцев.



ПОЖИЗНЕННО, НО НЕ БЕЗНАДЕЖНО

? **Можно ли излечиться от болезни Бехтерева полностью?**

– Полностью излечиться невозможно, можно остановить прогрессирующее заболевание. Ранняя терапия в значительной мере предотвращает развитие анкилозов или уменьшает темп их развития. Поэтому так важна своевременная диагностика, ведь клинические

проявления возникают позже.

Помните, лечение должен назначать врач-ревматолог! Базисная терапия – нестероидные противовоспалительные препараты. Считается, что при постоянном их применении замедляется развитие анкилозирования. В случае их неэффек-

тивности применяются генно-инженерные препараты, в основном ингибиторы фактора некроза опухоли альфа. Кроме медикаментозного лечения в значительной мере предотвращает прогрессирование болезни лечебная физкультура. Старайтесь избегать травм и переохлаждений, наблюдайтесь у ревматолога, проходите лечение в период обострения – и ваш позвоночник скажет вам спасибо!

ЦИФРЫ

● **2% населения**

планеты страдает болезнью Бехтерева.

● **410 тысяч**

таких пациентов зарегистрировано в 2022 году в России.

ОКАЗЫВАЕТСЯ

- При изучении египетских мумий археологи обнаружили скелет, в котором были объединены крестец, тазовые кости, поясничные позвонки и 10 грудных позвонков.

- Первое историческое упоминание этого заболевания относится к 1559 году, когда итальянский хирург Реньяльдо Коломбо в своей книге «Анатомия» описал два скелета с такими же особенностями.

- Систематизировал все признаки выдающийся русский ученый Владимир Бехтерев.



В 1893 году он сделал описание: «одеревенелость позвоночника с искривлением его как особая форма заболевания». Тогда же болезнь получила имя Бехтерева.

Научиться говорить «нет» – архиважный навык, который помогает экономить время, защищать личные границы и не растрачивать попусту драгоценную энергию. Как грамотно отказывать, не испытывая при этом чувства вины, рассказывает психолог, телесно-ориентированный терапевт Дарья МАТАСОВА.



СТРАТЕГИЯ



Фото из личного архива Дарьи Матасовой

НАЙДИ СЕБЯ

– Дарья Александровна, почему нам зачастую так сложно отвечать отказом на просьбы и требования окружающих, даже если это идет вразрез с нашими интересами?

– Как известно, «хорошие девочки» и «хорошие мальчики» не отказывают. Это в том числе отголоски нашего общего прошлого – жизни в «стране советов». Там были «мы» и не было «я», а отказ воспринимался чуть ли не как диверсия против общепринятого уклада – «Сам погибай, а товарища выручай», «Если ты не загружен работой, скажи начальнику!», «Первый раз таких единичников вижу» ... Выбирать себя было не принято и даже зазорно, а временами и попросту опасно. Вот и не научили нас этому в детстве. И поэтому многим из нас так сложно сейчас выстраивать личные границы.

Есть и другая крайность – порой мы не можем отказаться, потому что боимся, что нас отвергнут, изгонят из того общества, в котором живем, к которому привыкли. Приходится соглашаться с его правилами даже в ущерб себе.

ЗАЩИЩАЙ ГРАНИЦЫ

– И что с этим делать? Картина-то невеселая

выривается.

– Важно понять и уметь обозначить собственные границы, где есть «я», а где есть «другой», то есть – моя личность и другие личности или общество в целом.

Конечно, взаимодействовать очень важно, но еще важнее уметь взаимодействовать не в ущерб себе. То есть я могу что-то дать и чем-то помочь, но только тем, что у меня есть. Если у меня этого нет, тогда я спокойно могу говорить «нет».

Тут важно понимать, если взрослого человека отвергнут за его отказ, он не погибнет. Примет новые условия и окружит себя другими людьми – принимающими и понимающими его. Для того чтобы жить в социуме, в нем совершенно не обязательно растворяться, сметая собственные границы в угоду окружающим. Это если ребенок будет отказывать и не взаимодействовать со взрослыми, он фактически может не выжить. Что вовсе не означает, что детей нужно «прогибать» под себя, воспитывать «удобными». Как раз важно прививать им навык чувствовать свои потребности и взаимодействовать с окружающими, уважая и свои, и чужие границы. Учить спокойно воспринимать отказ и отказывать без чувства вины.



Иногда сказать «нет» другим – значит сказать «да» себе!

БУДЬ ВЗРОСЛЫМ

– А в любом ли возрасте можно научиться говорить «нет»?

– Я как психолог верю, что изменения возможны в любом возрасте, но лишь в том случае, когда человек сам этого хочет. Но не стоит забывать про скрытые выгоды. А если человек такой безотказный, такой молодец, его все любят – это же скрытая выгода, и она для него как будто бы более ценна, чем личные границы. Поэтому важно понять, что для вас в приоритете – скрытая выгода быть «хорошей девочкой» или «хорошим мальчиком» или быть взрослым.

А взрослый отказывает! Но он живет ту жизнь, которую хочет он, а не ту, что ему навязали.

– А что делать с чувством вины после отказа? Оно порой буквально сжирает.

– Чувство вины за отказ – обычное явление. Но помните, что, говоря «нет», вы защищаете себя, свое время и свои потребности.

Понять, что именно вы хотите, – это первый шаг. Если предложение вызывает у вас сомнения или неприятные ощущения, подумайте, почему так происходит. Поймите, что именно хотите вы, а что нет, что вам нравится, а что нет, и начинайте тренировать этот навык.

ОТКАЗА: УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ» БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

НАЧИНАЙ С МАЛОГО

– Как эффективно тренировать этот навык?

– **Учитесь говорить «нет» в нейтральной обстановке. Сначала упражняйтесь дома перед зеркалом, говоря коротко, твердо и емко:**

- **нет, я не хочу,**
- **нет, спасибо,**
- **нет, так не надо.**

Затем отработайте навык в магазине, совершая покупки; на работе, когда коллеги предлагают вам ко-



«Нет» — значит, нет.
А вот «не-а» — значит, да, но я еще повыпендриваюсь.

фе, а вам не хочется – мягко откажитесь. Прекрасно «прокачивается» этот навык на спам-звонках. Нам всем активно звонят банки, магазины, клиники, мошенники – благодатная почва для тренировки навыка отказа. Тут уж с чистой совестью можете тренировать фразы, типа: «нет, мне это неактуально, я не пользуюсь кредитной картой» или «нет, я не могу сейчас разговаривать».

Это безопасные ситуации, которые на вас не влияют, поэтому отлично подходят для тренировки. Помогут укрепить уверенность, а со временем, вам ста-



нет легче отказывать в более серьезных случаях.

Наталья Киселёва



ГОВОРИМ «НЕТ» ПРАВИЛЬНО:

- сделайте глубокий вдох и медленный выдох, встаньте устойчиво на ноги и скажите – «нет, я этого не хочу»;
- говорите спокойно и уверенно, не кричите и не пишите;
- чем больше вы тренируетесь, тем проще будет говорить «нет»;
- используйте короткие, емкие фразы;
- не оправдывайтесь слишком много;
- после того, как скажете «нет», поблагодарите себя – «я молодец, я это сделал»;
- помните, что ваше «нет» – это забота о себе.

ПРИМЕРЬ РОЛЬ

– А есть ли какие-то хитрости в умении говорить «нет»?

– Найдите в своем окружении такого человека, у которого хорошо с «нет» и с границами, и посмотрите, как он это делает. Это может быть родственник, друг, коллега. А можно взять пример и с кино- или литературного героя – того, кто вас воодушевляет. А теперь примерьте на себя его роль и проиграйте ее в магазине, телефонных звонках, в поликлинике. Практика в сочетании с терпением постепенно сделают этот навык естественной частью вашего поведения.

– *Что влечет за собой неумение говорить «нет»?*

– **Если я не могу сказать «нет», мною можно воспользоваться – использовать мои деньги, тело, ресурсы, знания. А быть использованным всегда неприятно.**

Понимание того, что ваши ресурсы – время, энергия, эмоциональный баланс – ограничены, помогает лучше осознать необходимость говорить «нет». Помните, что говоря «нет», вы защищаете себя, свое время и свои потребности. Иногда сказать «нет» другим – значит сказать «да» себе!



Вежливый отказ:
– **Нет, я сегодня не могу. Давайте никогда! Никогда вас устроит?**

ГРУША КОНФЕРЕНЦИЯ –

Груша Конференция легко узнаётся на прилавках по вытянутой «бутылочной» форме и специфической зелёно-ржавой окраске. Стоит ли говорить, что это один из самых популярных сортов груш? Сочная, мягкая, сладкая, долго хранится! И при этом ещё и очень-очень полезная.

МИНУТКА ИСТОРИИ

В 1888 году в лондонском предместье Чисвик состоялась тематическая конференция, посвященная «импортозамещению» – в ту пору в Великобританию шел плотный поток импортных фруктов из Канады и США, поэтому местные фермеры и садоводы терпели убытки. Ее председателем был назначен Томас Френсис Риверс, потомственный владелец питомника роз и плодовых деревьев. Он-то и представил почтенной публике новый сорт груши, который настолько понравился всем участникам, что получил золотую медаль и был назван Conference – в честь той самой конференции.

Груша оказалась, что называется, «вне конкуренции»: в числе прочих факторов помогла выстоять британским производителям, а потом покорила и общеевропейский рынок.

5 ПРИЧИН ДОБАВИТЬ В РАЦИОН



КСТАТИ

В наши дни Конференцию выращивают не только в странах Европы (Бельгия, Франция, Италия, Нидерланды, и т.д.), но и в Китае, Америке, и даже в России – в Краснодарском крае, на Кавказе. Есть примеры, когда груша приживалась и плодоносила даже в Подмоскowie, хотя ей, конечно же, по нраву более мягкий климат.

1 Для нормализации пищеварения и борьбы с запорами. Конференция богата пищевыми волокнами (свыше 3 г клетчатки на 100 г продукта), она стимулирует работу кишечника.

ИНТЕРЕСНО

Считается, что отвар или кисель из свежей груши может стимулировать выработку желудочного сока.

2 Чтобы замедлить процессы старения. В груше содержатся антиоксиданты – витамины С и Е, которые защищают организм от действия свободных радикалов.

3 Как источник фолиевой кислоты (витамина В9). Это вещество необходимо каждому человеку, и особенно – беременным женщинам, так как участвует в формировании нервной системы плода и предотвращает риск развития ряда дефектов.

4 Для нормализации обмена веществ. Витамины С, К, Е и группы В, а также минералы – калий, натрий, магний, железо, цинк и кальций задействованы в обмене веществ, процессах кроветворения, необходимы для нормальной работы мышц, иммунной и нервной систем.

5 Для поддержания нормального веса. В 100 г груши Конференция всего 46 ккал, она более чем на 80% состоит из воды. Поэтому ее можно включать в рацион (в разумных количествах) даже тем людям, которые стремятся снизить вес.

НА ЗАМЕТКУ

Из сухих плодов груши Конференция в народной медицине готовят мочегонное средство, а отвар из листвы применяют для борьбы с патогенными грибами, повышенной потливостью и дерматитами.

ВНИМАНИЕ!

С грушей следует быть осторожнее при наличии язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, так как этот фрукт может спровоцировать обострение. Также стоит воздержаться от нее при серьезных расстройствах ЖКТ.

ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ!

1. САЛАТ ИЗ ГРУШИ С ГОРГОНЗОЛОЙ

Горгонзола – это традиционный итальянский сыр с голубой плесенью и острым пикантным вкусом. Если вы не любите такой сыр, можно экспериментировать с другими сортами – например, бри, пармезаном или фетой.

Ингредиенты:

- груша Конференция – 2 средних
- сыр – 200 г
- очищенные грецкие орехи – 100 г
- салатные листья (айсберг, рукола, шпинат, латук или др.) – 50 г
- мед – 1/2 ст. ложки
- соль по вкусу

Для соуса:

- оливковое масло extra virgin – 2 ст. ложки
- горчица – 1 ч. ложка
- яблочный уксус – 1 ч. ложка

Приготовление:

Листья салата промыть и тщательно обсушить, порвать руками. Груши и сыр нарезать небольшими кусочками. Ядра орехов разломать на небольшие кусочки и обжарить на сухой сковороде, помешивая. Добавить мед на сковороду и продолжать помешивать так, чтобы орехи карамелизовались. Оливковое масло, горчицу и уксус взбить венчиком в отдельной емкости. Выложить все ингредиенты в салатник и полить соусом. Посолить по вкусу.

2. ШАРЛОТКА С ГРУШЕЙ НА СМЕТАНЕ

Ингредиенты:

- мука – 150 г
- яйца – 3 шт.
- сметана – 130 г
- сахар – 130 г
- груша Конференция – 3 шт.
- разрыхлитель – 10 г
- масло для смазывания формы – 5 г

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 °С. Груши нарезать тонкими пластинами. Муку просеять. Яйца миксером взбить с сахаром до состояния пышной пены, добавить сметану – и снова взбить. Добавить к яйцам муку и разрыхлитель, перемешать.

ЛЕЖИТ ГРУША? НАДО СКУШАТЬ!



Вылить в смазан-

ную маслом форму для запекания половину теста, выложить груши, залить оставшимся тестом. Выпекать около 40 минут. Готовую шарлотку можно посыпать корицей или сахарной пудрой.

ПРЕЛЕСТНИЦАМ В КОПИЛКУ РЕЦЕПТОВ

Маска для лица на основе груши Конференция помогает уменьшить глубину морщинок и улучшить тургор кожи.

А всего-то и нужно пробить половинку груши блендером, добавить в получившееся пюре 2 ст. ложки подогретого кефира, все хорошенько перемешать и нанести на область лица и шеи на 20 минут. Затем смыть теплой водой и нанести питательный крем.



АЛЛЕРГИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Груши считаются гипоаллергенным фруктом. Однако те люди, у которых наблюдается аллергия на пыльцу березы и ольхи, могут столкнуться с перекрестной аллергией и на грушу.

Оксана Черных

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В холодильнике груша Конференция хранится до 30 дней.



Звонок в три часа ночи:
– Алло! А Катюшу можно?
– Да не вопрос: «Расцвели яблони и груши, поплыли туманы над рекой...»

АНЕКДОТ

АНЕКДОТ

Мама – дочке:
– Кто съел грушу?
– Не знаю!
– А еще хочешь?
– Хочу!



Катька закатывала одну банку за другой. В кухне аппетитно пахло болгарским перцем и помидорами. То и дело забегали мальчишки – Катькины сыновья – и таскали со стола сливы и куски порезанного матерью банана. Степенно вышагивал по коридору муж подруги, то и дело косясь в сторону кухни. Катька это видела и в свою очередь косилась на шкворчащий в казанке плов.

ПОПРОБУЙ? ПОПРОБУЙ!

– Весело у тебя, – резюмировала я через полчаса наблюдений за этой суетой.

– Случается, – улыбнулась Катька, прилаживая крышку к очередной банке с лечо. – Чайник поставь. Сейчас с заготовками закончу, будем ужинать и чай пить. Шарлотка уже готова, судя по аромату.

Как подруга сумела определить в этой какофонии ароматов тот, что отвечает за готовность шарлотки, я ума не приложу. Но пирог действительно был готов и с удовольствием подставлял румяные бока под снегопад сахарной пудры, которой Катька его щедро и осыпала.

– Я тут знаешь зачем забежала-то? – отстраненно поинтересовалась я, жадно глядя, как подруга накладывает в большое блюдо рассыпчатый, ароматный плов. – У нас вакансия начальника юротдела освободилась. Кому как не тебе? Приходи, попробуй.

– Попробуй? – восторженно воскликнул я в коридоре «случайно» проходивший мимо муж Кати. – Дети, мойте руки. Мама ужинать зовет.

А БЫЛА ЛИ ОНА



Я испуганно глянула на подругу, но та заразительно расхохоталась.

ВВЕДЁШЬ МЕНЯ В КУРС ДЕЛА?

Катька выглядела сногшибательно. Я даже не сразу поняла, что это она. Никак у меня не вязался этот образ деловой, активной, уверенной в себе леди с той многолетней домохозяйкой, что, обрядившись в цветастый фартук, самозабвенно командовала недавно кастрюлями и сковородками.

– Ничего себе! – я прищелкнула языком, выражая высшую степень восхищения. – Ты от нашего? – Махнула я головой в сторону директорского кабинета. – Взяти?

Подруга улыбнулась одной из своих самых заразительных улыбок и сразу стала похожа на себя прежнюю – уютную и домашнюю Катьку.

– Взяти, через неделю приступаю. Введешь меня в курс дела? – заговорщически прошептала она.

– Ага, пойдём в здешнюю кафешку. Сейчас там не много лишних ушей. – Мне не терпелось сообщить Катьке о расстановке сил на предприятии, местных интригах, посплетничать о коллегах и руководстве. Что я с упоением и делала в ближайшие сорок минут, отвечая на Катькины вопросы и делясь своим мнением обо всем. Словом, отвела душеньку.

ПОНИМАЕШЬ, ЛАРИСА?...

– Видела? – подседа к моему рабочему столу коллега Галя. – Твоя-то протезе нашего генерального охмурила. Только хвостом вертит направо и налево. А ты говорила – замужем, дети.

Я нахмурилась. Поползли слухи. Значит, мне не показалось. Я-то, дуреха, все думала, что накручиваю себя, боялась поговорить с Катькой, все думала, что обижу. А оно вон как.

– Ерунду не болтай, – прикрикнула я на коллегу. – Привыкли сплетни собирать.

Галя обиженно надула губы и поспешно ретировалась в свой кабинет, оставив меня наедине с невеселыми

*Присылайте
нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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





СЧАСТЛИВА?

мыслями. Поразмышляв немного, я все же решила, что вечером непременно поговорю с подругой.

Катя не кричала и не пылала праведным гневом. Она не пыталась опровергнуть мои слова или оправдаться.

– Понимаешь, Лариса, – тихонечко ответила она на мою тираду. – Каждой женщине, даже той, у которой, казалось бы, есть все, хочется любви. Хочется, чтобы ею восхищались, говорили комплименты, замечали новую прическу и изгиб бровей. Мой муж хороший. Он отличный семьянин, добрый. Но я никогда не чувствовала себя рядом с ним женщиной. Понимаешь?

Нет, я не понимала. Не понимала, как можно пожертвовать семейным счастьем, тремя детьми, стабильными отношениями с мужем ради призрачной надежды быть любимой каким-то там франтом.

СУДИТЬ МЫ НЕ МОЖЕМ

Рассказав своему мужу в красках о совершенном Катькой «преступле-

нии», я не забыла снабдить рассказ репликами о том, что дружить с падшей женщиной я теперь не могу, ибо... На что муж улыбнулся и ответил:

– Мне, конечно, приятно слышать такую пламенную речь от собственной жены. Но, Лар, судить мы не можем. Ты всегда видела лишь красивую картинку, но ты не знаешь, что происходило все эти годы за закрытой дверью.

Как бы то ни было, с Катей я тогда общаться перестала. Да она и ушла из нашей фирмы, уволилась почти сразу после разговора. Так что со временем я и думать забыла и о ней, и обо всей ситуации. Генеральный работал на своем месте. И, как всегда, был вездесущ и профессионален.

ОНА ДЕЛАЛА ЭТО КАК НИКТО

Увидела я Катерину три года спустя. Мы с мужем отмечали годовщину свадьбы в уютном ресторанчике, дегустируя поочередно шедевры нового повара, когда туда же вошла Катя.

Счастье, как здоровье: когда оно налицо, его не замечаешь.

Михаил Булгаков

Да не одна, а в окружении всех своих мальчишек. Не было только старшего – мужа. Бывшая подруга увидела меня и, радостно улыбнувшись, кивнула. Затем вместе с детьми устроилась за столиком, на котором красовалась табличка брони. А через пять минут вошел... наш генеральный.

– Извини, родная, никак не мог найти, где припарковаться, – нежно поцеловал он Катерину в подставленную ей щеку. – Мальчишки, проголодались? – обратился он к оживленной стайке галдящей малышни.

– Пиццу-пиццу, – закивали те с готовностью. А Катька улыбнулась одной из своих самых очаровательных улыбок. Она делала это как никто. И по всему было видно, что это счастливая семья. Но ведь и тогда, в той прежней Катькиной жизни, все тоже выглядели счастливыми.

– Но была ли она счастлива? – спросил меня вечером муж, когда я поделилась с ним своими мыслями.

– А сейчас она счастлива? – тихо спросила я. Муж лишь пожал плечами и уткнулся в газету, оставив меня наедине со своими мыслями.

У самого злого человека расцветает лицо, когда ему говорят, что его любят. Стало быть, в этом счастье...

Лев Толстой



Лариса

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ЖУРНАЛЫ ИЗ СЕРИИ «ТОМАТЫ», «ОГУРЦЫ» И «ЛУК И ЧЕСНОК».



Три спецвыпуска содержат полезную информацию из личного опыта дачников и рекомендаций специалистов. Остроумные решения, которыми делятся наши авторы, наверняка сделают вашу дачную жизнь более приятной и увлекательной, а урожаи овощных культур – внушительными.

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛОВ ВКЛЮЧАЕТ:

- ✓ экспертные советы по приобретению и самостоятельной подготовке качественных семян и другого посадочного материала;
- ✓ рекомендации по улучшению здоровья и устойчивости будущих взрослых растений, а также по распознаванию болезней и вредителей на рассаде и проверенных способах лечения и профилактики;
- ✓ понятные алгоритмы посева семян, пикировки, ухода за рассадой и высадки ее в грунт – общие рекомендации и индивидуальные для каждой из популярных овощных культур;
- ✓ путеводитель по сортам овощей на все случаи жизни;
- ✓ календари работ по выращиванию садовых и огородных культур;
- ✓ полезные советы по подготовке почвы для посева и рассады, грамотному режиму подкормок, выбору емкостей для выращивания.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

16+ Реклама

Не все знают, но в медицине термином «целлюлит» называют острое гнойное воспаление подкожной жировой клетчатки, вызываемое патогенными микробами. Это серьезное заболевание, которое проявляется симптомами общей интоксикации и требует лечения антибиотиками.

Конечно же, оно не имеет ничего общего с эффектом «апельсиновой корки», который есть у большинства взрослых женщин и который по странному совпадению тоже называют целлюлитом. Но некоторые производители косметических средств используют эту путаницу в своих интересах: мол, раз целлюлит – это «воспаление», значит, его нужно лечить и вообще устранять любыми способами...

А КАК НА САМОМ ДЕЛЕ?

Косметический целлюлит, он же гиноидная липодистрофия, – это не болезнь, а просто видимый результат выпячивания под кожей жировых клеток – в тех местах, где их больше всего (обычно на бедрах и ягодицах). И не случайно он бывает в основном у женщин и крайне редко – у мужчин, это обусловлено различиями в строении кожи и соединительной ткани. В женском теле клетки в верхнем слое подкожной жировой клетчатки крупнее и к тому же расположены перпендикулярно к коже, поэтому и выпячиваются легче (как матрас через ячейки панцирной сетки). У мужчин же кожа более плотная, а жировые клетки расположены в перекрестном порядке, что препятствует такому эффекту.

Целлюлит: И НЕ ДРУГ, И НЕ ВРАГ, А ТАК...

НА ЗАМЕТКУ

4 стадии косметического целлюлита:

- **нулевая:** полное отсутствие «апельсиновой корки»;
- **первая:** целлюлит виден только при сдавливании участка кожи руками;
- **вторая:** целлюлит заметен даже без сдавливания, может сопровождаться бледностью, местным снижением температуры;
- **третья:** выраженная, бугристая «апельсиновая корка», четко видна сосудистая сетка с многочисленными «звездочками» (следствие нарушения микроциркуляции в жировой ткани).

(вызывает спазм периферических сосудов и задержку жидкости в них).

● **Стрессы, нарушение сна, нездоровое питание, недостаточное потребление жидкости** (эти факторы также нарушают микроциркуляцию в жировой ткани и провоцируют отечность).

● **Ряд болезней, вызывающих гормональные сбои** (гипотиреоз, поликистоз яичников и т.д.).

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ЦЕЛЛЮЛИТА

- **Наследственность** (генетически обусловленная толщина фиброзных волокон между жировыми клетками).
- **Курение и злоупотребление алкоголем**



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Женщинам предлагают немало косметических средств и различных процедур против «апельсиновой корки». Но большинство из них малоэффективны и в лучшем случае оказывают лимфодренажный эффект, временно снимая отечность. Пожалуй, самый действенный способ убрать целлюлит – это здоровая диета с достаточным содержанием белка (что приведет к плавному снижению массы тела) и одновременно – силовые тренировки не менее 3 раз в неделю (помогут сохранить мышечную ткань).

ЦИФРА

У 80–90% женщин старше 20 лет

имеются более или менее выраженные проявления целлюлита.

Оксана Черных

ПОЧЕМУ ОН БЫВАЕТ ДАЖЕ У ХУДЫХ?

Чаще интенсивность «апельсиновой корки» связана с избыточным весом: чем больше жировых отложений, тем она заметнее. Но бывает и так, что женщина изнуряет себя голодными диетами и держит низкий вес, но... бедра остаются дряблыми. Такую фигуру обычно называют «скинни фэт», и объясняется все просто: если постоянно держать организм на скудном пайке и вдобавок обходить стороной спортзал, то организм «пускает в расход» в первую очередь мышечная ткань, ну а жировые запасы бережет до последнего.

Издrevле на Руси главным украшением женщины считались длинные косы, в которые вплетали яркие атласные ленты. Ленты были лучшим подарком дочерям, невестам и жёнам. Гладкая лента вплеталась в причёску, фиксируя волосы. У современной женщины выбор аксессуаров для волос гораздо шире.

ЖЕЛЕЗНАЯ ХВАТКА

Металлические заколки «клик-кляк» оснащены защёлкой для фиксации «хвостиков». Они могут быть по-разному декорированы и уже сами по себе служат украшением. Их даже изготавливают из драгоценных металлов! Однако они слишком сильно пережимают волосы. Железные части повреждают поверхностную структуру волоса, делая его ломким. А тяжёлый декор создает дополнительную нагрузку на корни волос, ослабляя их. Кстати, на Руси железные расчески и заколки считались варварством. Аксессуары для волос изготавливали из дерева или кости.

«КРАБ» ПРОТИВ «КРОКОДИЛА»



ВЫБИРАЕМ БЕЗОПАСНЫЕ ЗАКОЛКИ ДЛЯ ВОЛОС

НЕВИДИМЫЙ УРОН

«Крокодильчики», «невидимки», шпильки – все металлические заколки для фиксации отдельных прядей имеют общие недостатки. Они повреждают поверхностную структуру волоса, препятствуют его питанию и делают более хрупким в месте фиксации. Кроме того, острые концы заколок царапают кожу головы, нанося урон как верхнему слою, так и волосным луковицам. Поэтому при выборе таких фиксаторов для волос обратите внимание на то, чтобы концы их были скруглены или покрыты специальной краской. Кстати, у чувствительных людей обилие железных заколок может быть причиной головных болей.

КСТАТИ

Советские красавицы в условиях жесткого дефицита научились делать резиночки для волос из старых камер для велосипеда. Черная резина при растягивании образовывала множественные щели и трещины, куда попадали волосы, сильно пережимались и в результате травмировались.

НЕ ТЯНИ РЕЗИНУ

Резинки для волос – самое простое и излюбленное средство фиксации причёски. Выбор их широк и разнообразен. Но и здесь тоже важно знать несколько правил. Например, чем жестче резинка, тем больший вред она нанесет как волосам в месте перегиба, так и корням. Мелкие силиконовые резиночки, которые много раз обвивают прядь, сильно перетягивают волосы, усложняя их питание, но не сильно повреждают его поверхность. Их не снимают с волос, а срезают, чтобы не вырвать и не оборвать волосы.

Популярные резиночки-пружинки изготовлены из силикона. Они слабее фиксируют причёску, но наносят меньший ущерб волосам. Их основная проблема – снять заколку с волос, не оставив на ней клоч.

ИНТЕРЕСНО

В Древнем Китае и Японии специальные деревянные, реже металлические спицы для укладки волос («канзаши») были не просто аксессуаром или украшением. По материалу и виду спиц можно было судить о статусе и достатке женщины. В Японии канзаши использовали гейши, они отличались у учениц и опытных жриц любви. Гейши придумали украшать спицы шелковыми цветами по временам года. Канзаши могли служить оружием самообороны. Иногда в деревянном корпусе заколки прятался острый железный штырь.

На глаз сложно определить качество резины, из которой изготовлена резиночка для волос. Но есть общие рекомендации по выбору. Лучше отдавать предпочтение широким объемным заколкам не сильной фиксации. В идеале – обтянутым тканью. Без сильно утяжеляющих украшений.

Самым безопасным вариантом фиксации считаются пластмассовые «крабы» – они фиксируют волосы, практически не повреждая их.

Украшайте себя с умом и будьте здоровы!

Крещение Господне – ТАИНСТВО ДУХОВНОГО РОЖДЕНИЯ

Пришел Господь и ту славу и свет, какие погубил Адам преступлением заповеди, возвратил ему Крещением.

Преподобный Ефрем Сирин



19 января православные христиане отмечают двенадцатый праздник – Крещение Господне или Богоявление. В этот день мы вспоминаем событие евангельской истории – как пророк Иоанн Предтеча крестил Господа Иисуса Христа.

СКОЛЬКО ДНЕЙ ПРАЗДНУЕМ КРЕЩЕНИЕ

? Узнала, что праздник Крещения отмечается в православной церкви не один день. Сколько длятся крещенские праздники?

Ирина, г. Иваново

Праздник Крещения в русском православии отмечают 19 января ежегодно. Канун праздника Крещения называют сочельником. Богоявление относится к числу двенадцатых Господских праздников и имеет 4 дня предпразднства и 8 дней попразднства. Завершающее богослужение – отдание праздника, проходит 27 января.

ЕСТЬ ЛИ МОЛИТВА НА ПРИНЯТИЕ СВЯТОЙ ВОДЫ

? Батюшка в храме сказал, когда святую воду принимаешь, то и молитву надо творить. Есть ли молитва на принятие святой воды или достаточно Иисусову молитву «Господи, помилуй» прочесть?

Наталья Ленкова, Тульская обл.

В молитвослове московской патриархии «Православный молитвослов с приложением молитв на всякую потребу» от 2018 года есть молитва на принятие просфоры и святой воды:

Господи Боже мой, да будет дар Твой святой и святая вода Твоя во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, во укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в искоренение страстей и немощей моих по безпредельному милосердию Твоему, молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь.

КАКАЯ СВЯТАЯ ВОДА НАЗЫВАЕТСЯ ВЕЛИКОЙ АГИАСМОЙ

? Священники говорят, что чин освящения воды и 18 и 19 января один и тот же. Но почему-то одну воду называют богоявленской, а вторую крещенской. Какую святую воду можно считать великой Агиасмой?

Елена Николаева, г. Москва

Богоявление и Крещение – название одного и того же праздника. Поэтому освященную на Крещение воду называют и крещенской, и богоявленской. Великое освящение воды происходит дважды в год: в Крещенский сочельник и в сам день Крещения. Вода, освященная в эти дни, – одна и та же и носит название «великая Агиасма» («агиасма» в переводе с греческого – «святыня»). Она освящена одним и тем же чином, имеет одну и ту же благодатную силу.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ МОЖНО ПИТЬ КРЕЩЕНСКУЮ ВОДУ

? Ежегодно на Крещение ходим в церковь и обязательно приносим с собой освященной воды. А что делать, если святая вода еще осталась от прошлых праздников? Ее можно пить? И как правильно пить крещенскую воду?

Любовь Степановна Т., г. Люберцы

Святитель Иоанн Златоуст (IV век) в «Беседе на Крещение Господне» говорил, что святая вода в продолжение многих лет остается нетленной, бывает свежа, чиста и приятна, как будто бы она только минуту назад была почерпнута из живого источника.

Обычно крещенскую воду пьют совсем в небольшом количестве утром натощак, а в течение дня – по потребности души и для помощи Божьей. Главное – обязательно с молитвой.

Воспитание И НАКАЗАНИЕ

Всё больше современных родителей склоняются к воспитанию детей без физического насилия, ограничиваясь понятными ребенку наказаниями. Как делать это правильно, мы узнали у психолога Марии УХАНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Ухановой

«Послушание и прилежное поведение не входит в «заводские настройки» маленького человека. Границы дозволенного определяют родители.»

МЕХАНИЗМ ЗАПРЕТА

«В раннем возрасте наказание эффективно, если совпадает с проступком, а еще лучше опережает его, – рассказывает Мария Александровна. – Опережение – это даже не наказание, а запрет. Например, малыш тянется к розетке, но мама, папа или старший брат перехватывает его руку, говорит «нельзя» и объясняет почему («это опасно, будет больно»).

Ребенок еще несколько раз проделает то же самое, но однажды, потянувшись, он сам себя остановит и скажет себе «нельзя». Обычно малыши говорят с той же интонацией, что слышали от взрослых. Родительский запрет присвоен, он стал собственным запретом ребенка.

СКАЗАТЬ ПРАВИЛЬНО

Важно начать разговор с подходящих слов. Можно критиковать только поступки ребенка – «ты поступил плохо», а не его целиком – «ты плохой». В первом случае малыш даже при наказании не лишается родительской любви и поддержки. Во втором – чувствует себя целиком отвергнутым.

«Важно подчеркнуть, какой эмоциональный удар он нанес вам своим поведением, – подчеркивает психолог. – Например, «сегодня ты сделал мне очень больно тем, что обидел бабушку», «мне было очень стыдно слушать про твоё поведение в саду». С таких фраз гораздо легче начать разговор и выяснение причин случившегося. А главное – в них не звучит оскорбление, на которое хочется ответить тем же.

ЧЁТКИЕ ГРАНИЦЫ

Наказание является частью важного воспитательного процесса. Оно должно стать полезным уроком, помочь адаптироваться в жизни.

«Для ребенка необходимо установить четкие и понятные границы дозволенного, – советует специалист. – После того как «можно» и «нельзя» четко оговорены и объяснены ребенку, они беспрекословно соблюдаются как им, так и взрослыми, всегда и во всем. Запретов не должно быть слишком много, они должны быть ясными и понятными.

У детей великолепно развита интуиция, они понимают, как выманить желаемое у родителей, а тем более у бабушек. Поэтому взрослые должны действовать сообща.

«Очень важно при наказании не обзывать ребенка, не наклеивать «ярлыки», – предостерегает Мария Уханова. – И конечно же не стоит вспоминать все его прошлые огрехи. Наказание ребенок получает только за текущий проступок.

Наказывайте правильно

- 1 При наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо, но его по-прежнему любят.
- 2 При любом наказании детей нельзя лишать удовлетворения их физиологических потребностей.
- 3 Ребенок должен знать, за какие проступки последует наказание и какое.
- 4 Наказание детей носит временный характер, время наказания оговаривается.
- 5 Наказание должно быть последовательным, а не от случая к случаю.

За что нельзя наказывать

- За естественную познавательную активность: ребенок берет в рот предметы, тычет пальчиком в кнопки на пульте от телевизора или хочет познать функции какого-то предмета, изучает свои половые органы.
- За возрастные и физиологические особенности: неусидчив, невнимателен, не желает засыпать, не хочет есть.
- За отсутствие опыта поведения в той или иной жизненной ситуации.
- За проявление естественного чувства – ревность к младшему брату или сестренке (обижает их).
- За неосторожность: испачкался на прогулке, пролил сок на одежду.

Елена Пухова

ДЕТОКС ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ:

КАК ВЕРНУТЬСЯ В ФОРМУ И СТОИТ ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ



Новогодние праздники – это всегда уютно, сытно и весело, но ... так тяжело. Шумные обильные застолья просто не оставляют шансов нашей печени и желудку.

Вдобавок поломанный в каникулы режим сна и бодрствования, бесконечные гости и «доедалки», сниженная физическая активность... Неудивительно, что наши «послепраздничные спутники» – это усталость, тяжесть и отёки, а детокс становится самой популярной темой января. Давайте разберёмся, как мягко помочь организму восстановиться, чтобы не ввергать себя в ещё больший стресс.

НУЖНО ЛИ ВОООЩЕ ДЕЛАТЬ ДЕТОКС?

Первый вопрос, который стоит задать себе: что такое «детокс»? Многие ошибочно представляют его как чудодейственное очищение организма от токсинов, но правда в том, что наш организм сам отлично справляется с этой задачей. Печень, почки и кишечник – природные фильтры, которые не перестают работать даже в праздничные дни. Однако перегрузка жирной пищей, сладким, алкоголем и нарушением режима дня многократно усложняет им работу. Детокс – это не чудо-метод, а всего лишь способ вернуть себе контроль над своим питанием и режимом дня. Не нужно превращать его в голодовку или строгие ограничения.

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ПРИ ДЕТОКСЕ

- **Едим больше овощей и зелени, чтобы помочь кишечнику:** свежие салаты, печеные, квашеные и тушеные овощи, овощные супы.
- **В первой половине дня едим полезные углеводы:** гречка, булгур, овсянка и коричневый рис надолго насытят организм энергией.
- **Белки выбираем легкие и нежирные:** рыба, индейка или куриная грудка – идеальный выбор. Растительный белок (нут, фасоль, тофу) тоже подойдет.
- **Минимум сахара и соли:** заменяем соль на пряности, а вместо сладкого – фрукты или сухофрукты в небольших количествах.
- **Вода — наш лучший друг:** начинаем день со стакана почти горячей (45–50°C) воды с лимонным соком и не забываем пить небольшими порциями в течение дня.
- **Кисломолочные продукты — вместо соусов и перекусов:** кефир, ряженка, йогурт и простокваша особенно полезны после переизобилия.

РЕЖИМ ДНЯ — КЛЮЧ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

После бессонных ночей и поздних ужинов самое время навести порядок в режиме дня. Организм любит стабильность. Поэтому ложимся спать не позже 23:00, а утро начинаем с зарядки – легкая гимнастика или растяжка помогут окончательно пробудить организм и улучшить кровообращение.

Режим необходим и в питании – небольшие порции каждые 4 часа помогут восстановить нормальное пищеварение. И главное – стараемся быть поактивнее в течение дня. Две получасовые прогулки на свежем воздухе ускорят обмен веществ и придадут бодрости.

КОГДА ЖДАТЬ ЭФФЕКТА?

Первые улучшения вы заметите уже через 1–2 дня: начнут уходить отеки, появится легкость, а настроение улучшится. Полноценное восстановление организма занимает около недели. Главное – не ждать мгновенных результатов и действовать плавно и разумно.



Сначала говорят: «Как Новый год встретишь, так его и проведешь». А потом весь год жалуются: «Как же мне перестать есть по ночам и начать вовремя ложиться спать?».



ВНИМАНИЕ!

В следующих случаях противопоказаны как сытные застолья, так и детокс-программы:

- при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва);
- при заболеваниях почек и печени;
- во время беременности и кормления грудью;
- при ослабленном иммунитете и острых заболеваниях.

При наличии хронических заболеваний важно следовать предписанному врачом режиму дня и питания независимо от праздничных дат в календаре – резкое изменение режима может спровоцировать обострение.

**ТРАВЯНЫЕ ЧАИ
ДЛЯ ДЕТОКСА**

Травяные чаи – отличное дополнение к легкому питанию. Они мягко поддерживают организм, успокаивают желудок и помогают избавиться от отеков.

- **Ромашковый чай** снимает воспаление и успокаивает пищеварительную систему.
- **Имбирный чай с лимоном** активизирует обмен веществ и согревает.
- **Мятный** расслабляет и улучшает работу кишечника.
- **Чай с шиповником** богат витамином С и укрепляет иммунитет.
- **Зеленый** помогает выводить лишнюю жидкость и улучшает пищеварение.

Пейте травяной чай теплым, но не горячим, небольшими глотками.



РЕЦЕПТЫ

ОВОЩНОЙ ДЕТОКС-СУП

30 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 стебля сельдерея
- 1 небольшой кочан брокколи
- 1 морковь • 1 небольшой кабачок
- 1 луковица • 2 зубчика чеснока
- 1,5 литра воды или овощного бульона
- щепотка соли (по желанию)
- куркума, тимьян, черный перец по вкусу



Овощи нарезать кубиками, брокколи разобрать на мелкие соцветия, толстые стебли порубить на кусочки. В кастрюле разогреть 50–100 мл воды, добавить нарезанный лук и чеснок, слегка припустить. Добавить морковь и сельдерей, тушить 2–3 минуты. Влить бульон или воду и довести до кипения. Добавить кабачок и брокколи, варить около 10 минут на среднем огне. Приправить суп пряностями и небольшим количеством соли. Дать настояться 5–10 минут под крышкой. При желании суп можно пюрировать блендером. Подавать со свежей зеленью и ложкой греческого йогурта.

**ЗАПЕЧЁННАЯ КУРИНАЯ
ГРУДКА С ОВОЩАМИ**

90 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 куриная грудка без кожи (350–400 г)
- 1 морковь
- 1 небольшой кабачок
- 200 г очищенной тыквы
- 1 небольшая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- по щепотке паприки, черного перца и тимьяна • сок половинки лимона



Куриную грудку промыть и обсушить. Натереть лимонным соком, маслом, специями. Оставить мариноваться на 20–30 минут. Кабачок и тыкву нарезать крупными дольками, морковь – толстыми кружками, лук – кольцами. Чесночные дольки положить целиком. По вкусу можно добавить и других овощей. На противень выложить большой кусок пергамента, на него разложить овощи, сбрызнуть их маслом, посолить и поперчить. На овощи положить куриную грудку. Завернуть в пергамент и сверху завернуть в фольгу. Либо использовать рукав для запекания. Запекать в разогретой до 220°C духовке 15 минут, затем убавить огонь до 170–180°C и печь еще 30–40 минут. За 10 минут до готовности раскрыть фольгу и пергамент, чтобы грудка подрумянилась.



Так, объявляю официально – я худею! Поэтому: в гости не звать, сладкое не предлагать, чаем не поить! И через клетку не кормить!

Ольга Бельская

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуда, 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



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



ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ

в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ?»

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 10–23 января



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Не стоит откладывать важные дела и ответственные задачи, даже если они не вызывают энтузиазма. Зато останется больше времени на отдых, встречи с друзьями и близкими!

13 января – полезные покупки для дома

16 января – добавьте фруктов в меню

19 января – тихий, спокойный отдых



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У многих представителей знака откроются новые возможности. К творческим личностям может прийти вдохновение. Хорошее время для перестановки в доме и смены имиджа.

10 января – интересная книга или фильм

15 января – «да» пешим прогулкам

23 января – осторожнее с острыми специями



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Не все поначалу будет складываться идеально. Усталость или забывчивость могут отразиться на ходе текущих дел. Но в последней декаде января возможен прилив энергии.

14 января – время обновить аптечку

17 января – избегайте нагрузок на спину

20 января – «да» овощам зеленого цвета



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Не всем Весам легко удастся переход из режима «каникул» в трудовой. Возможны колебания настроения. Чаще балуйте себя фруктами, прогулками в красивых местах.

16 января – умеренные силовые нагрузки

20 января – только домашние десерты

23 января – проверьте сердце и сосуды



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Большинство Стрельцов ощутят себя довольно бодро. Энергии хватит и для работы, и для «светской жизни». Поход в кино, театр или на концерт подарит новые яркие впечатления.

11 января – ванна с ароматными маслами

14 января – «нет» крепкому алкоголю

18 января – ложитесь спать вовремя



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды сулят удачу в делах. Кому-то удастся вдохновить своим энтузиазмом и других людей, получив от них эмоциональную или даже финансовую поддержку.

13 января – упражнения на растяжку

15 января – цитрусовые и киви на десерт

19 января – только удобная обувь



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

После новогодних праздников время перевести дух, собраться с мыслями, набросать планы. Лучше пока не давать необдуманных обещаний и избегать спонтанных трат.

11 января – лыжи, санки, коньки

14 января – морсы из натуральных ягод

22 января – одевайтесь по погоде



РАК • 21 июня – 22 июля

Вы можете на время оказаться в зоне «эмоциональной турбулентности», личные переживания помешают сосредоточиться на рабочих делах. Спокойствие! Скоро все утрясется.

12 января – больше овощей и зелени

16 января – интересная встреча

18 января – уход за ногтями и волосами



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Хороший период для любых взаимодействий: совещаний, переговоров, собеседований. Можно укреплять близкие отношения, а если таковых нет – заводить новые знакомства.

15 января – чай с мятой и облепихой

19 января – утренняя зарядка

21 января – рукоделие, домашние хлопоты



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Важно проявлять упорство в достижении поставленных целей, не поддаваться лени. Возможны финансовые поступления, правда, следом могут возникнуть и новые траты.

10 января – добавьте в меню орехи и семена

12 января – покупка украшений и аксессуаров

22 января – «нет» ночным посиделкам в сети



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Некоторые Козероги могут столкнуться с бытовыми неурядицами, но все довольно скоро разрешится благодаря поддержке близких. Вы обаятельны и готовы к новым свершениям.

12 января – «да» оливкам, авокадо, орехам

17 января – натуральные скрабы

21 января – сканворды, sudoku, ребусы



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

У Рыб, в целом, дела идут неплохо. Работа движется, представители противоположного пола балуют вниманием. Старайтесь высипаться и питаться сбалансированно.

14 января – дыхательная гимнастика

16 января – массаж спины и стоп

20 января – общение с питомцами

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 1 (216). Дата выхода:
10.01.2025

Подписано в печать: 27.12.2024
Номер заказа – 2024-04631
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 09.01.2025

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

Тираж 186 300 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в 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.

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ



**НОВЫЙ
ЖУРНАЛ**

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ♦ как сохранить молодость духа и тела;
- ♦ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ♦ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ♦ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ♦ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

Вместе с читателями будем делать зарядку, решать интеллектуальные загадки и кроссворды, готовить вкусные и полезные блюда, давать отпор стрессу и тревоге, делать грамотные покупки и познавать новое.

Подскажем, как правильно читать этикетку любимого продукта, вычистить ковер в спальне астматика или зачем сыпать горчичный порошок в носки при первых признаках ОРВИ.

Все это и многое другое будет в нашем журнале ежемесячно!

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 24 ЯНВАРЯ



**НОВЫЙ
ЖУРНАЛ**

ЛИШНИЙ ВЕС И ПОХУДЕНИЕ

Журнал полностью посвящен очень актуальной и для многих жизненно важной теме лишнего веса и похудения.

Он станет вам надежным другом и помощником на пути к фигуре своей мечты! Телу стройному, здоровому и красивому. Обсуждать всё будем смело и откровенно. Говорить о самом важном:

- ♦ как привести себя в порядок после застолья;
- ♦ есть или не есть мясо и если есть, то какое и сколько;
- ♦ чем может быть опасна «резекция желудка» и подарит ли она тонкую талию;
- ♦ зачем и как «гонять лимфу»;
- ♦ что кинуть в сумочку для перекуса.

Поговорим о правильной подушке для стройности. О правильном ведении дневника питания и тренировок. И самое главное – как отвлечь себя от непреодолимого желания совершить набег на холодильник и как сохранить надолго достигнутые результаты.

Все самое нужное и полезное будет в нашем журнале ежемесячно!

Реклама 16+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ