

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 05 (244)

6 – 19 марта  
2026 года



## ОЖИРЕНИЕ ОТ МАКАРОН

И ДРУГИЕ МИФЫ О ГЛЮТЕНЕ

СТР. 17

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАКА

СОВЕТЫ ОНКОЛОГА

СТР. 14–15

## ОТКУДА БОЛЬ

В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ

СТР. 22–23

## ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

КАКАЯ ДЛЯ ЧЕГО

СТР. 16

## РЕПА

ОДА ПРИРОДНОМУ АНТИБИОТИКУ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463

2 6005

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН:**

**ПОЧЕМУ ОН НЕ СНИЖАЕТСЯ  
НА ТАБЛЕТКАХ И ЧТО С ЭТИМ  
ДЕЛАТЬ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**6 марта** Убывающая Луна в Весах

- + прогулка, бананы и курага в меню
- чтение в сумерках, недосып

**7 марта** Убывающая Луна в Весах

- + уход за волосами, проверка давления
- ссоры в семье, избыток жирного

**8 марта**

Убывающая Луна в Скорпионе

- + ароматерапия, баня или бассейн
- напитки со льдом, промокшие ноги

**9 марта**

Убывающая Луна в Скорпионе

- + визит к терапевту, упражнения для осанки
- тренировка «через не могу», лук и чеснок

**10 марта**

Убывающая Луна в Стрельце

- + массаж лица, йога и медитация
- разгрызание леденцов, сквернословие

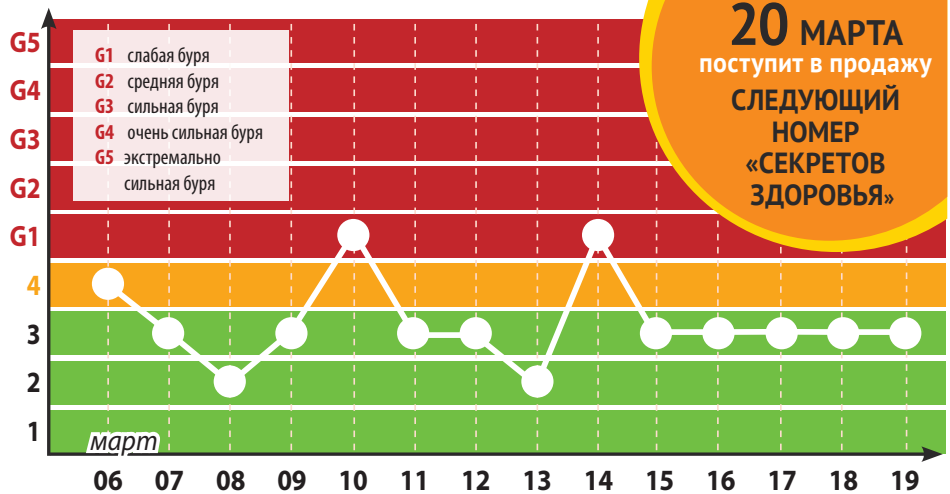
**11 марта** Луна в Стрельце, последняя четверть

- + педикюр, квашеная капуста в меню
- слишком горячая ванна, залипание в телешоу

**12 марта** Убывающая Луна в Стрельце

- + кофейный скраб для тела, душевные посиделки

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбуденная ● Магнитная буря

- горчица, нагрузка на больные колени

**13 марта**

Убывающая Луна в Козероге

- + утренняя зарядка, творог или йогурт с ягодами
- просроченные лекарства, скозняки

**14 марта**

Убывающая Луна в Козероге

- + ревизия в холодильнике, хороший фильм
- чипсы, игнорирование затяжного кашля

**15 марта** Убывающая Луна в Водолее

- + упражнения на растяжку, запеченная скумбрия
- контакт с бродячими животными

**16 марта** Убывающая Луна в Водолее

- + проверка зрения, шиповниковый чай
- уксус в блюдах, удаление бородавок

**17 марта** Убывающая Луна в Водолее

- + пение, уход за кожей шеи и зоны декольте
- обувь на высоких каблуках

**18 марта** Убывающая Луна в Рыбах

- + какао на молоке, добрая книга
- занозы, избыток соли в блюдах

**19 марта** Луна в Рыбах, новолуние

- + успокаивающая музыка, массаж спины
- крепкий кофе, слишком тесная одежда

**НАШИ ДРАГОЦЕННЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ! СЕГОДНЯ МЫ ОБРАЩАЕМСЯ ИМЕННО К ВАМ, ВЕДЬ НОМЕР ВЫХОДИТ НАКАНУНЕ ГЛАВНОГО ЖЕНСКОГО ПРАЗДНИКА – 8 МАРТА. ЖЕЛАЕМ ВАМ ЯРКОГО СОЛНЦА В ДУШЕ И БОЛЬШОГО СЕРДЕЧНОГО ТЕПЛА! ПУСТЬ ЗДОРОВЬЕ ВАС НЕ ПОДВОДИТ, А ЛЮБОВЬ БЛИЗКИХ – БЕРЕЖЁТ ОТ ВСЕХ БЕД!**

**НУ А МЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ВАМ РАССКАЖЕМ:**

- **зачем принимать гормоны в менопаузу;**
- **что делать, если аритмия стала вашей постоянной спутницей;**
- **как позаботиться о неходячем родственнике и обеспечить его быт.**



### А ЕЩЁ

разъясним вам во всех подробностях, какие обследования нужно регулярно проходить мужчинам, начиная с 40-летнего возраста. Чем полезна рыба кефаль и как вкусно ее преподнести. Как запросто готовить и замораживать блюда для всей семьи на неделю вперед, чтобы не стоять у плиты каждый вечер.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ! СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 20 МАРТА!**

## МОГУТ ЛИ ИЗ-ЗА СТЕЛЕК ЗАБОЛЕТЬ КОЛЕНИ?



Обратилась к врачу-ортопеду с жалобой на боли в стопах и узнала, что у меня, оказывается, плоскостопие! Врач порекомендовал ортопедические стельки. А в салоне, куда я за ними пришла, предложили два варианта: готовые стельки – подешевле, или изготовить на заказ – гораздо дороже. Я выбрала первый вариант, но спустя пару недель ношения заметила, что теперь у меня болят еще и колени. Может ли это быть из-за стелек?

Валентина Г., г. Рязьк



Да, новые ортопедические стельки могут быть причиной болей в коленях, особенно если речь идет о готовом изделии. Такие стельки могут просто не учитывать все индивидуальные особенности вашей стопы. Слишком высокий супинатор или, к примеру, чрезмерно жесткая конструкция могут перераспределить нагрузку так, что давление на коленные суставы увеличится. С другой стороны, новые специальные стельки корректируют положение стопы – а ведь мышцы, связки и суставы ваших ног уже давно «привыкли» к неправильной позиции. Им требуется не менее 1–2 недель на адаптацию, причем поначалу рекомендуется носить такие стельки всего 1–2 часа в день, постепенно увеличивая время.

Если спустя 2 недели боль в ногах не прошла или даже усилилась, нужно снова обратиться к врачу. Возможно, все же понадобится изготовить стельки по индивидуальному заказу.

## ПОЧЕМУ ПЁС НА ПРОГУЛКЕ ЕСТ СНЕГ?



Заметили за нашим питомцем, псом породы бордер-колли, такую странность: зимой на прогулке он время от времени хватается лапой снег и жует его. Мне кажется, с учетом современной экологии это может быть опасно для его здоровья.

Игорь Дмитриевич, г. Серпухов

Возможно, ваш пес испытывает банальную жажду. Даже если дома у него стоит миска с водой, стоит проверить: вдруг вода там не всегда свежая или сама миска грязная либо пахнет моющим средством. Может, питомец во время прогулки много бегаёт – и ему чаще хочется пить, или просто нравится хруст снежинок во рту.

Но иногда навязчивое поедание снега может говорить о проблемах со здоровьем у четвероногого друга. Например, при заболевании почек или щитовидной железы тот может испытывать повышенную жажду. При воспалительном процессе в зубах или деснах холодный снег может действовать как временное обезболивающее.

Вы правы в том, что поедание снега, особенно в городской черте, может быть опасно и вызвать серьезное отравление из-за разных химикатов. Попробуйте выгуливать питомца на поводке, пресекайте его попытки съесть снег командой «Фу!», отвлекайте его играми или игрушками. Меняйте воду в домашней миске 2–3 раза в день, мойте ее без химикатов. Если тяга к снегу останется, на всякий случай покажите пса ветеринару.



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



### Геленк Нарунг – источник коллагена

### Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

**8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **+7(495) 220-76-76**

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)



# Советы, рецепты от наших читателей

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

## ✉ Чихать я на болезни хотела

Сейчас есть множество женских чатов в интернете, где можно задать вопрос и получить ответ. А мы растили наших детей без какой-либо путной информации. Лечились бабушкиными методами. Мы жили в огромном, когда-то купеческом доме, который поделили на четыре семьи. Нижний этаж был комнатой для приема гостей, наверное. Ее и разгородили стенкой из тонкой фанеры. Слышимость была феноменальная – если дети шумно играли, сосед Иван Филиппович стучал кулаком по перегородке. Зато можно было переговариваться с соседкой бабой Шурой, которая была намного старше меня и вырастила пятерых



детей. К сожалению, четверо погибли в молодом возрасте. Поэтому она с большой нежностью относилась к моим ребятишкам. А мои отпрыски, мне казалось, родились с простудами и соплями. Поэтому болели часто.

Баба Шура научила меня вот чему. В период болезни, приходя домой, мыть руки и ноздри с хозяйственным мылом, мелко резать лук и вдыхать его запах. При насморке заворачивать тертый лук в 2–3 слоя марли и вставлять в ухо. Только скрутку побольше надо делать, чтобы в ухо не провалилась и не застряла. А еще баба Шура подарила мне цветок каланхоэ, или «зеленый доктор». Сок из его листьев я закапывала детям по 2–3 капли в нос при первых признаках насморка. Что тут началось! Чихали раз по 100 кряду, так громко, что сосед снова в стену стучал. Зато никаких соплей и больничных! Спасибо бабе Шуре за ее заботу!

*Мария Радимченкова, г. Михайлов*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Ржавчину сотрёт ластик!

На эмали в ванной остаются ржавые потеки: то младший сын железную машинку оставил на бортике после купания, то муж с железками возился и гвоздик обронил. Сильными средствами не хотелось бы эмаль портить. Поэтому беру обычный школьный ластик, не самый мягкий. Слегка мочу один конец, макаю в пищевую соду и тру следы ржавчины. Оттирается на «ура».

*Тамара Николаевна, г. Тамбов*



Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!

[sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru)

127018, г. Москва,

ул. Полковная, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа  
«КАРДОС»

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

## ✉ Белой ивы цветки от гастрита сберегли

У моего внука-школьника диагноз «гастрит». Парню всего 16, а он страдал от изжоги, тошноты. Сказали, это все от нервов. Это и понятно, их так в школе экзаменами пугают, да и нагрузки немалые. Пока дочка лежала в больнице, я приезжала последить за младшей внучкой и подлечить старшего.

Каждое утро натошак я заваривала ему чай из цветков белой ивы. А потом давала стакан хорошего деревенского сырого молока. Неплохо было бы козьего молока, но в городе его сложно найти. И вот тошнота прошла почти сразу, а изжогу поборол на второй неделе приема. Стало моему мальчику полегче.

*Лариса К., г. Суздаль*



# ЛЕОВИТ

## КОМФОРТ ДЛЯ ЖЕЛУДКА



При воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки

Способствует снижению изжоги, тошноты, вздутия



БЕЗ искусственных красителей и консервантов



НА ОВСЯНОЙ ОСНОВЕ

Узнать больше



www.leovit.ru

Реклама

\*Отчёт ФГБУ ДПО «ЦГМА», М., 2022

Специализированный пищевой продукт диетического профилактического питания

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33, комн. 2, пом. 1, эт. 2. ОГРН 1027700558665. Тел.: +7 (495) 663-35-96

# ЗВЕНЯЩАЯ ТИШИНА: КАК ПОТЕРЯ СЛУХА КРАДЁТ РАДОСТЬ ЖИЗНИ



Сергей  
Михайлович

Каждый, кто терял слух, знает — это не просто болезнь, это потеря полноты жизни. Ты перестаёшь слышать голоса любимых, музыку, шум дождя. Постепенно отдаляешься от мира, всё больше и больше погружаясь в звенящую тишину.

А теперь выдохните: глухоты можно больше не бояться. В России создан медицинский прибор «ФизиоТон», способный восстанавливать естественный слух даже тем, кто уже отчаялся. О нём нам рассказал врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Сергей Михайлович, вылечивший своего собственного отца от тугоухости.

– **Сергей Михайлович, Вашему отцу повезло иметь сына-отоларинголога!**

– (Смеётся). Чтобы вернуть утраченный слух, не нужно быть врачом или его родственником. Вы можете сами помочь себе, просто устранив причины болезни.

– **Расскажите, пожалуйста, подробнее...**

– С удовольствием. Сосуды и нервные клетки стареют вместе с нами. Волосковые клетки внутреннего уха, те самые, что улавливают звуковые колебания и отвечают за хороший слух, постепенно отмирают. Добавьте сюда лекарства, хронические болезни и вот уже человек надевает слуховой аппарат. Но зачем этот «костыль», если волосковые клетки можно «разбудить»?

– **Неужели это возможно?**

– Да. У моего отца тугоухость протекала так, как и у большинства. Сначала он плохо разбирал речь, постоянно переспрашивал. Потом перестал слышать даже вблизи. Мучился и он, и мы вместе с ним. Телевизор всегда орал так, что соседи ругались, по телефону звонить ему было бесполезно. Папа жаловался, что окружающие злятся на него, и что ему очень одиноко. Чем я мог помочь родному отцу? Ведь лекарства здесь бессильны, а слуховой аппарат только создаёт иллюзию нормы, но на деле усугубил бы ситуацию.

– **Что Вы чувствовали, осознавая, что Ваш отец теряет остатки слуха?**

– Стыд и отчаяние, что еще! Но один случай помог мне вытащить отца из этой ямы. Я посетил медицинскую конференцию в Китае.

И там узнал об уникальной разработке восстановления слуха через регенерацию волосковых клеток. Ее успешно применяют в клиниках Шанхая и Пекина.

– **Китай сейчас «впереди планеты всей» в технологиях... Что это за разработка?**

– Её цель – возвращение человеку его собственного родного слуха. И делается это не через сомнительную химию (что в принципе невозможно), а с помощью медицинской техники. Для устранения тугоухости требуется четыре вида лечебного воздействия: электроимпульсная терапия, магнитное поле, красное монохромное излучение и низкочастотные вибрации. Я был поражён результатами, которые показывали китайские коллеги. Смущало только одно – требовалось много оборудования, чтобы человек мог пройти все этапы восстановления. Вернувшись домой, я стал искать аналогичную технологию и с удивлением узнал, что наши учёные пошли ещё дальше и создали прибор, который объединяет все четыре технологии! И это медицинский аппарат «ФизиоТон»!

– **Ого! Можно подробнее?**

– Представьте себе прибор, по функциональности заменяющий сложную медицинскую аппаратуру, которой оборудованы китайские клиники, а по размеру помещающийся в одной руке. Это значительно упрощает лечение тугоухости и делает «ФизиоТон» доступным для каждого человека. К примеру, вы или

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ваш родственник можете принести этого маленького помощника к себе домой и, сидя в уютном кресле, вылечить себя самостоятельно. Именно вылечить! Ведь «ФизиоТон» не какой-то «усилитель слуха», как слуховые аппараты, а настоящий медицинский прибор, который лечит тугоухость и восстанавливает естественный хороший слух.

Он воздействует комплексно:

1. Электроимпульсная терапия помогает растворить рубцы и спайки, улучшить кровоток, повысить тонус сосудов и нервов. Благодаря этому улучшается питание органов слуха.

2. Магнитное поле восстанавливает волосковые клетки улитки, устраняет воспаления, улучшает звуковую проводимость.

3. Красное монохромное излучение укрепляет барабанную перепонку и слуховые косточки, отвечающие за усиление звуковых колебаний.

4. Низкочастотная вибрация активизирует кровообращение, улучшает тонус сосудов ушей и слухового нерва, стимулирует выведение токсинов и старых клеток.

Всё это вместе даёт мощный лечебный эффект: восстанавливается чувствительность слухового нерва и волосковых клеток, а значит, возвращается естественный, живой слух.

**– Ваш отец вернул слух с помощью «ФизиоТона»?**

– Да, папа от прибора был в восторге. Включил его и сиди себе, смотри телевизор и с каждым днем отмечай, что слышишь все лучше и лучше. Вот бы все болезни лечились так просто и приятно! Сейчас отец слышит идеально. Песни с правнучкой разучивает, музыку слушает.

**– А своих пациентов вы как лечите – по-старинке, как другие врачи? Или «ФизиоТон»?**

– Ну очевидно же, что «ФизиоТон» для меня в приоритете! Я на практике убедился в его эффективности. Приведу лишь несколько примеров.

Ирина Михайловна, 78 лет, тугоухость была 3-й степени. В семье не находила поддержки – родственники постоянно раздражались, грозилась отдать в дом престарелых. Но женщина отстояла себя, купив «ФизиоТон». А вернув слух, выселила родственников, пытавшихся забрать у нее квартиру. На суде выступала без слухового аппарата, слышит она теперь отлично.

Матвей Георгиевич, 84 года, стремительное падение слуха. Попал под машину, не услышав сигнал автомобиля. Такого человека нельзя оставлять одного, ведь он даже скорую сам себе не вызовет. Нанять сиделку семье мужчины было не по карману. К счастью, они нашли решение – купили «ФизиоТон». Недавно увидел его на улице, окликнул: обернулся моментально! И хотя вокруг было шумно, мы с ним прекрасно поговорили.

Валентина из-за своей тугоухости чуть не рассталась с мужем. Тот думал, что жена его игнорирует, обижался, а однажды ушел, хлопнув дверью. Со слуховым аппаратом женщина стеснялась ходить, да и звуки он из-

давал искусственные, так с мужем не объяснишься. Потом был курс «ФизиоТона». Она приходила ко мне на контроль: слух сейчас хороший, с мужем отношения наладились. Говорит, что шепчутся друг другу на ушко, как в юности.

С «ФизиоТоном» человек восстанавливает собственный слух, возвращает себе радость общения, уверенность, свободу.

**– Что Вы посоветуете людям, которые обнаружили, что стали хуже слышать?**

– Ни в коем случае не откладывать лечение «ФизиоТоном»! Ведь потеря слуха ведёт к депрессии, ухудшению памяти и когнитивных функций, ускоряет старение мозга. Не ждите, пока тишина станет вечной. Верните себе возможность слышать самостоятельно. Процедуры занимают всего несколько минут в день в течение месяца, а результат остаётся на годы. Тем более с 3 марта до 24 апреля 2026 года можно получить «ФизиоТон» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 9073\*. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «ФизиоТон».



Медицинский прибор

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. \*Сроки акции с 6 марта по 24 апреля 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-300-77-70. Реклама. Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2010/07421

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# Травмы и тромбоз – серьёзный вопрос

*В конце зимы – начале весны многие улицы в любом населённом пункте напоминают полосы препятствий. Тут – навалена гряда мёрзлых глыб, через которую не перелезть, там – под тонким снежком притаился коварный лёд... Любая прогулка до магазина может обернуться ушибом, вывихом или, не дай бог, переломом.*

*Травма – событие само по себе очень неприятное. Боль, стресс, зачастую бытовая беспомощность... А между тем, нужно помнить ещё и о рисках развития тромбоза на месте травмы. Помните, чтобы не допустить этого осложнения.*

## Опасная триада

Тромбы (плотные кровяные сгустки в просвете кровеносных сосудов) нередко образуются именно на месте травм. Этому способствуют три важных фактора, которые еще называют «триадой Вихрова».

**1 При травме повреждаются стенки кровеносных сосудов** – и организм тут же запускает в этом месте процесс образования тромбов – чтобы наложить «заплатку» на сосуд изнутри.

**2 При травме замедляется кровоток:** либо в поврежденной конечности (подвижность которой ограничивают – например, гип-

совой повязкой), либо во всем теле (если пострадавшему предписан постельный режим). А когда кровь течет медленно или застаивается в каком-то месте, – всегда есть риски, что там будут дополнительно накапливаться и «слипаться» тромбоциты.

**3 При серьезной травме в организме запускается системный воспалительный ответ** и высвобождаются вещества, которые в целом усиливают свертываемость крови, делают ее на время более «густой» и склонной к образованию сгустков.

## Чем это чревато?

Возникший на месте травмы тромб – словно мина замедленного действия. Во-первых, он может нарушать местное кровообращение и стать причиной ишемии (недостатка кровоснабжения тканей). Это не только замедлит заживление конечности, но и будет вызывать боль, нарастающий отек, покраснение. Особенно опасно, если тромб перекрыл крупный кровеносный сосуд, например, глубокую вену на ноге.

Во-вторых, сгусток может оторваться от стенки сосуда в поврежденной конечности, вместе с кровотоком достигнуть легочной артерии – и закупорить ее, вызвав нарушение дыхания и/или остановку сердца.

## Важно!

**Если есть подозрение, что на месте травмы образовался тромб, необходимо срочно обратиться к врачу.**

## Предупредить и обезвредить

Очевидно, что лучшее решение – предупредить образование тромба на месте травмы. Для этого врачи могут назначить целый комплекс мер:

- **Препараты особого действия** – чтобы снизить свертываемость крови, расширить просвет сосудов и т.д.

- **Компрессионный трикотаж** (чулки) или эластичные бинты – чтобы ускорить венозный кровоток и предотвратить застой.

- **Упражнения лечебной физкультуры** – подбираются индивидуально (с учетом особенности травмы), с целью устранить застойные явления и улучшить кровоток.

- **Методы физиотерапии, в том числе общая магнитотерапия:** воздействие низкочастотного магнитного поля помогает активировать локальный кровоток, улучшить микроциркуляцию в тканях, снизить риски опасного тромбообразования и ускорять время растворения уже образовавшихся тромбов.



# КАК ОБРЕСТИ ОПОРУ ПОСЛЕ ТРАВМЫ?

## БЫСТРЕЕ ВСТАТЬ НА НОГИ МОГУТ ПОМОЧЬ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Острая боль, утрата подвижности, риск тромбозов и мышечной атрофии от бездействия – вот с чем часто сталкивается после серьезно перелома большинство пациентов, особенно в возрасте! Именно поэтому главная задача медицинской помощи – не просто срастить кости, а вернуть человеку приемлемое качество жизни.

### ЕСТЬ НАДЕЖНАЯ ПОДДЕРЖКА!

Ускорять восстановление после травмы любой степени тяжести позволит инновационный аппарат АЛМАГ-02. Его магнитное поле способно глубоко, до 16 см, проникать в ткани, чтобы улучшать микроциркуляцию крови, лимфоток и обмен веществ в самом эпицентре поражения! Благодаря этим свойствам **АЛМАГ-02 дает возможность:**

- ⌘ усиливать питание клеток и выводить продукты воспаления и распада;
- ⌘ снимать воспаление и отечность,
- ⌘ заживлять кожные раны,
- ⌘ устранять болевой синдром,
- ⌘ снижать зависимость человека от таблеток и медикаментозную нагрузку на печень и почки.

**Терапию следует начинать уже на 3-5 день после травмы!** Аппарат действует даже через гипс и разрешен при наличии металлических конструкций в организме (пластин, штифтов).



### «УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ»

Реабилитация – это не только восстановление, но еще и упреждающий удар по грозным посттравматическим осложнениям!

**Воздействие аппарата АЛМАГ-02 на глубокие структуры, в том числе тазобедренный сустав, может помочь:**

- ⌘ предотвращать атрофию мышц,
- ⌘ препятствовать развитию синдрома Зудека, лимфатических отеков, застойной пневмонии, тромбоэмболии;
- ⌘ возвращать двигательные функции и не допускать инвалидности.

**Аппарат пригодится и для профилактики травматизации,** так как способствует минерализации кости, повышению эластичности хрящевой ткани, укреплению опорно-двигательной системы в целом, а также улучшению подвижности, ловкости и владения своим телом.

### ЧТОБЫ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ СТАЛ КОРОЧЕ

АЛМАГ-02 дарит замечательную возможность получать комфортное лечение профессионального уровня не только в больнице, но и дома, избегая стрессов, изматывающих поездок и риска повторных повреждений.

Аппарат может пригодиться многим членам семьи: в его показаниях целый ряд хронических заболеваний: **коксартроз и гонартроз, плечелопаточный периартроз, остеохондроз, в т.ч. осложненный грыжей диска или радикулопатией, артрит, варикозное расширение вен, лимфедему.**



⌘ **Каждая из 79 точных лечебных программ** легко запускается одним нажатием кнопки и автоматически отключается. Разные типы излучателей (коврик, линейка, локальный) работают как с обширными зонами, так и точно.

⌘ **АЛМАГ-02 действует бережно и постепенно, сочетается с большинством препаратов и процедур,** подходит даже ослабленным и пожилым пациентам, а также в случаях, когда другое физиолечение запрещено.

АЛМАГ-02 разработан специалистами компании ЕЛАМЕД (Елатомский приборный завод), чтобы дать людям возможность сохранять независимость, возвращать работоспособность, двигаться свободно и радоваться каждому дню. Нужно просто нажать на «пуск»!

**АЛМАГ-02. Для уверенности в каждом шаге**

Заказать аппарат АЛМАГ-02 (в т.ч. наложенным платежом) вы можете на сайте завода: **www.elamed.com** или позвонив по бесплатному телефону **8-800-200-01-13**.

АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский м.о., р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620.

ФСР 2009/04790

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Статины назначены, а холестерин не снижается: почему?

**Поначалу вроде всё, как у всех: высокий холестерин, бляшки в сосудах, врач назначает статины и предлагает через пару месяцев зайти с контрольными анализами. А в анализах – без особых изменений... «Ну ничего, бывает», – говорит доктор и повышает дозировки лекарств. Однако и после этого анализы не такие хорошие, как хотелось бы. Если вы или ваши близкие столкнулись с тем, что, несмотря на регулярный приём препаратов, уровень «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности, ЛПНП) упорно не желает достигать целевых значений, эта статья для вас!**

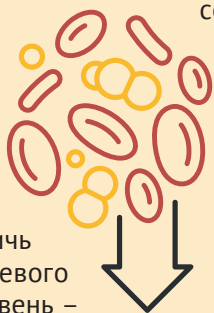
## «Немного» – не считается

Прежде чем искать причину неудачи, давайте четко определим, что такое успех. Цель снижения холестерина – достичь индивидуального целевого уровня ЛПНП. Целевой уровень – это такой, при котором снизится вероятность инсультов и инфарктов. Он будет тем ниже, чем выше сердечно-сосудистый риск у конкретного пациента.

Современные российские и европейские рекомендации по кардиологии выделяют четыре категории риска:

### 1. Очень высокий риск

Тут речь о пациентах с установленным сердечно-сосудистым заболеванием (перенесенный инфаркт, инсульт, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз артерий нижних конечностей), с сахарным диабетом с поражением органов-мишеней (сердце, почки, сетчатка глаза, головной мозг,



сосуды), с тяжелой хронической болезнью почек.

**Целевой уровень ЛПНП при этом < 1,4 ммоль/л.**

А для пациентов с повторными инфарктами и инсультами в течение двух лет и того ниже – менее 1,0 ммоль/л.

### 2. Высокий риск

Его приписывают пациентам с тяжелой артериальной гипертензией, с сахарным диабетом без поражения органов-мишеней, с умеренной хронической болезнью почек. **Целевой уровень ЛПНП для данной категории установлен < 1,8 ммоль/л.**

### 3. Умеренный риск

В эту группу часто входят люди среднего возраста, имеющие факторы риска (курение, повышение холестерина, артериальная гипертензия), но без серьезных поражений органов-мишеней или установленных сердечно-сосудистых заболеваний. У них **нужен уровень ЛПНП < 2,6 ммоль/л.**

### 4. Низкий риск

Его имеют пациенты без значимых проблем со здоровьем. Таким пациентам думать о целевом уровне ЛПНП еще рановато.

Таким образом, если пациент, перенесший инфаркт (очень высокий риск), принимает стандартную дозу статина, и его ЛПНП снизился с 5,0 до 2,5 ммоль/л, – это, безусловно, хорошая динамика, но с клинической точки зрения терапия неэффективна, так как целевой уровень ЛПНП не достигнут. Риск повторного инфаркта остается высоким.

Первый шаг, который сделает врач, если в анализе крови его пациента не достигнут целевой уровень ЛПНП, – повысит дозу холестеринснижающего лекарства или добавит второй или даже третий препарат с таким же действием. Но бывают ситуации, когда повысили и добавили уже все, что можно, а целевой уровень ЛПНП все еще где-то за горизонтом. Именно такую историю мы сегодня и рассматриваем.

## Проверяем аптечку

Как это ни банально звучит, но чаще всего причина разочарования в анализах – это некачественные холестеринснижающие препараты или... их отсутствие.

### Совет для близких пациента с «упорным» холестерином

*Спросите у человека, как выглядят таблетки для снижения холестерина – цвет, форма и т.д. Если он не принимал препарат, то в этот момент либо ошибется, либо признается, что не знает этого, поскольку таблетки не пил или пил от случая к случаю.*

*Если же препарат все-таки принимается, задайте второй вопрос: «А правильная ли дозировка?». Сравните количество миллиграммов в рекомендациях врача – и то, что написано на коробочке с таблетками. Все совпадает?*

Даже если совпадает, считаем важным сделать одно замечание. Осторожность – палка о двух концах. Назначение минимальных или средних доз статинов – частая практика. Однако для достижения целевых уровней ЛПНП зачастую требуются высокие дозы.

### Пример

У Анны Ивановны уже много лет повышается давление. Поэтому целевым уровнем ЛПНП будет цифра ниже 1,8 ммоль/л. Один доктор из осторожности рекомендует ей популярный препарат в дозе 5 мг, а другой – в дозе 40 мг. Кто же прав? Осторожный или тот, кто берет по максимуму?

Сравним: упомянутый препарат в дозе 5 мг снижает ЛПНП в среднем на 38%, а в дозе 40 мг – на 55–60%. Если исходный уровень ЛПНП был 4,5 ммоль/л, то в первом случае мы получим 2,8 ммоль/л (это больше 1,8 ммоль/л), а во втором – около 1,8 ммоль/л (цель достигнута). В первом случае над Анной Ивановной будет висеть дамоклов меч инфаркта или инсульта, а во втором – мы существенно снижаем риск этих печальных событий. И не забываем, что не всегда бывает достаточно одного статина! Если максимальная дозировка работает неэффективно, врач добавит к терапии и другие лекарства.

И да, страх перед повреждением мышц или повышением печеночных ферментов часто преувеличен: частота серьезных побочных эффектов на высоких дозах в исследованиях не превышает 1–2% – на тот случай, если занижаете дозировку вы, а не врач.

Что ж, если и тут все в порядке, задаем следующий вопрос: «А не купил ли я самый дешевый вариант?». Увы, даже в аптеках продаются некачественные препараты, а иногда и подделки!

## Дёшево и сердито

На фармацевтическом рынке существуют оригинальные лекарства – их аналоги, дженерики. Иначе говоря, дженерики – это более дешевые варианты оригинальных лекарственных средств. Как, например, настоящие духи Chanel №5 в фирменном магазине – и бутылочка с надписью «Chanel №5» в ларьке у метро. Пахнут похоже, а вот стойкость разная.

Чтобы оригинальный препарат попал на полки аптек, он должен пройти серьезные клинические исследования, ряд проверок на эффективность и безопасность. Это все весьма дорогостоящие мероприятия, поэтому и цена оригинального препарата довольно высокая. Однако высокое качество, как правило, оправдывает такую стоимость.

По своему желанию компания-производитель может продать формулу препарата другим фармацевтическим фирмам. На основании этого документа на их заводах будет синтезирован аналог оригинального лекарства – дженерик. Он таких сложных проверок уже не проходит, поэтому и себестоимость его ниже. Но, увы, нередко страдает и качество: снижать холестерин дженерик может хуже, чем оригинальный препарат.

Понимаем, доходы не всегда позволяют купить дорогостоящее лекарство, но на аптечном рынке есть и хорошие дженерики, которые практически не уступают по качеству оригинальным препаратам. Хорошим решением будет поинтересоваться у своего врача (а не у провизора в аптеке или соседки), какую именно торговую марку препарата он считает качественной, – и приобрести ее.



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## Статины назначены,



### Как не нарваться на подделку

Другая проблема – фальсификаты. Препараты от холестерина принимают миллионы пациентов по всему миру, поэтому подделывать их и продавать под видом настоящих – весьма выгодно. Чтобы не нарваться на подделку:

- во-первых, покупайте лекарства только в крупных аптеках (лучше сетевых);
- во-вторых, не ленитесь проверять QR-код на коробочке лекарства через приложение «Честный знак».

### В копилку знаний



**«Честный знак»** – это государственная система обязательной цифровой маркировки, внедренная для борьбы с контрафактом и прослеживания пути препарата от производителя до аптеки. На упаковку наносится уникальный код, который гарантирует подлинность, содержит данные о сроке годности и позволяет покупателю проверить легальность через приложение на смартфоне. Сканируя код на упаковке препарата, вы можете быть спокойны, что не купите подделку.

### Чтобы лекарства «не ругались»

В работе статинов участвует ряд ферментов печени. Если этих ферментов станет слишком много, то статины начнут быстрее разрушаться и просто не успеют проявить себя в полной мере. Как правило, работа таких ферментов весьма стабильна. Однако существуют вещества, которые

способны увеличивать их активность. Это приводит к быстрому распаду статинов и снижению их эффективности. К активаторам печеночных ферментов относятся антибиотик с действующим веществом рифампицин, некоторые противосудорожные средства, глюкокортикоиды и препараты зверобоя. Если вы принимаете что-то из списка, обсудите этот момент с врачом.

### Всему виной генетика?

У некоторых пациентов уровень «плохого» холестерина медленно снижается на фоне приема статинов из-за генетически обусловленного повышения уровня липопротеина (а) (липопротеин «а» малое или ЛП(а)). Это вещество содержится в крови каждого человека, но у некоторых людей его концентрация сильно превышает норму. Всему виной генетический сбой, поэтому «упорное» повышение холестерина вместе с высоким ЛП(а) можно назвать настоящим наследственным заболеванием.

Еще одна плохая новость: помимо стойкого холестерина, у таких пациентов быстро прогрессирует поражение сосудов атеросклеротическими бляшками. Вот почему, если нет результатов в снижении уровня «плохого» холестерина ЛПНП, доктора рекомендуют сдать анализ крови на уровень липопротеина (а). Это помогает относиться к пациентам с

таким генетическим дефектом более внимательно.

Увы, в настоящее время медицина не имеет возможности повлиять на концентрацию липопротеина (а) в организме. Единственный способ, который был придуман – это устранение всех факторов риска атеросклероза, а именно: отказ от курения, коррекция лишнего веса, качественное лечение гипертонии, контроль глюкозы крови при наличии сахарного диабета, максимально возможное увеличение двигательной активности.

Кроме того, мы можем влиять на другие фракции «плохого» холестерина, поэтому статины при наследственном нарушении ЛП(а) назначаются в максимально переносимых дозах и при возможности с добавлением блокаторов PCSK9 – самого передового класса лекарственных препаратов для контроля холестерина. Такая комбинация лекарственных средств может немного снизить уровень липопротеина (а), и это уже лучше, чем ничего.

### Фокус на щитовидку

Гипотиреоз – снижение функции щитовидной железы – приводит к замедлению обмена веществ. В том числе и обмена липидов, к которым, как известно, относится холестерин. Гормоны щитовидной железы напрямую стимулируют работу систем по переработке ЛПНП. При дефиците гормонов печень теряет способность эффективно захватывать и утилизировать холестерин из крови. Определить проблемы с щитовидкой помогает анализ крови на ТТГ и Т4. Их обязательно назначают всем пациентам с упорным холестерином.

# а холестерин не снижается: почему?

## Недостаточное внимание к себе

Давайте начистоту. Все ли пациенты с капризным холестерином делают все возможное, чтобы снизить его естественным путем и помочь лекарствам работать эффективнее? Конечно, нет. Однако, если мы будем полагаться только на препараты и игнорировать непосредственные причины высокого холестерина, то лечение будет подобно вычерпыванию воды из лодки, в которой никто не подумал заделать пробоину.

### 1. Снижение массы тела

Ожирение, особенно абдоминальное, с отложением жира в животе, – главный «спонсор» высокого холестерина и первое, с чем стоит расстаться пациенту.

### 2. Достаточная физическая активность

Мышцы хорошо перерабатывают «плохие» фракции холестерина в энергию.

### 3. Ограничение животных жиров

Несмотря на то, что даже полное исключение животного жира из рациона снижает холесте-



терин максимум на 20%, разумные диетические рекомендации должны соблюдаться. Старайтесь заменить свинину, баранину или жирную говядину на птицу или рыбу.

### 4. Больше зелени и овощей!

Отличным дополнением к здоровому образу жизни будет правило «зеленой закусочки». Начинайте каждый свой прием пищи с миски зеленых овощей (шпинат, салаты, руккола, щавель, петрушка,

укроп, базилик, все виды капусты, стручковая фасоль, спаржа и т.д.). Содержащаяся в них клетчатка замедлит всасывание жиров и позволит печени лучше перерабатывать фракции холестерина.

### 5. Четкий контроль за глюкозой крови

Это особенно важно для пациентов с сахарным диабетом. Закон суров: высокий сахар тащит за собой высокий холестерин.



**Ваше здоровье в ваших руках, а в руках вашего врача – инструменты для его защиты. Доверяйте, сотрудничайте и будьте настойчивы на этом пути!**

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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



Дневник контроля давления и пульса и Дневник контроля сахара при диабете I и II типов – это верные помощники в деле сохранения здоровья, хорошего самочувствия и управления своим заболеванием.

Удобные, с широкими графами в таблицах, помогающие учитывать любые изменения в самочувствии и показателях, дневники рассчитаны на год.

Заполненные со всем тщанием, они укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уровень сахара в крови, а предложенные для ознакомления лечащему врачу – быстрее и наиболее верно подобрать нужные схемы лечения.

**ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ** Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ  
НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА  
НА САЙТАХ:



ozon.ru



wildberries.ru



market.yandex.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

**Лечение закончилось. Вы выходите из больницы с одной мыслью: «А что дальше?». Накрывает страх, что любое движение спровоцирует рецидив. Врач-онколог Алёна УТКИНА рассказала, как прийти в себя после того, как рак побеждён.**



Фото из личного архива Алёны Уткиной

## Восполняем ресурс

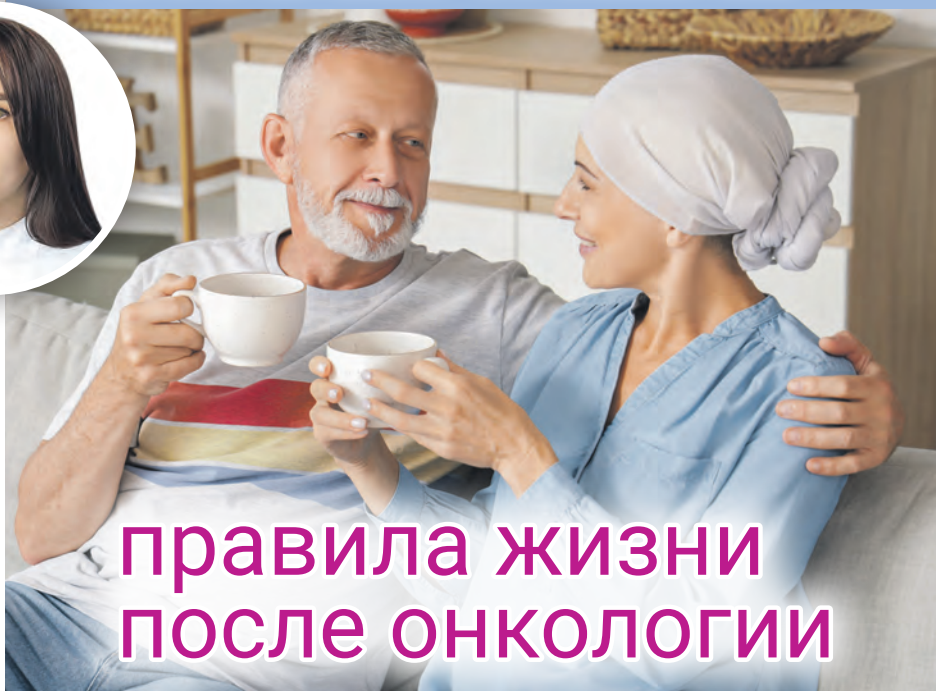
Первый шаг после выписки: набраться терпения. Вы прошли тяжелое лечение. Вы герой. И, как любому герою после битвы, вам нужно восстановить силы. В приоритете не «наверстать упущенное», а дать организму медленно, неделя за неделей, наращивать ресурс. Обычно на восстановление после онкологического лечения уходит не менее 6 месяцев!

Главное в первые 4–6 недель – наладить сон, дробное питание и полноценно отдыхать. Сейчас вы не ленитесь – вы работаете над восстановлением клеток. Любая чрезмерная активность крадет энергию у иммунной системы. Постепенно наращивайте объем своих задач, но каждый раз с бережностью и вниманием к себе.

## На анализы без страха

Не бойтесь контрольных обследований. Начните воспринимать их как обычное дело, а не как экзамен. Заведите специальный календарь, куда впишите все даты визитов и анализов на год вперед. После визита к врачу запланируйте приятное событие. Поход в кафе или театр, шопинг или экскурсию. Так мозг перестанет ассоциировать больницу только со страхом.

# Новая глава:



## правила жизни после онкологии

### Проверяем холодильник

**Мифов о питании в онкологии огромное количество! Давайте разберем 3 самых частых.**



● **«Сахар кормит рак».** Да, опухоль потребляет глюкозу... как и все клетки организма. Поэтому полный отказ от углеводов ослабит весь организм. Правильно умеренно употреблять добавленный сахар (сладости, газировка) и не отказываться от сложных углеводов (крупы, цельнозерновой хлеб).

● **«Только сырая пища».** После химиотерапии иммунитет ослаблен. Сырые овощи и фрукты – огромный риск инфекций. Основой вашего рациона должны быть термически обработанные овощи, достаточное количество белка (1,2–1,5 г/кг веса) и полезные жиры (рыба, орехи, авокадо).

● **«Витамины группы В нельзя при онкологии».** Нет ни одного крупного исследования, доказывающего, что прием витаминов В ускоряет прогрессирование рака у человека. Именно витамины В1, В6 и В12 – основа лечения и профилактики полинейропатии, а дефицит В12 и В9 – частая причина анемии у онкопациентов, которую нельзя исправить только железом.

### А что насчёт БАДов?

Бесконтрольный прием БАДов – это игра в русскую рулетку с печенью, которая только закончила «очистку» организма после онкологического лечения. Принимайте только то, что назначил врач для коррекции доказанного дефицита (например, витамин D или железо).

## Не повредит ли движение?

Физическая активность должна быть! Доказано, что она снижает риск рецидива, усталости и депрессии. Но начинать заниматься физкультурой нужно с 10 минут, а не с 10 км. Стартуйте с ежедневных пеших прогулок. Сначала по 10 минут в день на первой неделе, а потом прибавляйте 20–40% от предыдущей нагрузки каждую последующую неделю. Цель – довести до 180 минут умеренной ходьбы в неделю.

А вот контактные виды спорта (бокс, борьба), марафоны и высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT) нежелательны.

## На заметку

**Будьте аккуратны с бассейнами. В одной воде с вами могут оказаться люди с кишечными инфекциями, грибок и даже вирусным гепатитом. А ваш иммунитет после «химии» — не броня, а решето. Поэтому ищите бассейн с многоступенчатой системой очистки и избегайте бассейнов с резким запахом хлорки.**

## Островок спокойствия

Совершенно нормально, если вас посещают мысли «Вдруг оно вернется?». Страх рецидива – основная проблема тех, кто победил рак. Еще нередко бывает «синдром выжившего» – чувство вины перед теми, кто, в отличие от вас, с болезнью не справился.

### Как помочь себе обрести гармонию?

- **Разделите тревогу на «сигнал» и «шум».** «Шум» – это навязчивые мысли «а вдруг». «Сигнал» – конкретный, новый, не проходящий симптом. На «шум» отвечайте техниками заземления



(дыхание, наблюдение за предметами вокруг). На «сигнал» – планомерно обращайтесь к врачу.

- **Ограничьте «диагностический серфинг» в интернете.** Читайте только проверенные ресурсы и задавайте вопросы своему онкологу, а не людям на форумах.

- **Найдите «своего» психолога или психотерапевта.** Специалист, работающий с онкопациентами (онкопсихолог), – это часть реабилитации.

- **Группы поддержки.** Общение с теми, кто прошел через подобное, дает чувство «я не один».

- **Позвольте себе горевать.** Горевать по утраченному здоровью, времени, планам – это необходимо. Проживите это, чтобы освободить место для нового.

## Главное «НЕЛЬЗЯ» от врача

**Не игнорируйте новые стойкие симптомы. 68% пациентов в ремиссии списывают первые симптомы рецидива на «нормальные последствия лечения». Не списывайте «новую» боль на «последствия химии». Не объясняйте снижение веса стрессом. А одышку – возрастом. Главное правило ремиссии: не гадать, а проверять.**

## Если бывший онкопациент – ваш близкий человек

**Не совершайте эти три ошибки. Они мешают восстановлению!**

**1 Делать за него то, что он может сам.** Например, налить себе чай. Лучше спросите: «Тебе помочь?» и принимайте «Нет» как ответ, а не как возможность уговоров. Гиперопека делает из человека вечного больного.

**2 Не запрещайте негативные эмоции.** «Не грусти», «Не плачь, ты же борец!» – в психологии это называется токсичным позитивом. Этим вы обесценивание страхи: пациент начинает скрывать истинные чувства, остается один на один с отчаянием. Лучше скажите: «Мне жаль, что тебе тяжело. Я рядом».

**3 Не превращайтесь в жесткого контролера.** «Ты принял таблетки?», «Как самочувствие?», «Ты не устал?». Этим вы каждый раз напоминаете о болезни, не даете переключиться. Обсудите другие темы – новости, планы, воспоминания, события в жизни близких вам людей.

**Ремиссия – это не финиш. Это новый старт, где вы сами становитесь главным врачом и менеджером своего здоровья. Здесь нет таблетки «от страха» и волшебной диеты «навсегда». Есть только вы, ваше тело, которое прошло через войну, и научно обоснованные правила, которые помогут вам в нем поселиться снова. Не ждите, что жизнь вернется в «прежнее русло». Постройте новое – более осознанное, бережное и достойное вас, победителя.**

Автор: Алёна Уткина, врач-онколог

# «Умная» подушка поддержит, как подружка

Примерно треть всей жизни мы пребываем во сне. Согласитесь, стоит позаботиться о том, чтобы проводить это время с комфортом и с пользой для здоровья! Подушка – да не простая, а ортопедическая – может нам в этом помочь.

Обеспечивая правильное положение головы и шеи, «умная» подушка заодно улучшает кровоснабжение головного мозга и способствует более глубокому и здоровому сну.

## А оно мне надо?

Есть мнение, что любое ортопедическое изделие (будь то матрас, стельки или подушка) – создаются для людей, уже страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата. А здоровым людям они, мол, без надобности.

Но это не совсем так. От обычной подушки ортопедическая отличается тем, что учитывает все анатомические особенности нашего скелета. А значит, поддерживает естественные изгибы позвоночника во время сна,

тем самым помогая избежать и перенапряжения мышц, и спазма сосудов. Выходит, такая подушка может помочь и дальше сохранять здоровье шейного отдела позвоночника.

А уж тем, у кого шея уже скрипит и ноет, пожилым людям и занятым на сидячей работе ортопедическая подушечка в обязательном порядке должна стать «лучшей подружкой»!

## А что внутри?

- **Полиэстер.** Мелкие шарики полиэстера, прошедшие специальную антисептическую обработку. Эти подушки самые доступные по цене, они вполне могут обеспечить комфортную поддержку здоровым шее и плечам, но не подойдут, если уже есть остеохондроз и другие патологии.

- **Латекс.** Натуральный латекс (вспененный сок каучукового дерева) – упругий, эластичный, долговечный материал. Такие подушки стоят подороже, зато они хорошо держат заданную анатомическую форму, имеют среднюю жесткость и обеспечивают поддержку даже при нарушениях в позвоночнике.

- **Пена с эффектом памяти.** Высокотехнологичный материал, способный принимать индивидуальную форму тела, подстраиваясь под контуры шеи и головы и обеспечивая максимально комфортную поддержку.

## Высота и жесткость

Возьмите сантиметровую ленту и измерьте расстояние от основания шеи до плеча. На всякий случай добавьте 1–2 см. Полученная цифра – это и есть высота подушки, которая вам, скорее всего, оптимально подойдет.

Степень жесткости изделия тоже имеет значение. Тут в первую очередь нужно ориентироваться на рекомендации врача, а если их нет – то на собственные ощущения: спать должно быть комфортно. Если невольно возникает желание «взбить» подушку и положить руку под голову – скорее всего, она слишком мягкая, если же болят затылок и шея, а подбородок почти касается груди, то изделие чересчур жесткое для вас.

## Ищем «свою» форму

- **Классический прямоугольник или квадрат.** С виду похожа на обычную подушку, ортопедические свойства достигаются за счет наполнителя.

- **С поддерживающими валиками (одним или двумя разного размера).** Обеспечивает правильную поддержку шейного и грудного отделов позвоночника. Но к такой нестандартной форме нужно приспособиться: если вы любите спать на спине, то под шеей должен находиться малый валик, а если на боку, то большой.

- **«Бабочка»** (с выемкой под голову). Универсальны для любого положения во сне, главная задача – разгрузить шейный отдел. Форма подходит и для детских моделей.

С глютеном человечество знакомо вот уже многие тысячелетия, с тех пор как наш древний предок впервые распробовал дикорастущие злаки – пшеницу и ячмень. Этот сложный белок ещё называют «клейковина». Он содержится в зёрнах, которые традиционно используют для производства муки, он же придаёт хлебному тесту вязкость и эластичность, а будущим булкам и батонам – пышность и упругость.

Еще недавно, казалось, хлеб оставался «всему головой». Но внезапно, в прошлом десятилетии, в моду вошли безглютеновые диеты: клейковину начали обвинять чуть ли не во всех проблемах со здоровьем – начиная от головных болей и заканчивая раком, а спрос на особые продукты (безглютеновый хлеб, макароны и пр.) взлетел в разы. Но так ли на самом деле опасен глютен?

### Миф № 1:

#### «Глютен вреден для каждого человека»

##### На самом деле:

Нет исследований, которые подтверждали бы вред глютена для человеческого организма. Доказано лишь то, что он ухудшает самочувствие людей с целиакией – редким генетическим заболеванием, связанным с непереносимостью данного растительного белка. У таких больных в организме просто не вырабатывается достаточно специальных ферментов, чтобы его расщеплять, поэтому им действительно приходится отказываться от продуктов с клейковиной. Иначе она может вызвать у них боли в животе, вздутие, диарею.

### Кстати

По данным Всемирной организации гастроэнтерологов, целиакией (непереносимостью глютена) страдает всего 1–2% населения планеты.

# Хлеб – причина всех бед?

## 3 мифа

### о глютене, которые опровергают учёные

#### Миф № 2:

#### «Глютен провоцирует ожирение, а без него можно быстро похудеть»

##### На самом деле:

Решительно отказавшись от макарон и хлеба, многие люди действительно сбрасывают вес – но дело тут, скорее всего, не в глютене, а в снижении общей калорийности рациона. При этом стоит помнить о том, что цельнозерновые глютеносодержащие продукты из пшеницы, ржи и ячменя могут быть источником клетчатки, витаминов группы В, фолиевой кислоты, калия, железа и т.д. Исключая из рациона эти продукты, мы лишаем себя и этих важных нутриентов.

Многие диетологи и спортсмены подтверждают: сбросить вес можно и не отказываясь радикально от макарон и хлеба. Вполне достаточно исключить из рациона фастфуд вроде чипсов и бургеров с жирными соусами, а также высококалорийную выпечку, но оставить в нем, к примеру, пасту с морепродуктами и хлебцы.



#### Миф № 3:

#### «В современной пшенице содержится гораздо больше глютена»

##### На самом деле:

Маркетологи, продающие безглютеновые продукты, бывает, утверждают, что современные модифицированные сорта пшеницы, в сравнении с древними, содержат в 40, а то и в 70 раз больше клейковины. Отсюда, мол, и всплеск непереносимости глютена у населения.

Но все это не подтверждается научными исследованиями. А в 2020-м году немецкие ученые, проанализировав 60 сортов пшеницы, популярных в период с 1891 по 2010 год, пришли к выводу, что хотя современные сорта пшеницы и содержат немного меньше белка, чем старые, в целом этот показатель стабилен на протяжении последних 120 лет.

**Несколько столетий назад репа была одним из самых ходовых продуктов в рационе наших предков. Её варили, жарили, парили, запекали и даже квасили. А что теперь? Для большинства современных горожан репка – не более чем героиня одноименной сказки. А ведь богатейший состав и пользу репы никто не отменял. Может, пора вернуть её к нам на стол?**



**Возвращаем на стол полузабытую репку**

## Тянем-потянем

### А вы знали?

- Репа относится к семейству крестоцветных – то есть, она близкая родня всем видам капусты, редьке, редиске, хрену, рукколе и шпинату.

- По мнению археологов, репу начали культивировать около 4 тысячелетий назад, поэтому с ней были хорошо знакомы еще древние египтяне, греки и римляне. В Юго-Восточной Азии тоже любили репу, а жители Тибета и по сей день высоко ценят ее питательные и целебные свойства.

- У разных сортов репы – разная форма (от округло-приплюснутой до удлинено-цилиндрической), а внешняя оболочка может быть окрашена не только в привычный нам желтый, но и белый, черный, коричневый, красный или фиолетовый цвета.

### Интересно!

- В старых лечебниках крепкий отвар репы в смеси с медом советовали принимать при воспалении горла с мучительным кашлем и охрипостью. В наши дни греческие ученые предполагают, что сок и отвар из репы могут помочь облегчить и симптомы астмы.

- Вареную растертую репу, смешанную с гусиным жиром, рекомендовали прикладывать к суставам при подагрических болях.

### 7 причин добавить в рацион

#### 1 Для крепких костей и подвижных суставов.

Репа – один из ценнейших источников кремния. Всего 100 г корнеплода содержат 3 суточных порции минерала, который участвует в синтезе коллагена и помогает укреплять соединительные ткани, способствует минерализации костной ткани, а «бонусом» благотворно влияет на состояние кожи, ногтей и волос.

**Кстати: регулярное употребление репы может помочь снизить риски развития остеопороза!**

#### 2 Для здоровья печени и желчного пузыря.

Эфирные масла и органические кислоты в репе стимулируют выделение пищеварительных ферментов, в том числе и желчи, что препятствует образованию желчных камней. Витамины и минералы в составе овоща поддерживают работу печени.

#### 3 Как природный антибиотик.

Репа содержит лизоцим – фермент, способный разрушать клеточные стенки бактерий и тем самым бороться с некоторыми инфекциями. Ее регулярное употребление может предотвратить развитие воспалительных процес-

сов, особенно – на слизистых оболочках и коже.

#### 4 Для профилактики раковых заболеваний.

В репе есть глюкорафанин – предшественник сульфорафана (серосодержащего вещества, которое обладает противораковыми свойствами).

#### 5 Как источник витамина С.

В 100 г репы его содержится около 20 мг, это примерно 1/4 суточной нормы для взрослого человека. Благодаря высокому содержанию антиоксидантов репа помогает поддерживать защитные силы организма.

#### 6 Для снижения риска болезней сердца и сосудов.

Калий в составе корнеплода помогает поддерживать в норме артериальное давление и благотворно влияет на тонус сосудистых стенок, а пищевые волокна содействуют снижению холестерина.

#### 7 Для снижения веса и профилактики сахарного диабета 2 типа.

У сырой репы – низкий гликемический индекс (30), при этом она помогает повышать чувствительность клеток к инсулину, что важно для нормализации обмена веществ. Наконец, легкий мочегонный эффект репы способствует стройности и помогает избежать отеков.

## Что приготовить

### Репа жареная с луком

#### Ингредиенты:

- репа – 0,8 кг
- лук репчатый – 2 шт.
- сливочное масло – 20 г
- растительное масло – 10 г
- соль, перец, свежая зелень – по вкусу

#### Приготовление:

Репу очистить от кожуры, нарезать кубиками среднего размера. Поместить в кастрюлю, залить холодной водой – так, чтобы она целиком покрывала репу. Подсолить. Довести до кипения и варить 5 минут. Затем слить воду, репу откинуть на дуршлаг.

Лук нарезать полукольцами. Растопить на сковороде сливочное масло, соединить с растительным. Слегка обжарить лук, выложить на сковороду репу и жарить, помешивая, на среднем огне, 8–10 минут, до подрумянивания. При необходимости досолить, поперчить.

Мелко порезать зелень, добавить в репу, перемешать, снять с огня и оставить под крышкой на 5 минут.

### Десерт из репы с мёдом

#### Ингредиенты (на 1 порцию)

- репа – 1 шт. (средняя);
- щепотка сахара;
- лимон – 1/3 плода;
- мед – 2 ч. ложки

#### Приготовление:

Репку очистить, нарезать крупными кубиками, сложить в сотейник, чуть посыпать сахаром и тушить на медленном огне, помешивая, в собственном соку, который выделит корнеплод, – до мягкости.

Из лимона выжать сок. Готовую репу соединить с медом и лимоном, перемешать. При подаче можно посыпать предварительно обжаренными и измельченными грецкими орехами. Десерт сочетается и с шариком мороженого.

## На заметку

● Выбирая репу, стоит избегать очень крупных корнеплодов: они могут оказаться слишком волокнистыми и с выраженной горчинкой. Лучший выбор – репка до 7 см в диаметре.

● Если репа все же сильно горчит, перед приготовлением ее советуют замочить в подсоленной воде на 30–40 минут.

● Купленную репу хранят в прохладном сухом месте, при температуре около 4°C. Она плохо чувствует

#### В 100 г репы содержится:

- 28–35 ккал
- до 1,5 г белка
- 0,1 г жира
- 8,2 г углеводов

себя в холодильнике, а для лучшей сохранности каждый корнеплод стоит завернуть отдельно в простую бумагу.

## Важно! Репа не рекомендуется:

- ✗ при остром гастрите, гастродуодените, энтерите, колите, панкреатите (либо при обострении этих заболеваний в их хронической форме);
- ✗ при повышенной кислотности желудка;
- ✗ при серьезных заболеваниях печени и почек, наличии уже сформировавшихся камней в желчном пузыре;
- ✗ при склонности к метеоризму;
- ✗ женщинам при кормлении грудью, детям до двух лет.

Оксана Калашникова

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ

**100 САМУРАЕВ**

ЯПОНСКИЕ СКАНВОРДЫ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

**СУДОКУ МАСТЕР**

БОЛЕЕ 180 ЗАДАНИЙ

80 страниц

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

**НАШ СКАНВОРД**

250 заданий

Решай более 200 страниц с удовольствием!

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!

БОЛЕЕ 200 ЗАДАНИЙ

**СКАНВОРДЫ**

Наш размер

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru



wildberries.ru



market.yandex.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



**Встреча проходила в уютном ресторанчике, оформленном в стиле «ретро»: с пожелтевшими афишами на стенах, с кассетным магнитофоном на барной стойке. Гремела музыка, которая и впрямь возвращала нас, всех собравшихся, на 30 лет назад. В то время, когда мы закончили 11-й класс, получили аттестаты и разлетелись во взрослую жизнь.**

## Почти как родственники

– Эх, Светка-Светка! – Толик Петрухин, первый в классе заводила и хулиган, кружил меня в медленном танце и смотрел в лицо с ностальгией. – Какая же ты красавица! И как это я тебя раньше не заметил? Вот дурак! А то бы, глядишь, вся жизнь сложилась бы по-другому ...

Я чуть загадочно улыбалась в ответ: мол, ну да, жаль, но теперь уже ничего не поделаешь... До меня Толик танцевал с Олей Воробьёвой, а еще раньше – со старостой класса Ирой Бутиной, и говорил им то же самое. В перерывах между танцами экс-заводила опрокидывал одну рюмку за другой – и, похоже, совсем позабыл про жену и троих детей, ожидавших его дома.

За длинным столом, поставленным буквой «Т», ели и пили, оживленно общались, обнимались и без конца фотографировались знакомые мне с детства друзья-приятели. Вот Лёха Кузнецов – когда-то командовал классом на уроках ОБЖ, а теперь и впрямь дослужился до подполковника. Юлька Савина не могла решить у доски ни одного уравнения, зато сейчас – успешная бизнесвумен, владелица салонов красоты. Юрка Седых – водитель-дальнобойщик, а Катюха, с которой мы сидели за одной партой, – врач-стоматолог. Сама же я на днях заключила с издательством договор



# Вечер встречи выпускников

на издание второго детективного романа...

Все мы выросли и стали такими разными. Но я помнила, как когда-то мы вместе прогуливали химию и катались с ледяной горки на школьном дворе.

## Об этом ему знать необязательно

Дверь распахнулась, и на пороге, в облаке снега, возник запоздавший гость. Высокий, статный, темноглазый Артём Минин – гордость и краса нашей школы, чемпион и победитель-всего-на-свете по джиу-джитсу. Дамочки обрадованно завизжали, повскакивали с мест и ринулись к нему – обниматься, тормошить, стаскивать куртку и шарф. Только я одна усидела на месте. Мы с Артёмом в старших классах не перекинулись и десятком слов – с чего бы мне теперь его обнимать?

Общение не складывалось по ряду причин. Во-первых, Минин редко присутствовал на уроках: вечно у него были сборы и соревнования. Во-вторых, когда он все-таки появ-

лялся в классе, очередь за его вниманием выстраивалась до самых дверей кабинета, и занимать ее не было смысла. И, наконец, мне всегда казалось, что даже когда Артём поворачивал голову в мою сторону, он смотрел как будто сквозь меня – наглядно иллюстрируя выражение «в упор не замечаю».

О том, что целых два года, вплоть до последнего звонка, Артём являлся предметом моих тайных грез и страданий, он, конечно же, не подозревал.

## Трофей на память

Был только один особый случай, но я нечасто его вспоминала. Однажды декабрьским вечером, уже довольно поздно, я возвращалась с занятия в литературном кружке. Узкая дорога, петляя, вела меня мимо гаражного комплекса, и вдруг откуда-то из этих самых гаражей вылезли трое парней заметно старше меня. Их вид мне сразу не понравился, зато они явно обрадовались при виде одиннадцатиклассницы в кургузом пуховичке и короткой юбчонке.

Я не помню точно, что парни говорили, когда с ухмылками преградили мне путь, окружая. Зато хорошо помню свой животный ужас, когда один из них вдруг грубо схватил меня сзади за плечи и зажал рот, а второй тут же подхватил за ноги, и меня резво поволокли в узкий проход между ржавыми коробками.

А в следующий миг откуда-то вдруг появился Артём, и я упала оголившейся спиной в сугроб, потому что обидчикам стало не до меня. Драка продолжалась минуты три. Парни, мешая друг другу, все пытались ударить или свалить моего одноклассника, а тот, как мне казалось, почти не делал никаких движений. Но в результате драчунны почему-то все время промахивались и неуклюже шлепались в снег. В какой-то момент в пылу сражения у Минина порвалась металлическая цепочка, которую он носил на запястье. Я это заметила, потому что она отлетела и упала рядом со мной. И я тут же машинально сунула в карман.

В конце концов парни с руганью отступили. Артём шагнул ко мне, протянул руку, помог вылезти из сугроба. И произнес, как обычно глядя куда-то сквозь меня:

– Здесь лучше бы не ходить одной так поздно.

После этого мы какое-то время шагали рядом по тропинке. Я понимала: это мой шанс! Шанс наконец-то

наладить общение с парнем своей мечты! Но... от всего пережитого я не могла произнести ни слова, и до самого моего дома мы дошли молча. Артём небрежно кивнул головой и шагнул прочь.

– Спасибо! – пискнула я, наконец, ему в спину. Потом вспомнила про цепочку, но... тут же решила, что не буду ее отдавать. Должно же у меня остаться хоть что-то на память об Артёме.

### «Ты всегда казалась неприступной»

Его голос раздался за плечом, когда я, после очередного зажигательного рок-н-ролла на танцполе, потягивала сок со льдом у барной стойки.

– Я читал твой роман. Мне понравилось.

Я обернулась. Артём стоял рядом и смотрел на меня – на этот раз по-настоящему, прямо мне в глаза. Вот это да!

– Ты умеешь читать? – от неожиданности вырвалось у меня, и я осе-

лась. – Ну то есть, я хотела сказать, что спортсмены обычно...

В панике я зажала рот обеими руками. Артём засмеялся.

– Не могу сказать за всех спортсменов, но лично мне всегда было интересно то, что ты пишешь. Давно читаю твой блог, теперь вот купил книгу. Ты молодец.

– Но... ты же никогда не говорил, что я тебе интересна, – растерянно пролепетала я.

– Ну, это было не так-то просто сделать в 17 лет. Ты казалась такой начитанной, умной и неприступной. Твои сочинения зачитывали перед всем классом. А кто был я?

– А ты мне нравился всегда, очень-очень, – выпалила я.

– Тогда, может, мы, наконец, потанцуем?

Я шагнула к Артёму и положила руку ему на плечо – так, чтобы рукав моей рубашки задрался. Так, чтобы он увидел металлическую цепочку, которую я все эти годы носила на запястье.

Светлана

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕС 20 МАРТА



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.

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Тазобедренные суставы – в числе самых нагруженных в нашем организме. Ещё бы! Они ежедневно вынуждены выдерживать вес тела и обеспечивать движение при ходьбе, сидении, поворотах. Это приводит к быстрому износу суставных хрящей. К тому же с возрастом в суставах уменьшается количество суставной жидкости, слабеют двигающие их мышцы и связки. Как правило, тазобедренный сустав болит в области паха (а не в боковой части бедра, как многие считают). Но боль в этом месте не всегда означает проблему именно с суставом. Источником и причиной боли могут быть мышцы, сухожилия, нервные окончания или даже заболевания внутренних органов. Как же их отличить?

## Коксартроз

Он же **остеоартроз тазобедренного сустава** – частая причина жалоб у людей старше 60 лет. Из-за постепенного разрушения суставных хрящей поверхности костей начинают тереться друг о друга, вызывая боль и ограничение движений.

### Как распознать:

- Боль «внутри» сустава, в паховой области, может отдавать в колено.
- Утренняя скованность, которая проходит через 15–30 минут.
- Боль усиливается при нагрузке (ходьба, подъем по лестнице) и уменьшается в покое.
- Постепенно снижается объем движений: трудно наклониться, чтобы надеть носки, сесть на низкий стул и т.д.
- Со временем появляется хромота.

# Откуда боль в тазобедренном суставе



## Перелом шейки бедренной кости

Шейка бедра – самая тонкая и хрупкая часть бедренной кости. При ее переломе нарушается кровоснабжение головки бедра, что часто приводит к ее омертвлению. Без своевременного хирургического лечения такой перелом может не срастись совсем, что обрекает человека на длительный постельный режим со всеми его грозны-

ми последствиями: пролежнями, пневмонией, тромбозами.

### Как распознать:

- Пострадавшая нога неестественно вывернута кнаружи (как у балерины).
- Нога со стороны боли короче.
- Есть симптом «прилипшей пятки»: если попросить человека поднять прямую ногу лежа на спине, то он не сможет оторвать пятку от поверхности кровати.

## Асептический некроз головки бедренной кости

Опасное состояние, требующее срочного обращения к врачу. Оно возникает из-за нарушения кровоснабжения головки бедренной кости. Это нарушение может произойти после травмы или стать результатом сердечных проблем, сахарного диабета, приема глю-

кортикоидов или злоупотребления алкоголем. Так как головка бедренной кости перестает получать кислород и питательные вещества, она отмирает.

### Как распознать:

- Боль сильная и нарастает со временем.
- Боль не уменьшается в покое, беспокоит и днем, и ночью.
- Быстро нарастают ограничения движений и хромота.

## Бурсит тазобедренного сустава

Речь о воспалении околосуставных сумок – бурс. У тазобедренного сустава несколько таких сумок, но болят обычно три: вертельная сумка, подвздошно-гребешковая и седалищно-ягодичная. Чаще всего причиной бурсита становятся операции или травмы тазобедренного сустава, лишний вес, длительное сидение или аутоиммунные заболевания.

### Как распознать:

- Бурсит вертельной сумки болит «снаружи» бедра, в области «косточки». Боль усиливается при лежании на больном боку.
- Седалищно-ягодичный бурсит проявляется болью и дискомфортом в ягодиче и по задней поверхности бедра при вставании со стула после длительного сидения.
- Подвздошно-гребешковый бурсит вызывает дискомфорт спереди бедра.
- Боли возникают только при определенных движениях (например, вращении ноги вовнутрь или разгибании).

## Корешковый синдром

В этом случае болит не сам тазобедренный сустав и даже не ткани вокруг него, а спинномозговые нервы. Это может случиться при пережатии нервного корешка грыжей межпозвоночного диска в пояснице или спазмированной мышцей. Боль распространяется по нерву вниз и может отдавать в пах, имитируя проблемы в тазобедренном суставе.

### Как распознать:

- Боль начинается в пояснице и «спускается» в ягодичу и бедро.
- Боль может сопровождаться онемением, ощущением «мурашек» по ноге.
- Боль изменяется при движениях позвоночника (наклонах, поворотах).
- Сустав при этом «ходит» свободно, нет ограничений его подвижности.

## Когда нужно срочно обратиться к врачу?

- Боль возникла внезапно! Особенно, если она сильная и не дает спать ночью.
- Боль появилась после падения или травмы.
- Боль привела к тому, что вы не можете опереться на ногу.
- Нога «поворачивается» в какую-то одну сторону, походка стала несимметричной.
- Нога онемела и появилась слабость в стопе (шлепает при ходьбе).
- Кожа над суставом покраснела и стала горячая на ощупь.
- На фоне боли в паху повысилась температура тела.
- Боль сопровождается резкой слабостью, головокружением, потливостью.

- На фоне боли появилось недержание мочи и кала.

Эти симптомы могут указывать на перелом шейки бедра (крайне опасное состояние в пожилом возрасте!), острое воспаление или неврологические осложнения.

***P.S. Чем раньше вы обратитесь к специалисту (ортопеду, ревматологу, неврологу), тем больше шансов сохранить подвижность и качество жизни. Помните: современная медицина имеет в своем арсенале множество методов помощи даже в сложных случаях. Главное – не терпеть боль и не заниматься самолечением. Будьте здоровы и двигайтесь без боли!***

## Ревматические заболевания

Иногда тазобедренные суставы поражает аутоиммунное воспаление – и тогда родные ткани сустава воспринимаются организмом как чужеродные и подвергаются атаке иммунных клеток. Это происходит, например, при ревматоидном артрите или болезни Бехтерева.

### Как распознать:

- Сустав беспокоит сильнее всего во второй половине ночи и утром.
- Кожа над суставом опухла и покраснела.
- Скованность во всем теле по утрам, продолжающаяся более 30–40 минут
- Часто есть другие симптомы аутоиммунного заболевания: слабость, повышение температуры тела, потеря веса.

## Отражённые боли при заболеваниях внутренних органов

Не самая частая ситуация, но стоит помнить о том, что в пах может отдавать боль из органов малого таза. Что же там может болеть? В первую очередь мочеточники и мочевого пузыря, кишечник и половые органы.

### Как распознать:

- При заболеваниях мочевыделительной системы: острая боль, отдающая в пах и бедро, часто сопровождается нарушением мочеиспускания.
- При гинекологических проблемах у женщин: боль в нижней части живота, отдающая в бедро.
- При неполадках в кишечнике: болит не только пах, но и низ живота, боль усиливается или ослабляется актом дефекации.

## Время молитвы

**?** *Сейчас везде говорят и шутят, что пост – это не только ограничения в еде, но и, в первую очередь, время для собственного духовного роста. Для себя я решила, что во время этого поста постараюсь выучить наизусть «Символ веры» и, вообще, каждый день буду читать молитвы. Подскажите, какие ежедневные молитвы мне следует читать в Великий пост?*

*Настя, г. Москва*

Молитва – одно из важных правил поста.

Великий пост длится 48 дней. В это время верующие ограничивают себя в еде и удовольствиях, а также ежедневно произносят молитвы. Традиционной молитвой в это время считается покаянная молитва Ефрема Сирина. Во время Великого поста в храмах и дома эту молитву произносят во все дни, кроме суббот и воскресений. Ей обычно завершают утреннее и вечернее молитвенные правила.

Молитвенное правило, которое совершают дома в Великий пост, есть во всех православных молитвословах – утреннее и вечернее.

Преподобный Серафим Саровский для сестер-монахинь, целый день занятых тяжелым послушанием, предлагал такое правило: после трехкратного прочтения молитвы «Отче наш» столько же раз повторить «Песнь Богородице» («Богородице Дево, радуйся») и один раз «Символ веры» («Верую во единого Бога»), в первой половине дня непрестанно творить Иисусову молитву, а во второй – молитву Богородице: «Пресвятая Богородице, спаси мя грешного».

**ВЕЛИКИЙ ПОСТ: 23 февраля – 11 апреля.**  
Длится 48 дней и состоит из Святой Четыредесятницы и Страстной седмицы.

## Великий пост

**Пост же, и бдение, и молитва, и милостыня, и всякое Христа ради делаемое доброе дело суть средства для стяжания Святого Духа Божьего.**

Преподобный Серафим Саровский



## Время прощать

**?** *Нас у родителей трое – две сестры и брат. Жили мирно, друг друга поддерживали. Дело коснулось наследства. Старшая сестра оформила себе долю мамы, а долю отца разделили на троих. Непонятно, как у нее так получилось, ведь мама всегда говорила, что все поровну. Словом, мы рассорились. А священник говорит, что надо уметь прощать, и пост – самое время это сделать.*

*А. и Т., Подмосковье*

Вспомним, что говорят Святые отцы, делясь своим опытом в контакте с горним миром: «Бог целует и намерения». Очень сложно сделать первые шаги. Но, тем не менее, православному человеку не следует впасть в гордыню. Всегда надо уметь гасить во славу Божию личную досаду и обиду. И тем более это важно, если речь идет о близких и родных людях. Не дайте озлобиться своему сердцу, возлюбите ближнего своего. Великий пост нам дан в том числе и для того, чтобы сделать свою веру крепче, а сердце добрее. Чтобы мы могли понять и простить ближнего своего.

## Время исповеди

**?** *Во время поста у моей мамы будет юбилей. Не пойти на него – не вариант. Да, на праздничном столе будет постная еда. Но во время празднования будут музыка и веселье. Получается, если пойду, то я нарочно нарушу пост. Не пойду – обидится мама. Что делать?*

*Ангелина С., г. Воронеж*

Если соблюсти пост не получилось, то стоит обратиться к духовнику или к священнику, они помогут выбрать меру испытания. При нарушении надо не только спросить совета, но и изыскать возможность исповедоваться и покаяться. В случаях нарушения поста «ради гостей» преподобный Иосиф, оптинский старец, учил нас так: «Если когда ради гостей нарушишь воздержание, то смущаться не надо, а укоряй себя за это и приноси покаяние».

Да, в жизни бывает немало ситуаций, когда «ведая того или не ведая» мы грешим. Время поста – это и время осознания грехов наших и нашей искренней исповеди.



# Травля в школе – как защитить ребёнка?

**Как, кто и когда должен прийти на помощь ребёнку во время школьного буллинга, рассказывает кризисный психолог и семейный терапевт Ксения СИМОНОВА.**



Фото из личного архива Ксении Симоновой

## Совместная работа

Причины для повторяющихся односторонних преследований или издевательств со стороны сверстников (буллинга) могут быть разными. Например, достаток семьи.

Социальное неравенство ранит ребенка, он чувствует себя неполноценным, – говорит Ксения Владимировна. – Его боль усиливается, если над ним насмеются по этому поводу. Здесь родитель должен стать опорой для ребенка, не обесценивать его переживания. Хорошо попросить помощи у школьных педагога и психолога, чтобы они провели в классе беседы. Часто осуждение других по социальному признаку начинается в семье обидчика. Важен диалог педагогов со всеми родителями класса.

### Что сделать?

1. Следить, чтобы одежда ребенка всегда была чистой и аккуратной. А сам он регулярно принимал ванну и причесывался.
2. Добиваться введения в школе\классе единой формы.
3. Говорить с ребенком о природе неравенства – даже здоровье от рождения у всех разное. Но это не влияет на ум, красоту, доброту и иные качества человека.

## Портрет обидчика

У любой группы есть лидер – именно он дает обидные прозвища и «назначает жертву».

Чаще всего агрессорами становятся дети, которые подвергались насилию в семье, –

предупреждает психолог. – Это не обязательно физическое насилие: постоянная критика, обесценивание, моральное унижение или холодное отношение. В этом случае ребенок копирует чужую агрессию. Кстати, младшие школьники могут не отдавать себе отчет о последствиях своих действий. Они лишь пытаются таким образом заслужить авторитет у сверстников.

### Чем помочь?

1. Провести разговор с участием учителя и психолога о том, что так авторитет не заработать. Акцентируйте внимание на том, что, проявляя силу и унижая, он будет терять уважение одноклассников.
2. Посоветовать семье работу со специалистом, ребенку – цикл бесед со школьным психологом.

## Третий не лишний

К сожалению, школы замалчивают такие происшествия, – говорит специалист. – Родители тоже не хотят огласки. Страдает при этом ребенок-жертва – теряет веру в собственную безопасность и значимость. Хуже, если его ответные действия станут еще более агрессивными (одна из причин появления «школьных

стрелков»). Здесь родителям нужно идти до конца: привлекать к решению вопроса третью сторону – закон и полицейских. Не обязательно возбуждать делопроизводство. Возможно, хватит беседы с полицейскими. Ребенок должен знать, что есть наказание для обидчиков, есть защита его чести и достоинства. А агрессору нужно усвоить, что его действия наказуемы по закону.

### Чем помочь?

1. Не замалчивать ситуацию ради сохранения имиджа школы. Привлекать правоохранительные органы.
2. Если унижение снято на видео и выложено в сеть, изъять его не получится. Можно снять видео с публичными извинениями агрессора и выложить в комментариях.

Для детей важно понять, что зло случается, но оно наказуемо, – резюмирует Ксения Владимировна. – Обидчик должен признать вину и понести соразмерное наказание.

Елена Пухова

## ВАЖНО

Новый вид буллинга: группа подростков угрозами и побоями заставляют одноклассника принести извинения за незначительный поступок, унижая себя. При этом сам процесс снимают на видео и выкладывают в соцсети. Данное действие попадает под статью 282 ч.1 УК РФ, в которой предусмотрено весьма ощутимое наказание за подобные деяния.



## Творожная масса «Солнечный зайчик»



**Пост я не держу. Вернее, держу строго – но только в части «Люди, не ешьте друг друга». А творожок, яйца всегда у меня на столе, уж возраст не тот, чтобы строго себя ущемлять. Делаю творожную массу в маленьких формочках для кексов. Внутри – курага, словно солнышко. А чтобы меня никто не укорял, чего это, мол, ты пасху раньше времени ешь, название придумала – «Солнечный зайчик». Подаю в креманках, посыпаю цедрой и... радуюсь каждому мгновению!**

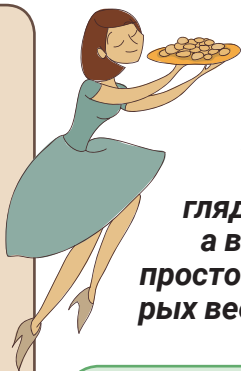
*Мария Акульчина, г. Шатура*

### Беру:

- 500 г жирного творога
- 100 г сметаны
- 3 ст. ложки сахарной пудры
- 1 апельсин
- горсть кураги
- щепотку ванильного сахара

### Готовлю:

Творог со сметаной и пудрой взбиваю миксером на низких оборотах до состояния нежного крема. Апельсин мою щеткой, тру цедрю на мелкой терке, выжимаю сок. Курагу ошпариваю и режу соломкой. Вмешиваю цедрю, сок и курагу в творог, добавляю ванильный сахар или экстракт. Раскладываю по формочкам и ставлю в холодильник на ночь. Переворачиваю на тарелочку – и такая красота получается, прямо петь хочется!



# Весна на столе

**Весна – время, когда даже на самой обычной кухне хочется творить чудеса. Первые лучи солнца заглядывают в окна, на подоконниках зацветают фиалки, а в воздухе витает запах свежей выпечки. Наша почта просто разрывается от ваших писем с рецептами, от которых веет таким теплом, что хватит согреть всю редакцию!**

## Щи зелёные «По-дачному»



**Мое письмо будет для тех, у кого, как у меня, руки чешутся работать на земле. Весной на дачу еще рано, а душа уже там. Открываю морозилку – а там лето! И щавель, и укроп, и петрушка. Все в суп! Секрет «вкуса весны» прост: клади зелень не жалея. И не вари долго – только закипело, выключай.**

*Лариса Анатольевна Н., Костромская обл.*

### Беру:

- 2 л бульона или воды
- 4 картофелины
- 4 яйца
- 200 г мороженого щавеля
- 30 г любой зелени
- 1 луковицу
- кусочек сливочного масла
- лавровый лист, перец, соль
- сметану

### Готовлю:

В кипящий бульон бросаю картошку кубиками. Лук пассерую на

сливочном масле до прозрачности. Когда картошка готова, кладу щавель и другую зеленушку (прямо замерзшим комком), жарю из лука, лаврушку. Как закипит – сразу выключаю. Даю постоять 15 минут.

Разливаю по тарелкам, в каждую кладу половинку вареного яйца и ложку густой сметаны. И подаю с бородинским хлебешком – объединение!

## Каша полбяная с лесными грибами



**Внучка привезла из Москвы моду – полбу. Говорит: «Бабуль, это ж наша, древнерусская, а продают, как деликатес!». Смешно, конечно, но каша вкусная, что спорить. По текстуре – как перловка, но нежнее. А поскольку весна, сил нет никаких после зимы, я ее, чтобы посытнее, с сушеными грибами делаю. Запах от этой каши по всей квартире – лесной, теплый, душевный.**

*Анастасия Александровна Р., Саратовская обл.*

### Беру:

- 1 стакан полбы
- 2,5 стакана воды
- горсть сушеных грибов
- стебель лука-порея
- 2–3 веточки зеленого лука
- 30 г топленого масла
- соль

### Готовлю:

Грибы замачиваю на час в воде 50–60°C, потом варю в этой же воде до мягкости. Достаю шумовкой,

режу. Воду от грибов процеживаю, доливаю до 2,5 стаканов, солю и варю в ней полбу минут 40 (до готовности). Лук-порей и зеленые перья режу колечками, томлю на топленом масле с грибами. Смешиваю с готовой кашей. Даю постоять под полотенцем.

Можно есть как самостоятельное блюдо, а можно и как гарнир к котлетке.



## Весенние гнёздышки

Как увижу на базаре первый лук-перо, так сразу бегу домой тесто ставить. Называю я свою поделку «гнездышками», потому что они такие получаются кругленькие и уютные. Для внуков пеку, для мужа неаглядного – уплетают за обе щеки. А запах по квартире стоит какой – сразу все улыбаться начинают! Это и есть счастье, правда?

Тамара, г. Клин, Московская обл.



### Беру:

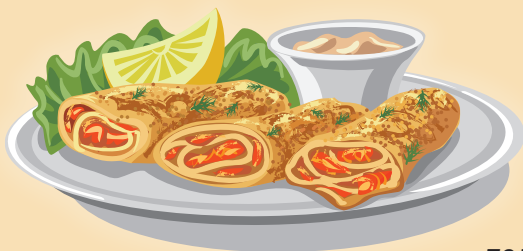
- 1 стакан теплого молока
- 1 ч. ложку сухих дрожжей
- 1 ст. ложку сахара
- 2,5 стакана муки
- щепотку соли
- 2 ст. ложки растительного масла + для жарки
- 4–6 яиц С2
- большой пучок зеленого лука
- 2 ст. ложки сметаны

### Готовлю:

Завожу дрожжевое тесто. Сначала – быструю опару с молоком, сахаром и парой ложек муки, чтобы дрожжи сработали, а затем замешиваю опару с мукой, солью, растительным маслом. 1 час стоит в тепле. Пока подходит, мелко-мелко режу лук, смешиваю его со сметаной и чуть-чуть присаливаю. Тесто раскатываю в круглые лепешки толщиной в палец. На середину каждой лепешки кладу луковую начинку, а в ней делаю ложкой углубление. Края теста чуть защипываю, чтобы бортики были. Выкладываю на противень, в каждую ямку осторожно разбиваю по яйцу (чтобы желток остался целым). Ставлю в духовку на 180°C. Как только белок схватится (минут через 20–25) – вынимаю. Главное – не пересушить!

Собери свою коллекцию рецептов

## Блинчики «Для любимой»



### Беру:

- 3 яйца
- 1,5 стакана муки
- 300 мл сильногазированной минералки
- 200 мл молока
- 1 ст. ложку сахара
- щепотку соли
- 3 ст. ложки растительного масла
- 150 г сливочного сыра
- 200 г слабосоленой красной рыбки
- 2–3 веточки укропа

Не удивляйтесь, что пишет мужчина. Выписываю «Секреты» для жены, Татьяны, и сам всегда просматриваю. У Татьяны день рождения приходится на 14 февраля. Сюрприз я готовил тайно, как разведчик. Она на работе, а я... блины пеку! Представляете? А главное – как я эти блины подавал: на подносе, с виньеткой из розочек и... любовной запиской. Таня сначала заплакала, потом засмеялась, потом поцеловала, конечно. Вот такие пироги, вернее, блины! А вообще мой главный рецепт для счастливой жизни: возьмите любимую женщину, окружите заботой, добавьте немножко сюрприза и ни грамма сомнений.

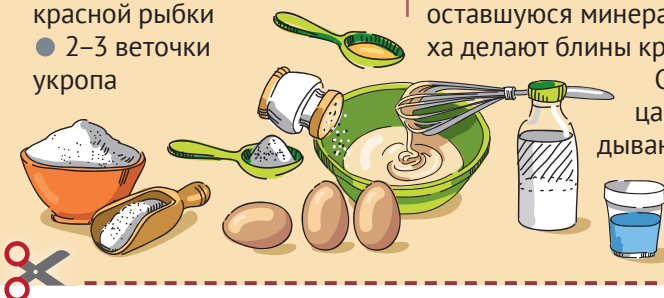
С пожеланием мира вашим семьям, Александр Иванович, г. Ярославль

### Готовлю:

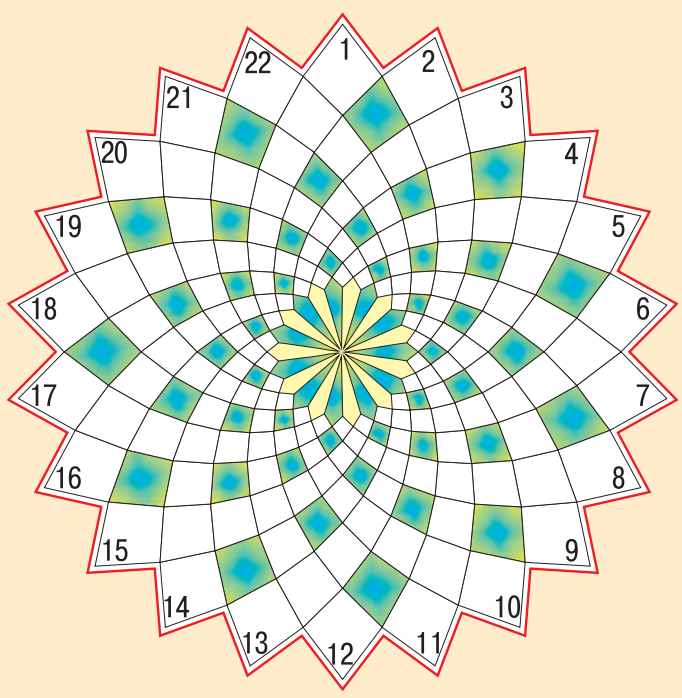
Яйца взбиваю венчиком с солью и сахаром до пены. Вливаю молоко, половину минералки, перемешиваю. Всыпаю муку, мешаю, чтобы не было комочков. А теперь фокус: вливаю оставшуюся минералку и быстро-быстро мешаю. Пузырьки воздуха делают блины кружевными! Добавляю растительное масло.



Сковородку раскаляю, смазываю кусочком сала (мама учила, царствие ей небесное). Пеку тонкие блинчики, каждый складываю стопочкой и накрываю миской, чтобы края оставались мягкими. Рыбку режу тонкими полосками. Сыр смешиваю с мелко рубленным укропом. На край блинчика кладу сыр, сверху ломтик рыбки, заворачиваю трубочкой.



# Цветок



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. Место, где стоял снег и открылась земля.
2. Напарник по бизнесу.
3. Соперник, которого нет у монополиста.
4. Труба для сточных вод.
5. Смеси часть, ингредиент.
6. Машина на большом складе.
7. Летучий ... (призрачный корабль).
8. Пятизвездочная «Астория» в Санкт-Петербурге.
9. Работник редакции, исправляющий ошибки в сверстанных полосах газеты.
10. Взвесь твердых частиц в жидкости.
11. Тип, болтающий без толку.
12. То же, что окраина.
13. Бумажная цветная змейка, летающая под Новый год на балах-маскарадах.
14. Государство между Коста-Рикой и Гондурасом.
15. Аксессуар для ношения карточек с контактами.
16. Автор критического отзыва о каком-нибудь сочинении, спектакле.
17. Официальный титул наследника русского престола.
18. Рыжина в черном окрасе.
19. Обсуждение под началом начальника.
20. Игра в «Что? Где? Когда?».
21. Совещание, конференция по специальному научному вопросу.
22. Нарушитель лесного порядка, отлавливаемый егерями.

## ОТВЕТЫ

1. Проталина. 2. Компания. 3. Конкурент. 4. Коллектор. 5. Компонент. 6. Погрузчик. 7. Голландец. 8. Гостиница. 9. Корпс. 10. Суспензия. 11. Пустозвон. 12. Периферия. 13. Серпантин. 14. Никарагуа. 15. Визитница. 16. Рецензент. 17. Леопард. 18. Суспензия. 19. Лустозвон. 20. Периферия. 21. Серпантин. 22. Браконьер.

# Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## Логическая загадка

Петя сделал рисунок и показал его Маше: барабан, а на нем буква Е.

- Ну-ка напиши словами, что я нарисовал, – попросил он. Маша записала на листке три слова.
- Теперь прочти их в обратном порядке – от конца к началу, – сказал Петя. Маша прочла и удивилась:
- Вышло то же самое!
- Что она написала?



## ОТВЕТЫ

Логическая загадка: Е на барабане. ва ензлу.

Задание «Найдите 5 отличий»: 1. Летит оборотки слева вверху. 2. Носик конька. 3. Крепление конька. 4. Полоски голфа. 5. Снег справа.

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** КУПИЛО 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

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 3x3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



**ОВЕН • 20 марта – 19 апреля**

Овнам следует чуть поднажать: до достижения мечты или заветной цели осталось совсем немного! В этот период для вас особенно хороши водные процедуры, плавание и занятия аквааэробикой. А вот «распалющихся» острых специй в пищу лучше добавлять поменьше.



**ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая**

Выяснение отношений с кем-то из родственников или близких друзей может подорвать душевные силы Тельцов, сердечные недуги или давление напомнят о себе. А успокоиться помогут дыхательная гимнастика, отвар с курагой и теплые ванны с магнием по вечерам.



**БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня**

У Близнецов в этот период откроются хорошие возможности: научиться каким-то полезным навыкам, попробовать себя в новом деле, освоить интересное хобби. Но старайтесь избегать сквозняков, держите ноги в тепле и не спешите расстаться с зимним шарфом.



**РАК • 21 июня – 22 июля**

Раков одолеет жажда перемен: например, захочется срочно сделать ремонт на кухне или прикупить себе пару обновок... Главное – чтобы спина или суставы ног внезапно не раскапризничались и не мешали планам. Почаще делайте разминку и упражнения на растяжку.



**ЛЕВ • 23 июля – 22 августа**

Харизматичные Львы покоряют сердца и находят новых друзей по интересам, куда бы они ни отправились – на поэтический вечер или в магазин «Все для дачи». Правда, кому-то придется побывать еще и на приеме у стоматолога, но результат вас порадует!



**ДЕВА • 23 августа – 22 сентября**

Противостоять весенней сумятице, а заодно и авитаминозу, Девам помогут травяные сборы: мята, Melissa, ромашка, сушеные клюква и шиповник. В этот период важно соблюдать режим, меньше смотреть новостей и больше времени проводить за теплыми встречами с друзьями.



**ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября**

Самочувствие Весов будет во многом зависеть от того, достаточно ли они двигаются. Так что, если вы еще не завели себе браслет-шагомер, самое время это сделать! Пешие прогулки, не менее 30 минут каждый день, добавят в жизнь ярких весенних красок. И спать будете крепче.



**СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября**

Случайная встреча со старым знакомым или бывшим коллегой может запустить в жизни Скорпионов целую цепочку перемен. Главное – не допускать обострения хронических недугов, особенно – органов пищеварения. Сторонитесь фастфуда, выбирайте вкусное и полезное!



**СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря**

У Стрельцов подходящий период для курса массажа или оздоровительной диеты. Не забывайте и про питьевой режим, а по возможности еще и увлажняйте воздух в доме. Танцы под любимую музыку или ежедневная зарядка и настроение улучшат, и стройности поспособствуют.



**КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января**

Козерогам полезно поставить дела на паузу и отдохнуть. Если не уехать куда-нибудь в санаторий, то хотя бы как следует выспаться дома и от души нагуляться в живописных окрестностях. Лечебные или профилактические процедуры тоже будут очень кстати.



**ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля**

Водолеям полезно провести ревизию домашних запасов, разобрать платяные шкафы и избавиться от лишних вещей. Ну и пыль протереть заодно. Со здоровьем все должно быть более или менее благополучно, главное – не делайте ничего, что может ему навредить.



**РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта**

Рыбам звезды рекомендуют поберечь зрение: избегайте чтения в сумерках и поменьше залипайте в сериалах. Лучше обратите свой взор на весенние красоты и яркое солнце за окном. Надеваем удобную обувь, берем термос с теплым чаем – и вперед, на прогулку!

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. 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.: +7-967-291-73-08

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

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

Заместитель генерального  
директора по рекламе и PR:  
ДАНДЫКИНА А. 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

№ 5 (244). Дата выхода:  
06.03.2026

Подписано в печать: 20.02.2026  
Номер заказа – 757  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата изготовления: 04.03.2026  
Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии  
ООО «РОСПРЕСС»  
606034, Нижегородская обл.,  
г. Дзержинск, пр-т Циолковского,  
д. 66, кв. 26

Тираж 207 600 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

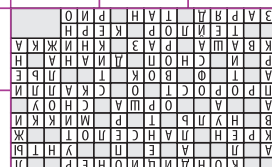
Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено

Здесь на горку пускают в плавках	Ухаживающее средство для волос											Привычные, обычные действия	Их смазывают перед катанием
↓	"Хозяин" листа на флаге Канады		"Черный фильм" как жанр	"Земля Санникова" (актер)		"Сердце-вина" города	В ней уют арии и каватины	Город на слиянии Иртыша и Оми	Меховые сапоги каюра				
			↓	Рыцарь, любивший Гвиневеру								Аппликационные наслоения	Большой рогожный мешок (устар.)
	Наклон корабля					И лацкан, и манжета по своей природе		Оцепенение от удивления		Мышонок из Диснейленда			
	Врач, спец по ушам	Перед единицей		В футболе: положение вне игры	Город в Витебской области, на Днепре					Джон из "Игры престолов"			Японская денежная единица
						Основа подходащего теста		Секретный агент, коллега Малдера					
	Всход семян		Пшеничная охапка в руках жнеца		Китайская сковорода			Прилипчивая этикетка		Режиссер ... Клузо	Композитор ... Рота		
	Жрец в "Сердца трех" (актер)		Часть тела, укутанная шарфом				Героиня "Собаки на сене"						1/20 000 вояжа капитана Немо
					"... два - взяли!"			Очень тонкий фолиант					
Запас сил у батареек	Звезда Голливуда Элизабет ...						Анна - чудное мгновение Пушкина						
					Напиток типа айрана			Город, которым грезил Бендер					



16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или 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.



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

# БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА **АСД®**

ЛЕГЕНДАРНОЕ ОТКРЫТИЕ ПРОФЕССОРА А.В. ДОРОГОВА  
С 70-ти ЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ!

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ, ПОДТВЕРЖДЕНО НАУКОЙ!



Улучшает общее  
самочувствие  
и жизненный тонус



Возвращает  
энергию и бодрость,  
чтобы с удовольствием  
заниматься любимыми  
делами!



Укрепляет иммунитет  
и помогает меньше  
болеть в сезон простуд

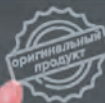
**-500** рублей

ОZON

на АСД капсулы 120

ПРОМОКОД:  
ASD500

до 31 марта 2026г.



Выпускается в форме капель и капсул

Реклама ООО «АВЗ ФАРМ», 129329 г. Москва, Игарский пр., д.4, с.2, оф. 117. ОГРН 1207700244311. www.avzpharm.ru.

Продавец: ИП Чертихин Илья Александрович, ОГРНИП 322237500105507.

Свидетельство о государственной регистрации: АСД-капли. №RU. 77.99.11.00.Е.005001. 04.14.

Капсулы А.С.Дорогова: №RU.77.99. 11.003.R.001749. 06.20.

**БАД «АСД» производства «АВЗ С-П» ЗАЩИЩЕН АВТОРСКИМИ ПРАВАМИ!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ