

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 06 (245)

20 марта –  
2 апреля  
2026 года



## МЕНОПАУЗА

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ ГОРМОНЫ?

СТР. 14–15

## НЕХОДЯЧИЙ РОДСТВЕННИК

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЕГО БЫТ?

СТР. 16–17

## БРУТАЛЬНЫЙ МЕДОСМОТР

ЧЕК-АП ДЛЯ МУЖЧИН

СТР. 22–23

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

СТР. 4–5

## КЕФАЛЬ

УХА ПРОТИВ ИНСУЛЬТА



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 6006

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ В ТАКТ:

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АРИТМИЯ  
СТАЛА ВЕЧНЫМ СПУТНИКОМ?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**20 марта** Растущая Луна в Овне

- + проверка здоровья сердца, злаки в меню
- обувь не по сезону, курение

**21 марта** Растущая Луна в Овне

- + визит к косметологу, йога
- поднятие тяжестей, скисшее молоко

**22 марта**

Растущая Луна в Тельце

- + массаж шеи и плеч, окраска волос
- работа с острыми инструментами

**23 марта**

Растущая Луна в Тельце

- + проростки семян в меню, танцы
- прогулка без шарфа, жирное мясо

**24 марта**

Растущая Луна в Близнецах

- + сон в маске «блэкаут», увлажнение кожи
- сомнительные заведения общепита

**25 марта**

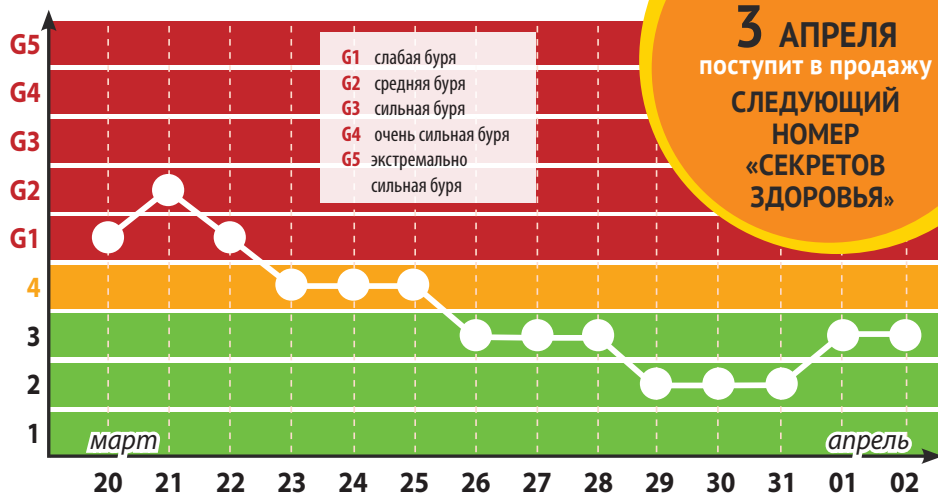
Луна в Близнецах, первая четверть

- + энергичная тренировка, рыба в меню
- избыток сладкого, горячая укладка волос

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! МАРТ ПОТИХОНЬКУ ТАЕТ, КАК БОЛЬШОЙ СУГРОБ, И ВОТ УЖЕ АПРЕЛЬ НЕ ЗА ГОРАМИ – СЕРЕДИНКА ВЕСНЫ. ПТИЦЫ ПОЮТ ВСЁ ГРОМЧЕ, ПОЧКИ НА ВЕТКАХ НАБУХАЮТ, И СОЛНЦЕ СМОТРИТ В ОКНА ВСЁ ПРИВЕТЛИВЕЕ... НУ А МЫ УЖЕ ВОВСЮ ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС АПРЕЛЬСКИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ РАССКАЖЕМ:**

- так ли страшна лактоза в молоке и сливках;
- боль в молочной железе – всегда ли повод для тревоги;
- есть ли польза в сморчках, и если да, то какая.

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



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

**3 АПРЕЛЯ**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

**26 марта** Растущая Луна в Раке

- + сыр и творог, разминка для суставов
- гиподинамия, чипсы и газировка

**27 марта** Растущая Луна в Раке

- + магнитотерапия, массаж лица
- чтение в сумерках, избыток специй

**28 марта** Растущая Луна во Льве

- + лечение зубов, морепродукты
- дешевые полуфабрикаты, уныние

**29 марта** Растущая Луна во Льве

- + прогулки по ступенькам, педикюр
- горячая ванна, ссоры с близкими

**30 марта** Растущая Луна в Деве

- + сдача крови, наведение порядка
- сквозняки, переедание

**31 марта** Растущая Луна в Деве

- + блюда из бобовых, медитация
- долгий просмотр телесериалов

**1 апреля** Растущая Луна в Деве

- + массаж сухой щеткой, пение
- тесная одежда и белье, напитки со льдом

**2 апреля** Луна в Весах, полнолуние

- + цветная капуста и брокколи в меню
- удаление папиллом, невымытые руки

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**

БОЛЬ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ  
КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

СЛИВКИ - ЗЛО  
И ДРУГИЕ МЫСЛИ О ЛАКТОЗЕ

ПОДКАШИВАЮТСЯ НОГИ  
О ЧЕМ ПИШУТ В ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ

МУЖСКОЙ ВОПРОС  
ЗАДЕРЖКА МОЧЕПУСКАНИЯ

СМОРЧКИ  
А ЕСТЬ ЛИ В НИХ ПОЛЬЗА?

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ  
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

РАЗБОР ПО КОСТОЧКАМ:  
РЕВМАТОЛОГ ИЛИ ОРТОПЕД ПОМОЖЕТ НОЮЩИМ СУСТАВАМ?

ISSN 2712-9081

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» №2961

### А ЕЩЁ

вместе с врачом-терапевтом выясняли: когда при ноющих суставах нужно идти к ортопеду, а когда – к травматологу, что делать, если ноги вдруг стали часто подкашиваться. Разбирались, почему у мужчин может быть задержка мочеиспускания и как предотвратить бронхоспазмы у малышей-аллергиков. Собрали для вас лучшие пасхальные рецепты и самые заковыристые голуболомки.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ С 3 АПРЕЛЯ!**

## ОТРАВЛЕНИЕ ИЛИ РОТАВИРУС – КАК ОТЛИЧИТЬ?



*Я редко болею, а тут аж на несколько дней меня выбило из рабочей колеи. Налицо были все симптомы отравления – и рвота, и понос. Я еще удивлялся: продукты ел свежие, готовил сам, с чего бы? А врач сказала, это ротавирусная инфекция, то есть совсем другая болезнь. Вот расскажите, как их отличить?*

Владимир А., г. Тамбов

**Д**а, симптомы у простого пищевого отравления и ротавирусной инфекции во многом схожи, но это два разных состояния. Отравление чаще вызывают продукты или напитки, содержащие болезнетворные бактерии: в организме они размножаются и выделяют токсины, раздражая ЖКТ. Виновник же ротавирусной инфекции, вирус семейства Reoviridae, проникает в организм фекально-оральным путем (через грязные руки, бытовые предметы, воду и т.п.).

Пищевое отравление обычно дает о себе знать в течение нескольких часов после еды, а вот вирусу нужно время, чтобы сперва укрепиться в организме (от 14 часов до 7 дней).

При простом отравлении несвежими продуктами рвота и диарея вначале могут быть интенсивными и постепенно затихать по мере того, как организм избавляется от токсинов. При вирусной же инфекции многократная рвота и водянистая, пенящаяся диарея могут изводить по несколько дней. Если при этом еще и температура поднялась до отметок 38–39 °С, то дело, скорее всего, именно в вирусе.

**Важно: мы не советуем заниматься самодиагностикой: если симптомы отравления длятся 2–3 суток, с высокой температурой и острой диареей, то медицинская помощь необходима в любом случае.**

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕЧЕНЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?



*Я люблю субпродукты, особенно куриную печеньку. Знаю, что она очень полезна, чтобы поднять гемоглобин. Готовлю из нее нежный паштет и могу есть его ложками хоть каждый день. А подруга предупреждает: говорит, это вредно. С чего бы?*

Екатерина С., Московская обл.

**В**се дело в том, что печень – это настоящий «суперфуд», не просто богатый витаминами, а содержащий их в переизбытке. В том числе и жирорастворимые витамины – А, D, Е и К. Все они очень нам нужны, но их «коварство» состоит в том, что при избыточном потреблении они могут накапливаться в органах и тканях, и в большом количестве действовать уже не как «лекарство», а как самый настоящий яд. Среди последствий гипervитаминоза – разрушение хрящевой и костной ткани, отложение кальция в печени, почках и в клапанах сердца, выпадение волос и ломкость ногтей.

Недаром говорят, что все хорошо в меру.

**Чтобы получать всю пользу из печени, достаточно есть ее всего 2 раза в неделю, порциями по 150–200 г.**



**ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

## Источник коллагена Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- 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)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

✉ **Запах детства  
я вдохну –  
и простуду  
прогоню**

При первых признаках простуды я пользуюсь очень старым способом лечения. Дочь сначала смеялась – что за «камен-



ный век!»! Но и сама стала замечать результат, особенно на собственных сыновьях-погодках. А мне запах даже нравится. Этакая ностальгия по собственному детству, когда особо других лекарств и не было.

Нужно нагреть воды, на кончике ножа добавить в нее ветнамский бальзам «Звездочка», укрыть голову полотенцем и подышать над кастрюлей. Вдыхать глубоко носом, выдыхать через рот. Если только заболел – поможет не свалиться в постель. Если заложен нос – облегчит дыхание.

*Марина Весёлкина, Краснодарский край*

# Советы, рецепты

✉ **Чтоб мозоли  
удалить, нужно  
воска натопить**

Вспоминаю свою юность. Если честно, времена-то не особо радостные были. Дефицит во всем. Но была какая-то внутренняя радость, задор, надежда на будущее. А сейчас возможностей несказанно больше, но люди словно замкнулись на том, что этого нужно достичь, то достать, здесь успеть. Вещи, опять же, красивые, но не по уму какие-то. Помню, были у меня то кеды, то ботинки из клеенки. Но при этом колодки были такие, что мозоли или натоптыши были редкостью. Тут приехал ко мне сын с семьей на каникулы. По дому босиком ходят, тепло. Смотрю –

что у сына, что у внука натоптыши на подошвах. У ребенка-то откуда? И вроде сильного дискомфорта нет, потому и не лечат. А запускать такие вещи не стоит. Сделал для них специальную мазь. Сок одного лимона смешать с 50 г прополиса, 30 г воска и разогреть на слабом огне, пока не растворится воск. Охладить и перелить в стеклянную баночку. Мазь ежедневно прикладывать к мозолям и фиксировать пластырем. Через несколько дней приготовить 2% раствор пищевой соды: смешать 100 мл простой воды и щепоть соды. Подогреть до горячего состояния, размягчить мозоли, окуная в этот раствор, и удалить натоптыши.

*Роман Ващук, г. Мичуринск*

✉ **В парке гулять,  
чтоб простуды  
не видеть**

Дом и работа, дети, уроки и школа-сад. Для многих женщин жизнь так и идет по этому кругу. Отсюда усталость и болезни. Новая коллега пригласила ходить с работы пешком через парк. Не спеша, давая глазам отдохнуть и насладиться природой. Просто смена декора-

ций для женщины уже на пользу. А еще в парке мы берем себе по стаканчику горячего травяного или фруктового чая – для уюта. Коллега научила не пить его слишком горячим, а как выпьешь – закрыть нос и рот шарфом минут на пять. Оказывается, это нужно, чтобы согреться, но не заболеть. Резкая смена температур вредна для здоровья.

*Марина Х., г. Голутвин*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Легко и просто

Когда мне приходится замораживать остатки еды в пластиковых контейнерах, я предварительно смазываю емкость растительным маслом, а затем уже кладу в нее продукты. Так не приходится ждать оттаивания, все легко и быстро «прыгает» на сковородку.

*Юлия Мартынова, г. Кисловодск*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## Из капусты сок суровое сердце растопить помог

Есть в нашей семье одно средство, как быстро справиться с простудой. И к нему – милейшая история. Дедушка мой был самым молодым профессором в институте. Гордился он этим сильно и никакой милости к лентяям и двоечникам не проявлял. Его прозвали «Ричард Суровое сердце».

А бабушка приехала поступать в институт из провинции. Была она девушкой хозяйственной, но очень скромной. Училась средне, но была ответственной. Взя-

ли ее лаборантом на кафедру. Однокашники над ней смеялись, что она вздыхала по преподавателю и постоянно оправдывала его «суровые» поступки.

Однажды дедушка заболел. Жил он один в комнате в общежитии, на этаже для семейных. А бабушка – этажом выше. Пока он был в температуре и забыты, она за ним ухаживала, а как выздоравливать стал, все свободное время рядом была. Приносила она яблок, капусты и лимон где-то

доставала. Отжимала сок (дедушка удивлялся, откуда в таком тщедушном теле столько силы), смешивала полстакана яблочного и столько же капустного сока, добавляла столовую ложку сока лимонного. Все это нужно было пить утром и вечером. Это помогало быстрее восстановиться после болезни. А из «отходов» бабушка готовила салаты. Холостяк-профессор никогда так вкусно не едал.

Они расписались рано утром 31 января, ректор института лично за них просил. С годами бабушка сумела из «Сурового сердца» сделать мягчайшего и отзывчивого человека, к которому до последнего приходили в гости студенты.

*Алёна Р., г. Ярославль*



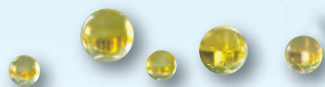
## ПОМОЩЬ СУСТАВАМ!

**Проблемы с суставами время от времени или постоянно возникают у большинства людей, особенно в пожилом возрасте. Артриты, Артрозы, Остеопорозы, если вам знакомы эти слова, то эта статья для вас.**

Качество жизни людей, страдающих от проблем с суставами, со временем только ухудшается, каждое движение дается с трудом, сопровождается болевыми ощущениями, самые обычные движения могут стать в тягость. Наши суставы – словно детали, они как механизмы в организме, которые на протяжении всей жизни человека испытывают на себе трение и нагрузки. Также как и любой механизм наши суставы со временем изнашиваются, могут терять подвижность и эластичность.

**Так как же помочь своим суставам?**

**Для вас разработан полностью НАТУРАЛЬНЫЙ Биокomплекс «АРТРОПРОКС».**



«Биокomплекс АРТРОПРОКС» — это натуральная масляная композиция, экстрактов лечебных растений специально разработанная для восстановления суставов и устранения воспалений. Для вас станет открытием что наши ученые из Новосибирска разработали технологию, с использованием CO2-экстрактов. CO2-экстракты – это вытяжки биологически активных веществ, извлеченных из лечебных растений известных своими целебными свойствами для суставов. Благодаря этой технологии все целебные свойства растений не улетучиваются, а сохраняются и усиливаются благодаря применению совместно с натуральными маслами. В каждой капсуле помощь вашим суставам! Ключ к восстановлению суставов и улучшению качества вашей жизни именно в инновационной разработке наших Сибирских специалистов. Усвоение всех компонентов в пожилом возрасте происходит на 99%! Попробуйте и вы!

**Ваши суставы вновь заживут прежней активной жизнью!**



РЕКЛАМА

**Подробности об «АРТРОПРОКС» узнавайте у наших специалистов по телефону 8 800 505 15 63**

ООО «Натромед» 109651, Г. Москва, ВН. ТЕР. Г. Муниципальный Округ Марьино, Проезд Батайский, Д. 35, помещ. 3/2, офис А5А ОГРН 1197746030448

# БОЛЬШЕ НИКАКИХ ЗАПОРОВ!

## КИШЕЧНЫЙ ЛАВАЖ – МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА.

Как часто вы ходите в туалет? Через день? Раз в неделю? А может быть и ежедневно, но стул плотный, шариками и выходит с трудом? Любые из этих отклонений являются запором. Вот что нам рассказал специалист по здоровью желудочно-кишечного тракта Демьян Викторович.

**- Демьян Викторович, запоры это опасно?**

- Даже разовый запор – это удар по здоровью. Не говоря уже о хронических запорах. Ведь наш организм как химический завод. В процессе работы он выделяет много токсичных отходов. Если они не выводятся кишечником, то всасываются обратно в кровь. И этот «яд» разносится по всем органам.

**- Все знают о том, что слабительные это не выход для решения проблемы. А как иначе наладить стул?**

- Лучший способ, который может помочь справиться с запорами, – применить кишечный лаваж. Это современно, эффективно и безопасно.

**- Что такое кишечный лаваж?**

- Кишечный лаваж – это прием средства в жидкой форме, которое воздействует на отделы кишечника, где и зарождаются причины запора. Очищение происходит в естественном направлении – от ротовой полости до анального отверстия. Помимо каловых масс и токсинов удаляются болезнетворные микроорганизмы, а полезные бактерии остаются невредимыми.

**- А что говорит наука?**

- Кишечный лаваж – это

методика глубокого очищения кишечника. Уже несколько лет как она разработана и успешно применяется, показывая хорошие результаты.

Но ученые пошли дальше и разработали средство для домашнего применения, разрешенное к применению Росздравнадзором. Чтобы простому человеку было более удобно его использовать.

**- Допустим, у меня запоры и мне нужен кишечный лаваж. Что я должен сделать?**

- Можно пропить эликсир «Дефекорт». Это комплекс натуральных экстрактов, которые работают по методу кишечного лаваж. А именно: способствуют хорошей перистальтике, качественной работе пищеварительных органов, хорошему увлажнению и формированию каловых масс, устранению болезнетворных микроорганизмов, могут помочь сохранить здоровую микрофлору и обеспечить легкую эвакуацию отходов.



**- И мой стул наладится?**

- Хорошая работа и чистота кишечника вам будет обеспечена. А значит, ваш стул будет мягким и ежедневным. Регулярное опорожнение сразу скажется на самочувствии – вы почувствуете свежесть, легкость, ясность в голове, настроение. Как будто приняли освежающий душ, только изнутри. Принимая «Дефекорт», вы заботитесь не только о нормальном опорожнении, но и о здоровье всего организма.



### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\*

#### «Каждому пенсионеру – здоровый кишечник»

Страдаете от запоров или имеете другие проблемы с кишечником? Тогда вы имеете право на программу по приобретению эликсира «Дефекорт».

**Скидка действует с 20 марта до 8 мая 2026 г.**

**Чтобы воспользоваться скидкой:**

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **2834** и получите эликсир «Дефекорт» **ВСЕГО ЗА 10 РУБЛЕЙ!**

**Звонки и доставка бесплатные!**

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. \*Сроки акции с 20 марта по 8 мая 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынин Д.А. Реклама

# КОГДА КИШЕЧНИК НАЧАЛ РАБОТАТЬ КАК ЧАСЫ

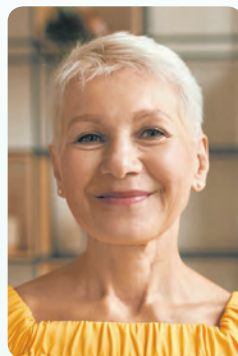


**Аркадий Вениаминович, г. Архангельск**  
– Аркадий Вениаминович, расскажите, не просто было жить с запорами?

– До жути непросто! Я-то покушать любитель. Раньше каждые выходные собирались с товарищами в гаражах, жарили мясо, картошку и все это под коньячок употребляли. А когда начались запоры, посадили на диету. Прямо тошнило от нее.

– Эликсир «Дефекорт» Вам помог?

– Да, уже с первого дня был эффект. И не такой, как от проносного. Кал выходил нормально, а не поносом. А когда пропил курс из 8 упаковок, то запоры совсем прошли. Теперь ем, что хочу, и в туалет хожу хорошо.



**Виктория Александровна, г. Волгоград**  
– Виктория, какое наше средство Вы принимали?

– Эликсира «Дефекорт» 6 упаковок пропила и теперь не хожу – летаю, потому что тяжести в животе и постоянной слабости в теле нет!

– У Вас, получается, запоры были?

– Что вы – страшные! Неделями не могла в туалет сходить! Обычные средства лишь диарею и привыкание вызывали, поэтому я клизмы себе ставила, а иначе никак!

– А теперь?

– А теперь опорожняюсь каждое утречко, при этом напрягаться не надо, кал выходит легко! Ваш натуральный «Дефекорт» всем своим знакомым советую, и сама обязательно буду его для профилактики пропивать.



**Сергей Дмитриевич, г. Пермь**

Разве когда-либо я думал, что моя жена может сгореть вместе с домом, когда мы с печкой дровяной всю жизнь живем?! Я в тот день ушел в магазин, пока жена спала, а когда я вернулся, дом уже превратился в горящую грудку. В результате я остался один, скитался по углам родных и знакомых и не мог ничего есть. Отсюда появились многодневные запоры, пил слабительные, которые помогали через раз. Поэтому я и купил 6 упаковок эликсира «Дефекорт», благодаря чему теперь без слабительного в туалет хожу каждый день, даже кровавый геморрой спрятался, нет тяжести в животе и боли.



**Анна Николаевна, г. Краснодар**

Я всегда старалась, чтобы моя дача была образцово показательной. Но из-за геморроя проклятого, который появился у меня на фоне продолжительных запоров, вообще не могла ничего делать. Стоило только наклониться, как возникала очень сильная боль. То же самое и при поднятии тяжести. Боялась, что кишечник лопнет. Еще и постоянная тяжесть в животе... Благо прочитала про натуральный эликсир «Дефекорт». После 6 упаковок запоры и геморрой прошли. В августе я уже снова могла трудиться на огороде и к сентябрю сделала из него такую картинку, что не налюбуйешься!

# Чтобы на даче трудиться на славу, нужно заранее «смазать» суставы

*Многие читатели с нетерпением ждут, когда солнце растопит снег, а под ним обнажится и задышит влажная почва, готовая дать жизнь новым саженцам и семенам. Работы у дачников впереди немало. А знаете ли вы о том, что заботиться о суставах можно начинать уже сейчас – чтобы позже они не подвели вас в самый ответственный момент?*

## На зарядку становись!

Эти упражнения простимулируют обменные процессы в области суставов, способствуют укреплению прилегающих связок и мышц. Главное – все движения выполнять плавно, без резких рывков.

**1. Мягкие вращения головой.** Исходное положение (и.п.) – спина прямая, подбородок опущен к груди. Выполняем медленные вращения: 5 кругов в одну сторону, 5 – в другую. Назад шею не запрокидываем!

**2. Медленные наклоны головы.** Плавно наклоняем голову: вправо, влево, вперед и назад, по 5–10 раз в каждую сторону.

**3. Круговые движения плечами.** И.п. – спина прямая, руки вдоль тела. Поднимаем плечи и медленно прокручиваем их вперед, а затем – назад, по 10–15 раз.

**4. Вращение кистями.** Вытягиваем руки вперед и начинаем движение: 10–15 вращений по часовой стрелке, потом – в обратную сторону.

**5. Вращение в локтевых суставах.** Сгибаем руки перед собой и медленно поочередно вращаем предплечьями внутрь и наружу, по 10–15 раз.

**6. Наклоны к полу.** И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Наклонившись, тянемся руками к правой ноге, потом к полу перед собой, за-

тем к левой. Важно не столько дотянуться, сколько двигаться, ощущая мягкое растяжение мышц. Повторить 10–15 раз.

**7. Вращение тазом.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем тазом вращения – по 10 кругов в одну сторону, 10 в другую.

**8. Вращение коленями.** Слегка согнув колени, помещаем на них ладони – и совершаем вращательные движения коленями, не отрывая стоп от пола: по 10–15 раз в каждую сторону.

**9. Подъем ног лежа на животе.** И.п. – лечь на коврик лицом вниз, расслабить плечи. Поднимаем одну ногу, сгибаем в колене, стараемся приблизить пятку к ягодице. Затем медленно выпрямляем и опускаем ногу, повторяем с другой. Выполнить по 10–15 раз для каждой ноги.

**10. Подъем ног сидя.** И.п. – сесть на стул удобно, спина прямая, стопы на полу. Руками держимся за края сиденья. Поднимаем одну ногу и начинаем плавно сгибать и разгибать ее в колене (движения четкие, но без напряжения). Выполнить 10–15 раз, повторить с другой ногой.



## Подстелить соломки

Если вы уже давно страдаете от болей в суставах, в преддверии дачного сезона обязательно посетите своего врача. Он может назначить профилактическое лечение, чтобы подготовить шею, спину, локти и колени к предстоящим нагрузкам. Например, порекомендовать:

✓ **курс хондропротекторов и противовоспалительных обезболивающих препаратов (НПВС);**

✓ **курс инъекций гиалуроновой кислоты, витаминов группы В и др.;**

✓ **курс физиотерапии** (например, магнитотерапия поможет улучшить кровоснабжение и обменные процессы в тканях, снизит боль и воспаление).

## Кстати

Стоит заранее включить в рацион продукты, способные поддержать здоровье суставов.

✓ **Коллаген** (холодец, рыба, куриный хрящ) укрепляет хрящи.

✓ **Омега-3** (морская рыба, грецкие орехи, льняное масло) уменьшает воспаление.

✓ **Кальций и витамин D** (творог, сыр) важны для костей.





# УЧАСТКИ ОСОБОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ!

## КАК ГОТОВИТЬ СУСТАВЫ К ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ И НЕ ДОПУСКАТЬ ОБОСТРЕНИЙ?

Чуть пригрело солнышко, пахнуло весной – уже не терпится на природу, на дачу, на свежий воздух – гулять, дышать, сажать, удобрять! Вот только бы суставы не разболелись да спина не подвела, а то все планы на марку – обидно, столько ждали...

Какие дела ждут на участке в апреле, как защититься от обострений и как укрепить суставы, чтобы дачный сезон прошел на пять с плюсом?

### ПЯТЕРКА ВАЖНЫХ ДЕЛ!

- 1. Санитарная обрезка** деревьев и кустарников. Именно сейчас яблони, груши, вишни, малина и смородина перенесут «операцию» безболезненно, поскольку еще не проснулись. Проводить до набухания почек!
- 2. Обработка сада** от грибковых болезней путем опрыскивания. Если грибок уже поражал растения, профилактика нужна обязательно!
- 3.** Как только снег стает окончательно, а почва чуть прогреется – пора вносить удобрения: азот, аммиачную селитру, минеральные комплексы с пометкой «Весеннее».
- 4.** Если днем температура воздуха достигает +7-8, укутанные теплыми материалами кусты и цветы нужно слегка приоткрыть с одной стороны. Розы и гортензии освобождайте от «одежек» только при плюсовых ночных температурах!
- 5.** В тенистых уголках сада еще лежит снег? Его можно собрать в емкости, а потом поливать проклюнувшиеся ростки и рассаду полезной талой водой.

**Столько воодушевляющих планов!** Как же хочется скорее окунуться в приятные бодрящие хлопоты, чтобы потом получить прекрасные плоды! И как же будет досадно, если вдруг в самый неподходящий момент прострелит поясницу или в коленный сустав внезапно вонзится острая боль...

### ГДЕ ИСКАТЬ ВЫХОД ИЗ «ОСТРОЙ СИТУАЦИИ»?

Специальный лечебный режим медицинского аппарата АЛМАГ+ для противовоспалительного и обезболивающего эффекта может бороться с обострением и увеличивать амплитуду движения больного сустава. **Находка для дачников – удобный, мобильный, может мгновенно прийти на помощь, если понадобится!**

Совместное использование с аппаратом лечебных мазей позволяет проводить магнитофорез: АЛМАГ+ способствует улучшению эпителиальной и сосудистой проницаемости и позволяет действующим веществам быстрее проникнуть вглубь, лучше усвоиться и усиленно работать.

### КРУГЛОГОДИЧНАЯ ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ

Артрит, артроз и остеохондроз требуют постоянной лечебной поддержки, так как связаны с прогрессирующим разрушением суставных и позвоночных структур и способны довести человека до операции и инвалидности. Причиной тому – нарушенное кровоснабжение органов и воспалительный процесс.

АЛМАГ+ производства компании ЕЛАМЕД (Елатомский приборный завод) в составе лечебного комплекса способен активизировать кровообращение и приток к поврежденному участку кислорода и питательных элементов, тормозить развитие болезни



### АЛМАГ+ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- устранять боль и воспаление;
- уменьшать скованность, снимать мышечные зажимы и спазмы;
- бороться с обострениями с помощью специального режима;
- ускорять восстановление после растяжений, ушибов, кожных повреждений;
- снимать мышечную усталость, снижать вред от физических перегрузок;
- улучшать тонус мышц, повышать подвижность и общую активность.

### Этот портативный аппарат уместен и в больнице, и дома, и на работе, и на даче!

Вечером после трудового дня чашка чая и мягкий лечебный сеанс могут быть очень кстати! Разве суставы и спина не заслужили особой заботы?

**АЛМАГ+. Еще можно успеть придать суставам сил и энергии!**

**Приобретайте АЛМАГ+ в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах.**



Заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) ОГРН 1026200861620

**Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13**

РЗН 2017/6194 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Представьте себе самый страстный танец на земле – фламенко. Резкие удары кастаньет, томное молчание, взрыв эмоций, замирание – и снова град ритма, от которого кровь стучит в висках. Красиво? Безусловно. Но только когда это танец, а не сердечный ритм у вас в груди.**

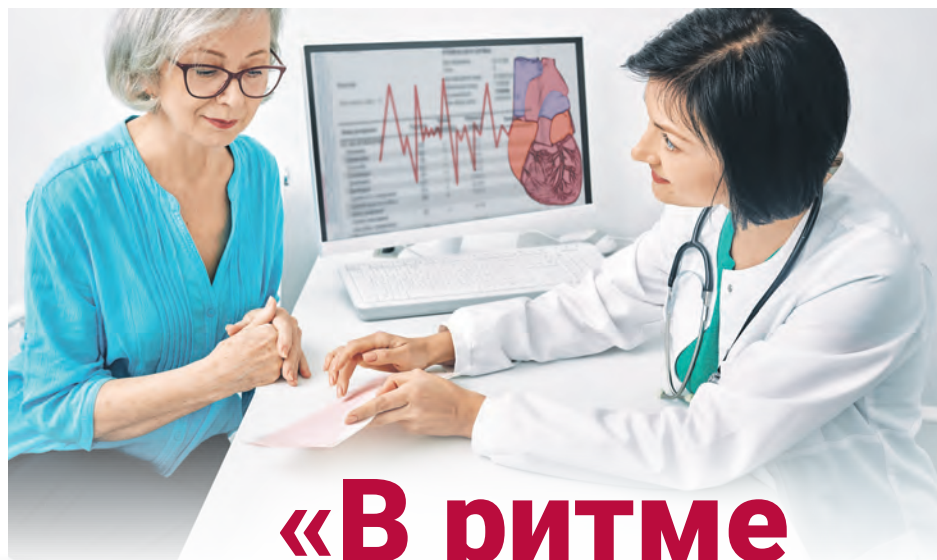
**Для многих слово «аритмия» звучит как приговор – к скучной и осторожной жизни с кучей пилюль и порошков. Но так ли это на самом деле? С вопросом помогла разобраться к.м.н., врач-кардиолог Дарья СЕЛИВЕРСТОВА (г. Рязань).**

## Танец длиною в жизнь

**– Дарья Владимировна, расскажите, пожалуйста, какие аритмии чаще всего не проходят и остаются с человеком по жизни?**

– Наверное, правильнее все-таки начать с определения. Аритмия – это любой сердечный ритм, отличающийся от нормального по частоте, регулярности, последовательности сокращений предсердий и желудочков. Поэтому существует довольно много разных видов аритмий.

Некоторые виды, например, наджелудочковые экстрасистолы, не представляют угрозы для жизни и здоровья пациента и регистриру-



# «В ритме фламенко»: как жить с аритмией?



ются даже у здоровых людей. Такие аритмии часто не нужно лечить и можно ограничиться только регулярными проверками у специалиста. Другие аритмии представляют куда больше опасности и могут потребовать госпитализации или даже реанимации. А иногда и хирургического вмешательства – абляции или постановки кардиовертер-дефибриллятора.

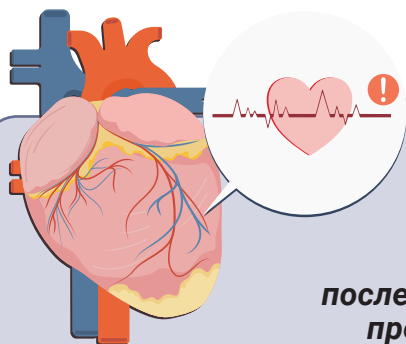
И, в общем-то, однажды обнаружив у пациента аритмию, мы не можем сказать наверняка – это «разовая акция» или же аритмия станет напоминать о себе регулярно и даже пожизненно. Поэтому во всех случаях выявления аритмии у пациента доктор дает список рекомендаций по образу жизни и ме-

дикаментозному лечению, которые необходимо соблюдать, чтобы максимально снизить вероятность ее возобновления и убрать риск осложнений от неправильной работы сердца.

## Ловим ритм

**– А что же принципиально меняется в жизни пациента? Или же в целом жизнь продолжается в прежнем русле?**

– После выявления аритмии пациенту необходимо более тщательно следить за своим здоровьем: избегать тяжелых физических и эмоциональных нагрузок, бросить курить, не злоупотреблять алкоголем. Но умеренные занятия физкультурой, наоборот, приветствуются. Например, ходьба на свежем воздухе в своем ритме, езда на велосипеде, плавание, йога. К питанию тоже придется относиться внимательнее: лучше всего придерживаться средиземноморской диеты. И, конечно, соблюдать рекомендованную врачом медикаментозную



**АРИТМИЯ – это любой сердечный ритм, отличающийся от нормального по частоте, регулярности, последовательности сокращений предсердий и желудочков.**

## ТЕМА НОМЕРА

терапию. Я бы сказала, что в зависимости от того, какой образ жизни вел пациент до момента диагностики аритмии, изменения «после» будут более или менее значительными. Если человек изначально соблюдал ЗОЖ, то они будут минимальными.

## Внимание к деталям

*– Вы упомянули, что некоторые аритмии могут быть опасны. А как пациенту понять, какие симптомы при его аритмии – не просто неприятные ощущения, и пора срочно обращаться к врачу?*

– При возникновении неприятных ощущений в области сердца нужно в первую очередь сделать несколько глубоких вдохов, успокоиться и занять удобное положение сидя или лежа. Вот теперь можно анализировать ситуацию.

Если чувствуете сердцебиение на фоне эмоциональной или физиче-

ской нагрузки, и через некоторое время пульс пришел в норму – беспокоиться не стоит.

Если вы заметили перебои в работе сердца, но они не принесли значительного ухудшения вашему самочувствию и быстро прошли, то паниковать тоже не нужно. Однако обратиться к врачу и проверить сердце все-таки придется.

Если же пульс учащен (более 90 ударов в минуту) или, наоборот, стал неожиданно очень редким (менее 60 ударов в минуту), наблюдаются периоды неритмичного сердцебиения и все это сопровождается головокружением, снижением/повышением артериального давления, ощущением тяжести в области сердца, головной болью, онемением конечностей – нужно немедленно принять горизонтальное положение, открыть окно для доступа свежего воздуха, постараться сохранять спокойствие и вызвать скорую медицинскую помощь.



## Сверяем движения

*– Дарья Владимировна, получается, пульс – главный индикатор аритмии? Чему же верить – своим ощущениям перебоев в работе сердца или показателям пульса на тонометре или «умных» часах?*

– При возникновении аритмии очень часто пациент чувствует перебои в работе сердца и может самостоятельно проверить пульс на сонной артерии или артерии на запястье, чтобы убедиться в его ритмичности, правильной частоте и т.д. Однако нередко аритмия есть, а человек ее не чувствует и, только когда садится мерить давление, видит на электронном тонометре значок аритмии. Как вы уже упомянули, такая же функция есть на фитнес-браслетах и смарт-часах.

Современные гаджеты – хорошие помощники и действительно могут «угадывать» аритмии. Но все-таки есть смысл самостоятельно еще раз проверить пульс. Если вам он показался нормальным – доверяйте своим ощущениям.

Минусом этих гаджетов является то, что они передают сигнал об аритмии, но не обозначают, какая она. В результате на приеме у врача пациент говорит, что тонометр показывал «ошибка» или другой значок. Самый верный способ определить аритмию и правильно классифицировать ее – электрокардиография (ЭКГ), а еще лучше – холтеровское мониторирование ЭКГ, когда ЭКГ снимают непрерывно сутки, трое, а бывает, и еще дольше.

Читайте дальше  
на стр. 12



## Вырежи и сохрани

Пока скорая помощь направляется к вам, можно помочь себе самостоятельно:

- ✓ При снижении артериального давления (менее 120/70 мм рт. ст.) необходимо лечь и положить валик под ноги.
- ✓ При повышении давления (выше 140/90 мм рт. ст.) принять каптоприл 25–50 мг.
- ✓ При снижении давления и пульса можно выпить чашку концентрированного черного чая или съесть кусочек черного шоколада.
- ✓ Если на фоне аритмии возникла боль давящего, жгучего характера в области сердца и при этом у вас нормальное (важно!) или повышенное давление, нужно принять нитроглицерин по схеме, которую рекомендовал вам ваш врач.
- ✓ При учащенном сердцебиении попробовать сделать так называемые «вагусные» пробы:
  - Задержать дыхание. Для этого нужно сделать глубокий вдох, а затем протолкнуть воздух в легкие и ненадолго задержать его там (натужиться). Важно не задерживать слишком долго, чтобы не было нехватки кислорода.
  - Надавить на глазные яблоки. Давление осуществляется с небольшой силой, двумя пальцами. Продолжительность воздействия – не более нескольких минут.
  - Погрузить лицо в холодную воду на несколько секунд, что вызовет рефлекс замедления ритма.

Продолжение.  
Начало на стр. 10

## «В ритме фламенко»:

К сожалению, мы не всегда можем быстро снять ЭКГ при возникновении аритмии в домашних условиях. Но сейчас в некоторых смарт-часах есть автоматическая регистрация ЭКГ или же можно приобрести специальный прибор, регистрирующий работу сердца. Подобный гаджет, например, был разработан учеными из Сеченовского университета. Тогда результаты от гаджетов можно сохранить и в дальнейшем показать врачу для интерпретации результатов. Такие гаджеты более информативны и полезны.

### Без таблеток, как без кастаньет



– **Расскажите, пожалуйста, немного о лекарственной терапии. Много ли таблеток приходится принимать людям с аритмией?**

– Это очень индивидуально. Мне кажется, что не существует двух пациентов с абсолютно одинаковыми аритмиями. Если же взять «стандартного» пациента с нарушением ритма сердца, то у него в назначениях будут как минимум: антиаритмик, средство для разжижения крови, статины и препарат от давления. Как мы видим, получается уже 4 препарата. И для многих пациентов это кажется очень большим списком, поэтому они часто задают-

ся вопросом: «Как долго нужно их принимать?».

В большинстве случаев препараты нужно будет пить пожизненно – чтобы предотвратить развитие более тяжелых видов аритмии и их осложнений. Многие пациенты боятся побочных эффектов от препаратов, особенно это касается кроворазжижающей терапии. Конечно, риск кровотечения есть, однако он при регулярном посещении врача и сдаче анализов очень мал – по сравнению с риском, например, образования тромба и инсульта. И, кстати, среди всех инсультов кардиоэмболический (тот, который развился из-за осложнений аритмии) имеет наиболее неблагоприятный прогноз и чаще других приводит к смерти и инвалидности. Я думаю, выбор очевиден.

### Движение – жизнь

– **Давайте немного остановимся на физической активности. Знаю, некоторые пациенты боятся ее, потому что считают, что увеличение пульса может спровоцировать аритмию. Что вы на это скажете?**

– Физическая активность нужна! Но Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины рекомендует пациентам с патологией



сердечно-сосудистой системы проводить тренировки по следующим правилам:

**1** Перед началом тренировок следует провести пробу с физической нагрузкой, чтобы определить максимальную частоту сердечных сокращений и безопасный тренировочный пульс (тредмил-тест или велоэргометрия).

**2** Если провести нагрузочный тест невозможно, тогда максимальную частоту пульса можно рассчитать по формуле: «220 минус возраст». Целевая зона пульса для кардиологических пациентов составляет 50–75% от этой величины.

**3** Оптимальными видами физической активности считаются аэробные нагрузки низкой и умеренной интенсивности: зарядка, прогулки, скандинавская ходьба, плавание, аэробика.

**4** Можно прибегнуть к помощи специалиста – врача лечебной физкультуры или врача-реабилитолога, которые разработают индивидуальную программу тренировок с учетом показателей здоровья.

**5** До и после физической нагрузки обязательно измеряйте давление и пульс. Во время тренировки можно использовать пульсометры (фитнес-браслеты).

**6** Любую тренировку начинайте с небольшой разминки и заканчивайте заминкой. Это позволит избежать резких изменений давления и пульса.

### Можно ли «допинг»?

– **Дарья Владимировна, а что насчет кофе и алкоголя? Это очень вредно при аритмии?**

– По последним данным, полученным в исследовании DECAF и опубликованным в ноябре 2025 г., пациентам с фибрилляцией предсердий разрешается пить ежедневно по 1 чашке кофе. Было доказано, что это не только не наносило вред,

# как жить с аритмией?



**аритмия влияет на возможность путешествовать, водить машину, работать?**

– Конечно, диагноз вносит свои коррективы в жизнь пациента. Ничего из перечисленного выше не воспрещается. А вот то, что действительно необходимо: соблюдать рекомендации врача по диете и образу жизни, принимать рекомендованные лекарственные препараты, избегать излишней нагрузки – как физической, так и эмоциональной. И если, например, вам езда на машине приносит колоссальный стресс, то во избежание осложнений аритмии вам лучше ездить на общественном транспорте. Это правило нужно применять во всех аспектах жизни. А в случае сомнений стоит проконсультироваться с врачом.

– Для того чтобы аритмия не была центром жизни, нужно знать о том, что при хроническом заболевании бывают периоды «обострений», которые человек не всегда может контролировать. И это нормально. Однако в наших силах соблюдать все рекомендации врача и сконцентрироваться на текущих делах и заботах, а не на страхе, что вот-вот случится очередной пароксизм.

**Будьте здоровы!**

но и на 39% уменьшало риск рецидивов фибрилляции. Тем не менее, людям, у которых кофе провоцирует учащенное сердцебиение или ухудшение самочувствия, стоит ограничить его потребление.

А вот алкоголь при аритмии нельзя. Его употребление может увеличить риск развития инсульта и кровотечений на фоне приема кроворазжижающих препаратов.

## И напоследок...

**– Дарья Владимировна, благодарим за такую содержательную беседу! Может, у вас есть какой-то совет или напутствие для наших читателей?**



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

## Отправляемся на гастроли!

– Думаю, нашим читателям еще интересно вот что: как



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

# Климакс: перетерпеть или переиграть?

*Уверены, что среди наших дорогих читательниц есть женщины, перешагнувшие определённый возрастной рубеж. А именно, период климактерических изменений. К сожалению, не для всех он протекает гладко и сладко. Что может современная медицина? Есть ли способ облегчить симптомы климакса? Всем ли поможет гормональная терапия? Постарались ответить на эти вопросы в статье.*

## Климакс – не болезнь

Климакс – это естественный процесс, запрограммированный природой. Средний возраст наступления менопаузы (последней менструации в жизни) в России колеблется от 49 до 51 года. В это время яичники постепенно снижают выработку женских половых гормонов – эстрогенов и прогестерона.

Казалось бы, естественный процесс не требует вмешательства. Но есть одно важное обстоятельство. Эстрогены влияют не только на способность к деторождению. Это мощные защитники организма! Они участвуют в регуляции работы сердечно-сосудистой системы, влияют на усвоение кальция костной тканью, поддерживают эластичность и влажность кожи и слизистых, участвуют в теплообмене и поддержании эмоционального состояния.

## Когда «перетерпеть» – не лучшая стратегия

Когда уровень гормонов падает, организм переживает настоящий стресс. Примерно 74% женщин в возрасте до 55 лет испытывают так называемые вазомоторные симптомы – пресловутые приливы жара и ночную потливость. И у трети женщин эти симптомы не заканчиваются по несколько лет, лишая нормального сна и значительно снижая качество жизни.

Кроме того, дефицит эстрогенов – «спусковой крючок» для развития

остеопороза, состояния, когда кости теряют плотность, становятся хрупкими и легко ломаются.

Недостаток половых гормонов может сильно отразиться и на работе мозга. У некоторых женщин в климаксе заметно снижается память, способность к обучению, появляются несвойственные перепады настроения, раздражительность и даже депрессия.

Не меньшее значение имеют локальные проявления – сухость и дискомфорт в интимной зоне, учащенное мочеиспускание, частые обострения цистита.

И все эти состояния успешно лечатся!

## Что такое МГТ и как это работает?

Менопаузальная гормональная терапия (МГТ) – это метод восполнения дефицита половых гормонов извне. Важно понимать: добавление в организм половых гормонов не останавливает время и не поворачивает его вспять. МГТ может помочь при трудно переносимых симптомах климакса, но имеет свои ограничения и побочные эффекты.

### Существует два основных вида терапии:

**1 Системная терапия.** Гормоны поступают в кровоток и оказывают влияние на весь организм. Это таблетки, гели, пластыри, спреи. Она назначается для борьбы с приливами, потливостью, эмоциональными нарушениями и для профилактики остеопороза.

**2 Локальная (местная) терапия.** Это кремы, свечи или вагинальные кольца с низкой дозой гормона. Они действуют только на слизистую влагалища и мочевыводящие пути, практически не всасываясь в кровь. Это «золотой стандарт» лечения сухости, зуда, дискомфорта и частых циститов в менопаузе. Важное преимущество: местные формы можно назначать даже тогда, когда системная терапия противопоказана.

## Кому и когда показана гормональная терапия?

МГТ назначается не всем подряд, но и не только в тяжелых ситуациях. Этот вопрос всегда решается с врачом-гинекологом индивидуально. Как правило, МГТ используется по следующим причинам:

● **Ранняя менопауза (до 45 лет) и тем более преждевременная (до 40 лет).** В этом случае терапия обязательна для компенсации гормонального дефицита, так как женщина вступает в период менопаузы слишком рано.

● **Выраженный климактерический синдром:** частые приливы, ночная потливость, снижение работоспособности и т.д.

● **Нарушения уrogenитального тракта** (сухость, дискомфорт, рецидивирующие инфекции).

● **Профилактика остеопороза при высоком риске переломов.**

Идеальное время для старта МГТ – возраст до 60 лет или первые 10 лет после наступления менопаузы. Если начать позже, возрастают риски осложнений.

## Образ жизни – фундамент здоровья

Увы, как бы мы ни желали получить «волшебную таблетку», которая решит все наши проблемы, никакая терапия не будет эффективной, если вы не помогаете себе сами. Основа вашего здоровья в любом возрасте – это образ жизни.

✓ **Движение.** Обязательна физическая активность не менее 150 минут в неделю. Это могут быть прогулки быстрым шагом, плавание, йога, пилатес. Движение укрепляет кости и сердце.

✓ **Питание.** Добавьте в рацион продукты, богатые кальцием (творог, кунжут, миндаль, зелень), и витамином D (жирная рыба, яйца).

Контролируйте потребление соли и сахара. Исключите переедание.

✓ **Отказ от вредных привычек.** Курение в климаксе – это катастрофа для сосудов. Оно сводит на нет все защитные механизмы и многократно увеличивает риски, связанные с дефицитом гормонов.

✓ **Регулярное наблюдение.** Даже если вы чувствуете себя хорошо, посещать гинеколога необходимо не реже раза в год. Врач должен контролировать состояние молочных желез (маммография), шейки матки (онкоцитология) и эндометрия (УЗИ).



**И** помните, возраст – не приговор, а новый этап жизни. И мы, врачи, имеем в своем арсенале все средства, чтобы этот этап был активным, радостным и здоровым. Не нужно терпеть сухость, бессонницу и приливы. Не нужно бояться современных лекарств. Нужно просто прийти к специалисту, пройти обследование и подобрать ту самую, индивидуальную схему лечения, которая подходит именно вам.

## А что если гормоны пить нельзя?

МГТ – не мятная конфетка, поэтому гинекологи очень серьезно подходят к обследованию пациентки перед ее назначением.

**Существуют абсолютные противопоказания:**

- ! рак молочной железы в прошлом или настоящем,
- ! тяжелые заболевания печени,
- ! тромбозы в активной фазе,
- ! перенесенные инфаркты и/или инсульты.

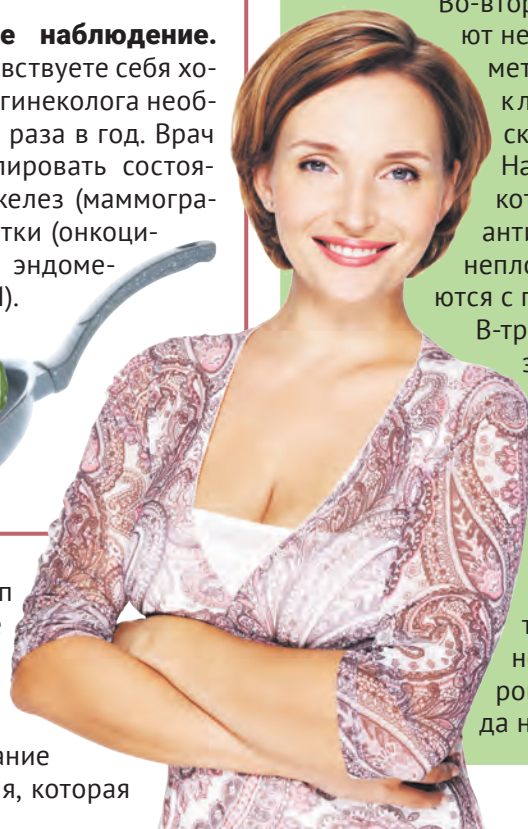
Особое внимание будет к женщинам с миомой матки, эндометриозом, мигренью и эпилепсией. Им не противопоказана МГТ, но риск ухудшения течения заболеваний остается.

**Однако и для пациенток с противопоказаниями к гормонам есть выход!**

Во-первых, это локальная терапия, о которой мы говорили выше.

Во-вторых, существуют негормональные методы контроля климактерических симптомов. Например, некоторые группы антидепрессантов неплохо справляются с приливами.

В-третьих, есть эффективные препараты для укрепления костей. Например, бисфосфонаты или модуляторы эстрогеновых рецепторов. Выход всегда найдется!



терапевт Елена Кидяева

# Уют, который лечит

*Увы, ситуация, когда родственник перестаёт самостоятельно передвигаться, совсем нередкая. Это тяжёлое испытание и для пациента, и для его близких. Ухаживать за малоподвижным человеком – нелёгкий труд. Но грамотный уход – это не подвиг, это технология. И сегодня мы разберём эту технологию по кирпичикам.*



## Смотрим на дом глазами больного

Если человек еще способен передвигаться (пусть с ходунками или опираясь на стену), дом должен стать единым маршрутом без препятствий:

- **Уберите «ловушки»:** провода, обувь в коридоре, сумки, игрушки. Все это – факторы падения. Падение для пожилого человека часто означает перелом шейки бедра, а это уже прямая дорога к полной обездвиженности.

- **Если у вас ковры, убедитесь, что они не скользят и их края не загибаются.**

- **Установите поручни.** Вдоль стен в коридоре, у унитаза, в ванной...

- **Если между комнатами есть порог, сделайте небольшую накладку-пандус из дерева или резины.** А лучше вообще обойтись без порогов.

## Кровать – центр вселенной

Малоподвижные пациенты проводят в кровати большую часть времени, поэтому она должна быть функциональной:

- Оптимальная высота кровати – когда ноги человека, сидящего на краю, достают до пола, а колени и тазобедренные суставы согнуты под прямым углом. Так легче вставать.

- Во избежание пролежней необходим либо специальный противопролежневый матрас, либо плотный медицинский матрас из пенополиуретана.

- В изголовье кровати должны лежать 2–3 подушки разного размера. Комбинируя их, вы сможете придать телу пациента нужное положение.

- Вплотную к кровати должна стоять тумба. На ней – поильник (обязательно с трубочкой или носиком), стакан для зубных протезов, очки, книга с крупным шрифтом, телефон (желательно кнопочный, с крупными цифрами), салфетки, кнопка вызова или колокольчик.

## Гигиена

Приготовьте тазик, кувшин с теплой водой, мягкие полотенца. Что необходимо:

- **Умывание лица, чистка зубов** (если человек не может сам, используйте специальные щетки-напальчники или марлевые тампоны).

- **Уход за глазами:** если есть выделения, протирайте глаза от внешнего угла к внутреннему влажным ватным диском.

- **Уход за носовыми ходами:** ватные турунды с вазелиновым или персиковым маслом помогут убрать корочки и облегчить дыхание.



### Интимная гигиена и смена белья – самая деликатная тема.

Стеснение, которое испытывает пожилой человек, огромно. Ваш спокойный, деловой тон и отсутствие брезгливости на лице – лучшее лекарство от стыда.

- **Подгузники подбирайте строго по весу и объему талии.** Меняйте их каждые 3–4 часа. Кожа не должна париться. После снятия использованного подгузника обязательно подмывание теплой водой с жидким нейтральным мылом (обычное сушит кожу) и тщательное просушивание мягким полотенцем промокающими движениями.

- **Используйте кремы под подгузник с цинком или декспантенолом.** Они создают барьер от влаги.

- **Стелите на простыни впитывающие пеленки.** Они защитят матрас, и их легче менять, чем все белье целиком.

- **Меняйте постельное белье хотя бы раз в 3–4 дня, а если белье запачкалось – сразу.** Техника смена белья под лежачим больным требует сноровки: скатываете грязную простыню валиком к середине, на освободившуюся часть стелите чистую, перекачиваете больно и убираете грязную.

Если человека можно транспортировать в ванну, используйте специальное кресло для душа и нескользящий коврик. Сажать в ванну человека с парезом или слабостью опасно. Альтернатива – мытье в кровати специальными шампунями для сухого мытья или обтирание теплыми влажными полотенцами.



### Дыхание и движение: имитация прогулки

Когда человек не выходит из дома, он лишает легкие, мышцы и сердце тренировки, себя – хорошего настроения. Но есть кое-что, что можно сделать.

- **Проветривайте комнату каждые 2–3 часа по 10–15 минут.** Сквозняков бояться не нужно. На время проветривания укройте больного вторым одеялом или выйдите с ним в другую комнату.

- **Переставьте кровать так, чтобы из окна было видно жизнь.** Дорогу, деревья, птиц, детей на площадке.

**Увлажняйте воздух.** Купите увлажнитель или просто вешайте мокрые полотенца на батарею.

- **Научите родственника простому упражнению: надувать воздушные шарик или дуть в трубочку, опущенную в стакан с водой (пускать пузыри).** Это расправляет легкие и профилактирует застойную пневмонию. Делать это нужно 2–3 раза в день.

- **Делайте пассивную гимнастику.** Если человек сам не двигает рукой или ногой, это должны делать вы. Каждый день, утром и вечером, сгибайте и разгибайте суставы: пальцы, кисти, локти, стопы, колени. Это сохранит их подвижность и не даст мышцам окончательно атрофироваться.

- **Попросите больного, если есть силы, сжимать кистевой эспандер или резиновое кольцо, тянуть носки на себя и от себя.**

**Важно! Если есть варикоз или отеки ног, надевайте компрессионный трикотаж. Это жизненно необходимо для профилактики тромбов.**

### Чем заняться лёжа?

Пожилые малоподвижные люди часто впадают в депрессию. Им кажется, что они обуза, что жизнь кончена, что их скоро оставят. Ваша задача – дать им ощущение нужности.

- **Предложите рукоделие.** Вязание, вышивание или просто перебирание круп или клубков. Это тренирует мелкую моторику и успокаивает нервы.

- **Если зрение у пациента плохое, скачайте для него аудиокниги.**

- **Играйте с пациентом в настольные игры.**

- **Поставьте в комнату телевизор.** Выбирайте передачи о природе, путешествиях, хорошие фильмы и сериалы. Избегайте новостей с криминалом и политических ток-шоу, которые повышают тревожность.

- **Разговаривайте.** Не только о болезнях. Спрашивайте совета. Как засолить огурцы? Какой сорт помидоров лучше? Когда лучше сажать петунию? Пожилой человек должен чувствовать, что его опыт нужен. Это поднимает самооценку.

- **Разбирайте старые фотоальбомы.** Это прекрасный способ тренировки памяти и повод для теплых эмоций.

### И напоследок...

Ухаживающий родственник – это «второй пациент», о котором часто забывают. Усталость, недосып, хронический стресс приводят к тому, что вы сами сгорае и заболеваете. Поэтому не стесняйтесь просить помощи и находить время для себя. Вам тоже нужен глоток свободы. Пусть в вашем доме будет покой, а в сердце – терпение и мудрость. Здоровья вам и вашим близким!

терапевт Елена Кидяева

**Кефаль не так часто встречается на прилавках магазинов, как, к примеру, минтай, тунец или скумбрия. Но если вы – любитель рыбы и у вас появился шанс познакомиться с кефалью поближе, не упускайте его! И диетологи, и кулинары говорят о ней много хорошего.**

**Беззубая, зато счастливая**

На самом деле кефалевые – это целое рыбное семейство, к нему относятся такие рыбки, как пеленгас, лобан, остронос, кефаль голубая и др. Они обитают в разных частях света, предпочитая, в основном, теплые моря. В том числе водятся и в Черном море, и на Дальнем Востоке.

Тело у кефали вытянутое, как торпеда, с серебристой чешуей на боках и темной спинкой. Средний размер – 40–60 см. Еще одна отличительная черта семейства – это отсутствие зубов во рту. Пищу рыба перетирает острой нижней челюстью, а также особо мускулистым желудком.

Кефаль иногда называют «счастливой» или «прыгающей» рыбой, так как она действительно может выпрыгивать из воды и пролетать несколько метров по воздуху.

**Кстати**  
**В китайской культуре, где рыба символизирует удачу и благосостояние, есть примета: если ты увидел, как серебристая кефаль выпрыгивает из воды, тебя ждет финансовый успех или выгодная покупка.**



**Кефаль: серебристая рыбка**

**для здоровья и улыбки**

**7 причин добавить в рацион**

**1 Источник белка – полноценного и легко усваиваемого.** В 100 г рыбки его 18–20 г. Напомним, что белок необходим каждому человеку: не только спортсменам и тем, кто занят интенсивным физическим трудом, но и женщинам, детям и пожилым людям.

**2 Для стройной фигуры.** Кефаль относится к диетическим видам рыбы, ее калорийность всего 88–100 кКал. А значит, с ее помощью можно сделать рацион более легким. К тому же, аминокислота метионин, которой богата рыбка, тоже благотворно влияет на обмен веществ.

**3 Как источник полезных жиров для здоровья сердца.** Кефаль нельзя назвать жирной рыбой, но тем не менее в ее составе есть и насыщенные жиры (миристиновая, пальминтовая, стеариновая кислоты), и мононенасыщенные (пальмитолеиновая, олеиновая кислоты), а также наиболее ценные полиненасыщенные жиры (линолевая, арахидоновая кислоты, омега-3 и омега-6). Известно, что полиненасыщенные жирные кислоты играют важную роль в профилактике атеросклероза

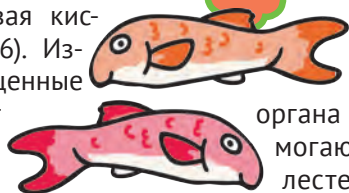
и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**4 Для хорошего зрения.** В кефали содержится витамин А (37,0 мкг на 100 г), что делает эту рыбку хорошей «помощницей» для поддержания нормального зрения. А также здоровья кожи и слизистых оболочек, ведь ретинол стимулирует деление клеток кожи (кератиноцитов) и процессы ее обновления.

**5 Для прочных костей.** Витамин D, фосфор, железо и другие микроэлементы в составе кефали способствуют укреплению зубов и костной ткани.

**6 Для крепких нервов.** Порция кефали содержит примерно половину суточной нормы витамина B3 (никотиновой кислоты), который, помимо всего прочего, влияет на работу центральной нервной системы, регулируя баланс нейромедиаторов и передачу нервных импульсов. «Братья» витамина B3 (из той же группы) в кефали тоже присутствуют.

**7 Для здоровья печени.** Кефаль – источник холина и витамина B4, которые поддерживают деятельность этого органа и, в числе прочего, помогают снизить уровень холестерина.



## Как избавиться от привкуса ила?

Мясо кефали ценно тем, что в нем почти нет мелких костей, оно нежное и упругое. Однако из-за того, что сама рыба питается, в основном, илом и живущими в нем рачками, – у ее мяса может быть своеобразный «землистый» или «речной» привкус. Чтобы решить эту проблему, кефаль перед приготовлением, удалив внутренности и жабры, рекомендуют замариновать с лимонным соком и оливковым маслом хотя бы на 30 минут.

### Это интересно

*В регионах северного побережья Средиземного моря – где возникла «средиземноморская» диета, которая считается одной из самых полезных для людей с болезнями сердца и сосудов, – кефаль готовят часто и с удовольствием, десятками разных способов. По некоторым данным, регулярное употребление этой рыбы помогает стабилизировать давление, снижает риск инсультов и инфарктов.*



## Как выбирать: глаза в глаза

Выбирая охлажденную или замороженную кефаль, стоит обратить внимание на:

- **глаза** – они должны быть ясные и прозрачные, но никак не мутные;
- **жабры** – у хорошей рыбы они розовые и чистые;
- **чешуя** – она должна быть гладкая и блестящая, без сухих и темных участков.

Мутные глаза, пересушенная чешуя и резкий неприятный запах, исходящий от размороженной рыбы, говорят о том, что в пищу ее лучше не употреблять.



## Уха из кефали классическая

### Ингредиенты:

- кефаль – 1 средняя рыба или 2 мелких;
- вода – 2–3 литра;
- картофель – 3–4 шт.;
- морковь – 1 средняя;
- лук репчатый – 1 средний;
- спелые помидоры – 2 шт. (можно заменить лимонным соком);
- свежий укроп и петрушка – для подачи;
- лавровый лист, черный перец, соль – по вкусу.

### Приготовление:

Кефаль очистить от чешуи, удалить жабры и внутренности. Тушку разрезать на несколько крупных кусков (чтобы не развалились в процессе варки).

Опустить кусочки рыбы в кипящую подсоленную воду. Убавить огонь, снять пену. Варить 20 минут. Затем аккуратно достать рыбу, а

бульон – процедить (при помощи марли и дуршлага).

Очищенные и порезанные овощи опустить в бульон, довести до кипения, варить около 15 минут (до готовности картофеля). Затем вернуть в суп кефаль. Добавить лаврушку и перец горошком, варить еще 5 мин. Тем временем обдать кипятком помидоры, снять кожицу, мякоть мелко нарезать и опустить в уху (вместо помидоров можно добавить 2–3 ч. ложки лимонного сока).

Через 5 минут уху снять с огня, разлить по тарелкам и подавать горячей, посыпав порезанной зеленью.

## Кстати

*Чтобы получать от кефали максимум пользы, ее стоит готовить щадящими методами: запекать, тушить, варить на пару, жарить на антипригарном гриле.*



**Марина перешагнула порог, оглянувшись на Олега. Он нёс в руках лукошко, в котором кто-то ворочался во фланелевой пелёнке. Ха, я-то уже знал, кто там...**

## Обиженка

Всеволод на кухне кричал на сжавшуюся в комочек женщину.

– Как ты могла? Ты же знала, как важна эта встреча! Ты что, специально это делаешь?! – он потрясал руками.

Я следил из укрытия, чтобы в нужный момент перехватить его, если он замахнется для удара. Всеволод с самого начала мне не понравился. Пришел в первый раз в гости, из подарков – пара эклеров, а дом начал осматривать прямо с хозяйским видом, оперев руки в бока. И почти сразу стал делать Марине замечания, что хозяйка она небрежная. А уж со мной отношения не сложились сразу. Я прямо чувал его гнильцу, а он шипел при виде меня, как змей.

И вот, Марина гладила рубашку Всеволода и случайно припала к манжет. Это и стало последней каплей. Всеволод покидал в сумку свои вещички:

– Вот и живи одна, обиженка! Со своим этим... – он брезгливо скорчился в мою сторону.

Но как он побагровел, надевая мокрые ботинки! Пулей за дверь вылетел! Знай, как нас обижать!

## Одна

Марина давно одна живет. Ей кажется, что после того, как ее обманул жених на втором курсе института, так все и не складывается. Хорошо, хоть я у нее есть. Она иногда шутит, что мы с ней вдвоем никому не нужны, кроме друг друга, а после



# Кто в доме хозяин

очередного расставания плачет, уткнувшись мне в бок. А я что могу? Помурчать да головой потереться. Она-то думает, что каждая неудача приближает ее одинокую старость. Мне ее жаль. Я ведь тоже не вечный, хорошо понимаю, что встретились мы с ней поздно, я уж в годах. Вот и решил серьезно подойти к поиску для нее жениха. Я-то вижу то, чего она не замечает.

Иногда такие женихи попадают, что уж лучше одной, чем с ними.

## Чередой неудач

Первый был Антон. Коллега с работы. В гости пришел, меня незаметно ногой пнул. А пока Марина на кухне чай готовила, во все коробочки и шкатулки нос сунул, документы какие-то читал. Важные, наверное, я-то букв не понимаю. Я ему на колени прыгнул, чтоб позлить. Он такие слова сказал, что хозяйка моя

покраснела. Больше к нам не приходил, а потом оказалось, что совершил растрату на работе.

Потом был балагур и весельчак Серёга. Песни пел, цветы дарил. Вот только пахло от него другой женщиной, чужим домом и собакой. Я случайно его сумку перевернул со стула. Выкатилось оттуда колечко золотое, выпал бумажник с фотографией другой семьи. Он молча ушел.

Павел при первом же визите начал чихать и сопливаться. Ультиматум поставил: «Либо я, либо кот». Он вообще любил ставить свои условия. Марина призадумалась, но все же решила, что меня ей жальче.

А потом появился вот этот Всеволод. Быстро как-то прижился, но постоянно учил Марину уму-разуму, как хозяйство вести. Сначала мягко, вроде как с заботой. А потом и покрикивать стал. При этом сам не хотел ничего делать, только учил. Когда он на Марину ругался, так мне хотелось ему в ботинки напрудить! Что я, собственно, и сделал в последний вечер.

## Новичок

Марина моя грустила, я ей открыл картинку в ноутбуке с новыми филь-



**Кошки абсолютно честны в своих чувствах. Люди по разным причинам могут скрывать истинные эмоции, а вот кошка не сделает этого никогда.**

Эрнест Хемингуэй

мами. Собралась, пошла развеяться. Что там случилось, не знаю. Привел ее из кино, всю мокрую, новенький мужчина. Подмигнул мне, сказал – хозяйка в лужу поскользнулась, пришлось до дома везти. И убежал. А потом вернулся. Мед принес, плюшки теплые из магазина снизу. Говорит: обязательно согреться нужно.

Притащил из машины банку вонючую какую-то. Стал Марине ступни растирать, говорит, что это из елки, чтоб не заболеть. А у нас елка искусственная на Новый год, потому как не люблю я этот запах. Но не бросать же хозяйку! Сижу, чихаю, наблюдаю. Чай сделал, как мы любим, с чуточкой холодной воды и без сахара. Достал пакетик вкусняшки, спросил разрешения и наложил мне в миску. Это он молодец, это хорошо придумал меня подкормить. Но мою бдительность этим не усыпишь!

### Частый гость

Стал этот Олег в гости заходить. Марине подарочек, и про меня не забывает. Кино смотрят, он меня сам на колени кладет, гладит. По квартире не шарит, не ругается. Нерешительный только. Пришлось мне к нему на руки прыгать, чтоб он чашем облился. Пока штаны стирали, он ночевать остался. Вот только Марина что-то заподозрила, внимательно так на меня посмотрела.



### Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).  
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

Окончательно мы в Олега поверили, когда у меня ночью приступ колики был, а он примчался, чтоб меня в клинику везти. То еще место, скажу я вам. Запахи противные, люди чужие. Но мои со мной были, говорили, гладили. Что-то мне там разрезали, зашили, домой вернули. С того дня Олег у нас жил – Марина боялась мне уколы утром и вечером делать.

### Новый хозяин

Я после этого случая сильнее переживать стал, что не на кого мне моих людей-то оставить. И так, и так им намекал, и носок шерстяной приносил, и игрушку. А тут были мы в гостях, в деревне. По мне просторно слишком, жуки всякие. Но там кошка была, только окотилась. И котенок один смысленный на вид, се-

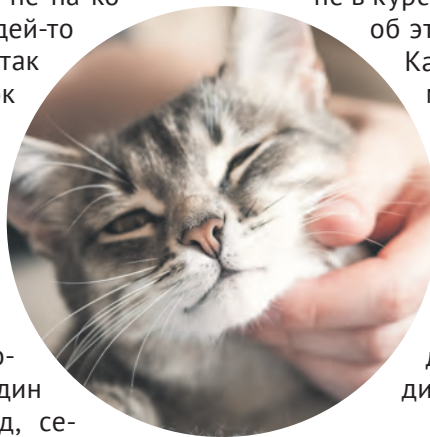
рый, дымчатый. Весь вечер я с ним возился. Но они поймут ли?

И вот приболел я, чувствую, старость на хвостик наступает. Люди мои забеспокоились. То лакомство принесут, то игрушку. И вот однажды вернулись домой с лукошком. Во фланелевой пеленке ворочается кто-то. А я дымчатого уже носом почуял. Так хорошо мне стало! Есть еще время из него настоящего хозяина дома воспитать. Будет кому и нового человека растить.

Ну, Марина-то с Олегом об этом не в курсе, а я-то уже неделю об этом наверняка знаю.

Как знаю, что в кармане своей куртки Олег уже месяц носит кольцо с блестящим камушком. По мне лучше бы колбасы подарил или мяты кошачьей, но у каждого вида свои традиции.

*Ваш кот Тимоша*



Реклама 16+

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**Не секрет: многие мужчины под любым предлогом уклоняются от посещения врачебных кабинетов, да и вообще от любых медицинских обследований. По разным причинам. Одни не доверяют людям в белых халатах, другим кажется, что визит к врачу – это проявление слабости, а «настоящий мужчина» любую хворь должен побеждать сам. Третьи просто уверены, что с ними всё в порядке, в упор игнорируя некоторые тревожные звоночки...**

## Отговорки не принимаются

Каковы бы ни были причины, мы-то, женщины, понимаем: тактика эта ошибочная и ни к чему хорошему не приведет. Большинство опасных заболеваний – тех, из-за которых наши мужчины, по статистике Минздрава, живут на 9–10 лет меньше женщин, – на ранних этапах не проявляются выраженными симптомами, и только анализы и обследования могут их выявить и вовремя обезвредить.

Спросите любого мужчину – все они согласятся: любой автомобиль, да и вообще любой механизм, даже исправно работающий, время от времени нуждается в техосмотре, пусть даже просто ради профилактики. Так? Ну и вот: объясните им, что организм нуждается в медицинском осмотре по той же самой причине – поэтому никакие отговорки отныне не принимаются. Бегом к врачу!



## «Техосмотр» для сильной половины

### Мужчины 40+

● **Общий анализ крови + СОЭ.** Поможет оценить общее состояние организма, выявить скрытые воспаления или заболевания крови. Сдавать ежегодно.

● **Биохимический анализ крови.** Даст более развернутую картину: уровень билирубина покажет, есть ли заболевания печени, АЛТ и АСТ расскажут о возможных повреждениях печени и сердца; уровень креатинина, мочевой кислоты и мочевины – о состоянии почек; глюкоза – о рисках развития сахарного диабета 2 типа. Компоненты липидного профиля (холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды) покажут, насколько высоки риски развития атеросклероза. Сдавать ежегодно, при факторах риска – 2 раза в год.

### Кстати

**По-хорошему, следить за липидным профилем мужчинам стоит лет с 30 (особенно тем, кто в группах риска – курильщикам, лицам с ожирением, с хроническими заболеваниями**

**и наследственной к ним склонностью и т.д.). Особое внимание – на уровень ЛПНП («плохого холестерина»). Если он выше нормы, значит, о профилактике сердечных проблем нужно позаботиться уже сейчас – вместе с кардиологом.**

● **Простатспецифический антиген (ПСА).** Анализ крови, способный выявить заболевания предстательной железы (воспаления, гиперплазию и пр.) на ранних этапах. Если в семье есть случаи рака простаты, исследования рекомендуют проходить с 40–45 лет, если нет – то с 50 лет (раз в 2 года). Заодно делать УЗИ предстательной железы и мочевого пузыря, сдавать общий анализ мочи и консультироваться с урологом, чтобы точно знать: «там» – все в порядке.

### На заметку

**Мужчинам, ведущим активную половую жизнь с частой сменой партнерш, не менее раза в год показаны анализы на инфекции, передающиеся половым путем.**

● **Анализ крови на тестостерон.** Пониженный уровень «главного мужского гормона» чреват не только проблемами с эрекцией, но еще и – в перспективе – развитием когнитивных нарушений, остеопороза (хрупкости костей), повышением склонности к ожирению и диабету. Сдавать хотя бы раз в 1–2 года.

● **ЭКГ (электрокардиограмма)** выявит потенциальные нарушения сердечного ритма и признаки ишемической болезни сердца. Лучше делать вместе с эхокардиографией (УЗИ сердца) – та покажет патологические изменения в структуре сердечной мышцы и ее клапанах. Делать ежегодно или чаще (при факторах риска).

● **Флюорография**, а еще лучше – рентгеноскопия легких или даже МСКТ (мультиспиральная компьютерная томография). Необходима в первую очередь курильщикам и всем, кто часто дышит пылью и выхлопами. Исследования покажут наличие хронического бронхита, туберкулеза, новообразований и т.д. Проходить ежегодно.

● **УЗИ органов брюшной полости.** Поможет оценить состояние печени, почек, поджелудочной железы – словом, тех органов, которые представители сильного пола так часто не берегут. Делать раз в 1–2 года, при наличии хронических заболеваний – чаще, по назначению врача.

● **Гастроскопия и колоноскопия.** Обе процедуры, в совокупности, позволяют детально изучить состояние желудочно-кишечного тракта изнутри – и выявить скрытые там патологии (язвы, опухоли, полипы, воспаления и пр.). Если жалоб на органы ЖКТ нет, то делать гастроскопию рекомендуют, в среднем, раз в 3 года, колоноскопию – раз в 5 лет. Если первое обследование выявит проблемы, то их дальнейшую частоту определяет врач.

## Мужчины 50+

После 50 лет риски сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета еще более возрастают, и тут уж точно не стоит надеяться на авось. К перечисленным выше обследованиям стоит добавить:

● **Высокочувствительный С-реактивный белок (вчСРБ).** Считается, этот анализ крови помогает выявить наличие рисков сердечно-сосудистых заболеваний не хуже, чем проверка холестерина или мониторинг артериального давления.

● **Гликированный гемоглобин (HbA1c).** Показан ежегодно всем, и особенно – героям, отравившим «пивные животики» и считающим это нормой.

● **Анализ кала на скрытую кровь.** Укажет на новообразования в толстой и прямой кишке. Сдавать

не реже чем раз в 2 года, при выявлении проблем – пройти колоноскопию.

● **Анализ на паратгормон (паратиреоидный гормон, ПТГ) и кальций.** Помогают оценить работу паращитовидных желез (отвечающих за поддержание оптимального уровня кальция в крови), выявят проблемы с усвоением кальция и риски костных заболеваний (остеопороза и др.). Сдавать не реже 1 раза в 2 года.

● **Дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий.** Может выявить нарушения кровотока в сосудах шеи и вовремя спастись от инсульта. Частота обследования – по рекомендации и врача.

*В целом, после 50 лет каждому мужчине желательно посещать кардиолога, эндокринолога и невролога хотя бы раз в 2 года – просто чтобы убедиться, что все в порядке.*

## Мужчины 60+

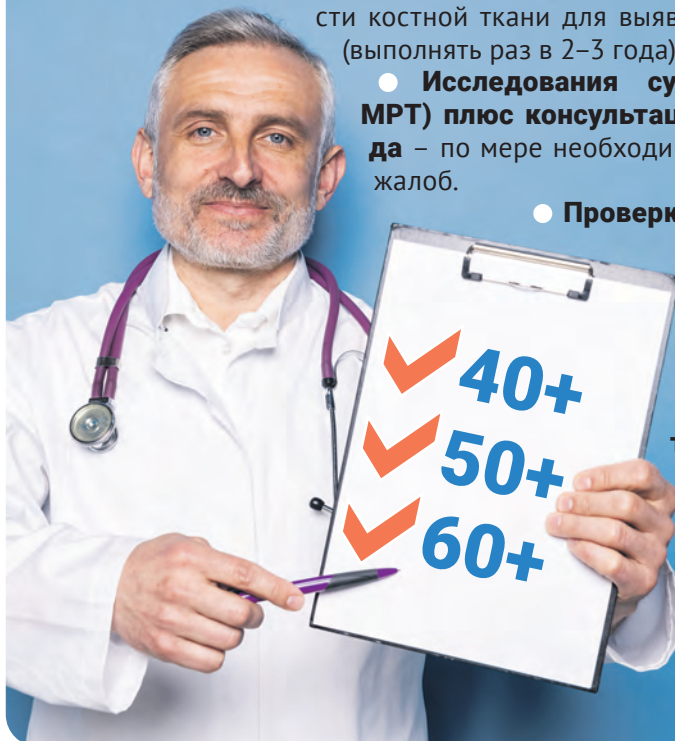
В этом возрасте, помимо здоровья сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, стоит уделять больше внимания профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и когнитивных нарушений.

● **Денситометрия** – метод измерения плотности костной ткани для выявления остеопороза (выполнять раз в 2–3 года).

● **Исследования суставов (рентген, МРТ) плюс консультация врача-ортопеда** – по мере необходимости, при наличии жалоб.

● **Проверка слуха и зрения**, в том числе – измерение внутриглазного давления (желательно ежегодно).

● **Тест на когнитивные функции у врача-невролога** – чтобы выявить ранние признаки деменции и других дегенеративных заболеваний мозга.



# Пост укрепляет веру нашу

**...пост вводит христианина в состояние духовное. Очищенный постом – смирен духом, целомудрен, скромн, молчалив, тонок по чувствам сердечным и мыслям, легок по телу, способен к духовным подвигам и умозрениям, способен к приятию Божественной благодати.**

Святитель Игнатий (Брянчанинов)



## Пост – дело личное

**?** В нашем коллективе я никому не говорила, что соблюдаю посты. Более того, я боюсь даже близким друзьям поведать об этом. Всегда вспоминаю слова бабушкиной соседки, которая наказывала мне, что если я кому-то расскажу, что пощусь, то мой пост будет не пост, а сплошное тщеславие и прелесть. Может, соседка права? Надо ли говорить всем, что постишься или лучше молчать?

Валентина Чернышова, г. Липецк

Верующего человека всегда отличает личная скромность. И ваш пост, и вера ваша – это ваше глубоко личное. Надо смотреть по ситуации. Если кто-либо из ваших сослуживцев или друзей задаст вам прямой вопрос: поститесь вы или нет, отвечать, конечно, надо правду. Но заявлять всем и каждому о том, что вы держите пост, не стоит. Знаменитый духовный писатель VI века авва Дорофей предупреждал: «Кто постится по тщеславию или считая, что он совершает добродетель, тот постится неразумно и потому начинает после укорять брата своего, считая себя кем-то значительным. А кто разумно постится, тот не думает, что он разумно совершает доброе дело, и не хочет, чтобы его хвалили, как постника».

## Можно ли не ходить в храм, а пост соблюдать

**?** Почему во время поста важна молитва и посещение церковных служб?

Марина Орлова, г. Воронеж

Пост – это не просто диета отдельного человека, не какое-то личное волевое усилие в воздержании. Пост нам дан для того, чтобы мы укрепили веру свою. «Пост есть лекарство, но лекарство, хотя бы тысячу раз было полезно, часто бывает бесполезным для того, кто не знает, как им пользоваться», писал святитель и богослов Иоанн Златоуст. Это аскетическая практика жизни Церкви, средство обретения Божией благодати для преображения. Весь пост сосредоточен на богослужениях, которые даны в помощь постящимся для более глубоко понимания торжества веры, а также для смирения и сокрушения гордыни своей, избавления от грехов, духовного обновления.

## Как исправить ситуацию

**?** Я несколько раз начинала поститься, соблюдая все рекомендации: и духовные, и бытовые, и ограничения по питанию. Но всякий раз открываются какие-либо обстоятельства, которые заставляют меня думать, что пост я не выдержала. В этот раз в конце первой недели поста обнаружила (внимательно прочитала текст на упаковке), что в состав продукта, который я считала постным, входит совсем небольшое количество животных жиров. Я очень-очень расстроилась – пост опять неправильно пошел. Как можно исправить ситуацию?

Наталья Ш., Подмоскowie

Идеальных людей не бывает, и стать сразу хорошим постником сложно. Каждый человек согрешает, вся наша жизнь, в том числе и духовная, тоже состоит из взлетов и падений. Спаситель, зная человеческую немощь, дал нам в помощь Таинство исповеди. Исповедуясь и смиряясь, человек приобретает новые силы для исправления – Бог помог. Следуя опыту святых отцов, надо соизмерять силы и здоровье со стремлением поститься по всем правилам, вся добродетель должна быть наполнена смиренным умом. Преподобный Феофан Затворник рекомендовал: «Лучше не связывать себя (в посте) неизменным постановлением, как бы узами; а когда так, когда иначе, только без льгот и саможаления; но и без жестокости, доводящей до изнеможения». Церковь в постном уставе дает нам для руководства идеал, а каждый должен выбрать, посоветовавшись со священником, меру своей не только телесной, но и духовной составляющей поста. Пост должен быть по силам.

# Чтоб весной не заболеть, буду громко песни петь

Весеннее солнышко заглядывает в окна и зовёт на прогулку. А на улице лужи, холодный ветер и противные вирусы. Как уберечь ребёнка от вирусов межсезонья? Разбираемся.

## Человек и паром

О притягательности луж для детей даже говорить не приходится. Малыши могут бороздить их часами в непромокаемой одежде и обуви.

Если же прогулка закончилась вымокшей насквозь обувью, нужно действовать быстро, чтобы малыш не заболел.

1. Снимаем мокрую одежду, легким массажем согреваем конечности.

2. Греем ноги в тазике с водой, добавив горчицу или морскую соль. Начинаем с температуры 37°C, постепенно подливая горячую. Сразу парить замерзшие ноги нельзя!

3. Насухо вытереть ноги, надеть теплые, лучше шерстяные носки,

## Интересно

Чтобы сократить количество болезней с поражением горла, можно... петь. Так укрепляется дыхательная мускулатура, улучшается вентиляция бронхов и трахеи, увеличивается объем легких. Это служит отличной профилактикой заболеваний дыхательных путей.

## Ветер-ветер, ты могуч

Особая весенняя опасность – холодные пронизывающие ветра при ярком солнышке. Солнечные лучи вводят в заблуждение, поэтому можно одеться на прогулку слишком легко.

1. Лучший выход – термобелье и нижние комбинезоны из флиса, они отводят от тела пот и хорошо сохраняют тепло.

2. Курточки и штаны из непромокаемого материала надежно за-

укуют малыша в плед. Теплое молоко с медом, чай с малиновым вареньем – по желанию. А вот дневной сон будет дважды полезен.



## Совет бывалых



«Когда выходим с малышом по делам, договариваемся, что идем туда по сухим дорожкам. А возвращаясь назад, возле дома разрешаю «исследовать» лужи. Ребенок в восторге, а мои нервы спасены. По приходу отношу его в ванну прямо в мокрой одежде, раздеваю, грею ноги душем и переодеваю в сухое и теплое домашнее. Для этого хорошо иметь в запасе пару обуви и комбинезон».

Елена П., мама 4 детей,  
г. Рязань

щитят малыша. А капюшон удобно снять или надеть, когда нужно.

## Солнце в ложке

И конечно, нужно начать прием витаминов раньше, чем начнется сезон простуд. Какие витамины и в какой форме подойдут вашему малышу – пусть решит педиатр. Мы расскажем об их действии.

1. Витамин Д в средних широтах советуют принимать с рождения, прерываясь на летние месяцы. Помогает усваивать кальций для костей и зубов, стимулирует работу мозга.

2. Витамины группы В поддерживают всю нервную систему, отвечают за рост, внимание и память.

3. Витамин С повышает иммунитет, борется с простудами, укрепляет сосуды и сердечно-сосудистую систему.

4. Витамин Е способствует регенерации тканей, стимулирует иммунитет, снижает утомляемость.

Витамины содержатся во фруктах, овощах, орехах и рыбе. Так что полноценное питание – вовсе не дань моде или компромисс с педиатром. Это залог крепкого иммунитета!

Елена Пухова

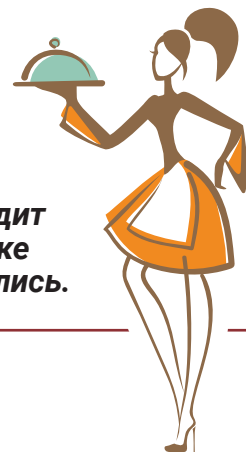
## Кстати

Старшее поколение в качестве защиты от вирусов советует мазать нос ребенку оксолиновой мазью перед выходом из дома. Действительно, мазь имеет некий противовирусный эффект. Но она не предотвращает попадание вирусов в организм через дыхательные пути. Кроме того, склеивает реснички в носу, нарушая работу естественного защитного механизма. Для защиты от вирусов используйте медицинскую маску.



# В выходные – заморозим, в будни – съедим

Дорогие наши, кухня – это место, где мы проводим немало часов, причём с удовольствием и выдумкой. Но ведь часто бывает, что стоять у плиты нет сил или не хочется тратить на это время. Но и кормить гостей и родных магазинной готовой едой – рука не поднимается. И тут нам на помощь приходит морозилка и ваши золотые руки! Сегодня мы решили собрать в одном выпуске надёжные рецепты домашних полуфабрикатов, которыми вы с нами поделились.



## Нежные котлеты с подливкой



Читаю письма с рецептами и всегда радуюсь – какие же мы все изобретательные и запасливые. Хочу поделиться находкой. Люблю запекать куриные котлетки в духовке – а то, что не съедается сразу, замораживаю. Однако заметила: если потом разогреть, они становятся сухими. Но я нашла секрет сочности – и спешу поделиться им с вами.

Вера Александровна, г. Ярославль

### Беру:

- 700 г куриного или индюшиного филе
- 1 луковицу ● 100 мл сливок ● 1 яйцо
- 4 ст. ложки панировочных сухарей
- соль, перец, любимые сушеные травы

### Готовлю:

Куриное филе и лук пропускаю через мясорубку. Добавляю яйцо, сливки, сухари, соль, перец и травы. Хорошо вымешиваю и даю постоять минут 15. Формирую котлетки мокрыми руками, выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Запекаю в духовке при 180°C примерно 30–35 минут до румяной корочки. Полностью остужаю. В контейнер наливаю на дно 2–3 ст. ложки куриного бульона или сока из противня. Выкладываю котлеты в один слой. Сверху на них еще чуть-чуть подливки. Закрываю крышкой – и в морозилку. Когда надо, разогреваю в духовке 15–20 минут при 180°C под фольгой.



## Витаминные вареники

Живу в Сибири, зимы у нас долгие, а витаминов-то хочется круглый год. Летом и осенью у меня горячая пора: заморозить ягоды, конечно, дело святое, но еще я делаю вареники. Достала из морозилки, сварила, сметанки положила – и будто за окном благодатное лето. За долгие годы я вывела для себя идеальную формулу, чтобы вареники не разваливались и ягода не вытекала.

Ирина Р., г. Красноярск

### Беру:

- Для теста: ● 3 стакана муки
- 1 стакан холодного кефира ● 1 яйцо
  - щепотку соли ● 0,5 ч. ложки соды
- Для начинки: ● 500 г разных ягод
- полстакана сахара ● 3 ст. ложки крахмала



### Готовлю:

В кефир добавляю соду, перемешиваю и оставляю на 2–3 минуты, чтобы пошли пузырьки. Вбиваю яйцо, добавляю соль. Постепенно всыпаю муку и замешиваю крутое нелипкое тесто. Заворачиваю в пленку и оставляю на полчаса. Такое тесто после заморозки не темнеет и остается нежным.

Ягоды смешиваю с сахаром. Даю постоять минут 15, потом сливаю жидкость и вмешиваю крахмал. Тесто раскатываю в пласт 2–3 мм, вырезаю кружочки. На каждый кружок кладу начинку, защипываю края. Готовые вареники выкладываю на подносы, щедро присыпанные мукой, убираю в морозилку на ночь. Затем пересыпаю в контейнеры.





## Готовые сырники

*Мой внук Максимка – студент-медик. Учеба у него очень тяжелая. И все время голодный. Я ему полуфабрикаты делаю для морозилки. А как ни приду проведать, морозилка полная. Спрашиваю: «Максим, ты чем питаешься вообще?». А он мне: «Бабуль, ну когда мне готовить? Я спать хочу больше, чем есть». И я поняла: ему нужна еда, которую можно приготовить за минуту. Теперь я ему замораживаю готовые сырники.*

*Галина Николаевна, 62 года, г. Саратов*



### Беру:

- 500 г отжатого сухого творога
- 1 ст. ложку сахара ● 2–3 ст. ложки муки + для обвалки
- 2 ст. ложки с горкой крахмала
- 1 ст. ложку манки ● ванилин ● щепотку соли

### Готовлю:

Тесто для сырников делаю круче, чем обычно, чтобы не раскисали. Поэтому вместо яйца – крахмал, плюс обязательно к муке еще и манку – она впитает лишнюю влагу при разморозке. Сырники густо обваливаю в муке. Жарю как обычно. Убираю салфеткой лишний жир. Полностью остужаю. Выкладываю на доску и отправляю в морозилку.

## Голубцы домашние



*Очень люблю, когда ко мне приезжают дети и внуки, но иногда так устаешь, куда еще стоять у плиты... Выручают домашние голубцы из морозилки. Раз в два месяца уделяю время и пополняю запас. А так – достала, залила соусом, и через час на столе горячее, сытное блюдо, будто я полдня колдовала.*

*Нина, пенсионерка, г. Кострома*

### Беру:

- 0,5 кочана капусты
- 500 г фарша из свинины + говядины
- полстакана риса ● 1 луковицу
- 1 морковь ● соль, перец



### Готовлю:

Рис отвариваю до полуготовности. Лук с морковью мелко режу и слегка пассерую на сковороде. Смешиваю фарш, рис, овощи, солю и перчу. С кочана капусты снимаю листья, бланширую их в кипятке 2 минуты, чтобы стали мягкими. Заворачиваю начинку в листья конвертиком. Замораживаю голубцы сначала на доске в один слой, а для дальнейшего хранения просто пересыпаю в пакет.

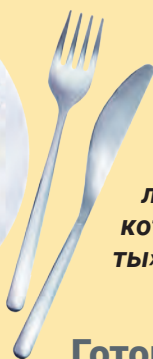
*Собери свою коллекцию рецептов*

## Знаменитые тефтельки



*Поехали мы когда-то в один известный мебельный гипермаркет, забрели в ресторанчик и попробовали знаменитые тефтельки со сливочным соусом. Дочка моя, которая была тогда очень капризной в еде, уплела целую порцию и потребовала добавки. Я дома перепробовала кучу рецептов, пока мне подруга, которая в Швеции бывала, не рассказала про «секретные ингредиенты». И все получилось!*

*Маргарита Степанова, Подмосковье*



### Беру:

- 700 г мясного фарша
- 2 картофелины
- 1 крупную луковицу
- 4 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 яйцо
- 4 ст. ложки сливок
- 1 ч. ложку соли
- 0,5 ч. ложки белого перца молотого
- мускатный орех на кончике ножа

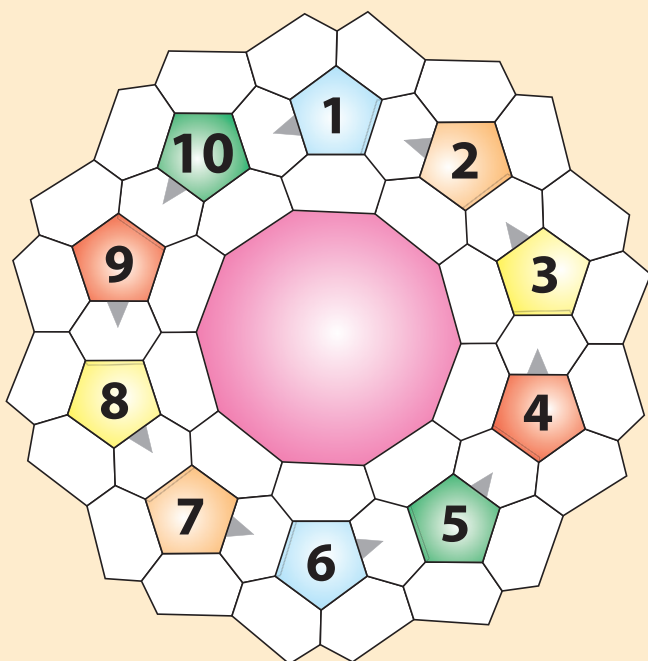
### Готовлю:

Вареную в мундире картошку чищу и тру на мелкой терке. Лук мелко-мелко режу и обжариваю на сливочном масле до золотистого цвета. Смешиваю фарш, картофель, лук, панировочные сухари, яйцо, сливки и все специи. Вымешиваю руками очень тщательно, пока масса не станет липкой и однородной. Убираю в холодильник на 30 минут. Затем мокрыми руками катаю небольшие шарики, чуть меньше грецкого ореха. Замораживаю на подносе, а затем перекладываю в пакет.

Чтобы приготовить вкуснейшее блюдо, тефтели, не размораживая, обжариваю на сковороде с небольшим количеством масла со всех сторон до румяной корочки (около 10 минут). Перекладываю в кастрюльку или сотейник. Отдельно готовлю соус «Бешамель». Заливаю соусом тефтели и тушу под крышкой на медленном огне 15–20 минут. Подаю с картофельным пюре.



## Цепочка



Ответы в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Хлопчатобумажная, шелковая и штапельная ткань с диагональным расположением полосок на лицевой стороне. Идет на шитье платьев, на подкладки и т.п.
2. «У кого во рту ..., тому все горько» (русская пословица).
3. Жареные лепестки картошки.
4. Инструмент для обмера округлых изделий или крепежная деталь в избостроении.
5. Русская кулинарная присказка гласит: «Сам себе настряпал ... - кушай, хорошо иль худо».
6. За этот, до сих пор не вышедший из арсенала медиков, способ лечения гоголевский Собакевич перевешал бы всех немцев и французов.
7. Крылатая фраза из «Бриллиантовой руки»: «На одну зарплату на ... не разъездишься!».
8. Тяжелый металлический, деревянный или каменный сосуд, в котором толкут что-либо пестом.
9. Дело с канифолью.
10. «Будка», торгующая газетами и журналами.

### ОТВЕТЫ

1. Саржа. 2. Желчь. 3. Чипсы. 4. Скоба. 5. Блюдо. 6. Дюма. 7. Такса. 8. Ступа. 9. Папка. 10. Кiosk.

# Тренируем память и смекалку

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## Логические загадки

1. Вы зашли в комнату. Там сидят три кошки, лежит собака, в клетке – пара хомячков и пять крыс. Сколько в комнате ног?
2. Как только кто-то начинает одеваться, она тут же начинает раздеваться. О чем речь?



### ОТВЕТЫ

**Загадки «Найдите 5 отличий»:** 1. Завиток у белой розы слева. 2. Роза в руках дамы. 3. Цвет шарфа. 4. Звездочка в правом верхнем углу. 5. Роза внизу справа.  
**Логические загадки:** 1. Две (вашу). У всех остальных – лапки. 2. Одежда. 3. Танка с одеждой.

## 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

### ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ **8-916-774-00-05** Юристы и Адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8-495-201-25-12

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?  
ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:  
**8-495-792-47-73**

### 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**

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Звезды рекомендуют Овнам хотя бы на время смягчить крутой нрав: чаще прислушиваться к мнению других, проявлять гибкость и тактичность. Время подходит для курса физиопроцедур, разгрузочных дней. Можно взять отпуск – и как следует выспаться и отдохнуть.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Иногда стоит уступить в малом, чтобы сохранить нечто по-настоящему важное: Тельцам стоит подумать над этим советом, многим он пригодится в личных отношениях или в делах. А еще вам пригодятся удобные кроссовки: обуваетесь – и вперед, на прогулку или на пробежку!

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецы могут ощутить прилив сил, а вместе с этим – и желание воплотить планы и идеи, которые давно ждали своего часа. Однако гипертоникам не стоит пускаться на самотек показатели давления и по возможности соблюдать режим дня – ложиться в одно и то же время.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Семья и личные отношения выйдут для многих Раков на первый план и, если все сложится благополучно, подпитают энергией и вдохновением. Но обычное питание тоже важно: старайтесь налегать на блюда из моркови и тыквы, чаще ешьте морскую рыбу и морепродукты.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

У Львов могут появиться новые возможности для карьерного роста или увеличения дохода, но они потребуют и жертв – в виде затрат дополнительного времени и сил. Стоит трезво оценить свой потенциал: возможно, здоровье и душевное равновесие для вас окажутся важнее.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Звезды сулят Девам разрешение застарелых конфликтов, а также новые знакомства, которые могут заставить ваше сердце биться чаще. Позитивное воздействие окажут умеренные физические нагрузки: долгие прогулки, танцы под любимую музыку, занятия йогой.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

У Весов хорошее время, чтобы походить на массаж, пропить курс травяных чаев и перечитать любимый роман – вместо того, чтобы следить за тревожными новостями в мире. Возможно, это поможет иначе взглянуть на жизнь, и в личной жизни наметятся перемены к лучшему.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Многие Скорпионы сумеют оказаться в нужное время в нужном месте – и заберут неожиданные подарочки судьбы. Время интересных знакомств и приятных знакомств. Упражнения дыхательной гимнастики, йога и медитация тоже будут для вас в этот период очень кстати.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Эмоциональный взлет, с которым Стрельцы встретили весну, может смениться провалом в легкую апатию, если вовремя не позаботиться о себе. Чаще балуйте себя витаминными морсами из клюквы или смородины, высыпайтесь и больше гуляйте на свежем воздухе.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам не стоит игнорировать симптомы, которые беспокоят: возможно, самое время навестить своего терапевта, кардиолога или гастроэнтеролога? В питании стоит вспомнить о принципах средиземноморской диеты: добавить оливковое масло, рыбу, зелень и овощи.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Беспокойный для Водолеев период: многим придется принимать важные решения, совершать действия с документами или недвижимостью. Постарайтесь хотя бы одеваться по погоде и берегите почки и желчный пузырь – не допускайте обострения хронических недугов!

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит прислушаться к голосу интуиции, она подскажет верные решения в делах, связанных с финансами, работой и крупными покупками. По вечерам расслабиться помогут теплая ванна с ароматной пеной, прослушивание спокойной музыки и удобное хлопковое белье.

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

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

Генеральный директор:  
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.  
тел.: +7-967-291-73-08

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. Л.

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

№ 6 (245). Дата выхода:  
20.03.2026

Подписано в печать: 06.03.2026  
Номер заказа – 777  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата изготовления: 18.03.2026  
Срок годности не ограничен

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

Тираж 208 700 экз.

Расширенная 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

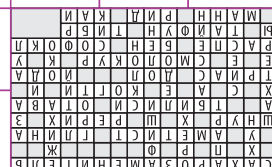
Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

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

Сладость без калорий	Гора недалеко от Сочи	"Тайная" реплика актера в зал	Плоды с твердой скорлупой	Печатные "зазывалы" у входа в театр	Дуэт плюс соло	Средняя мачта у парусных кораблей	Пластичное сырье для гончара	Какой металл плавает в воде?	"Жена" колючего зверька	Цыганка из легенды Лескова
Коллеги Стаханова	Фиолетовый ювелирный камень					Художник Николай, писавший Гималаи				
		Водоем на вилле	Инструмент для сверления лунок	"Боковая стенка" оврага					Сконфуженный	
Тонкая бельевая веревка	Послеобеденный отдых в патио					Трава на месте скошенной				
Первая система мезозоя	Главный город Грузии	Балка, низина	Северные парнокопытные					Джедай ростом 66 см	Горное селение Кавказа	
		Дока сухой перегонки дерева			Острия, выпущенные котом	"Антенна" насекомого	Одежда слесаря			
"Биограф" барона Мюнхгаузена	Бог пастухов в греческих мифах						Жаренный в жире картофель	Глаз (устар.)		
		... Ганн на Острове сокровищ			Автор "Царя Эдипа"					
Тропический циклон				Река в Вечном городе						
Немецкие писатели Томас и Генрих		Автор романа "Белая скво"			Японская тигровая собака					



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

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

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

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

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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

# ЛЕГЕНДАРНЫЙ И ЗАГАДОЧНЫЙ АСД

## БАД с 70-летней историей



Дорогов Алексей Власович

**Алексей Власович Дорогов.** Имя, которое в определённых кругах звучит как легенда. Создатель знаменитого, а для многих – таинственного, антисептического стимулятора Дорогова, или просто АСД. Препарат, окутанный мифами, запретами и надеждами, до сих пор вызывает ожесточённые споры и волнует общественность.

### ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ

Идея создания препарата родилась во время, когда советская наука была нацелена на прорыв. После войны остро стоял вопрос о повышении иммунитета, о быстром заживлении ран, о создании препаратов, которые бы работали в условиях дефицита.

В 1947-1948 годах **А.В. Дорогов**, работая в военной лаборатории, разработал принципиально новую технологию высоко-температурной перегонки тканей животных. Результатом этой кропотливой работы стал уникальный препарат, получивший название

АСД – Антисептик-Стимулятор Дорогова. Он являлся адаптогеном и антисептиком, способным восстанавливать и нормализовать функции практически всех систем организма. АСД улучшал обмен веществ на клеточном уровне, восстанавливал поврежденные ткани, повышал ресурсность адаптационных систем, регулировал окислительные процессы в тканях, поддерживал жизненные процессы, боролся с астеническим синдромом.

Несмотря на положительные результаты широких испытаний АСД в медицине и ветеринарии, в 1956 г. официальные исследования АСД были резко свернуты, а вскоре препарат и вовсе попал под негласный запрет. Считается, что этому способствовали его низкая стоимость и универсальность действия, которая в 50-60-ые годы была необъяснима.

Для самого Дорогова запрет стал личной трагедией. Он был вынужден вести дальнейшие исследования тайно и живя в постоянном стрессе. Это подорвало его здоровье и Алексей Власович Дорогов скончался в 1957 году при загадочных обстоятельствах.

### НАСЛЕДСТВО А.В. ДОРОГОВА: ПРОДОЛЖЕНИЕ ДЕЛА

Дело отца продолжает его дочь – **Ольга Алексеевна Дорогова**, кандидат наук в области иммунологии. Она не только хранит наследие Алексея Власовича, но и активно участвует в поддержании качества и стандартов производства оригинального АСД, проводит исследования и доказывает эффективность АСД. Ее личное участие и контроль гарантируют, что формула и технология, разработанные ее отцом, не будут



Дорогова Ольга Алексеевна

искажены в угоду недобросовестным производителям.

Совет от Ольги Алексеевны: «Помните: АСД – это адаптоген, который помогает организму адаптироваться и повышает сопротивляемость организма к стрессу, умственному переутомлению, физическим нагрузкам, сезонным изменениям, хроническим заболеваниям. Но это не панацея: не превышайте рекомендованные дозировки, изучайте официальные препараты от проверенных производителей, таких как «АВЗ». И никогда не забывайте: это дополнение к здоровому образу жизни и, при необходимости, к традиционному лечению, а не его полная замена. Наследие отца должно приносить пользу, а не становиться поводом для самолечения.»

В следующем выпуске читайте эксклюзивное интервью Ольги Алексеевны Дороговой

**БИОЛОГИЧЕСКИ  
АКТИВНАЯ ДОБАВКА**

**АСД®**



**-500 рублей**

**OZON**

**на АСД капсулы 120**

**ПРОМОКОД:  
ASD500**

**до 31 марта 2026г.**



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ