

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 17 (232)

5 – 18
сентября
2025 года



ОПАСНАЯ РОДИНКА

КАК ЕЁ РАСПОЗНАТЬ?

СТР. 14–15

ПОЯВИЛСЯ ТРЕМОР

КУДА БЕЖАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ

СТР. 22–23

НЕ ХОЧЕТ В ШКОЛУ

МОТИВИРУЕМ РЕБЁНКА УЧИТЬСЯ

СТР. 25

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

«ОТЧЕБУЧИМ» МОДНУЮ КОМБУЧУ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 25017

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ХРАП РАВНО ДИАБЕТ
И РАК ЛЁГКИХ?

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТОГО
НЕ ПРОИЗОШЛО

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

5 сентября

Растущая Луна в Водолее

- + упражнения на растяжку, тыква в меню
- немытые руки, нагрузка на спину

6 сентября

Растущая Луна в Водолее

- + уход за кожей и волосами, иван-чай
- сквозняки, несвежие молочные продукты

7 сентября

Луна в Рыбах, полнолуние

- + обновление гардероба, ванна с маслами
- избыток соленого, уколы красоты

8 сентября

Убывающая Луна в Рыбах

- + блюда из цветной капусты, маникюр
- тренировка через «не хочу», переедание

9 сентября

Убывающая Луна в Овне

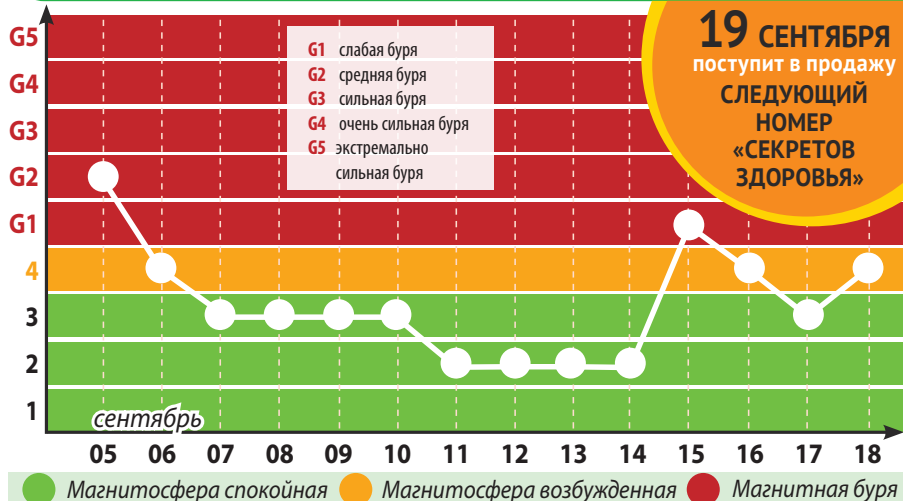
- + прогулка на свежем воздухе, какао
- уныние, слишком тесное белье

10 сентября

Убывающая Луна в Овне

- + посиделки при свечах, морепродукты
- антибиотики без назначения врача

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



19 СЕНТЯБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

11 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + дыхательная гимнастика, печеные яблоки
- чипсы и копчености, чтение в полумраке

12 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + домашний бульон, рукоделие
- контакт с бродячими животными

13 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + наведение порядка в доме, сухофрукты
- бессонница, залипание в соцсетях

14 сентября

Убывающая Луна в Близнецах

- + свекла в меню, ванночки для рук
- ссоры по пустякам, пережаренное мясо

15 сентября Луна в Близнецах, последняя четверть

- + обследования, лимфодренажный массаж
- бег через силу, терпеть зубную боль

16 сентября

Убывающая Луна в Раке

- + домашние пироги, встреча с друзьями
- необработанные порезы, каблук

17 сентября

Убывающая Луна в Раке

- + блюда из баклажанов, уход за ресницами
- игнорирование болей в сердце

18 сентября

Убывающая Луна во Льве

- + посещение бани, морсы
- инъекции, пилинги

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ВОТ И СЕНТЯБРЬ – НЕЖНЫЙ, ТРЕПЕТНЫЙ, ЧУТЬ ГРУСТНЫЙ. ТАК УЖ УСТРОЕНА ОСЕНЬ. А ВОТ ЧТОБЫ ГРУСТЬ ЭТА БЫЛА СВЕТОЙ И БЫСТРО СМЕНИЛАСЬ НОВЫМИ МЕЧТАМИ И СВЕРШЕНИЯМИ, МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС ПРЕКРАСНОЕ. **ЛОВИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

- статью о хронической крапивнице: ее причинах, симптомах, диагностике и лечении;
- материал о полипах в желчном пузыре: расскажем, когда их удалять, а когда не стоит;
- упражнения «зоркой» гимнастики при астигматизме;
- подробный разбор о пользе кипяченой, мороженой и сырой воды.



А ТАКЖЕ ДЛЯ ВАС

вкусненькое про кокос, интересное про любовь и заумное для прокачки мозга. Скучно и грустно не будет, обещаем.

**СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
ПОСТУПИТ
В ПРОДАЖУ
19 СЕНТЯБРЯ**

КАК ВЕРНУТЬ ОРЕШКАМ ХРУСТ?

? Люблю иногда похрустеть орешками! Но если покупаешь их вразвес, очищенными, то сначала промываешь – мало ли что. А после мытья орехи теряют хруст, становятся мягкими. Как быть?

Людмила П., г. Одинцово

Людмила, мыть ядра орехов после покупки на развес – правильное решение, так как хранить их могут в разных условиях. Советую, кстати, после промывания еще и замачивать орехи на несколько часов в теплой воде – чтобы нейтрализовать фитиновую кислоту и активировать процесс прорастания и спящие в ядрах полезные вещества.

А чтобы вернуть орехам хрустящую текстуру после мытья, их стоит просушить в духовке при 45–80 °С, разложив на противень в один слой и периодически переворачивая. Можно также воспользоваться дегидратором (сушилкой) – установив температуру 60 °С и разложив орехи ровным слоем на 12–18 часов. Можно прибегнуть даже к помощи микроволновки, установив мощность около 750 Вт. Сушка одного слоя промытых орешков займет около 10 минут, только не забудьте разок перемешать их в процессе.

А вот сушить орехи на сковороде – не очень хорошая идея. Во-первых, они, скорее всего, прокалятся неравномерно, а во-вторых – дно сковороды прогревается до слишком высоких температур, это вредно для ценных жирных кислот в составе ядер.

КАК ПОЧИСТИТЬ СОЛОМЕННУЮ ШЛЯПКУ?

? Этим летом я много путешествовала: то в деревню к маме, то к друзьям, то на юг. А от палящего солнца меня всюду спасала соломенная шляпка: купила по случаю и прямо сроднилась с ней! Лето закончилось, моя шляпка-путешественница утратила изначальный лоск. Как ее правильно почистить?

Елизавета Р., г. Тула

Чтобы бережно удалить с соломенной шляпки пыль и загрязнения, понадобятся теплый мыльный раствор с нашатырем (1/2 ч. ложки на 1/3 стакана раствора) и щетка с мягкой щетиной. Сняв со шляпки все декоративные элементы, нужно обработать ее щеткой, смоченной в мыльном растворе, уделяя внимание загрязненным местам, движениями вдоль сломки.

Затем следует смочить щеточку в чистой воде и еще раз протереть шляпку, а потом промокнуть го-

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.

ловной уборки хлопковой тканью или бумажным полотенцем и оставить до полного высыхания на горизонтальной поверхности.

МОЖНО ЛИ КИПЯТИТЬ ВОДУ ПО НЕСКОЛЬКО РАЗ?

? Я работаю из дома: сижу за компьютером, а рядом – кружка с чаем. Чай я люблю, поэтому мой электрочайник тоже без работы не скакует. А свекровь меня ругает за то, что одну и ту же воду я кипячу по несколько раз. Говорит, что пить ее – вредно для здоровья. Правда ли это?

Марина З., г. Брянск

Повторное кипячение воды никак не угрожает здоровью. Иное мнение было популярно в прошлом столетии: считалось, что при длительном кипячении вода теряет больше кислорода и водорода, и что в ней повышается концентрация дейтерия (изотопа водорода), поэтому она становится «тяжелой». Но позже ученые доказали: повысить содержание дейтерия в во-

де до опасного уровня в условиях обычной кухни практически нереально.

Что касается кислорода, то большая его часть улетучивается уже при первом кипячении. И в этом нет ничего страшного, ведь мы получаем кислород не из воды, а из воздуха, через легкие!

Да, при повторном кипячении часть воды испаряется, поэтому в ней повышается концентрация солей и минералов, но эта разница не существенна. Просто время от времени промывайте чайник изнутри и избавляйтесь от накипи.

В следующем номере СЗ читайте подробный материал о том, какая вода наиболее полезна для здоровья, а какая может быть даже опасна, и почему.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ОТ СТО ОДНОЙ БЕДЫ ТРАВКИ ПОМОГЛИ

Есть люди, с которыми постоянно что-то случается. Я такой человек. Почему так? Мама говорит, что это от того, что я с самого детства пытаюсь успеть все и сразу. Она зовет меня «Сто одно происшествие». Может это и так, но ведь вокруг столько интересного, что можно узнать, увидеть, потрогать! Этот год был похож на катание на американских горках: то взлеты, то падения. Но конец лета обещал быть прекрасным – я выдавала замуж подругу за самого доброго и заботливого человека на свете! Они настолько идеально подходили друг другу, что просто не могли не встретиться. Мы достаточно быстро распорядились насчет торжества. Все должно было пройти в красивом диком парке, на фоне вековых деревьев и мхов. Мои молодожены – оба рыжие – в таком «интерьере» будут смотреться, как герои ирландских сказок.

Время позволяло, я решила до свадьбы успеть сходить в поход-сплав по реке. Коллеги собирались, были свободные места. Как не согласиться?! Но с погодой нам сильно не повезло. Как итог – обострился цистит. Но я была бы не я, если бы все кончилось только этим. На стоянке меня укусили осы

(благо не в лицо). Нога распухла, началась аллергия. Лечиться я начала сразу по возвращении. Но цистит не сдавался, пошли сильные отеки. Платье подружки невесты стало мало. Мама предложила попробовать хвощ. Чайную ложку сухого растения залить стаканом кипятка, настоять до остывания. Пить по 1/4 стакана за 15 минут до еды 2–3 раза в день. Двух недель мне хватило, чтобы побороть неудобную болячку и прогнать отеки. Мы со свидетелем жениха успели даже сюрприз сделать – покраситься перед торжеством в рыжий цвет. Друзья и родственники были в восторге! Свадьба прошла замечательно, ну, если не считать, что в самом конце официант опрокинул на меня поднос с напитками. Но это уже другая история.

Рита Головки, г. Ярославль

Наша справка:

Хвощ полевой издавна используют как эффективное средство при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей, флавоноиды в его составе помогают подавить рост болезнетворных бактерий. А мочегонный эффект позволяет бороться с отеками различного происхождения. Однако растение ядовито, его нельзя принимать детям, беременным и кормящим. Следует строго соблюдать дозировку.



СЕМЯ ЛЬНА ПРОКИПЯЧУ ДА ОТЁКИ ПОЛЕЧУ

Ох, и трудно дается мне это лето. То дожди, то жара несусветная. Целый день на ногах – в детском саду работаю. По утрам отекаю ужасно, вечером еле ноги передвигаю. Сажу на лавочке, ноги вытянула, а тут за Славиком – одним из моих воспитанников – пришли. Бабушка у него очень серьезная дама, профессор. А Славик подбегает ко мне и восторженно тычет пальцем в ногу чуть выше голеностопа. Остается ямка от маленького пальчика. А воспитанник мой орет в дикой радости: «Ба, смотри как я умею в ноге Ирины Санни дырку делать!». У бабушки круглые глаза, я от неожиданности не знаю куда деться, хочется сгореть от стыда. Профессор шок пережила и дала мне рецепт от отеков, которым сама спасается. 4 ст. ложки семян льна залить литром воды, кипятить 10–15 минут, дать настояться час. Процедить. Пить теплым по 6–8 раз в день по половине стакана. Дней через 10–12 отеки спали. Даже дышать легче стало!

Ирина Шилова, г. Долгопрудный

Наша справка:

Семена льна являются источником растворимых и нерастворимых пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и флаволигнанов. Благодаря такому составу семена помогают очищать организм от токсинов, улучшают обмен веществ и вывод из тканей лишней жидкости.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЁШЕВО И СЕРДИТО

Старый линолеум можно очень просто обновить. Хорошо отмыть, высушить, покрыть грунтовкой и покрасить! Можно даже узоры нарисовать!

Римма В., г. Люберцы

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЧТОБ ДЫШАЛОСЬ ВАМ ЛЕГКО, ПЕЙТЕ КОЗЬЕ МОЛОКО

Что случается с мужчиной средних лет, если умирает жена? Сначала долгий процесс привыкания, злость на нее, что за мной смотрела, а за собой не доглядела. Потом начинаешь скучать даже по перепалкам. А потом жизнь теряет яркие цвета, все дни идут одинаково. Любимой едой становится та, что проще готовить, магазин – куда ближе дойти. Лишний вес, проблемы с сердцем. А тут еще ногу сломал. Хорошо, не в гололед – доктор в больнице оставил, были места. Сам я бы дома один не справился. В больнице повылезали проблемы с сердцем, сосудами, одышкой. Да и кость не хотела срастаться. И была в нашем отделении не то медсестра, не то работник кухни. Небольшого такого росточка, болтливая, вся в куртках и помаде. Я ее про себя «вертихвосткой» назвал. Один шум от нее и суета! Но вот странно, со всеми общий язык находила. Некоторых подолгу уговаривала поесть, объясняла, что для здоровья важно. А мне говорит, вы питаетесь скверно, оттого и все последствия. Так и сказала «скверно»! И прицепилась ко мне, как пиявка. Смотрит, чтоб я поел, одного меньше даст, другого больше. И стала мне молоко козье таскать. Утром стакан, вечером напололам с водой. Встанет руки в боки и стоит, пока не выпью. И ведь доктор ее поддерживает! Говорит, для костей самое то и для сердца. У меня отеки стали спадать, дышать легче стало. Я и так схуднул в больнице, но тут си-

лы почувствовал, настроение подниматься стало. Уже вроде и жду свою «вертихвостку» каждый день. А она знай бормочет, что мне нужен белок, чтоб мышцы восстанавливать, и молоко льет.

Привык к ней, даже уже не злился, а улыбался, как дурак. Срослась моя нога, и я себя совсем другим человеком чувствовал. Перед выпиской стал «верти-

хвостку» благодарить. А она: «Спасибо мало, ты женись на мне». А я на полном серьезе и согласился. Она недоверчиво глянула, говорит, в пригороде живет, справлюсь ли по хозяйству помогать. Вот уже год вместе живем. Совсем все иначе. И еда, и забота. Я до этого и не знал, как мне не хватало простых мужских дел – починить чего, гвоздь забить, даже козу доить научился!

Дмитрий Павлов, г. Лысково

Наша справка:

Козье молоко содержит массу полезных веществ. Например, легкий для усвоения белок альбумин, который помогает бороться с отеками. Жира в нем в 2 раза меньше, чем в коровьем, что полезно для тех, кто имеет избыточный вес. Комбинация кальция и витамина Д в козьем молоке помогает укреплять и восстанавливать костную ткань. Козье молоко помогает укрепить и сердечно-сосудистую деятельность, уменьшая одышку. Есть одно «но» – оно способствует сгущению крови и тем самым поднимает показатель гемоглобина в крови. Это нужно учитывать, как и индивидуальную непереносимость продукта.



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

ОТ ДЕЛИКАТНОЙ БЕДЫ ВЕТКИ ВИШНИ СПАСЛИ

То ли ковид, то ли частые болезни, но пришла к нам с мужем беда. Да такая, что и сказать-то стыдно. Недержание. И дома не набегаться, и за ночь встаешь раз 5–6, а уж на работе просто стыдоба. Хорошо пожилая коллега дала совет. Набрать веточек и косточек виш-



ни, уложить на дно кастрюли, чтобы его закрыть. Залить водой в 4 раза больше по объему. Кипятить 15 минут. Пить вместо чая и воды в течение дня. Через 1,5–2 месяца наши ночи стали спокойными, перестали постоянно бегать в туалет, начали высыпаться.

Нина Романова, г. Самара

Наша справка:

Ветки вишни содержат фитонциды и флавоноиды, которые помогают бороться с воспалительными процессами в организме. А также дубильные вещества, минералы и витамины. Благодаря чему растение положительно влияет на мочевыделительную систему.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



КОЛЕНИ ВСПОМНИЛИ МОЛОДОСТЬ

Мы с Машкой, уставшие от городской суеты, рванули на природу. Пикник – отличная идея! Расстелили клетчатое покрывало на сочной траве, разложили аппетитные закуски, уселись на мягкие подушки, поджав колени... И вот тут-то молодость и закончилась!

Резкая, тянущая боль пронзила мои колени. Скрючившись, я завyla от жгучей боли, даже разогнуться не могла! Машка забегала вокруг, в панике ища выход, но аптечка, как назло, осталась дома.

И тут, словно по волшебству, рядом обнаружилась группа йогов, отмечающих какой-то фестиваль. Заметив мои страдания, к нам подошла их тренер – приятная, располагающая к себе женщина.

«Боль уберем за минуту, хотите?» – спросила она. Да разве ж я откажусь?!

Оказалось, все просто. Она велела мне лечь на спину, согнуть ноги в коленях, поставив их стопами на покрывало на ширине плеч. Затем, выпрямляя одну ногу, нужно было приподнять ее под н е -

большим углом, натянув мысок на себя. После этого – оторвать ягодицы от земли и продержаться в таком положении секунд 20–30. И повторить то же самое с другой ногой. Всего три-четыре подхода на каждую ногу.

Скрипя зубами и преодолевая боль, я выполнила все указания. И о чудо! Боль отпустила! В коленях вернулась подвижность, а на лице – улыбка.

Разумеется, рисковать больше не стала и до конца пикника сидела, вытянув ноги. Но теперь я знаю, как быстро прийти в себя и вернуть коленям радость движения! Спасибо йоге и случайным попутчикам за этот ценный урок!

Оксана Н., г. Ростов Великий

Наша справка:

Упражнение «Мостик с вытягиванием ноги» дает массу полезных эффектов:

- ✓ укрепляет мышцы вокруг колена,
- ✓ улучшает кровообращение,
- ✓ улучшает подвижность,
- ✓ включает в работу ягодицы и пресс.

Но выполняйте упражнение плавно, без резких движений. Если чувствуете сильную боль – прекратите.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЭКО-ЧИСТКА ПОСУДЫ

Чтобы очистить посуду от налета, нужно измельчить яичную скорлупу и засыпать в грязную емкость. Затем залить уксусом, перемешать, накрыть емкость крышкой и оставить на несколько часов. Затем промыть водой. Вуаля – ваши кастрюльки как новые, блистают от чистоты.

Ангелина Т., г. Таганрог



Я СОСУДАМ ПОМОГУ И ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ

Недавно развелась с мужем. В последнее время он часто прикладывался к бутылке. Становился злой, агрессивный, руку на меня поднимал, обзывал по-всякому. Я на этой почве прибавила в весе, это стало еще одним поводом для издевательств. И вот после очередной его попойки я сидела ночью и плакала, вышла старшая дочь воды попить: «Мама, я никогда не выйду замуж, не хочу, чтобы и со мной так». Ох, как мне больно стало! Словно пелена с глаз спала – сама страдаю, а дети при чем? Собрала мужнины вещи и, когда он утром за пивом побежал, чемодан в подъезд выставила.

Начала строить свою жизнь заново, дети помогают. Так у нас мирно и хорошо все! Вот только стало меня здоровье подводить. Быстрая утомляемость, в глазах «мушки», на руках и ногах синяки от лопнувших капилляров. И так мне страшно стало – только жить спокойно начали, детей еще на ноги ставить, а я разваливаюсь. Врач убедила, что это организм долго был в стрессе, и теперь вылезают болячки. Занялась собой, хожу на прогулки, сменила рацион на полезный. А попутно сосуды укрепляю. Принесли с детьми из лесу шиповник и хвою. На 2 ст. ложки шиповника кладу 3,5 ст. ложки хвои, заливаю 3 стаканами воды, довожу до кипения и на слабом огне томлю минут 10. Настаиваю целую ночь, процеживаю. Пью по половине стакана 3–4 раза в день после еды четыре месяца, делаю перерыв на 2 месяца и снова пью. Синяки больше не появляются.

Татьяна Ульяновкина, г. Обнинск

Наша справка:

Шиповник и иголки хвойных растений – рекордсмены по содержанию витамина С, который в свою очередь укрепляет стенки кровеносных сосудов, повышает защитные функции организма. С осторожностью принимать людям с гастритами, язвенными болезнями. Избыток витамина С опасен для беременных.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

БАБУШКИ ТЕТРАДЬ СТАНЕТ ВНУКАМ ПОМОГАТЬ

Любила моя бабушка говаривать: «Ой, девки, не становитесь старыми». Да куда там! Вот я уже и сама бабушка. Своих двоих детей вырастила да троих родной сестры после ее неожиданной смерти к себе приняла. И так я рада, что сейчас у них и коляски удобные, и люльки для детей, и стиральные машины. Я в свое время и ведер с водой натаскалась, и белье кипятила. Нароботаешься, по дому нахлопочешься, а младшие еще на руки просятся. Как им отказать? Так уматывалась, что сидя засыпала. А с возрастом все эти перегрузки дают о себе знать. Артроз замучил. И руки дергает, но еще сильнее суставам ног досталось. А тут разбирали бабушкин дом, нашли ее тетрадь с рецептами. Она писала плохо, с ошибками, но на первой странице письмо для меня и покойной сестры, что все рецепты она сама проверила и для нас записала «на молитвенную память». Вот там и нашла это рецепт. Нужно взять корни годовалого лопуха, отмыть, очистить, нарезать в кастрюлю. Залить

водой на палец выше корней. Варить под крышкой, пока масса не уменьшится вдвое, слегка остудить. Потом добавить четверть от получившегося объема сливочного не соленого масла. Размять вилкой или блендером до однородной кашицы. Намазать перед сном больные суставы, обмотать пакетом или пленкой, теплым платком и лечь спать. Утром смыть теплой водой с мылом. Лечение 2–3 недели. Я и руки стала мазать, надену перчатки, а сверху варежки. Какое облегчение спать без боли!

Валентина Петровна Г., г. Пронск

Наша справка:

Более 80% полезных веществ в первый год жизни лопух накапливает в корнях. В его составе полисахарид инулина, эфирные масла, протеин, много минералов и витаминов, дубильные вещества. Именно поэтому корень лопуха обладает противовоспалительными, обезболивающими, иммуномодулирующими свойствами.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК БЫСТРО РАЗМЯГЧИТЬ МАСЛО

Помню, как-то раз я страшно торопилась и забыла достать масло из холодильника. Соседка, видя мои мучения, улыбнулась и сказала: «Знаешь, моя мама всегда так делала – брала стакан, немного нагревала его в микроволновке или под горячей водой, а потом накрывала им масло. Говорила, что так оно размягчается в мгновение ока». И ведь помогло! С тех пор всегда так делаю, когда тороплюсь.

Надежда К., г. Ижевск



ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО ДЛЯ ДЫХАНИЯ ПРЕКРАСНО

Есть у меня небольшой пунктик – очень боюсь задохнуться. В детстве я играла с друзьями на куче песка, и он лавиной меня накрыл. Друзья и случайные прохожие меня откопали, вызвали «скорую». Жизнь мне спасли, но вот от памяти, что нечем дышать, избавиться куда сложнее. У меня всегда открыты окна, в кармане спрей для носа, я не выношу душных помещений. И вот представьте, мне в командировке достается съемная квартира с крохотной форточкой на кухне. А я еще и насморк подхватила. Нос заложен, дышать не могу. Время почти ночь, спрей для носа кончился. Я в панике звоню соседям. Открывает женщина, я почти бессвязно пытаюсь объяснить суть проблемы. Соседка молча увлекает меня к себе на кухню. Подогревает горчичное масло и капает мне по капле в каждую ноздрю. Говорит, нужно 2–3 раза в день так сделать, и заложенность пройдет. «Задохнуться боишься, – не спрашивает, утвердительно говорит. – Мы с братом от пьяного отчима прятались, он мне рот зажимал, чтоб я не ревела и нас не выдала. А носом я из-за слез не могла дышать. Я как тебя увидела, сразу подругу по несчастью признала». Мы проговорили половину ночи и действительно стали подругами. А дышать мне легче стало после второго закапывания.

Ольга Климкина, г. Саранск

Наша справка:

Горчичное масло благодаря своему составу обладает антигистаминными, противовирусными и антибиотическими свойствами, что естественным образом помогает облегчить насморк и заложенность носа. Однако главное – не переусердствовать с его количеством.

МАЛЕНЬКИЕ, А ВАЖНЫЕ

У семян кумина, по форме напоминающих маленькие лодочки, продолговатые, слегка изогнутые и бороздчатые, – богатый химический состав. В них содержатся и микроэлементы (медь, натрий, йод, фосфор, кальций, селен, железо и др.), и витамины (С, Е, К, группы В), а также жирное масло и эфирное масло, которое, в свою очередь, богато органическими веществами (куминовый альдегид, лимонен, гераниол, камфен, цинеол и пр.).

В народной медицине отвар и настой из кумина наделают следующими свойствами:

- ✓ стимулируют выработку пищеварительных ферментов и желчи, облегчают пищеварение и снимают спазмы в кишечнике;

- ✓ благотворно влияют на здоровье сердца и сосудов, помогают снизить уровень «плохого» холестерина;

- ✓ оказывают легкий мочегонный эффект, устраняя отечность, способствуют нормализации обмена веществ;

- ✓ обладают некоторым противомикробным действием, могут использоваться при воспалении верхних дыхательных путей, затяжном кашле с выделением слизи;

- ✓ повышают жизненный тонус, помогают преодолеть легкие упаднические настроения;

- ✓ могут быть полезны для кормящих матерей, так как способны усиливать лактацию (необходимо проконсультироваться с врачом).

Кумин – ПРОГОНИТ СПАЗМ И СПЛИН

Кумин, он же зира, – пряность, широко известная в кавказской и восточной кухнях, а по сути – высушенные семена однолетнего растения *Cuminum cyminum* из семейства зонтичных. Это они придают пряные, древесно-ореховые нотки аромату плова, шашлыку, восточной выпечке. Однако место кумина может быть не только на кухне, на полочке со специями, но ещё и в вашей домашней аптечке.



ОТВАР С ЗИРОЙ

Взять 2 ч. ложки сушеных семян зиры, поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка (250 мл). Томить на водяной бане, на медленном огне и под крышкой, в течение 15 минут. Затем настоять 30 минут, процедить.

Полученный отвар

можно
как при-
ни-



мать внутрь (по 3 ст. ложки 3 раза в день перед едой), так и использовать для полоскания больного горла.

Отвар не возбраняется приготовить впрок, на 2–3 дня, и хранить его в холодильнике, но только перед употреблением – обязательно подогреть.

ВАЖНО!

**Не рекомендуют
употреблять семена
кумина в количестве
более чем 1 ч. ложка
в сутки (2–3 г).**

КУМИН – ЭТО ВАМ НЕ ТМИН!

Семена зиры (кумина) часто путают с тмином, и они действительно внешне похожи. Разве что у зиры они чуть мельче и украшены продольными бороздками, а у тмина – крупнее, ребристые, и имеют выраженную серповидную форму.

Однако проще всего различить эти специи можно, вдохнув их аромат. Запах зиры часто описывают как «теплый»: ореховый, землистый, с нотками ореха. У тмина же, напротив, в аромате доминируют «прохладные» цитрусовые нотки.

Инна Лесная

СРЕДСТВА НА ОСНОВЕ КУМИНА ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ:

- ✗ гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка или двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;

- ✗ желчнокаменной болезни (кумин стимулирует желчь, это может спровоцировать движение камней);

- ✗ аллергии на пряности, злаки или сельдерей (возможна перекрестная аллергия);

- ✗ эпилепсии или судорожных расстройствах (эфирные масла зиры в высоких дозах могут повышать возбудимость).

КСТАТИ

В составе кумина содержится природное органическое соединение куминальдегид, которое, согласно некоторым исследованиям, обладает противораковыми свойствами.



Всё чаще в парках, скверах и даже во дворах появляются спортплощадки, оснащённые современными тренажёрами. Будто бы специально для тех, кто откладывает визит в зал, потому что дорого или нет времени. Теперь спорт совсем рядом, и притом – совершенно бесплатно, занимайтесь на здоровье!

КАКИМИ ОНИ БЫВАЮТ

Не стоит их бояться. Большинство уличных тренажеров рассчитаны, в том числе, на начинающих спортсменов (любого возраста). У них нет утяжелителей – так что нагрузкой послужит ваш собственный вес, да и устроены они довольно просто – интуиция сама подскажет вам, как их использовать. Ну, если что, помогут приклеенные рядом картинки-подсказки.

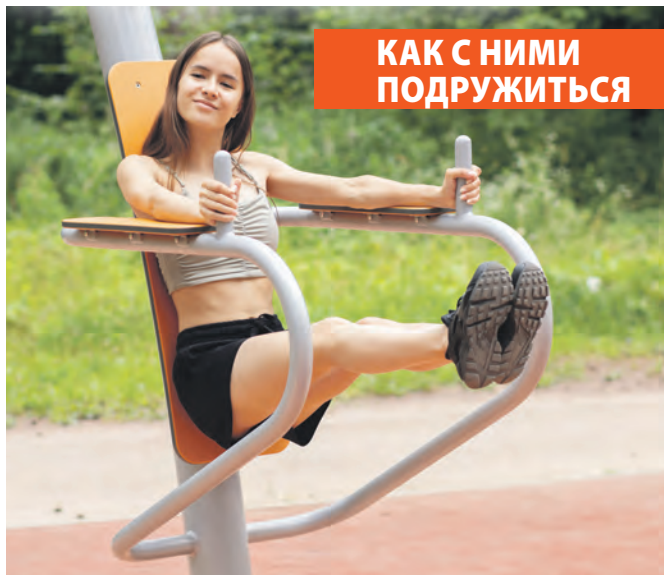
Что касается функционала, то тут все, как в спортзале: одни тренажеры помогают укреплять сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость и ускоряют жиросжигание, другие же больше рассчитаны на проработку мышечной силы.

Вот лишь некоторые из них:

1. Кардио-тренажёры

● **Шагоход.** Представляет собой две подвижные платформы-подставки для ног (для движений вперед-назад) и поручень на уровне груди. Укрепляет суставы коленей, повы-

Уличные ТРЕНАЖЁРЫ



шает эластичность связок на ногах, тонизирует мышцы ног и спины.

● **Степпер.** Имитирует подъем по лестнице, помогает укрепить мышцы ягодиц, бедер и поясницы.

● **Велотренажер.** Модель устроена куда примитивнее, чем аналогичные тренажеры в спортзале, но тоже может помочь сжечь калории, а заодно укрепить мышцы ног.

● **Маятник.** Чем-то похож на шагоход, но платформа для ног движется вправо-влево, а поручни устроены так, чтобы корпус при работе на тренажере оставался неподвижным. Укрепляет не только выносливость, но и косые мышцы пресса.

2. Силовые тренажёры:

● **Тренажер для выполнения жима сидя от груди.** Подходит для проработки трицепсов и грудных мышц. Из положения сидя нужно поме-

стить ладони на ручки перед собой и затем, на выдохе, толкать их вперед и вверх.

● **Тренажер для выполнения жима ногами.** Нужен для укрепления подколенных мышц и задней поверхности бедра. Из положения сидя на платформе нужно опереться согнутыми ногами в неподвижные подножки-упоры. А затем на выдохе выпрямлять ноги так, чтобы платформа отъезжала назад.

КСТАТИ

Если вы пока не очень уверенно чувствуете себя на спортплощадке, попробуйте подыскать себе компаньона для совместных тренировок – родственника, соседа, приятеля. Вдвоем будет не так боязно начинать и можно подстраховать друг друга в случае чего.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

● Учитывайте погодные условия и состояние своего здоровья. Метеозависимым людям лучше избегать тренировок в дни, когда самочувствие может подвести.

● Перед началом тренировки выполните классическую разминку: махи руками и ногами, круговые движения плечами и тазом, прыжки и бег на месте. Это разогреет мышцы и суставы, подготовит их к нагрузке.

● Перед тем как пользоваться любым тренажером, убедитесь, что он исправен и надежно закреплен.

● Если возникли боль, головокружение, тошнота, немедленно прекратите тренировку.

● Занятия на некоторых тренажерах могут иметь противопоказания. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы сначала проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.



Оксана Черных



ГОЛОС НОЧИ:

КАК ХРАП МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

Каждую ночь он взрывает тишину назойливым рокотом. Каждую ночь мешает спать домочадцам. Каждую ночь подвергает жизнь своего хозяина опасности... Да, вы не ослышались. Храп – не просто звуковой феномен. Нередко за ним стоит куда более серьезная проблема – синдром обструктивного апноэ сна (СОАС). По статистике СОАС – один из главных факторов плохого прогноза при болезнях сердца и сосудов, ожирении, сахарном диабете, а еще СОАС – виновник многих трагичных ДТП. Вместе с врачом-пульмонологом, сомнологом Марией САВИНОЙ (г. Рязань) выясняли, чем и почему опасен храп и что с ним можно сделать.



Фото из личного архива Марии Савиной

КОРНИ ПРОБЛЕМЫ

– Мария Юрьевна, *раскажите, почему человек начинает храпеть? Почему для кого-то храп становится проблемой, а кто-то спит тихо каждую ночь?*

– Храп возникает из-за вибрации стенок глотки при прохождении воздуха через суженные дыхательные пути во время сна. Иначе говоря, чтобы захрапеть, человеку нужно иметь два фактора: ослабленные колеблющиеся ткани глотки и какую-либо причину, которая сужает дыхательные пути. Например, длинный небный язычок, отек слизистой, маленькая нижняя челюсть, увеличенные миндалины, лишний вес. Кстати, последний приводит к появлению жир-

вых отложений в области шеи, которые могут сдавливать дыхательные пути так сильно, что они полностью спадаются. Что касается слизистой и миндалин, то такая ситуация часто сопровождается простудными заболеваниями или сезонную аллергию. Прибавьте к этому списку искривленную носовую перегородку, заложенный нос, возрастное ослабление мышц глотки, и получается, что человек с подобным набором особенностей спит далеко не бесшумно.

А ЕЩЕ?

– *Получается, что от храпа никто не застрахован. По крайней мере возрастными изменениями тканей мы управлять точно не можем. А есть какие-то факторы,*

которые способствуют храпу, помимо особенностей организма?

– Максимально дыхательные пути сужаются в положении на спине, когда язык и мягкое небо западают назад. Также ухудшают храп снотворные и миорелаксанты (часто назначаются при болях), принимаемые в вечерние часы. Они приводят к еще большему снижению тонуса мышц, поэтому такие лекарства должны использоваться очень аккуратно. Алкоголь усиливает отек слизистой и тоже расслабляет мышцы глотки. Все это будет способствовать храпу. Если же у человека широкие дыхательные пути, крепкие мышцы глотки и нет провоцирующих факторов (ожирения, курения, ЛОР-патологий), он, скорее всего, храпеть не будет.

РАСКРЫВАЕМ КАРТЫ

– Мария Юрьевна, *почему же храп – это не просто звуковой феномен? Почему все чаще врачи задают вопрос: «А вы храпите?».*

– Потому что храп – важный симптом, который указывает на серьезные проблемы со здоровьем и может быть признаком опасных состояний.

Дело в том, что храп может сопровождаться остановками дыхания (врачи называют их «апноэ») из-за полного спадания дыхательных путей. Это уже настоящая болезнь – синдром обструктивного апноэ сна (СОАС). Остановки дыхания приводят к кислородному голоданию, скачкам артериального давления и повышенной нагрузке на сердце. Без лечения

СОАС повышает риск инфаркта, инсульта, гипертонии и аритмии, вызывает гормональные сбои, играет на руку сахарному диабету и делает похудение при ожирении чрезвычайно сложной задачей. Существуют даже исследования, выявляющие прямую связь между храпом и раком легких.

Кроме того, из-за храпа возникают частые микропробуждения, из-за которых мозг не отдыхает, даже если человек спит 8 часов и больше. Это вызывает сильную дневную сонливость, которая нередко становится причиной внезапного засыпания, в том числе за рулем. Поэтому по вине СОАС случается очень много ДТП.

ЗАМЕЧАЕМ ВАЖНОЕ

– Как понять, что ночью возникают эпизоды апноэ? Есть ли какие-то признаки, кроме тех случаев, когда задержки дыхания замечают, например, родственники?

– Да, вот некоторые симптомы, которые должны насторожить храпящего человека:

- Внезапные пробуждения с чувством удушья,



ощущением, что «перестал дышать и резко проснулся».

- Пробуждения от громкого всхрапывания, «всхлипывания».

- В целом беспокойный сон: человек много ворочается, мечется в постели, просыпается на смятом постельном белье.

- Ночная потливость, особенно в области головы и шеи.

- Сильной усталость после сна («как будто не спал»), несмотря на достаточное количество часов отдыха.

- Утренние головные боли, разбитость, раздражительность.

- Сильная дневная сонливость вплоть до засыпания на рабочем месте.

- Утреннее повышение артериального давления.

- Частые ночные позывы в туалет.

- Набор веса без очевидных причин.

Если вы заметили какие-то из перечисленных симптомов у себя или сво-

их близких, то стоит записаться к врачу.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

– Мария Юрьевна, расскажите подробнее, как происходит диагностика СОАС? К кому лучше обратиться? Может, можно пройти какие-то обследования?

– Для начала проблемы можно обсудить с терапевтом или ЛОР-врачом. Консультация последнего, кстати, понадобится в любом случае, чтобы исключить проблемы с носовым дыханием, миндалины, увеличенным небным язычком и т.д. Но прицельно вопросами храпа и СОАС занимается сомнолог – специалист по нарушениям сна.

Что касается обследований, то «золотой стандарт» диагностики ночных апноэ – полисомнография. Однако найти ее можно не в каждом городе и делать ее приходится платно за довольно высокую цену.

Храп – важный симптом, который указывает на серьезные проблемы со здоровьем и может быть признаком опасных состояний.

Дело в том, что храп может сопровождаться остановками дыхания (врачи называют их «апноэ») из-за полного спадания дыхательных путей. Это уже настоящая болезнь – синдром обструктивного апноэ сна (СОАС).

Поэтому чаще используют альтернативные варианты диагностики – кардиореспираторное мониторирование и компьютерная сомнография. Последний метод имеет более высокую точность и при этом доступен и удобен.

КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

– Предположим, что обследование показало: ночные апноэ, а значит и СОАС, имеются! Что дальше? Как проходит лечение?

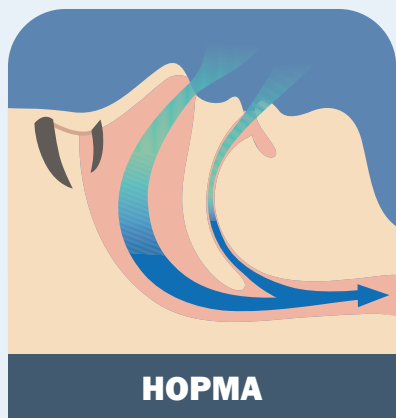
– Лечение СОАС зависит от степени его тяжести и причин, которые к нему привели. Однако есть моменты, которые нужно проработать при любой тяжести заболевания:

- Снизить массу тела. Мы помним, что жировые отложения на шее сильно сужают просвет дыхательных путей.

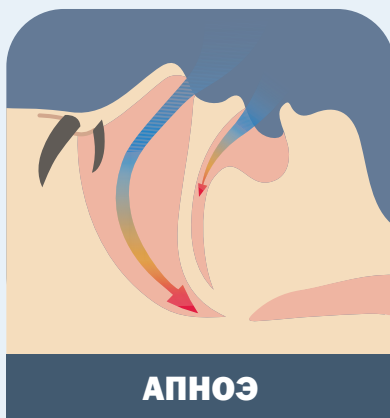
- Отказаться от алкоголя. Алкоголь расслабляет мышечную ткань, в том числе и в стенках глотки. Это приводит к большей их подвижности.

- Ограничить прием препаратов, снижающих тонус глотки (миорелаксанты, успокоительные, снотворные и др.).

- Бросить курить. Сигаретный дым вызывает отек тканей гортани и тоже приводит к сужению дыхательных путей.



НОРМА



АПНОЭ

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ГОЛОС НОЧИ:

ВРАЧЕБНОЕ ЗАКУЛИСЬЕ

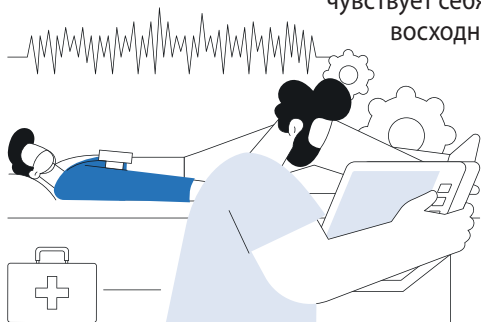
– Был в моей практике пациент, который работал дальнотойщиком и много лет страдал храпом, – рассказываем Мария Юрьевна. – До нашего с ним знакомства он успел сделать операцию – удалил небный язычок. Но вмешательство на небе храп не уменьшило. Смирившись с мыслью, что «храп неизлечим», мужчина оставил попытки борьбы с ним. Между тем с каждым годом рейсы давались все труднее – непреодолимая сонливость преследовала постоянно, несколько раз чудом удалось избежать аварий, а попытки спать дольше, чтобы выспаться, приводили к головной боли всякий раз после пробуждения.

Но, несмотря на избыточный вес, высокое артериальное давление и храп, который будил соседей даже через стенку, пациент продолжал считать, что все его проблемы из-за рейсов и недосыпа. Когда вождение стало совсем невмоготу, мужчина сменил работу.

Жена, которая уже много лет спала в другой комнате из-за зашкаливающих децибел сна супруга, отвела его к кардиологу. Он и задал тот самый вопрос: а вы храпите? И отправил на обследование. По результату компьютерной сомнографии выяснилось, что у мужчины возникает в среднем по 72(!!!) остановки дыхания каждый час, а насыщение крови кислородом падает до 60% при норме не менее 93% в ночное время! На тот момент пациенту было всего 48 лет.

Мужчине был выставлен диагноз «синдром обструктивного апноэ сна тяжелой степени» и назначена СИПАП-терапия. Отнесся к ней он максимально скептически, но попробовать согласился. Скепсис его понятен – от собственного храпа он не просыпался, считал его проблемой окружающих, а об остановках дыхания не подозревал, ведь пробуждений от них не происходило.

Однако скоро его скепсис сменился удивлением: после нескольких ночей с аппаратом мужчина впервые за много лет выспался! А через несколько недель его перестала мучать дневная сонливость и головные боли. Сейчас пациент уже более двух лет спит с прибором и отказываться от него не собирается. Он снова вернулся к работе на большегрузе, снизил вес и чувствует себя превосходно.



Если ЛОР-врач обнаружил проблемы с носом или миндалинами, то их нужно будет пролечить. Иногда, когда есть какие-то анатомические дефекты, будет необходимо сделать операцию. А вот что действительно поможет подавляющему большинству пациентов с СОАС, так это СИПАП-терапия. Пожалуй, на сегодняшний день она – самый эффективный способ контроля храпа.

СИПАП-терапия представляет собой метод устранения задержек дыхания путем создания положительного давления в верхних дыхательных путях во время сна при помощи специального аппарата с лицевой маской.

Выглядит лечение так: человек надевает маску, подсоединенную к СИПАП-аппарату, и ложится спать. Прибор всю ночь подает воздух под давлением через маску, не позволяя глотке смыкаться. В результате дыхание не останавливается, храп уменьшается, а сон становится более качественным.

Подбирает подходящую маску и настраивает лечебное давление в СИПАП-аппарате сомнолог. Несколько ночей пациент спит с таким прибором под контролем врача, чтобы донастроить параметры терапии в случае необходимости, а затем продолжает спать с СИПАП-аппаратом на постоянной основе.

А МОЖЕТ, НА ОПЕРАЦИЮ?

– Мария Юрьевна, вы упомянули операции от храпа. Расскажите о них, пожалуйста подробнее.

– Операция нужна только тогда, когда храп не сопровождается большим количеством апноэ и при этом ЛОР-врач четко видит анатомическую причину храпа. Например, слишком длинный небный язычок или огромные «целующиеся» миндалины.

В настоящее время для точного определения ЛОР-причин храпа и апноэ существует слип-эндоскопия. Она позволяет избежать многих напрасных вмешательств. Ведь храп и апноэ – это не только анатомия, но и мышечный тонус глотки, который ослабевает с возрастом, и отложение жира в шее, и многие другие факторы. Поэтому даже идеально выполненная операция не гарантирует излечения, если у пациента выраженное ожирение или тяжелый СОАС, или, тем более, центральное апноэ – в последнем случае операция вообще бесполезна. На мой взгляд, операция – не «волшебная таблетка», а точечный инструмент, которым нужно грамотно пользоваться.

СПИМ В ТИШИНЕ

– Теперь мы знаем, что делать, если есть остановки дыхания во время храпа, а если храп идет пока без апноэ? Можно его как-то уменьшить?

– Да, конечно. Особенно это нужно сделать, если партнер или семья страдают от недосыпа из-за храпа близкого человека или храп мешает самому человеку, создавая неудобства в поездках или на отдыхе. Еще поводом заняться храпом будут сухость во

КАК ХРАП МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

рту или боль в горле при пробуждении. Потому что сухость – это признак дыхания через рот, а оно вредит слизистой. Оставить храп как он есть можно, если он никому не мешает, если человек живет один. Но и в этом случае нужна уверенность, что это простой храп, без апноэ.

Помимо обязательных моментов по изменению качества жизни, о которых я сказала ранее, в арсенале сомнолога есть внутриротовые устройства для борьбы с храпом и апноэ легкой степени. Так называемые капы. Во время сна они выдвигают вперед нижнюю челюсть, расширяя дыхательные пути. А еще храп уменьшают сон на боку (в этом может помочь пришитый на спинке пижамы карман, в который помещен теннисный мячик) и упражнения для укрепления мышц глотки.

И НАПОСЛЕДОК

– Мария Юрьевна, благодарим вас за интересную беседу! Возмож-



А вот что действительно поможет подавляющему большинству пациентов с СОАС, так это СИПАП-терапия. Пожалуй, на сегодняшний день она – самый эффективный способ контроля храпа.

но, вам хочется что-то еще сказать нашим читателям?

– Меня как сомнолога очень радует рост осведомленности о храпе и СОАС, о том, что

это не просто неудобство, а фактор риска смертельных заболеваний. Приятно, что появляются системы для домашней диагностики храпа и апноэ, которые позволяют быстро выявить проблему, не до-

жидаясь развития неприятных последствий. Увы, нелеченное апноэ не просто крадет сон – оно крадет жизнь! По кусочкам. Но выход есть! И он проще, чем кажется. Будьте здоровы!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 19 СЕНТЯБРЯ

НЕ МОГУ ПОХУДЕТЬ: КАКИЕ СДАТЬ АНАЛИЗЫ?

Здоровье и Долголетие

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ | ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА | ВУННЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ПОДСЕЛА НА МАРКЕТИНГОВЫЕ. Это лечится?

Почему ТЕМПЕРАТУРА ДЕРЖИТСЯ НЕДЕЛЯМИ

ВОЗРАСТ ВАШЕГО ТЕЛА покажут тесты

МАГНИТОТЕРАПИЯ: как, кому и сколько?

СПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬ в суп, салат и на гарнир

Болят суставы рук? Делай зарядку!

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.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Родинки, известные в медицине под названием невусы – образования, представляющие собой скопление меланиновых клеток (меланоцитов) между слоями кожи. Меланин, выделяемый этими клетками, придаёт цвет нашим волосам, глазам и коже. Соответственно, родинки появляются, когда меланоциты собираются вместе, а за их яркий цвет отвечает пигмент меланин.

ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

1 **Длительное воздействие ультрафиолета на кожу.** Да, долгое нахождение под солнцем может привести к образованию большого количества меланиновых клеток, из которых появляются родинки.

2 **Наследственность.** Родинки детей и родителей могут быть сходны по расположению, так как вся информация о нашей внешности заложена в ДНК.

3 **Гормональный фон.** Из-за гормональных нарушений, вызванных стрессом, беременностью, половым созреванием и некоторыми заболеваниями также происходит выброс меланина в кровь.

4 **Рентгеновское и радиационное излучение.** Под таким воздействием пигментные клетки перемещаются ближе к верхнему слою кожи (эпидермису) и становятся хорошо заметными.

Родинка, ЧТО ХОЧЕШЬ МНЕ СКАЗАТЬ ТЫ?



КАЖДОЙ СВОЁ ИМЯ

● **Лентиго.** Самый распространенный и неопасный вид родинок. Это небольшие пятнышки, имеющие равномерную окраску и не возвышающиеся над кожей. Их можно спутать с веснушками, однако цвет лентиго обычно темнее.

● **Эпидермо-дермальные.** Обычно плоские родинки, могут быть разных оттенков. Клетки, образующие их, в данном случае сосредоточены в верхнем слое кожи. Размер – приблизительно полсантиметра. Эти родинки располагаются чаще на ладонях, ступнях, или в интимных местах.

● **Интрадермальные.** Невусы этого вида имеют выпуклую форму. Поверхность может быть как гладкой, так и бородавчатой. Часто такие родинки покрыты волоса-

ми, что может доставлять дискомфорт их владельцу, однако наличие волосяного покрова является хорошим признаком, означающим отсутствие риска развития злокачественного образования.

● **Диспластические невусы.** Такие родинки всегда возвышаются над кожей и имеют неровную форму. Границы их нечетки, а размер может достигать более 1 см. Часто имеют наследственный характер и отличаются рыжим или бурым цветом.

● **Голубые невусы.** Имеют синеватый цвет и могут достигать размера до 2 см. Эти родинки гладкие, по форме похожи на полусферу, а располагаются чаще всего на руках, ногах, лице и ягодицах. Голубые невусы биологически активны, поэтому могут переродиться в злокачественные образования.

ИЗМЕНЁН И ОЧЕНЬ ОПАСЕН

Особое внимание следует уделять меланомоопасным невусам, имеющим риск перерождения в меланому.

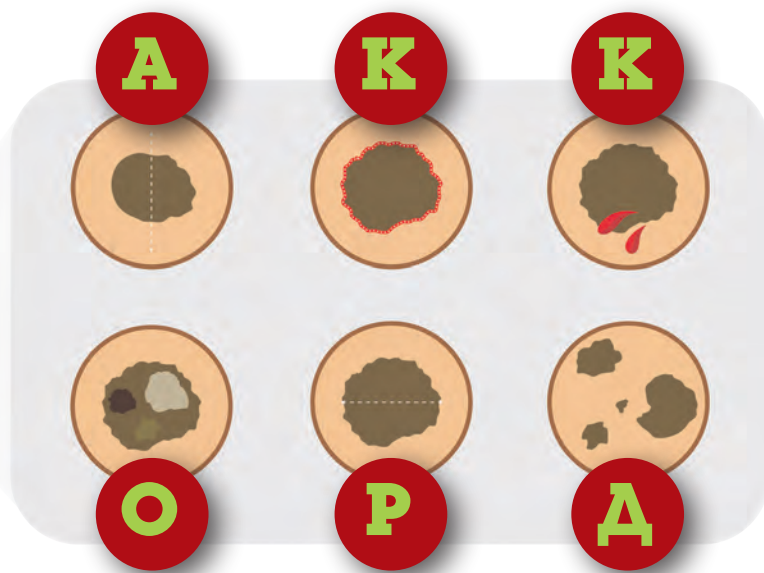
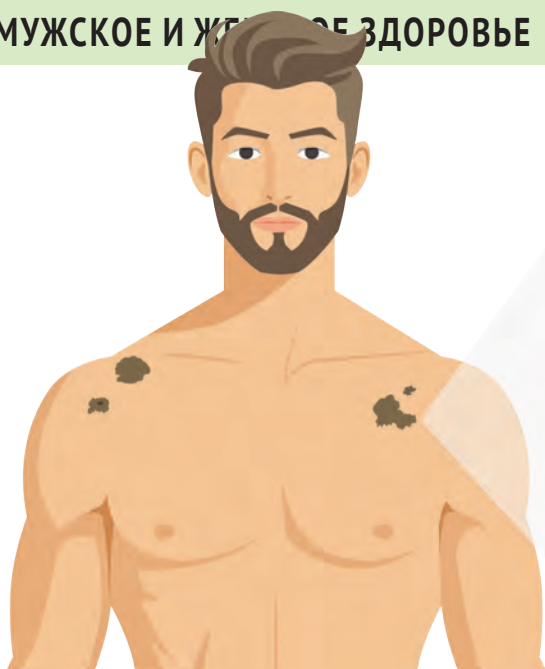
Меланома – злокачественная опухоль кожи, развивающаяся из пигментных клеток. Отличается она быстрым метастазированием и агрессивным характером течения.

К каким же родинкам следует проявить особую внимательность?

Наиболее опасными считаются средние по размеру и крупные родинки (от 1,5 до 10 мм). Однако стать меланомой могут и небольшие невусы – диспластические. Обычно они имеют неравномерную окраску и неровные очертания. Потенциально опасными принято считать родинки, располагающиеся в местах соприкосновения кожи с одеждой и обувью – на стопах, шее, животе.

ДИКИЕ ПРАВЫ

Во времена инквизиции в средневековой Европе людей с большим количеством родинок могли сжечь на костре. Невусы считались отметинами дьявола.



АККОРД ДЛЯ РОДИНКИ

Опознать «плохую» родинку помогут шесть признаков:

Асимметрия. Если разделить родинку пополам, то две ее половинки будут сильно отличаться.

Край. У родинки неровные, волнообразные края.

Кровоточивость. Из родинки идет кровь, или на поверхности образуется кровоточащая корочка.

Окраска. У опасной родинки заметны темные и светлые пятна, цветные вкрапления.

Размер. Чем больше размер родинки, тем выше риск ее перерождения в злокачественное образование.

Динамика. При любых изменениях – появлении корочек, увеличении размера, кровоточивости – следует обратиться к врачу.

НЕЧАЯННО СОДРАЛ РОДИНКУ – БУДЕТ РАК?

Прежде всего следует развеять миф о том, что любое повреждение родинки ведет к развитию меланомы. Чаще всего эти процессы никак не связаны, однако если изначально родинка являлась меланоопасной, любое ее травмирование может ускорить развитие ракового процесса. Именно поэтому, во избежание риска, любые невусы следует оберегать от нежелательного воздействия. Что же делать, если все же вы случайно содрали родинку или нанесли другое повреждение?

ку или нанесли другое повреждение?

1 Остановить кровотечение, приложив к родинке ватный тампон, смоченный перекисью водорода. Подождать 10–15 минут. Кровь может остановиться не сразу, так как родинка – место локализации большого количества сосудов.

2 Дезинфицировать ранку, обработав спиртом. Так вы можете избежать развития инфекций.

3 Консультация со специалистом. Содранную родинку обязательно следует показать дерматологу,

ПЯТНИСТАЯ МОДА

Во Франции XII века родинки были на пике моды. Прелестницы того времени с большой охотой рисовали себе искусственные мушки, дабы понравиться кавалерам.

который определит необходимость полного удаления родинки или контроля над поврежденным участком кожи. Самостоятельно удалять поврежденную родинку ни в коем случае не стоит. В эстетических целях без предварительной консультации с врачом удалять невусы также не стоит.

КАРТА РОДИНОК

Что такое карта родинок? Это современный метод наблюдения за всеми пигментными образованиями на коже. В ходе обследования дерматолог фиксирует изображения всех родинок в специальную программу и проводит полный анализ. Карта родинок помогает выявить опасные невусы и предупредить развитие меланомы. Обследование рекомендуется проходить примерно раз в год.

Процедура абсолютно безболезненна и однажды может спасти жизнь, выявив меланому на самых ранних стадиях.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Почти 90% родинок появляются до 25 лет, а вот после сорока невусы начинают исчезать.

В ЧЁМ РАЗНИЦА?

У прямых и вьющихся волос – разное расположение волосяного фолликула (луковицы). У прямых каждая луковичка чаще всего расположена перпендикулярно поверхности кожи, благодаря чему волос растет как бы вверх, и кератиновые чешуйки волосяного стержня наслаиваются друг на друга равномерно по всей длине, как черепица на крыше. Благодаря этому влага удерживается внутри каждого волоса, и шевелюра в целом выглядит более плотной и гладкой.

Что касается вьющихся и особенно кудрявых волос, то у них волосяные луковички чаще расположены чуть под наклоном, как запятая с хвостиком вверх. Из-за этого кератиновые чешуйки нарастают более асимметрично и хуже прилегают к стержню, делают в свою очередь, делают такие волосы более пористыми, пушащимися и хрупкими. В сравнении с прямыми волосами кудряшки более восприимчивы к воздействию температуры, влажности, солнечного излучения и др.

КСТАТИ

Как правило, чем тоньше волос, тем он сильнее вьется.

Кудри, ВЗВЕЙТЕСЬ!

У вьющихся волос характер непредсказуемый. Их «настроение» зависит от влажности воздуха, состава шампуня и т.д. Иной раз их проще выпрямить или собрать в хвост, чем добиться, чтобы они лежали как надо. Может, «кудрявый метод» облегчит жизнь красавиц с кудряшками?

СПРАВКА

Кудрявый метод — это особый бережный способ ухода за кудрявыми и волнистыми волосами и их укладки, учитывающий особенности строения. Понятие ввела в обиход стилист Лорейн Мэсси.

В ЧЁМ СУТЬ КУДРЯВОГО МЕТОДА?

1. Очищение. Для мытья вьющихся волос советуют использовать средства без силиконов и сульфатов. Шампунь следует наносить только на прикорневую зону, причем дважды: помассировать – и смыть. Это нужно, чтобы очистить кожу головы и корни волос от кожного сала и прочих загрязнений. На длину волос шампунь наносить не рекомендуется: это раскрывает чешуйки, делает волосы сухими и пушистыми.

2. Увлажнение. Хорошо отжав волосы, на них наносят специальный бальзам или кондиционер для вьющихся

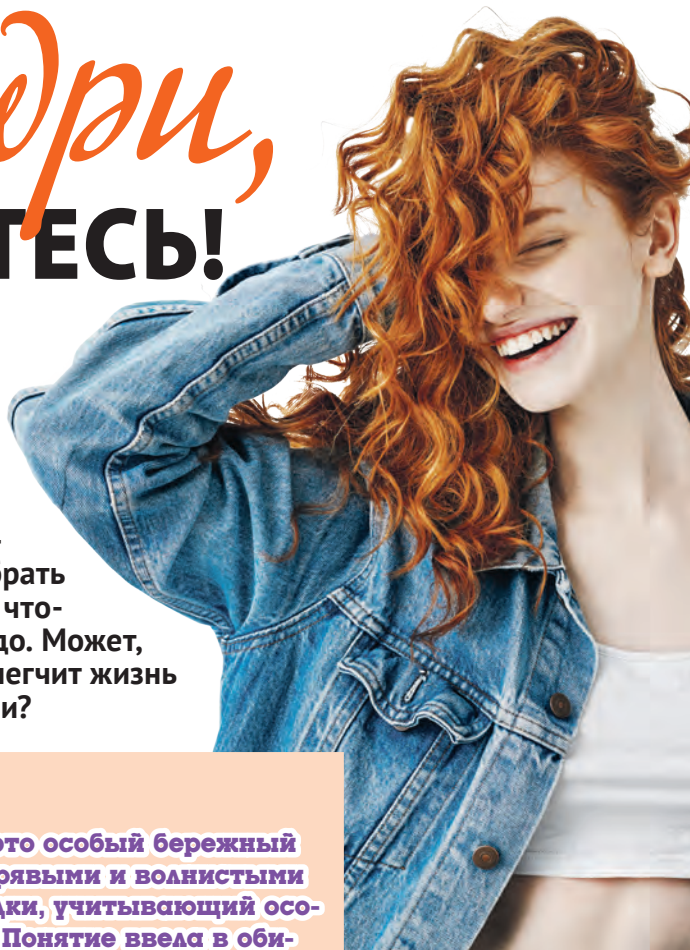
волос, чуть отступив от корней. Затем, опустив голову вниз, волосы нужно аккуратно помять руками: для этого положив кончики волос на ладони, аккуратно поджимаем их к корням. Запомним: «жамканье» – важный этап кудрявого метода, это он помогает формировать локоны!

3. Укладка и сушка. Смыв увлажняющее средство (можно не до конца),

следует расчесать пряди широким гребнем, нанести прямо на мокрые волосы средство для укладки, повторно пожать локоны – и бережно вернуть их в полотенце, которое впитает излишки жидкости. Специалисты рекомендуют использовать не обычное полотенце (грубая махровая ткань рушит завитки), а микрофибровое, или шелковый капюшон, или даже старую хлопковую футболку.

НА ЗАМЕТКУ

Сушить волнистые волосы лучше всего естественным путем, а не под струей горячего воздуха из фена. Так они будут меньше пушиться и сохраняют упругие завитки. Если же без фена не обойтись, то лучше использовать холодный или чуть теплый воздух, а также диффузор – специальную насадку круглой формы и большого диаметра, с зубчиками или «пальчиками» по кругу.



Ммм... Что может быть приятнее, чем после утренней зарядки принять освежающий душ, промокнуть кожу мягким полотенцем и капнуть на неё пару капель любимых духов?! С любимыми все понятно – они давно выбраны, протестированы и никогда не подводят. Но как быть, если хочется чего-то новенького? Как не промахнуться с выбором? Разбираемся.

ОШИБКИ ПРИ ВЫБОРЕ

● **Спешка.** Нанесли, тут же понюхали и сделали вывод – это неверный алгоритм. Первым делом в нос ударит спирт, забив рецепторы. Дайте духам обжиться, немного проветриться и только потом пробуйте. А лучше выйдите на время из бутика с его какофонией ароматов, которые сбивают нюх и не позволяют полноценно ощутить букет. Чем дольше прогулка, тем лучше, минимум же – 5 минут.

● **Поверхность нанесения.** На разной коже один и тот же аромат будет раскрываться по-разному. Ознакомьтесь с ним на тестере и, если предварительный ответ «да» – обязательно испытайте на коже.

● **Место нанесения.** На запястье духи капаят не ради показного изыска – это точка пульса. Равно как локтевые сгибы, шея, виски, участки за ушами, зона декольте и живот в районе пупка. Нюхать пупок в магазине мы не будем, поэтому остаются четыре точки – на обеих руках. Соответственно, больше четырех ароматов за один заход в магазин пробовать не стоит.

АРОМАТ НЕ ЛЮБИТ суеты

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ В БЛАГОУХАЮЩЕМ БУТИКЕ И НАЙТИ СВОИ ДУХИ

● **Косметика.** Крем, лосьон, даже гель для душа – все это может исказить восприятие. Если собрались за парфюмерией, постарайтесь на время обойтись без них.

● **Совет подружки.** Какой бы чуткой она ни была, у каждого свое восприятие. Выбирая духи для себя, ориентируйтесь только на собственные ощущения.

● **Усталость и голод.** С первым понятно: когда голова и без того перегружена, велик риск схватить первый понравившийся вариант, лишь бы покончить с этим делом. А ведь на анализ запаха тоже нужны силы. Что касается голода, то он не просто

влияет на наш выбор – он чрезвычайно его искажает! Все дело в глюкозе. Голодный мозг ищет в первую очередь ее – как самый легкий для усвоения источник энергии. В таком состоянии вас потянет на самые сладкие ароматы, они реально будут казаться наиболее привлекательными. Велика вероятность, что на сытый желудок ровно те же духи покажутся чересчур сладкими.

● **Сезон.** Да, его тоже стоит учитывать. В холодное время года нам ближе теплые, терпкие ароматы, но летом они грозят превратиться в удушливые. А в жару скорее привлекут освежающие запахи, кото-

АНЕКДОТ

В парфюмерном магазине: «Мадам, вам духи для аттики или для самозащиты?»

рые зимой вдруг станут слишком морозными.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ

Постарайтесь как можно более подробно объяснить продавцу, что именно вам нужно – используйте навыки профессионала, он сам отсеет лишнее. Не стесняйтесь озвучивать свои пожелания, перечислите любимые ароматы, сообщите, какой у вас тип кожи. И продуманно отвечайте на его вопросы. Так вы сэкономите не только время, но и деньги.

Екатерина Пельменева

НЕ ЖАЛЕЙТЕ УСИЛИЙ

Хороший парфюм стоит немало, потому, настроившись на поиск «того самого», не жалейте усилий. Рассмотрите возможность покупки нескольких вариантов – ведь и настроение, и погода, и обстановка бывают разными. То, что подходит для большой вечеринки, может оказаться неприемлемым в душном офисе, транспорте или в театре.

ВАМ КОМБУЧА НЕ НАСКУЧИТ!

КАК ПРИРУЧИТЬ ЧАЙНЫЙ ГРИБ И ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НЕГО МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

Комбуча – одно из модных открытий последних лет. Ферментированный слабогазированный напиток предлагают и в меню популярных кафе, и на прилавках супермаркетов – в отделах полезных продуктов, как альтернативу газировке. Однако не все, кто сегодня проникся вкусом комбучи, знают, что это, по сути, тот же «чайный гриб», который десятилетия назад многие хозяйки выращивали у себя на подоконниках, в трёхлитровых банках.



ЧАЙНЫЕ ЦЕРЕМОНИИ

Итак, комбуча – это натуральный газированный ферментированный напиток, произведенный из зеленого или черного сладкого чая. Медузообразную слоистую субстанцию, которая непосредственно занимается его ферментацией, обычно называют «чайный гриб», хотя на самом деле это никакой не гриб, а симбиотическая колония уксуснокислых бактерий и дрожжей. Нижний слой колонии заселен дрожжами, которые расщепляют сахар из чая и преобразуют его в спирты и углекислый газ. После этого бактерии, обитающие на верхних этажах, разлагают полученные спирты до органических кислот (уксусной, лимонной, молочной, яблочной и других).

Теперь вы знаете, откуда берется приятная кислинка во вкусе комбучи и как получается легкая натуральная газация.

ЕСТЬ ЛИ В КОМБУЧЕ ГРАДУСЫ?

Как уже говорилось выше, тот этанол, который производится усилиями дрожжей, затем попадает «в лапы» бактерий, и те преобразуют его в уксусную кислоту. Небольшое количество этанола в итоге остается в напитке, но оно действительно невелико, не более 0,5%.

Для сравнения: в натуральном кефире, который также получается методом брожения, может содержаться до 0,2% спирта, ну а в квасе его концентрация может достигать до 1,2%.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

● Содержит **пробиотики** — полезные для кишечника микроорганизмы, поддерживающие нормальное пищеварение, оказывающие противовоспалительное действие и т.д.

ВАЖНО!

Даже у такого «суперфуда», как комбуча, есть противопоказания. От ее употребления предостерегают:

- беременных и кормящих женщин,
- больных гастритом с повышенной кислотностью,
- лиц с ослабленным иммунитетом, заболеваниями печени и почек.

Кроме того, комбуча может понижать уровень сахара в крови, поэтому людям, склонным к гипогликемии, с ней следует быть осторожнее. Особенно опасно совмещать комбучу с сахароснижающими препаратами.

● Богата **антиоксидантами**, которые содержатся в натуральном черном и зеленом чае. Зеленый чай, в числе прочего, отличный источник полифенолов. Они помогают бороться со свободными радикалами, замедляют старение организма, являются одним из средств профилактики развития раковых клеток.

● В готовом напитке – **всего 32 ккал на 100 г**. К тому же есть мнение, что комбуча помогает снизить аппетит и тягу к сладкому и вдобавок облада-

ет легким мочегонным эффектом.

С научной точки зрения эффективность комбучи для поддержания здоровья и лечения тех или иных заболеваний не доказана, масштабных исследований в этой сфере не проводилось, поэтому не стоит считать ее панацеей от всех бед. Но как бы то ни было, приятный на вкус ферментированный напиток вполне может разнообразить рацион, если вы следите за питанием и здоровьем в целом.

КАК ПРИГОТОВИТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. Где взять чайный гриб?

Чайный гриб SCOBY в наши дни проще всего приобрести в сушеном виде на маркетплейсах. Можно, правда, попросить поделиться им кого-то из знакомых, кто уже культивирует его у себя дома, но в этом случае обратите внимание, чтобы у гриба не было неприятного запаха или следов плесени.

2. Как приготовить чай-основу?

Рекомендуют взять 2 ч. ложки сухого листового чая (без ароматизаторов и добавок) – черного или зеленого, заварить 2 л кипятка, дать настояться. Остывший до комнатной температуры напиток нужно процедить, затем растворить в нем около 140 г сахара (7 столовых ложек).

3. Как запустить процессы брожения?

Понадобится 3-литровая чистая стеклянная банка. На дно ее поместить купленный чайный гриб, сюда же влить 1 стакан комбучи без добавок, а потом – приготовленный ранее сладкий чай комнатной температуры. Горлышко банки затянуть тканью или марлей и закрепить резинкой. Не закрывайте банку крышкой, для ферментации необходим кислород! Банку следует держать при комнатной температуре (22–26°C), подальше от прямых солнечных лучей.

Процессы брожения будут продолжаться до 3 недель. Все это время из банки можно сливать часть жидкости и доливать взамен новую порцию подслащенного остывшего чая. Слитая жидкость тоже пригодна к употреблению, просто вкус ее будет не настолько выражен.

КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ВКУС?

Основой для комбучи может выступать не только классический черный или зеленый чай, но и натуральный молочный улун, а также настой иван-чая, липового цвета, мяты, шиповника и других полезных растений.

Но вкус первично ферментированной комбучи можно еще более разнообразить! Для этого часть готового напитка из 3-литровой банки переливают в отдельную бутылку и добавляют дополнительные ингредиенты на свой вкус: соки, фруктовое или ягодное пюре, ароматные травы (тимьян, розмарин, тархун и базилик). Можно добавлять и специи: для этого рекомендуют сварить сироп, взяв воду и сахар в соотношении 1:1, добавив приправы по вкусу (корицу, кардамон, можжевельник, гвоздику), проварив 15 минут при регулярном помешивании и остудив.

Теперь плотно закрытую бутылку можно оставить на 2–3 дня (не больше!) при комнатной температуре – так запустится повторное брожение. А чтобы остановить этот процесс, бутылку нужно убрать в холодильник.

Оксана Черных



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве порций и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



wb
wildberries.ru

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

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4



Катерина работала парикмахером. Иногда ей казалось, что она занимается этим 100, 200, 1000 лет подряд. Часто она ощущала себя старухой, будто её жизненный опыт – это огромный мешок, который она тащит на спине день и ночь.

ИЗЛИТЬ ДУШУ

Ее первой работой была должность бармена в модном баре. Шум, веселье, много новых знакомств. Катя быстро пришлась «ко двору» и стала любимицей завсегдатаев. Молодая девчушка обладала замечательным талантом – быть внимательным слушателем. Мужчины и женщины всех возрастов могли засидеться до закрытия, изливая душу бармену и делая все новые заказы.

Так Катя познакомилась с Алексеем, молодым предпринимателем, полным идей и проектов. Они стали встречаться, ухажер твердил об их совместном будущем и очень просил переехать с ним в другой город.

– Представь, нас там никто не будет знать, можно придумывать и делать все, что захотим, – воодушевленно говорил Алексей.

Но Алексей любил выпить. Все вскрылось внезапно, в том же баре. К тому же один из посетителей узнал Алексея и поведал Екатерине, что это действительно очень обеспеченный парень, вот только богат не сам он, а его мама. Женщина старой закалки, которая контролирует каждый шаг своего чада, выбирает ему круг общения и невест. Даже его бизнес контролирует – сын должен быть успешным, но не настолько, чтобы стать полностью независимым.



МЫ ТЕБЯ ЛЮБИМ

И все же Катя решила согласиться на переезд. Казалось, что вдали от контролирующей родительницы все должно сложиться хорошо. Вопреки ожиданиям, Алексей не обрадовался, начал юлить, придумывать причины, почему это невозможно. А однажды, сильно напившись, просто рыдал за стойкой бара, что мать его душит своей опекой и не даст уехать.

А потом о Кате узнала мама жениха. Она приехала в бар, как звезда Голливуда, в сопровождении секретаря и охранника. Бросила на девушку презрительный

взгляд и ушла в комнату управляющего.

И затем...

– Катя, мы тебя очень любим, ты как солнышко, – говорил спустя время управляющий, отводя взгляд. – Эта мегера денег дала, чтоб я тебя уволил. А иначе закроет бар. Ее влияния на это хватит. Бросай ты Лёху этого и езжай в другой город. Ты говорила, хочешь на парикмахера выучиться. Тут хватит и на учебу, и на безбедную жизнь на первое время. Мне ее деньги не нужны, а тебе помогут.

И он выложил перед девушкой пачку банкнот.

СТАРЫЕ РЕЛЬСЫ

Катя собралась за один вечер, списалась об арен-

де с хозяйкой уютной квартиры-студии в городе N и одновременно записалась на учебу. С Алексеем она не попрощалась, отношения казались вымученными и зашедшими в тупик.

Новый город вдохнул в девушку новые силы. Она обучилась на мастера-универсала и устроилась в приятное модное место в центре города. Но спустя короткое время ее клиенты снова начали раскрывать перед Катей свою душу. Даром, что салон красоты, а не бар. А она слушала. И их опыт помогал ей строить свою жизнь и отношения. Точнее, вовремя прекращать отношения, которые приносили дискомфорт. А к Катюше, как назло, липли женатые,



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



мужчина

мамины сынки, любители яркой жизни и непризнанные гении. Ее умение слушать многие принимали за слабость и безволие, а потом недоумевали, встречая острый ум и стальной характер.

УВАЛЕНЬ

Тоша пришел на стрижку. Полный парень, стеснительный, но с очень добрыми и немного виноватыми глазами. Он начал расспрашивать Катю о ней самой, о ее мечтах и планах. А та, сама не ожидая, все ему и выдала как на духу.

– Катюша, что это за увалень к тебе клеился? – подначивали коллеги.

А Катя дала новому клиенту свой рабочий номер, пару раз сходила с ним на свидание в кафе и кино.

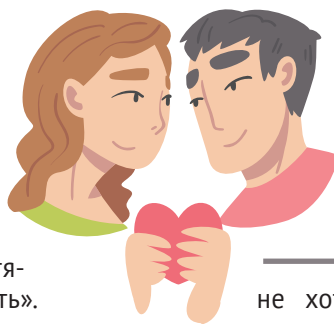
– Просто пили кофе, ели пирожные, говорили о книгах и разных странах, – отчитывалась девушка о встречах с клиентом подругам на работе.

И снова слышала хихикание: «Такому толстяку только пирожные есть». А Катя не могла понять, что происходит, Тоша словно снимал с ее плеч мешок чужого жизненного опыта, окутывал своим теплом. Она не могла предположить, что ей настолько может понравиться человек. Даже его полнота казалась невыразимо уютной и милой. Он был похож на ее шотландского кота Пончика, которого девушка обожала.

ТЫ МЕНЯ ИЗВИНИ

А потом Тоша пропал. Он говорил, что должен будет уехать за границу. Но не попрощался, не предупредил, просто исчез. Катя по-прежнему ходила на работу, а тяжелый мешок с грузом чужого жизненного опыта привычно взгромоздился на ее спину.

Пришла зима, девушка часто болела. Она совсем



Когда встретишь своего человека, поймешь, почему с другими не получалось.

Фридрих Ницше



не хотела смотреть фильмы, только читала книги под теплым пледом, пила горячий чай и гладила верного Пончика. Бедное животное с тревогой заглядывало в глаза хозяйке, не понимая, почему у нее текут слезы – ведь он рядом, и мурчит, и ластится.

А в начале весны в кресло подсел незнакомый человек. Катя начала стрижку, не сразу узнав в госте Тошу. Он сильно похудел, был одет иначе. Только глаза смотрят с еще большей виной.

– Катя, ты меня извини. Мне очень стыдно, – он говорил так уверенно и громко, что девушка с испугом оглянулась на коллег, но те сделали вид, что заняты своими клиентами. – Понимаешь, я был болен и из-за неправильной терапии набирал вес. Предлагали лечение в Европе на

новых препаратах в экспериментальной группе. Я сомневался. Мне было очень стыдно за то, как я выгляжу. А когда тебя встретил, стало еще тяжелее в зеркало смотреть. Поэтому я уехал, ничего не сказав – вдруг не помогут чудо-таблетки. Но они помогли. Видишь, меня стало меньше! Я еще спортом займусь, подтянусь, похудею еще, как гормональный фон стабильным станет. Я буду стараться ради тебя, ради нас. Что скажешь, Катюш, будешь моей невестой?

Громкий звук прокатился по салону. Не то выдохнули Катины подружки, не то грохнулся на пол и рассыпался тяжелый мешок чужого опыта.

А Катя наклонилась к Тошину уху и прошептала: «Я согласна. Только пожалуйста, не худей больше. Ты самый уютный человек на свете».

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ
100 САМУРАЕВ
японские сканворды
ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СУДОКУ МАСТЕР
БОЛЕЕ 180 ЗАДАНИЙ
12+
80 страниц
ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

МЕШОК сканвордов
250 заданий
12+
Решай с удовольствием!
ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 3 ОКТЯБРЯ

НАШ СКАНВОРД
196 страниц!
ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru



wb
wildberries.ru



Я Market
market.yandex.ru

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

ООО «Издательская группа «КАРДОС»
ОГРН: 1103254015270.
Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Непроизвольную дрожь разных частей тела врачи называют тремором. Вызывают эту дрожь мышечные сокращения, которые мы не можем контролировать. Нагляднее и чаще всего тремор проявляется в кистях рук, однако дрожать может и голова, и туловище, и стопы, и даже... голосовые связки. Что же стоит за этой дрожью и как её побороть?

ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ

Дрожащие конечности могут быть симптомом серьезного заболевания, а могут объясняться простой физиологической реакцией организма, проходящей без следа. Поэтому, заметив у себя что-то такое, паниковать не стоит, сначала надо разобраться.

1 Физиологический тремор: не связан с каким-либо заболеванием, не требует специального лечения и чаще всего исчезает спустя время после устранения фактора провокатора. Причинами такой дрожи могут быть:

- сильный испуг, переживания, нервное перенапряжение;
- переутомление, нехватка сна;
- долгое физическое напряжение, подъем тяжестей (например, у грузчиков, тяжелоатлетов);
- долгая напряженная работа с мелкими предметами (например, у ювелиров, хирургов);
- переохлаждение;
- злоупотребление алкоголем (как признак тяжелого похмелья), кофе, табаком, некоторыми лекарствами.

ДРОЖАЩИЕ РУКИ — ЗА ЧТО ЭТИ МУКИ?



2 Патологический тремор: является симптомом (или последствием) какого-то заболевания. Это, например, могут быть:

- Расстройства эндокринной системы (гипертиреоз – то есть повышенный уровень гормонов щитовидной железы, сахарный диабет, гипогликемия и др.);
- Острые сосудистые нарушения (ишемический и геморрагический инсульт);
- Рассеянный склероз (болезнь, при которой иммунная система по ошибке начинает атаковать оболочку нервных клеток в головном и спинном мозге);
- Повреждения мозжечка вследствие черепно-мозговой травмы;
- Болезнь Паркинсона (заболевание головного мозга, связанное с отмиранием нервных клеток);
- Болезнь Вильсона (наследственное заболевание, при котором нарушается обмен меди в организме и

данное вещество накапливается в головном мозге, печени, почках, вызывая интоксикацию);

- Заболевания костно-мышечной системы (шейный остеохондроз);
- Острые инфекционные заболевания;
- Раковые опухоли.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Бывает, что регулярная дрожь в руках (а иногда и в других частях тела) возникает у молодых и внешне здоровых людей без какой-либо очевидной причины. Она проявляется при движениях (например, при попытке застегнуть пуговицу, поднести кружку ко рту) и почти не беспокоит в состоянии покоя. Тут речь может идти об **ЭССЕНЦИАЛЬНОМ ТРЕМОРЕ** – это двигательное нарушение выявляют примерно у 1% населения, его причина – генетические мутации. Заболевание не опасно, но со временем может прогрессировать.

КУДА БЕЖАТЬ?

! Дрожь конечностей не стоит оставлять без внимания врача (если вы, конечно же, уверены, что не замерзли, не устали и не перенервничали).

Алгоритм тут таков:

1 Если есть предположение, что причина дрожи в руках – опасное состояние (резкий скачок артериального давления или столь же резкое падение уровня сахара в крови, подозрение на инсульт или травму головы), – нужно вызывать неотложку.



2 Если экстренных причин не наблюдается, но дрожь беспокоит и мешает жить, – стоит записаться на прием к **врачу-неврологу**. Тот назначит различные анализы и инструментальные исследования (МРТ головного мозга, УЗИ щитовидной железы и пр.), а при необходимости перенаправит к другим специалистам – **кардиологу, эндокринологу, онкологу, психотерапевту и др.**

КСТАТИ

У молодых людей чаще всего возникает физиологический или эссенциальный тремор, а у пожилых среди причин дрожания конечностей лидируют неврологические патологии: болезнь Паркинсона, Альцгеймера, дисциркуляторная энцефалопатия.

А ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Поскольку тремор – это всего лишь симптом, то лечение зависит от вызвавшей его причины. Например, если дело в щитовидной железе, то нужно прежде всего нормализовать ее работу, если причина дрожи – резкое падение уровня сахара в крови, то лечить придется диабет и т.д.

Есть несколько групп препаратов, которые могут назначаться при треморе:

- **антиконвульсанты** (тормозят нервные импульсы, вызывающие дрожь);
- **противопаркинсонические средства** (помогают мозгу контролировать движения тела, повышая выработку дофамина);
- **бета-блокаторы** (блокируют адреналин и норадреналин – гормоны-провокаторы мышечной дрожи).

В некоторых случаях ослабить симптомы помогают массаж, лечебная физкультура и рефлексотерапия, а иногда действенное всего оказываются ортезы для фиксации кистей рук в лучезапястном суставе.

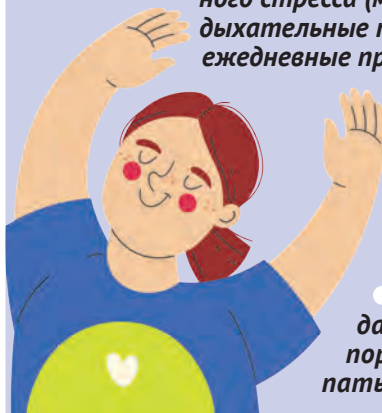
Иногда не обойтись без нейрохирургического вмешательства: во время операции хирург «отключает» при помощи ультразвука нейроны, провоцирующие тремор. При тяжелой симптоматике в отдел головного мозга, отвечающий за появление дрожи, имплантируют электроды.



КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕМОРА?

Если ваши старшие родственники склонны к тремору, предотвратить или замедлить его развитие у себя можно, проявив заботу о своем физическом и ментальном здоровье:

- *отказаться от курения и частого употребления алкоголя;*
- *убрать из рациона кофе и энергетики;*
- *работать над снижением уровня повседневного стресса (можно практиковать дыхательные техники, медитацию, ежедневные прогулки на свежем воздухе);*
- *при необходимости обратиться к психотерапевту за легкими седативными средствами;*
- *стараться соблюдать стабильный распорядок дня, высыпаться.*



СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Сбор трав «Успокаивающий»

(при треморе, вызванном нервным перевозбуждением, стрессами):

Смешать 10 г сушеной валерьяны лекарственной, по 30 г травы сушеницы, вереска, пустырника. На ночь сложить смесь в большой термос, залить 1 литром кипятка. Настаивать 8–10 часов, процедить. Принимать по 50–100 мл в сутки, во второй половине дня.



Отвар дягиля

(при истощении нервной системы, острой и хронической невралгии):

Взять 3 ст. ложки сушеных корней дягиля, залить 1 литром кипятка, томить на водяной бане 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Оксана Черных



Миром правит только Промысл Божий. В этом спасение верующему человеку и в этом сила, чтобы перенести земные скорби.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

ЖИВЁМ В СОГЛАСИИ с совестью

МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ ЗА РУЛЁМ

? Я много времени провожу за рулем. Мой друг мне подсказал, что можно молиться в машине, так удобней, и никто не отвлекает. Переписала молитвы на флешку и синхронно повторяю. Но хочу все-таки уточнить, можно ли молиться, сидя в машине?

Антонина, Подмоскowie

Молиться, обращаться к Господу нашему можно и нужно в любом месте. Главное, чтобы молитва ваша была искренней.

ПОЧЕМУ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО НА БРАК НУЖНО БЛАГОСЛОВЕНИЕ

? Мой парень позвал меня замуж. Оказалось, что кроме согласия еще столько всего надо. А тут еще и подружки говорят, что благословить на брак должны все родители. Почему считается, что нужно благословение, а значит, и согласие на наш брак всех родителей?

Ольга, г. Воронеж

Такая традиция – брать благословение на брак – сложилась с давних времен. Почитание родителей прописано в пятой заповеди Божией – «почитай отца и мать свою». Сегодня нередко забывают, или просто не понимают, или не хотят думать о том, что молитвы родителей закладывают крепкий фундамент семейного счастья. Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) писал: «По велению Божию первое и самое важное благословение на создание семьи вы должны оба получить от своих родителей. Им о чадах дается сакраментальное знание, граничащее с провидением».

КАК ОСВЯТИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО

? Работаем на предприятии, на территорию которого допускаются только работающие. Нам выделили новое помещение, и мы хотели бы его освятить, но пригласить священника не получится. Можно ли самим почитать молитвы на освящение рабочих мест?

Группа сотрудников, Ленинградская обл.

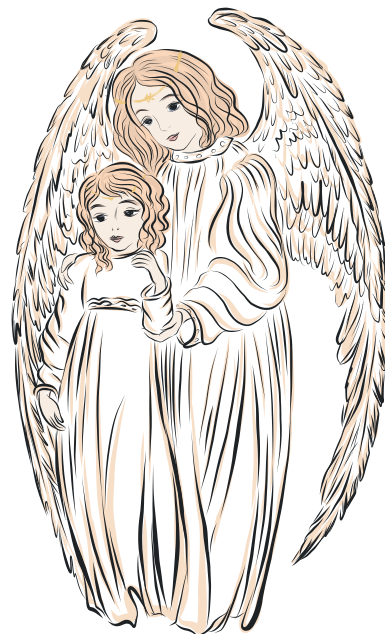
Отслужить молебен может только священник. Но чтобы рабочее место не осталось без благодати Божией, можно повесить икону и окропить помещение святой водой с молитвой «Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь».

ЕСТЬ ЛИ ИМЯ У АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ

? Уже взрослой приняла Крещение. Говорят, после Крещения у меня должен появиться ангел-хранитель. А как к нему обращаться? А молиться ему можно?

Екатерина, г. Воронеж

К ангелу-хранителю обращаются с молитвой во время Литургии в храме, он дается каждому от духовного рождения – Святого Крещения и до «от Бога дарованного ми во веки». Назначаемого в невидимые наставники, охранители и защитники Самим Богом, частного имени каждого ангела-хранителя мы не знаем. Святой Иоанн Дамаскин считал, что «Ангел есть сущность, одаренная умом, всегда движущаяся, обладающая свободною волею, бестелесная, служащая Богу, по благодати получившая для своей природы бессмертие, каковой сущности вид и определение знает один только Создатель».



Молитвы к ангелу-хранителю читать можно. Брать их следует из молитвослова, одобренного Русской Православной Церковью.

НАДО ЛИ ТЕРПЕТЬ, КОГДА РАБОТА НАДОЕЛА

? Надо сразу сказать, что на работу меня устраивали еще родители. Эта работа перестала меня устраивать. Но и новую работу, чувствую, непросто мне будет найти. И все же, стоит ли моя нынешняя работа того, чтобы каждый день практически насильно заставлять себя выполнять ее?

Н.Н., г. Москва

Конечно, вы вправе поменять работу, и в этом не будет греха. Однако в нашей жизни есть многое, что нам не нравится, но приходится смиряться. Тем более, сами понимаете, что найти работу, которая устраивала бы «на все сто», очень непросто. Очень часто причина такой нелюбви в самом человеке. И если внутреннее состояние трудно изменить, может, стоит пересмотреть внешнее, например, свое отношение к работе. Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) писал: «К работе надо относиться как к послушанию, и в профессиональном плане быть всегда на должном уровне, а никак не ниже среднего».

Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

Мотивацию НАЙДИ И УЧИТЬСЯ ПОМОГИ

Отсутствие интереса к учёбе у школьника пугает его родителей. Как найти мотивацию, расскажет кризисный психолог и семейный терапевт Ксения СИМОНОВА.



Фото из личного архива Ксении Симоновой



ГОРЕ ОТ УМА

Первоклашки полны надежд, но уже скоро родители слышат первое «не хочу» в отношении уроков и обучения.

– Причин для нежелания учиться может быть много, – отмечает Ксения Владимировна. – Это и школьный буллинг, и плохой контакт с одним или несколькими учителями. Неинтересная подача материала или слишком сложная программа. Или, наоборот, программа кажется слишком легкой, ребенок скучает на уроках.

К сожалению, не во всех школах работают педагоги «от Бога», бывают не самые удачные обучающие программы. Поэтому родителям стоит заранее узнать об учителях и методах преподавания. Даже в одной школе бывают классы разной направленности. Родителям нужно рассказать об особенностях и интересах своего ребенка и, совместно с педагогом,

подобрать лучший вариант обучения.

Мнение специалиста

– Самая частая причина потери интереса к учебе – перегрузки, – предупреждает психолог. – После 8 уроков ребенок приходит домой, но вместо отдыха должен выполнять домашнее задание, посещать кружки и репетиторов. Обучение – сложный и энергозатратный процесс. Поэтому не перегружайте ребенка, требуя от него высоких результатов во всем. У него должно быть достаточно времени на сон, прогулки и отдых.

ИЩЕМ МОТИВАЦИЮ

На этапе подготовки к школе говорите ребенку, что школьные годы – это время, когда он будет развивать свои таланты, узнавать новое,

находить друзей, единомышленников среди одноклассников и преподавателей.

– Важно, чтобы ребенок не боялся школы и учителей, – советует Ксения Владимировна. – Не должно быть давления и жестких рамок. Нельзя использовать фразы типа «учись, а то дворником будешь», запугивая школьника. Сам процесс обучения должен предлагаться ребенку, как благодатная почва для его развития, как увлекательное приключение. Интересное общение – сильная мотивация для ребенка, и школа – это не только новые знания, но и новые знакомства и связи, новые типы взаимодействия. И если атмосфера в семье и классе будет спокойной и доброжелательной, ребенок будет с удовольствием каждый день идти на учебу.

Важен и тип подачи знаний. Ни один школьник не останется равнодушным к интересным гостям, интерактивным включениям в урок, игровым элементам в подаче нового материала. И здесь родители могут выступать с предложениями, помогать находить интересных спикеров и выступать сами. От качества взаимодействия педагогов и родителей зависит многое.

Елена Пухова

Важно!

Часто у старшеклассников развивается повышенная тревожность из-за давления со стороны учителей, боязни плохих оценок, беспокойства о будущем, проблем в общении. Эта тревожность может полностью блокировать желание учиться. Преодолеть это состояние могут помочь родители, которые с позиции любви, заботы и защиты будут транслировать ребенку, что он может ошибаться, быть несовершенным, но из-за этого не потеряет любовь своей семьи. Школьник должен знать, что всегда может обращаться за помощью и поддержкой к своим родителям и получит в ответ принятие и защиту.

Кстати

Отвержение коллективом и школьный буллинг – причина не только нежелания учиться, но и вообще посещать школу. Здесь важно вовремя встретиться родителям и педагогам, понять ситуацию, выстроить новые варианты общения с одноклассниками, обратиться к школьному психологу.



МУЧИТ ТОШНОТА: НАДО ЕСТЬ, *но как?*

Бывает, что даже любимые блюда – будто предатели: вчера радовали, а сегодня вызывают тихий ужас. Желудок капризничает, словно избалованный ребёнок: «Не хочу! Не буду!» – а силы-то нужны. Как уговорить себя поесть, когда каждый кусок даётся с трудом? И главное – что выбрать, чтобы не стало хуже? Давайте искать компромисс – вкусный и без лишних жертв.

КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С ТОШНОТОЙ

Тошнота – всегда незваный гость: появляется без предупреждения и редко объясняет причину. Иногда это реакция на стресс («ну не до еды!»), иногда – побочный эффект лекарств или просто каприз пищеварения, которое с годами становится более, скажем так, разборчивым. Как обмануть бунтующий организм?

● Холодное лучше горячего

Запах теплой пищи усиливает тошноту, поэтому охлажденные блюда (но не ледяные!) часто воспринимаются спокойнее. Тот же суп можно слегка остудить, а кашу есть комнатной температуры.

● Сначала соленое, потом сладкое

Резкий контраст вкусов сбивает желудок с толку – в хорошем смысле. Попробуйте реализовать этот принцип: пара соленых крекеров, глоток чая с медом и черносливом.

● Есть «как птичка»

Большая тарелка пугает, а вот чайная ложка творога или глоток йогурта каждые 15–20 минут – уже посильная задача. Главное – не допускать пустого желудка, иначе тошнота только усилится.

ЧТО ЕСТЬ, КОГДА ОРГАНИЗМ ПРОТЕСТУЕТ

Золотое правило: нейтральный вкус + мягкая текстура + минимум специй. Никаких резких ароматов, кислых соусов и жирных корочек. Зато максимум свободы в комбинациях.

Для завтрака

- Овсянка на воде с печеным яблоком (не горячая, можно добавить леденцового сахара).
- Тост из белого хлеба с тонким слоем сливочного масла и джемом (без кислоты).



Для обеда

- Суп-пюре из кабачков или тыквы (не зажаривать лук, только варка).
- Картофельное пюре (без молока, на воде) + паровая котлета из индейки (остывшая до комнатной температуры).



Для ужина

- Отварная рыба (треска, минтай) с печеной тыквой и морковью.
- Рис с каплей масла и кусочком отварной куриной грудки.



На перекус

- Соленые галеты с кусочком неострого сыра.
- Замороженный банан (по текстуре – почти мороженое, но без тяжести).

Важно не смешивать больше 2–3 компонентов за раз. Чем проще блюдо, тем меньше риск спровоцировать протест желудка.

НАПИТКИ: ЧТО ПОМОЖЕТ, А ЧТО УСИЛИТ ПРОБЛЕМУ



Когда тошнит, даже вода кажется врагом – то не лезет, то, наоборот, провоцирует новые приступы. Но пить надо обязательно, иначе обезвоживание только усугубит ситуацию. Главное – выбрать правильные напитки и правильный способ их употребления.

✓ **Имбирный чай.** Не тот, что из пакетика с ароматизаторами, а настоящий: тонкий ломтик свежего корня залить горячей (не кипящей!) водой и дать настояться 5–7 минут. Можно добавить каплю меда, но не лимон – кислота сейчас не помощник.

✓ **Минералка без газа.** Газированная может раздражать желудок, а вот негазированная столовая вода комнатной температуры – то, что нужно. Пить маленькими порциями, по 2–3 глотка раз в 10–15 минут.

✓ **Компот из сухофруктов.** Только не кислый! Идеальный вариант – слабый отвар из изюма, кураги и сладких яблок. Не стоит брать вишню или чернослив – они слишком активно воздействуют на пищеварение.

✓ **Кисель.** Не слишком сладкий, лучше домашний (овсяный или ягодный, но без резкой кислинки). Обволакивающая текстура успокаивает желудок.

ПОД ЗАПРЕТОМ

✗ **Кофе натошак.** Даже если кажется, что он «прогонит» тошноту, на деле он лишь усилит раздражение слизистой.

✗ **Кислые соки** (апельсиновый, томатный, грейпфрутовый, гранатовый). Слишком агрессивны для чувствительного желудка.

✗ **Газированные напитки** (даже обычная минералка). Пузырьки газа создают ненужное давление и провоцируют дискомфорт.

✗ **Горячий крепкий чай.** Может усилить тошноту из-за танинов. Лучше слабая заварка, слегка теплая.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ



- 1 Горячая еда усиливает выделение желудочного сока и может спровоцировать спазмы. Холодная (например, ледяной смузи) замедляет пищеварение, а резкий перепад температур иногда вызывает рефлекторную тошноту. Оптимальная температура – чуть теплая или комнатная.
- 2 Сложные блюда (например, салат с 5 ингредиентами + соус) требуют разных ферментов для переваривания. Это дополнительная нагрузка на ЖКТ, которая может усилить тошноту. Лучше выбирать моно-варианты или простые дуэты: каша + один фрукт или овощ (не смесь!); индейка + один вид крупы.
- 3 Горизонтальное положение после еды повышает риск рефлюкса (заброса содержимого желудка в пищевод). Это вызывает изжогу и усиливает тошноту. Лучше посидеть или спокойно походить 20–30 минут после приема пищи. Если нужно прилечь – поднять изголовье кровати хотя бы на 30 градусов (подложить подушки).
- 4 Большой объем пищи растягивает желудок, что может активировать рвотный рефлекс. Поэтому важно есть медленно и маленькими порциями, а для этого стоит использовать чайные ложки или десертные тарелки (психологически проще). Можно поделить порцию на части: сначала 3–4 ложки, пауза 10 минут, потом еще немного.
- 5 Необходимо избегать резких запахов. Обоняние напрямую связано с рвотным центром в мозге. Даже приятный аромат жареного лука или кофе может стать триггером. Поэтому стоит готовить без обжарки (варить, тушить, запекать в фольге). Если запах еды раздражает – охлаждать блюда.
- 6 Сухая еда (чипсы, тосты) может царапать воспаленную слизистую. Липкая (например, свежий хлеб) – провоцирует ощущение «кома в горле». Нужно осознанно следить за качеством текстуры продуктов и выбирать нейтральные текстуры: в меру мягкие, в меру влажные, но не слизистые – макароны, печеные овощи, полурассыпчатые каши, чуть подсушенный хлеб.
- 7 Жидкость разбавляет желудочный сок и замедляет переваривание, что может вызвать тяжесть. Необходимо соблюдать питьевой режим: пить за 30 минут до или через 60 минут после еды. Если очень хочется попить во время приема пищи – маленький глоток теплой воды между ложками блюда.

ЭКСТРЕННЫЕ МЕТОДЫ

Когда тошнота накатывает внезапно, а до чая с имбирем еще далеко, спасут три проверенных метода.

● **Первый** – рассасывать кусочек льда: неожиданно, но кубик замороженной воды работает как «стоп-кран» для рвотного рефлекса.

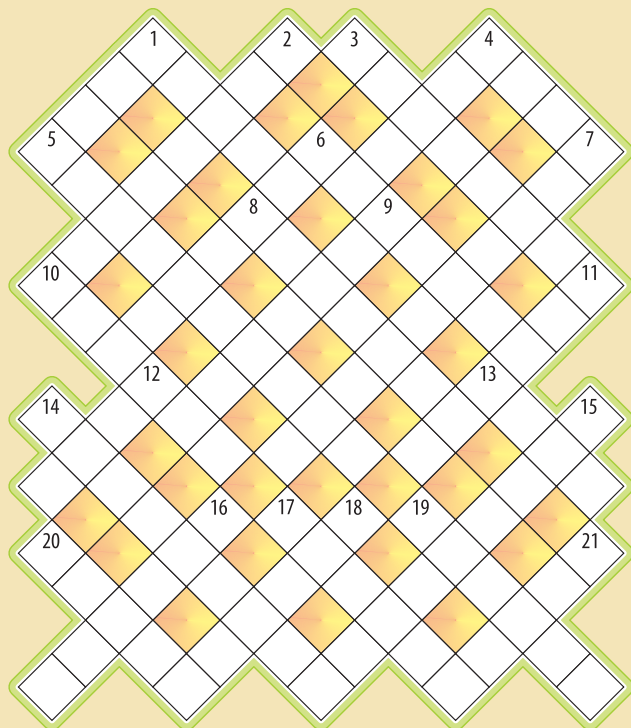
● **Второй** – имбирь, но не заваренный, а свежий: ломтик с солью под язык действует быстрее таблеток.

● **Третий** – секрет китайской медицины: 30 секунд активного массажа запястья, и желудок «переключается».



ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. Борьба, появившаяся в Советском Союзе. 3. Слоеный рогалик – француз к утреннему кофе. 4. Государственный символ, кроме флага и гимна. 5. Аппарат для жарки в масле. 6. Болезненное хлюпанье носом. 8. Вышка для зорких пожарных. 10. На нем блестит запонка. 13. Навес на пляже. 14. Иносказание в литературе, искусстве. 17. Миндалевидная форма глаз или кокетливая щелочка на юбке. 19. Помощь клиенту. 20. В футболе: передача мяча верхом.

Справа-вниз-налево: 1. Длинная узкая гоночная лодка для соревнования по академической гребле. 2. Движение за права женщин. 4. «Скучковавшие» на месте обвала камни. 6. «А вы ... сыграть смогли бы на флейтах водосточных труб?» (В. Маяковский). 7. Французский писатель Виктор Гюго назвал ее издевательством ночи над человеком. 9. Огурчик или перчик из банки. 11. Сладкий сок цветка. 12. Есть у пчелы, гадюки и скорпиона. 15. Фабрично-заводская промышленность. 16. Соглашение, скрепленное честным словом. 18. «Прихотливый» опус Паганини. 21. «Прогулка» по морю на белоснежном лайнере.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Самбо. 3. Круассан. 4. Лепр. 5. Фригюр-ница. 6. Насморк. 8. Калачня. 10. Манжет. 13. Тент. 14. Аллегрия. 17. Разрез. 19. Услуга. 20. Навес. **Справа-вниз-налево:** 1. Скуф. 2. Феминизм. 4. Грота. 6. Ноктюрн. 7. Бессонница. 9. Соленья. 11. Нектар. 12. Жало. 15. Индустрия. 16. Уговор. 18. Карпус. 21. Круиз.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА



В одном купе едут: бухгалтер Белова, кадровик Чернова и менеджер Рыжова. Черноволосая женщина сказала: «Все-таки удивительное несовпадение, одна из нас блондинка, другая рыженькая, а третья брюнетка, и ни у одной цвет волос не совпадает с фамилией!». «Надо же! И правда!» – ответила бухгалтер Белова. Какой цвет волос у менеджера?

ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: зеленых внутренних узор, ключ, цвет блузку, палец левой руки дамы, завиток справа внизу. **Логическая загадка:** Белова не блондинка (из-за фамилии), но и не рыженькая, так как она отвечает на реплику брюнетки. Значит, Рыжова – блондинка. Остаются черная и рыжая. Черноволосая женщина сказала: «Все-таки удивительное несовпадение, одна из нас блондинка, другая рыженькая, а третья брюнетка, и ни у одной цвет волос не совпадает с фамилией!». «Надо же! И правда!» – ответила бухгалтер Белова. Какой цвет волос у менеджера?

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, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82

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

КУПЛЮ

**СКУПКА
БЫСТРО.
ДЕНЬГИ СРАЗУ.
8 (499) 226-13-05**

Подробнее см. здесь:
<https://clck.ru/3NqkUH>
ООО «ТехноТренд», ОГРН 1247700419999
ИНН 9722078010



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ✓ **Ежедневный аванс: ДО 750 РУБЛЕЙ**
- ✓ **Бесплатное общежитие, заселение в день обращения**
- ✓ **Место работы: киоски в разных районах Москвы**
- ✓ **Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!**



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

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 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 5–18 сентября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Звезды сулят Овнам удачу в делах финансовых – покупки по выгодной цене или удачные продажи. А вот на личном фронте возможны не очень приятные сюрпризы.

5 сентября – йога, медитация, массаж

10 сентября – «да» орехам и семенам

14 сентября – полезны пешие прогулки



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У Близнецов возможны приятные знакомства, которые перерастут в нечто большее. Крупные суммы денег лучше не тратить на сиюминутные желания, а отложить впрок.

8 сентября – приседания, отжимания, пресс

13 сентября – добавьте фрукты в меню

18 сентября – ложитесь спать вовремя



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам, которые еще не были в отпуске, звезды шепчут: пора! Позвольте себе полностью отключиться от работы, наконец-то выспаться и насладиться спелыми плодами.

9 сентября – неожиданная встреча

14 сентября – массаж спины или стоп

15 сентября – покупка одежды, аксессуаров



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Хороший период для ремонта, покупки бытовой техники. В отношениях с близкими возможно недопонимание, постарайтесь искренне говорить о том, что вас беспокоит.

6 сентября – меньше соли, больше овощей

13 сентября – занятие любимым хобби

16 сентября – пробежка или прогулка



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют прислушаться к своему организму, пока он не засбоил. Может, стоит походить на массаж или в спортзал, добавить в меню пробиотики?

8 сентября – чай с мятой и мелиссой

10 сентября – избегайте импульсивных покупок

13 сентября – удобная одежда и обувь



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У Водолея прибавится рабочих задач или домашних дел, и в какой-то момент покажется, что вы ничего не успеваете. Но тут главное не паниковать, все образуется!

10 сентября – визит к терапевту

12 сентября – стрижка, маникюр

15 сентября – горький шоколад на десерт



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы с удовольствием посвящают себя работе, которая приносит пользу другим людям: их искренняя благодарность согреть сердце и станет для вас лучшей мотивацией.

7 сентября – одевайтесь по погоде

12 сентября – визит в врачу, обследование

17 сентября – блюда из чечевицы или гороха



РАК • 21 июня – 22 июля

Раков могут вывести из равновесия мелкие нестыковки в делах, пробуксовки на ровном месте. Зато в личном плане у вас все может сложиться очень даже неплохо!

6 сентября – избавление от лишних вещей

11 сентября – гимнастика для суставов

16 сентября – хорошая книга или фильм



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы, ловите теплые осенние деньки: тренируйтесь на свежем воздухе, встречайтесь с друзьями, ходите на свидания. Получайте максимум удовольствия от жизни!

5 сентября – «да» сырам и йогурту

12 сентября – беседа по душам

17 сентября – маски для волос, ароматерапия



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Искренняя улыбка – главное оружие Скорпионов. Она поможет вам добиться своего в рабочих делах, позволит обрести новых друзей и единомышленников.

7 сентября – интересная находка

14 сентября – домашняя выпечка

18 сентября – «нет» бдениям за полночь



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги могут быть обидчивыми, воспринимать мелкие замечания как критику в свой адрес. Старайтесь не рубить с плеча, не принимать импульсивных решений.

9 сентября – упражнения на растяжку

11 сентября – покупка косметики, лекарств

14 сентября – контролируйте давление



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

В целом, благоприятный период для Рыб. Поездки и путешествия пройдут, скорее всего, удачно, а купленные в этот период одежда и обувь будут радовать вас долго.

11 сентября – флирт, свидание

13 сентября – «да» злкам и проросткам

16 сентября – бассейн или спортзал

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

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

Генеральный директор:
БАВИЛОВ А. П.

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:
ДАНДИКИНА А. П.

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА 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

№ 17 (232). Дата выхода:
05.09.2025

Подписано в печать: 29.08.2025
Номер заказа – 1710/4
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 03.09.2025
Срок годности не ограничен

Отпечатано в ООО «Типографский
комплекс «Девиз», 190020,
Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО
Екатерингофский, наб. Обводного
канала, д. 138, к. 1, литера В, пом.
4-Н-6-часть, ком. 311-часть

Тираж 201 500 экз.

Розничная цена свободная

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

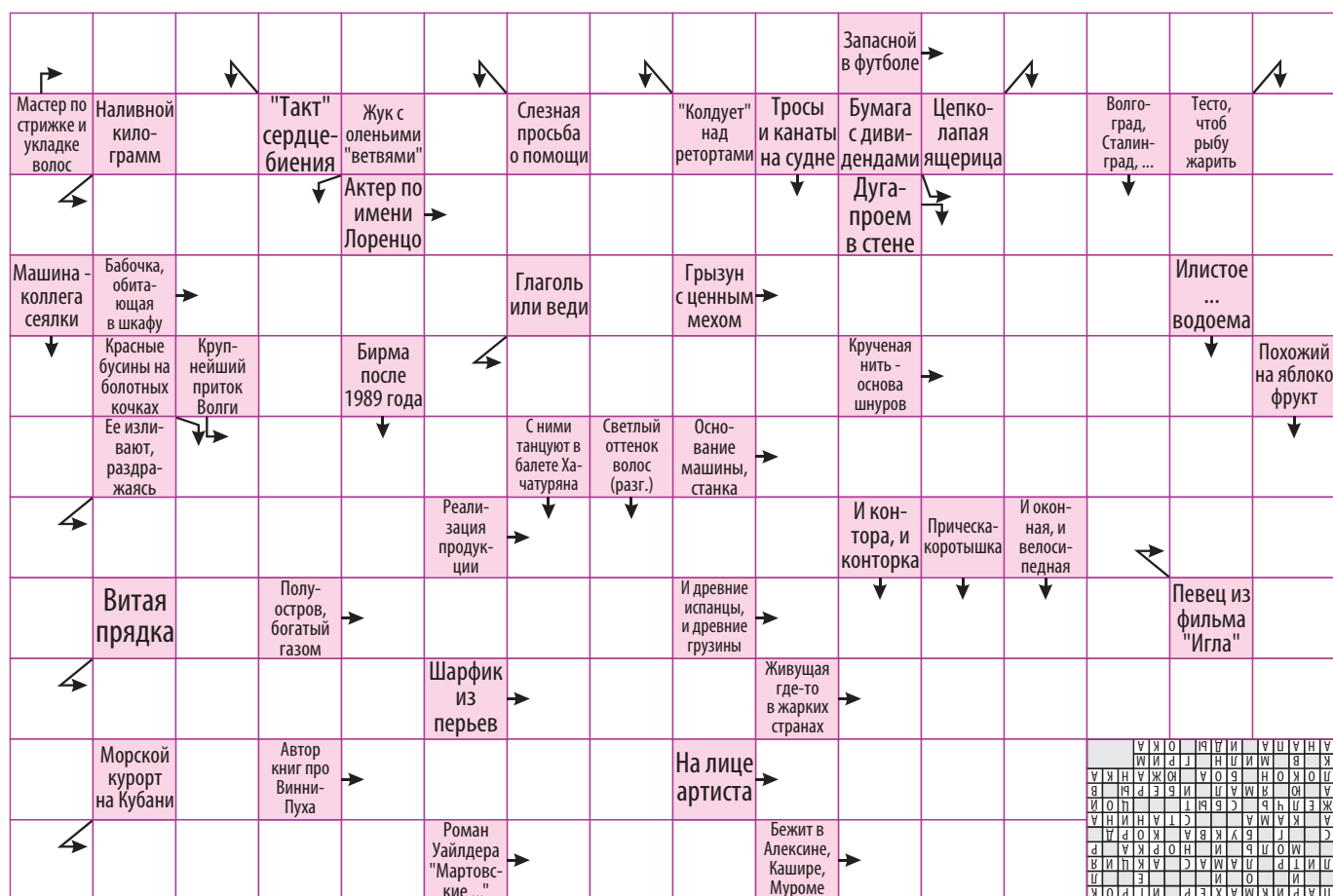
Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено



16+ ПОДПИСКА НА 1-Е полугодие 2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
134,33 Р*	268,66 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
402,99 Р*	537,32 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
671,65 Р*	805,98 Р*

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

	Остров с лемурами									
	Ученый по удобствам	Не механическая коробка передач		Глиняная "бутылка" из времен Геракла	Имя актера Болдуина	Званный вечер в духе Парижа		Низ блюда		Журавль-трубач
				Маргадон в "Формуле любви" (актер)						Сразу после альфы по списку
	... Батлер из "Унесенных ветром"	Дробная часть старинной драхмы				"Квадрат сикосьнакось"				
				Процесс поиска ответа к задаче						
	Старье, заброшенное на чердак	Верх капители колонны				Дача в Альпах			Рабочее место манекенщицы	
				Ткань в завитках	Тушка лосося, лишённая косточек					
	Детская прививка-пуговка	Аэропорт вблизи Парижа	Напиток, бодрящий даже ароматом			Марис на балетной сцене	Белый медвежонок из мультика			Певица ... Хаза
				Поэт Кунанбаев		Седьмое ... света				
Лучшая шапка в наши морозы	Позолоченная крыша собора	Чьи ворота защищал Хулио Иглесиас?				Порт на реке Иртыш	Сказание о героях			
	Ажиотажное обсуждение	Они лишь тешатся, бранясь		"Форест Гамп" (актер)						
					Натворивший дел проказник	Кого искал мамонте-нок в мультике?				
	Кинорежиссер Кристофер ...	Джейн из романа Бронте				Сборчатые обшивки из легкой ткани				
				Мышка! - и в норке						
	Лев из мультика "Мадагаскар"	Блюдо из манки на завтрак в яслях					На горе никак не свистнет			
				Его все время ищут в уравнении						