

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 07 (246)

3 – 16 апреля
2026 года



БОЛЬ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

СТР. 15

СЛИВКИ – ЗЛО

И ДРУГИЕ МИФЫ О ЛАКТОЗЕ

СТР. 9

ПОДКАШИВАЮТСЯ НОГИ

В ЧЁМ ПРИЧИНА

СТР. 22–23

МУЖСКОЙ ВОПРОС

ЗАДЕРЖКА МОЧЕИСПУСКАНИЯ

СТР. 17

СМОРЧКИ

А ЕСТЬ ЛИ В НИХ ПОЛЬЗА?



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 6007

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



РАЗБОР ПО КОСТОЧКАМ:

РЕВМАТОЛОГ ИЛИ ОРТОПЕД
ПОМОЖЕТ НОЮЩИМ СУСТАВАМ?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



3 апреля Убывающая Луна в Весах

- + массаж спины, кинза в меню
- удаление зубов, нагрузка на сердце

4 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + зарядка, чай с лимоном и имбирем
- залипание в соцсетях, крепкий кофе

5 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + блюда из яиц, уход за волосами
- уколы красоты, тесное белье

6 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + проверка давления, прогулка
- уныние, сон в душном помещении

7 апреля Убывающая Луна в Стрельце

- + уход за ногтями, упражнения на пресс
- просроченные продукты, чтение в сумерках

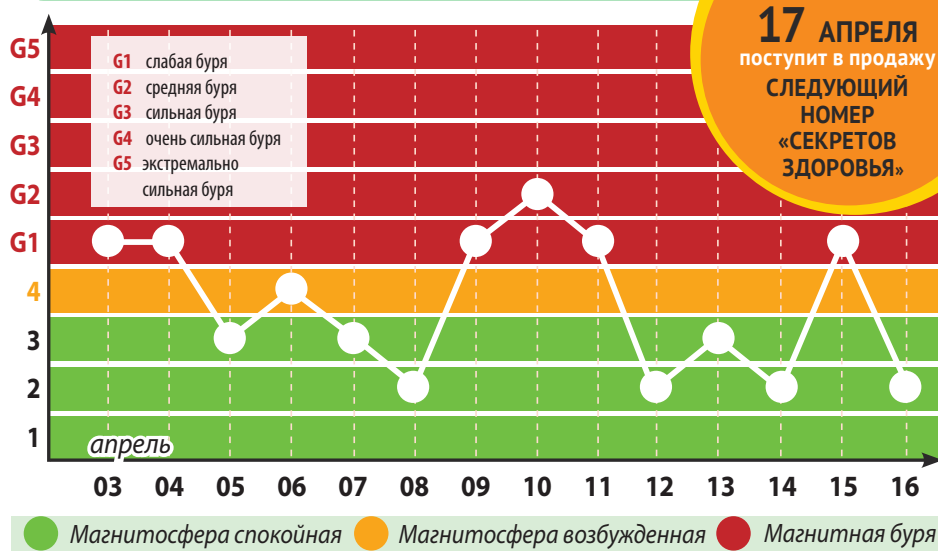
8 апреля Убывающая Луна в Стрельце

- + блюда из рыбы, суставная гимнастика
- работа с бытовой химией без перчаток

9 апреля Убывающая Луна в Козероге

- + ревизия в аптечке, медитация
- одежда не по погоде, алкоголь

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



10 апреля

Луна в Козероге, последняя четверть

- + проверка зрения, ванночка для ног
- копчености, нагрузка на спину

11 апреля

Убывающая Луна в Козероге

- + покупка ортопедического матраса, фрукты
- избыток сладкого, ссоры с близкими

12 апреля

Убывающая Луна в Водолее

- + занятие любимым хобби, смех от души
- самоназначение антибиотиков, горчица

13 апреля Убывающая Луна в Водолее

- + посещение бассейна, массаж ступней
- спонтанное переедание, бессонница

14 апреля Убывающая Луна в Рыбах

- + визит к терапевту, цветная капуста
- промокшие ноги, зависть и сплетни

15 апреля Убывающая Луна в Рыбах

- + хорошая книга или фильм, комбуча
- неосторожное обращение с электричеством

16 апреля Убывающая Луна в Овне

- + домашний бульон, уход за руками
- необработанные царапины, колбаса

ВОТ И АПРЕЛЬ ПОЖАЛОВАЛ! ПО ПРИМЕТАМ, ЕСЛИ БУДЕТ ОН МОКРЫЙ ДА ДОЖДЛИВЫЙ – ЗНАЧИТ, ЛЕТОМ ГРИБОВ БУДЕТ МНОГО. ТАК ЧТО ПОЧАЩЕ ВЫХОДИМ ГУЛЯТЬ, НАБЛЮДАЕМ И ЗАПОМИНАЕМ!

А МЫ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ УЖЕ ТРУДИМСЯ НАД НОВЫМ НОМЕРОМ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», ИЗ КОТОРОГО ВЫ УЗНАЕТЕ:

- почему мужчины чаще болеют гастритом;
- как используют цветы черемухи в народной медицине;
- как отличить ОРВИ от весеннего аллергического чиха;
- почему повышается слюноотделение и лечится ли это.



А ЕЩЁ

вместе с врачом-терапевтом мы разбирались, что такое коленный липоартрит. Узнавали, как противостоять атрофическому кольпиту. А еще искали, чего бы такого вкусенького приготовить из жимолости, а также из первых весенних огородных даров, – и, конечно же, нашли!

НЕ ПРОПУСТИТЕ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 17 АПРЕЛЯ!

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ БРИТВЫ?

?

Как-то раз у мужа закончились бритвенные станки, а именно в этот день ему нужно было быть на работе «при полном параде». Я, недолго думая, предложила воспользоваться своим. О, вы бы видели этот негодующий взгляд – словно я сказала невесту что. А есть ли на самом деле принципиальная разница между бритвами женскими и мужскими?

Ольга Соловьёва, г. Тверь

Самое очевидное различие – цвет: в первом случае более женственные оттенки, во втором – сдержанный серый, синий или черный. Но это, конечно же, просто маркетинговый ход.

Теперь что касается технических характеристик. Женский станок чаще имеет более рельефную ручку с изгибом, чтобы было удобнее держать – поскольку брить слабому полу приходится более труднодоступные места. По этой же причине, для удобства, головка у женских станков часто шире и более округлая.

Не случайно в женской бритве и меньше лезвий – всего 2–3, в то время как в мужских станках их количество уже доходит до 5! Чем больше лезвий – тем более гладкое бритье, но и риски порезаться выше, и царапины на идеально выбритых щеках это подтверждают. При этом сами лезвия – одинаковой остроты, как в розовых станках, так и в синих, тут никакой разницы нет. Немало женщин, кстати, покупают синие – просто потому, что они стоят дешевле.

ПОЛЕЗНО ЛИ ДЛЯ СПИНЫ ВИСЕТЬ НА ТУРНИКЕ?

?

Последние несколько лет я работаю удаленно, из дома. Двигаться стала меньше, а спина стала болеть чаще, и это явно не совпадение. Друзья подарили на день рождения турник, который крепится в дверном проеме, и посоветовали чаще на нем висеть, чтобы спина «растягивалась». Но не будет ли от этого только хуже?

Елена В., Липецкая обл.

Вис на турнике действительно способствует растяжке позвоночника – под действием собственного веса. Заодно это упражнение укрепляет крупные мышцы спины и рук, улучшает кровообращение и, в целом, помогает снять напряжение в спине. Все это может быть весьма полезно для людей, которые большую часть дня проводят в сидячем положении. Если возьмете за правило висеть на турнике хотя бы несколько минут утром и вечером, это может помочь избежать развития нарушений осанки.

Однако если у вас уже выявлены искривления позвоночника, грыжи или протрузии межпозвоночных дисков, то вис на турнике может быть опасен смещением позвонков и рисками защемления спинномозгового канала. Особенно опасным упражнение может быть при остеохондрозе шейного отдела – могут защемиться нервы и кровеносные сосуды, ведущие в головной мозг. Лучше посоветоваться с врачом, прежде чем приступать к «растяжке».



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

БАД. Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru



Советы, рецепты от наших читателей

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

✉ Ягода-калина с невесткой подружила

Нашел мой сын себе невесту в деревне, когда на практику ездил. И вроде бы девчонки сельские – кровь с молоком, а наша замухрышка – худая да бледная. Как она мне не нравилась! Но приняла, чтоб сына не потерять. Он-то рядом с ней даже повзрослел, посерьезнел.

И вот наша Таня родила дочку. Тоже маленькую, худенькую. Из роддома в больницу попали, лишь к месяцу домой вернулись. И тут мое отношение к невестке изменилось. Как она Марусю выхаживала, специальные смеси строго по часам заваривала! Как орлица над ней и днем, и ночью. У самой уже начались проблемы со здоровьем. Спазмы в животе, боли в мышцах, бессонница, гормональные сбои, по-

стоянные тревоги за дочку – жалко мне ее стало. Начала часть забот на себя брать. Да мне и самой приятно стало для внучки что-то сделать. А Тане стала калину давать.

На полстакана размороженных ягод 1 ч. ложку жидкого, лучше гречишного меда. Растереть все в кашу, каждый день свежее готовить. Мазала ей на хлеб или с теплой водой мешала. Главное, с горячим чаем не пить, а то вся польза пропадет. Потихоньку стали боли невестку отпускать, спазмы становились реже. Калина-то для женщин очень полезная, это еще моя бабушка говорила. И вот сижу с внучкой на руках на кровати. А тут Таня пришла, бутылочку принесла, а сама рядом легла. Быстро уснула. Смотрю на них – маленькая и большая – такие одинаковые. И кольнуло меня в сердце что-то, заплакала. С тех пор невестку иначе, как «доченька», не зову.

Тамара Васильевна Г.,
г. Иваново



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Никаких трещин

Мелкие сколы и трещинки на кафеле временно можно «устранить», замазав зубной пастой подходящего цвета. Благо найти сейчас можно действительно совершенно любую.

Янина Земнухова, г. Санкт-Петербург




**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**



И детей повеселит, и больному подсобит

Я поздний ребенок. Никогда не видела папу молодым и энергичным, как мои братья. Он не играл со мной в футбол или хоккей. Но я помню, как много он работал, чтобы у его «маленькой принцессы» было счастливое детство. И вот ему почти 80, случился инфаркт. Врачи сказали, что дело и в повышенных нагрузках и в состоянии сосудов. Назначили необходимое лечение, отправили домой. А мне так хотелось чем-то ему помочь. Разбирали обветшалый шкаф на балконе, нашли внутри старые журналы про здоровье. И там был такой рецепт для поддержания здоровья сосудов. Клюкву свежую или замороженную смешать в пропорции 1:1 с сахаром, прокрутить через мясорубку один большой апельсин и добавить к клюкве. Можно есть, как варенье, а можно добавить лимон и развести водой в виде морса. Папа больше любит в виде питья. Забавно, что и мои дети очень быстро оценили вкус «дедушкиного лимонада», и пришлось готовить его в разы больше – чтоб хватило на всех желающих. Папа восстановился очень быстро, а дети стали меньше болеть. Чего вам всем и желаем! Берегите близких!

Ксения Демьяненко, г. Севастополь

ЛЕОВИТ

КОМФОРТ ДЛЯ ЖЕЛУДКА



При воспалительных
заболеваниях желудка
и двенадцатиперстной
кишки

Способствует
снижению изжоги,
тошноты, вздутия



БЕЗ искусственных
красителей
и консервантов



НА ОВСЯНОЙ
ОСНОВЕ

Узнать больше



www.leovit.ru

Реклама

*Отчёт ФГБУ ДПО «ЦГМА», М., 2022

Специализированный пищевой продукт диетического профилактического питания

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

Творческим процессом помешаем стрессу!



В наше непростое время стресс подстерегает буквально за каждым углом. День не задался – и вот уже руки дрожат, сердце бьётся в грудной клетке, как пойманная птица, а в мыслях – хаос. Как его усмирить? Учёные предлагают отложить подальше гаджеты и взять в руки кисть, глину... или громко запеть. Да-да, творчество – это не просто хобби, а отличный антистресс-метод!

Рисование: когда слова бессильны

Нейробиологи объясняют: когда мы берем в руки карандаш или краски, мозг переключается в режим «здесь и сейчас». Активируется правое полушарие, отвечающее за интуицию и образное мышление, а «тревожный центр», роль которого в мозгу играет миндалевидное тело, наоборот, притормаживает работу.

Процесс создания изображений:

- ✓ снижает уровень гормона стресса кортизола;
- ✓ стимулирует выработку гормона удовольствия дофамина;
- ✓ тренирует внимательность (мы фокусируемся на линиях, цветах и текстурах, а не на проблемах).

Как начать:

1. Не пытайтесь создать шедевр, просто водите карандашом по бумаге, вырисовывая спирали, волны, абстрактные узоры. Это называется «зентудлинг» – «медитация для руки».
2. Изобразите на бумаге то, что вас беспокоит сейчас, с закрытыми глазами... и возможно, оно отпустит!
3. Используйте цвет как лекарство. Синий успокаивает, желтый заряжает оптимизмом, зеленый – снимает усталость.

Важно!

Все три вида творчества запускают цикл «расслабление – удовольствие – перезагрузка». Главное – не стоит ждать вдохновения, чтобы заняться ими: начните, даже если не очень хочется, и сами не заметите, как увлечетесь. И пусть стресс подождет!

Лепка: разомните свой стресс

Мягкая глина (или пластилин) – это сенсорный антидепрессант, так как лепка активирует сразу несколько полезных процессов в организме:

- ✓ Тактильные рецепторы на пальцах передают в мозг сигналы, блокирующие тревожные импульсы;
- ✓ Моторика рук связана с лимбической системой: монотонные движения успокаивают нас, действуя как гипноз;
- ✓ Сам процесс трансформации (из бесформенного куска глины – в фигурку) возвращает нам чувство контроля над жизнью (которого так не хватает в стрессовых ситуациях).

Как начать:

1. Начните с простого. Скатайте шар, затем превратите его в блин или колбасу, или любую абстракцию – главное, чтобы она отображала ваши эмоции.
2. Активнее разминайте глину руками: ваша задача – «выдавить» из нее свои переживания.
3. Как и в случае с рисованием, можно закрыть глаза – и пусть ваши руки сами решают, что им создавать.

Пение: лучше любой таблетки!

Для нашего организма пение – это настоящая физиотерапия. Энергичные песни могут помочь выплеснуть злость, а лиричные – «погрустить и отпустить», но в любом случае – смотрите, что происходит с телом, когда мы поем:

- ✓ Глубокое дыхание (особенно диафрагмальное) насыщает кровь кислородом и воздействует на парасимпатическую нервную систему – ту, что помогает возвращать нас в состояние покоя;

- ✓ Вибрации голоса стимулируют блуждающий нерв – и тот снижает пульс и давление;

- ✓ Пение стимулирует выброс эндорфинов, мы ощущаем легкость и эйфорию.

Кстати. Даже если мы горланом в одиночестве, стоя под душем, мозг воспринимает это как «общение», и чувство одиночества уже не сильно довлеет над нами.

НЕВРАЛГИЯ – ЯРКИЙ СИМПТОМ ПЕРЕЛОМНОГО ВРЕМЕНИ

В любые кризисные времена уровень стресса повышается, а вместе с ним растет и статистика хронических заболеваний¹.

При хроническом стрессе не обязательно возникнет новая болезнь, но, как правило, усугубится имеющаяся. **Поэтому, если есть остеохондроз, постоянный стресс может запустить образование межпозвонковых грыж, а где грыжи, там нередко и невралгия – мучительная, острая боль.**

При невралгии обычные обезболивающие не всегда работают. Максимум – боль притупляется и, пока не уберешь ее причину, она останется с человеком.

В этом случае по рекомендации специалиста стоит применять физиолечение, в частности, магнитотерапию.

Существуют портативные магнитотерапевтические аппараты, например – АЛМАГ+. Его применение рекомендовано специалистами даже в остром периоде заболевания.

Лечение магнитным полем АЛМАГа+ направлено на устранение отека и воспалительного процесса, а значит, и на снятие компрессии нервных корешков.

Использовать аппарат рекомендовано по уникальной медицинской



методике сочетания обезболивающего и основного режимов, разработанной специально для достижения более очевидного результата терапии.

Всего же у аппарата три специальных режима:

1. Основной режим – для профилактики заболеваний суставов и их лечения в подостром периоде, реабилитации после травм (в том числе переломов).
2. Детский режим подходит для лечения детей с первого месяца жизни.
3. Обезболивающий режим направлен на активное устранение боли и воспаления.

При остеохондрозе различных отделов позвоночника рекомендовано проходить три-четыре курса физиотерапии в год, и наличие портативного аппарата в доме может существенно облегчить жизнь.

Наладив свою повседневность, заботясь о здоровье, будет гораздо проще коллективно противостоять трудным временам и бороться со стрессом.

**АЛМАГ+. БЫТЬ СОБОЙ,
ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ**

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



¹ Романова М.М., Чернов А.В., Борисова Е.А., Панина И.Л. ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ФАКТОРОВ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НАРУШЕНИЙ МЕТАБОЛИЗМА ПРИ ПОЛИМОРБИДНОСТИ // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2020. – № 1. – С. 20-24;

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** ОГРН 1026200861620

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

РЗН 2017/6194

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Семена огурца – для здоровья почек и для красоты лица



«Прочитала у вас в газете письмо от читателя-биолога: тот якобы вылечил боли при мочеиспускании с помощью отвара из семян огурца. Я раньше никогда и не слышала, чтобы огуречные семена применялись в народной медицине. Неужели они и впрямь обладают какими-то лечебными свойствами?»

Екатерина Волобуева, г. Чаплыгин

От колик и цистита

Семена, полученные из перезревших огурцов, действительно чаще востребованы у дачников-огородников – для выращивания нового урожая. Но в народной медицине и фитотерапии их тоже применяют издавна, чаще всего в перемолотом виде. Ведь если задуматься, то в любом семечке и зернышке содержится масса веществ, чтобы дать энергию для роста и развития будущих растений.

По некоторым данным, семена огурца могут облегчать состояние при почечных коликах, мочекаменной болезни и цистите. А еще, говорят, они действуют, как натуральное успокоительное. В давние времена в монастырских огородах и парни-

ках выращивали огурцы на семена, которые затем сушили и перемалывали в муку.

Настой: 1 ст. ложку порошка из семян огурца поместить в термос, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Выпить настой в течение дня. Курс лечения – 2 недели.

А можно просто принимать порошок из семян, по 1 ч. ложке, 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплой водой.

Важно!

Средства из огуречных семян могут быть противопоказаны при желудочно-кишечных расстройствах, при обострении язвенной болезни, остром гастрите, энтеритах и острых колитах.

Для молодости кожи

Используют муку из семян огурца и в косметологии. Говорят, она особенно эффективна для увядающей кожи. Средства на основе семян и качественно увлажняют, и обновлению кожи способствуют, и с воспалениями борются, и для профилактики пигментных пятен хороши.

Маска для лица: смешать порошок из семян огурца с водой до получения пасты, при сухой коже добавить несколько капель лимонного сока. Нанести на очищенную сухую кожу, оставить на 30 минут, смыть теплой водой.

Кстати

Если у вас есть мука из семян огурца, ее можно добавлять и в маски или бальзамы для волос, этот компонент благотворно скажется на состоянии кожи головы.

На кухне

Сметанный соус с огурцом – фигура будет молодцом!

Легкий огуречный соус – вполне достойная замена жирному майонезу. Хорошо подходит и к рыбе, и к птице.

Ингредиенты:

200 мл сметаны 10–15% жирности (или греческий йогурт); 1 крупный огурец; 2 зубчика молодого чеснока; 1 пучок укропа; морская соль по вкусу; щепотка черного молотого перца; 1 ч. ложка горчицы; 1 ч. ложка лимонного сока.

Приготовление:

Огурец очистить от кожуры, разрезать вдоль, чайной ложкой удалить семена (их отправляем в сушку). Огурец натереть на крупной терке, разложить на блюде, присыпать солью, оставить на 5 минут, затем отжать выделившийся сок.

Сметану переложить в глубокую миску, соединить с горчицей, лимонным соком, солью и перцем, взбить венчиком. Добавить натертый огурец, пропущенный через пресс чеснок и мелко нарезанную зелень укропа.

Охладить в закрытой миске 20 минут перед подачей.

Поветрие, что молоко – продукт не очень полезный, потому что с лактозой в его составе организм взрослых людей не справляется, отсюда и многие беды для здоровья, – как-то разом охватило наши умы. И вот «кофе на безлактозном молоке» – уже чуть ли не обязательный пункт в меню кафе, а в магазинах коробки с обычным молоком теснят какие-то альтернативные продукты. Но так ли страшна эта лактоза на самом деле и всем ли нужно от неё отказываться?

Миф № 1:

«Непереносимость лактозы – это аллергия на молоко»

На самом деле:

Нет, это два разных явления. Аллергия – это реакция иммунной системы нашего организма на что-то, что он по каким-либо причинам воспринимает как «угрозу». Если речь об аллергии на коровье молоко, то имеется в виду негативная реакция организма на молочные белки – например, на казеин или альфа-лактальбумин. Она может проявляться покраснением и кожной сыпью, заложенностью носа, хрипами и т.д.

Что же касается непереносимости лактозы, то здесь проблема упирается в пищеварение: у лиц с этим недугом в тонком кишечнике не вырабатывается достаточно фермента лактазы, необходимого для расщепления «молочного сахара». Поэтому после употребления молока, примерно через 30–60 минут, в животе начинается дискомфорт (боли, урчание, вздутие, тошнота, расстройство стула и др.).

Лактоза:

кому сахар, а кому – угроза

Справка

Лактоза, она же «молочный сахар» – это сложный углевод, содержащийся в животном молоке и молочных продуктах. В норме лактоза в пищеварительном тракте распадается до простых сахаров – глюкозы и галактозы, которые затем усваиваются организмом.

Миф № 2:

«Лактоза вредна для любого взрослого»

На самом деле:

У многих людей не возникает проблем с выработкой фермента лактазы – ни в детстве, ни в зрелом возрасте. Поэтому и усвоение молока и молочных продуктов у них происходит без нарушений, а значит, нет смысла исключать молочку из рациона. Ведь это источник кальция, белка, витамина D и прочих полезностей.

У других людей с возрастом активность лактазы снижается, и цельное молоко усваивается все хуже (по



На заметку

Люди, страдающие непереносимостью лактозы, обычно прекрасно осведомлены о своем недуге. Остальным же нет никакого смысла бояться молока и тратить на модную «безлактозу».

статистике, в России таких – около 16% от общего населения). Но это тоже не повод радикально отказываться от молочных продуктов. Стоит приглядеться к кисломолочному – йогуртам, кефиру и т.д., ведь в них лактоза уже частично переработана микроорганизмами.

Кстати: в сыре и твороге, ввиду особенностей технологии их производства, лактозы так мало, что присмотреться к ним стоит даже тем, у кого проблемы с выработкой лактазы.

Миф № 3:

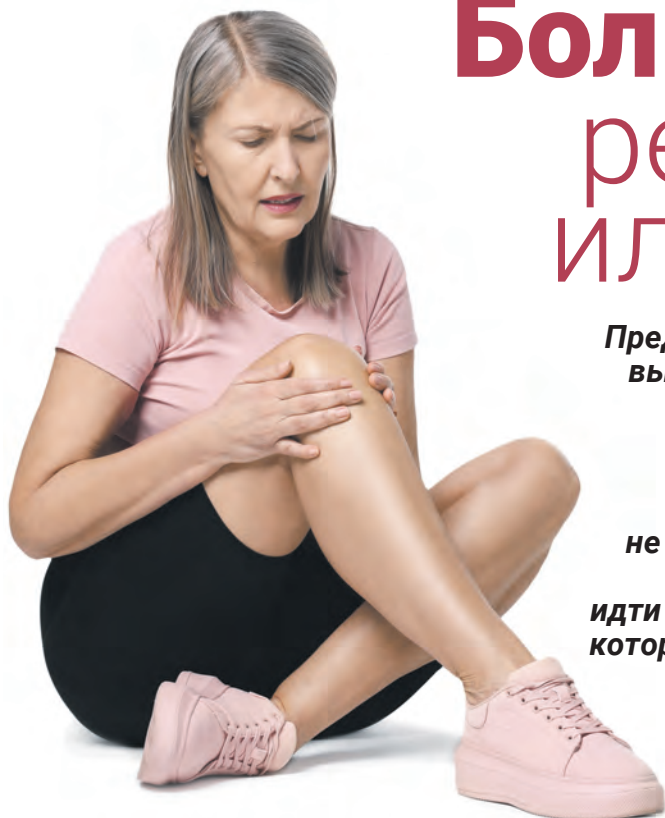
«Безлактозное молоко – значит, ненатуральное»

На самом деле:

Как уже говорилось, лактоза из молока в органах ЖКТ должна расщепляться до глюкозы и галактозы. На производстве безлактоз-

ного молока эту проблему решают заранее пищевые технологи, добавляя фермент лактазу непосредственно в емкости с молоком. Происходит реакция – и продукт слегка меняет вкус, становясь чуть слаще за счет высвобождения простых углеводов. Но это, по факту, все то же самое натуральное молоко, в котором сохранена вся его польза.

Боль в суставах: ревматолог или ортопед?



Представьте ситуацию – болит колено. Болит так, что вы понимаете – пора к врачу. Вы звоните в клинику, а регистратор любезно предлагает записаться к ревматологу или травматологу-ортопеду. Предположим, вы по зову сердца решили идти к ортопеду. Приходите, а доктор говорит: «А вам не ко мне!». Болеть нынче дорого, да и время терять не хочется. Как же понять, к какому врачу нужно идти с суставами? Как не стать тем самым пациентом, который годами безрезультатно лечит «остеохондроз» у неправильного доктора? Давайте сделаем так, чтобы вы были подкованы теоретически ещё до того, как позвоните в клинику или войдете в кабинет.

Разобраться в тонкостях врачебной специализации помогла к.м.н., врач-ревматолог Елена Выставкина (г. Ростов-на-Дону).



Фото из личного архива Елены Выставкиной

Не хлебом единым

– Елена Александровна, вы – ревматолог. И, следовательно, занимаетесь ревматологическими заболеваниями. Расскажите, пожалуйста, как так получилось, что вам приходится делить хлеб с ортопедами или даже неврологами?

– Я бы сказала так: «хлеб» мы не делим, скорее, мы работаем в одной упряжке. Просто сустав – это сложный механизм, и проблема может возникнуть в разных его «деталях».

Если проводить аналогию с домом, то ортопед – это прораб и каменщик. Он смотрит на конструкции: не покосилась ли стена (осанка), не стерся ли фундамент (артроз), не провалился ли угол (травма). Он лечит то, что уже сломалось, стерлось или деформировалось.

Ревматолог – это, скорее, детектив и пожарный. Часто наши паци-

енты приходят с болью в суставах, связках или даже мышцах, но при этом у них не было травм или еще каких-то явных повреждений. Тогда можно предположить, что причина боли в «пожаре» воспаления, когда иммунитет по ошибке начинает атаковать собственные суставы и другие ткани организма. Кстати, именно потому, что иммунитет вездесущ, ревматологические заболевания – системные, то есть не ограниченные каким-то одним участком тела. И мы ищем причину этого воспаления, разбираемся, какой именно аутоиммунный процесс виноват в страданиях пациента.

А невролог появляется в этой компании, потому что боль в суставе – часто лишь верхушка айсберга. Иногда колено болит из-за того, что защемлен нерв в пояснице, и «стреляет» вниз по ноге. Пациент думает, что проблема в колене,

мажет его годами, а лечить-то нужно позвоночник.

Важно заметить, что нередко бывают случаи, когда необходимо мнение всех трех специалистов. Каждый врач вносит свою лепту в здоровье пациента.

Красные флаги

– Так какие же симптомы указывают на то, что проблема носит системный и воспалительный характер? Что будет «красным флагом» для визита к ревматологу?

– Пожалуй, самые «красные» и самые распространенные тревожные симптомы, которые требуют встречи с ревматологом, это:

● **Утренняя скованность больше часа.** Состояние, когда после пробуждения человек в течение некоторого времени не может свобод-

но двигаться. Возникает ощущение, что тело «затекло», «одеревенело». Стало тугоподвижным, а суставы как будто «заклинило». Длительная утренняя скованность характерна для любого воспалительного заболевания суставов и позвоночника.

● **Боли и припухание двух и более суставов.** Такую ситуацию крайне сложно объяснить травмой, и это почти всегда остеоартрит. При артрите воспаленный сустав не просто болит. Он еще увеличивается в размере, может становиться красным и горячим на ощупь. А так как иммунитет бьет везде, куда достает, то суставы у ревмопациентов «болеют» группами.

● **Сочетание кожного псориаза и болей в суставах.** Псориаз может вызывать псориатический артрит, довольно агрессивный, если его вовремя не начать лечить. Поэтому, если у вас уже диагностирован псориаз и вдруг стали беспокоить суставы, то с посещением ревматолога лучше не тянуть.

● **Боли в спине, которые усиливаются в покое и ночью.** Они характерны для воспалительных заболеваний спины – спондилитов. Самое известное заболевание из этой группы – болезнь Бехтерева. Боли при воспалении вообще имеют склонность беспокоить пациентов ночью или в ранние утренние часы. А днем, когда человек двигается, они отступают. Если боли в суставах не

связаны с нарушениями работы иммунитета, то они, наоборот, сильнее беспокоят к вечеру, когда сустав нагрелся, и ослабевают в покое.

● **Случился перелом при падении с высоты собственного роста.** Это тревожный сигнал, который может говорить о снижении прочности костей – остеопорозе. Остеопорозом тоже занимаются ревматологи.

И снова ревматолог

– *Выглядит вполне логичным, если травматолог-ортопед займется проблемой в суставе, которая возникла после травмы. Или такое состояние не всегда следует отдавать в руки травматолога-ортопеда?*

– Действительно, в большинстве случаев травму и ее последствия ведет травматолог-ортопед. Но! Если воспаление «задержалось» в суставе и плохо реагирует на лечение травматолога, если подключились другие суставы, стоит вспомнить о ревматологе. Иногда травма может запускать то самое ревматологическое заболевание, которое было запрограммировано, но еще не реализовалось. А травма послужила последней каплей в чаше терпения иммунитета.

Разделяй и властвуй

– *Елена Александровна, я еще слышала вот о таком подходе: с бо-*

лью в крупных суставах, например, в коленях или тазобедренных, надо идти к ортопеду, а с проблемами мелких суставов кистей и стоп – к ревматологу. Это оправдано или это слишком упрощенный подход?

– Скажем так, это не те факты, которые определяют маршрутизацию. Важнее следующие моменты:

1. Характер боли.

Воспалительный (боль в покое и ночью) или механический (при движении). С первой лучше к ревматологу, со второй – к травматологу-ортопеду.

2. Количество вовлеченных суставов.

Помните, мы с вами говорили, что если заболело и припухло больше двух, то это подозрительно похоже на ревматическое заболевание.

3. И любимый ревматологами вопрос «А что беспокоит еще?».

Ревматологическим заболеваниям свойственна системность. И если кроме болей в суставах есть высыпания на коже, воспалительные заболевания глаз (иридоциклит, увеит), то стоит эту самую системность исключить или подтвердить с ревматологом. Даже один крупный воспаленный сустав + псориаз может оказаться тем самым псориатическим артритом, который как раз ведет ревматолог.

Хруст французской булки

– *А что насчет хруста и щелчков в суставах? Или случаев, когда суставы становятся тугими и не такими подвижными? Эти симптомы больше в сфере травматологии или ревматологии?*

– Хруст и щелчки без ограничения подвижности в суставах – это норма! Максимум, чего они требуют – пересмотреть двигательный режим. При малоподвижном образе жизни – добавить двигательной активности, при избыточных нагрузках – скорректировать их и убрать травмирующие факторы.

Читайте дальше на стр. 12 ➔



Продолжение.
Начало на стр. 10

Боль в суставах:

В последнем случае речь идет как раз о тех пациентах, кто наконец решился заняться спортом и начал это делать чересчур резво. С большими весами и дальними забегами. Нагрузки стоит увеличивать постепенно и ни в коем случае не заниматься через боль!

А вот ограничение подвижности плюс звуковое сопровождение в суставе – это, скорее, к травматологу. Врач должен исключить нестабильность сустава, подвывих, травму мениска и другие нарушения.



Выбираем маршрут

– Давайте представим, что человек впервые столкнулся с болью в суставах и не знает, к кому идти. Какие советы вы бы ему дали?

– Обратиться к ревматологу нужно, если:

1. Боль в нескольких суставах
2. Утренняя скованность больше получаса
3. Длительность боли больше 6 недель
4. Кроме суставов беспокоит что-то еще – позвоночник, воспаление глаз, псориаз
5. Накануне не было травмы или непривычной нагрузки

В остальных случаях можно начать с травматолога.

Одна голова хорошо, а две – лучше

– Елена Александровна, вы упомянули, что иногда нужна коллегиальная работа ревматолога и травматолога-ортопеда. При каких же заболеваниях или состояниях лечение ведется совместно или пациент последовательно наблюдается у обоих специалистов?

– Самая частая ситуация, когда ревматолог готовит своих пациентов к эндопротезированию – операции по замене разрушенного су-

става на искусственный. Перед хирургическим вмешательством очень важно снизить активность воспалительного процесса, убирать определенные препараты за несколько недель до операции, контролировать плотность костной ткани (лечит или профилактирует остеопороз). А само протезирование выполняет травматолог-ортопед.

Но многие процедуры выполняют оба специалиста. Например, внутрисуставное введение препаратов или забор суставной жидкости (пункция сустава). Это делается тогда, когда ее много или эта самая жидкость нужна для уточнения диагноза.

На ошибках учатся

– Последнее время все чаще врачи ищут по интернету. Расскажите, пожалуйста, какую самую частую ошибку совершают пациенты, пытаясь по интернету определить, ревматолог им нужен или ортопед?

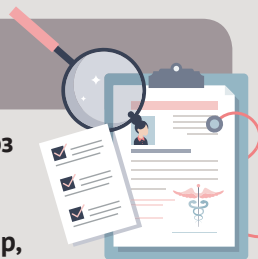
– Пожалуй, самая главная ошибка после прочтения интернета – не пойти к врачу и потерять драгоценное время. Сейчас столько информации, что в ней можно просто заплутать. Тут и там «выскакивает» реклама чудодейственных средств и массажей. В результате пациент начинает лечиться мифическими травами и БАДами, которые никак

Врачебное закулисье

«Люблю», когда пациенты сами себе ставят диагноз по анализам. И с этим готовым диагнозом приходят на прием. Сейчас это частая история. Самое приятное – эти диагнозы снимать и успокаивать. Например, наличие повышенного ревматоидного фактора далеко не всегда означает ревматоидный артрит, положительный антинуклеарный фактор далеко не всегда будет системной красной волчанкой, наличие гена HLA-B27 часто не означает, что есть болезнь Бехтерева.

Очень важна клиника, с которой приходит пациент на прием. Его жалобы. Только в сумме с ними и данными инструментальных исследований мы можем поставить правильный диагноз.

Самые яркие случаи на приеме пациентов – а ревматологом я работаю уже двадцатый год – я описала в своих книгах.



ревматолог или ортопед?

не помогут в серьезной ситуации. А уж ошибиться дверью и прийти не к тому специалисту – меньшее из зол. И травматолог, и ревматолог вас сориентируют, если вам нужен другой узкий специалист.

И напоследок...

– Елена Александровна, большое вам спасибо за содержательную беседу! Возможно, у вас есть какой-то совет или пожелание нашим дорогим читателям?

– Если у вас болят суставы, то вы уже сделали первый и самый важный шаг: вы обратили внимание на сигналы своего тела и ищите помощь. Боль в суставах коварна тем, что она не носит табличку с причиной. Поэтому мое вам пожелание простое: не бойтесь ошибиться дверью. Если вы придете к ревматологу, и он поймет, что нужен ортопед, – вам скажут и направят к нужному специалисту. Если ортопед заподозрит системное воспаление – он отправит к ревматологу. Мы работаем в связке. Время сделать второй шаг из точки «не знаю» в точку «действую».

Удачи вам и будьте здоровы!



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



**Вырежи
и сохрани**



	К ортопеду-травматологу	К ревматологу
Боли в суставах	При движении и после нагрузки Болят 1–2 сустава	Ночью и в покое Болят больше двух суставов
Утренняя скованность	5–10 минут и до получаса	Более 30–60 минут
Травма/нагрузка накануне	Да	Нет
Боли в позвоночнике	Несимметричные (больше с одной стороны) Усиливаются при движении	Симметричные Болят несколько отделов (шея, грудной и поясница) В покое боль усиливается

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 подбирать 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

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

Как выбрать длину цепочки?

✉ **Подскажите пожалуйста, как выбрать оптимальную длину цепочки, чтобы красиво смотрелся кулон? Подруга подарила на 8 марта кулон ручной работы, вот и думаю, как его грамотно обыграть.**

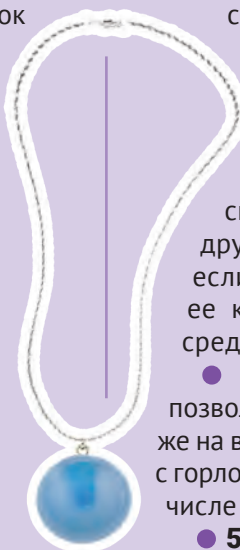
Варвара Оттепель, г. Клин

Есть простой способ, подобрать оптимальную дли-

ну цепочки. Нужно взять кусок плотной нитки или тесьмы, накинуть на шею, а кончики спереди завязать в том самом месте, где вы желаете видеть кулон. Теперь можно отрезать этот кусок нитки и измерить его длину линейкой или прямо с ним отправиться в магазин.

А вот общая, усредненная «шпаргалка» – какая длина цепочки и когда пригодится:

- **35 см** – совсем короткая цепочка, подойдет для миниатюрных украшений, подчеркнет изящество шеи;
- **40 см** – уместна для одежды



с вырезом или рубашки с расстегнутым воротом, подвеска на такой цепочке подчеркнет область декольте;

● **45 см** – подойдет, скорее, для водолазки и другой закрытой одежды – если вы решите дополнить ее кулоном небольших или средних размеров.

● **50 см** – длина цепочки позволит надеть украшение даже на вязаное платье или свитер с горлом, может сочетаться в том числе с крупными кулонами.

● **55 см и более** – такая цепочка располагает украшение на уровне груди или ниже.

Как подобрать удобный бюстгальтер?

✉ **Помогите! Расскажите, как выбрать бюстгальтер, который не навредит здоровью и выигрышно подчеркнет бюст? Казалось бы – навывок сорока должен быть наработан, ан нет. Каждая покупка – новый провал.**

Янина Ярцева, Рязанская обл.

Идеально подобранный бельевой «верх» не ощущается в носке и не сдавливает, не выделяется под одеждой и при этом красиво подчеркивает грудь. Чтобы найти такую модель, нужно не только знать свои параметры (длину пояса, которая равна обхвату

грудной клетки под грудью, и непосредственно размер чашки), но еще и учесть ряд нюансов при примерке.

● Не секрет, что женская грудь может менять объем и чувствительность – в зависимости от дня менструального цикла, стресса, объема жидкости в организме и т.д. Для примерки и покупки белья лучше выбрать день в середине цикла, когда вам комфортно и нет отеков.

● Надев бюстгальтер в примерочной, стоит побыть в нем хотя бы не-

сколько минут: поднять руки, подвигаться, наклониться. Убедитесь, что лента пояса при этом остается в горизонтальном положении (а не задирается кверху) и не сдавливает тело: ни под поясом, ни над ним не должно образовываться валиков.

● Застежка пояса не должна впиваться в спину. Хорошо, если она будет достаточно широкой (не из 1–2, а из 3–4 крючков) и иметь несколько рядов (ведь эластичная лента пояса со временем растянется).

● Грудь (особенно если речь о больших размерах) должна располагаться в чашке полностью,

не вываливаясь снизу, по бокам или сверху. Обратите внимание на косточки: они должны

плотно прилегать к телу (а не приподниматься над ним) и при этом не впиваться в кожу.

● Чем больше размер бюстгальтера, тем шире должны быть бретели. Они, как и косточки, ни в коем случае не должны впиваться в плечи.

Кстати

Чтобы продлить срок службы вашим бюстгальтерам, не рекомендуется носить один и тот же экземпляр каждый день. Лучше – чередовать 2 или даже 3 штуки, чтобы дать белью возможность «отдыхать», а точнее – восстанавливать эластичность ткани.



Женская грудь – это, увы, не только украшение и предмет гордости. Здесь расположены молочные железы – железы внешней секреции, состояние и «поведение» которых регулируется сложным коктейлем гормонов. Порой грудь набухает, ноет и даже болит... Когда же с этим можно мириться, списывая всё на «женскую природу», а когда нужно незамедлительно идти к маммологу или гинекологу?

Масталгия – так называют боль в области груди.

1. Боль циклическая

Напрямую связана с менструальным циклом и колебаниями уровня гормонов – эстрогена и прогестерона. Во второй фазе цикла (примерно за 7–10 дней до начала менструации) под действием этих гормонов жидкость начинает задерживаться в организме, в том числе в тканях молочных желез. Те набухают, становятся более чувствительными к прикосновениям. Грудь может ныть, тянуть, ее как будто распирает изнутри, но все эти симптомы исчезают с наступлением месячных либо ближе к их окончанию.

На заметку:

Болевые ощущения перед менструацией считаются вариантом нормы, но только если они равномерно охватывают обе железы, не сопровождаются образованиями уплотнений и узелков, жжением или выделениями из сосков и если после менструации они проходят.

2. Боль нециклическая

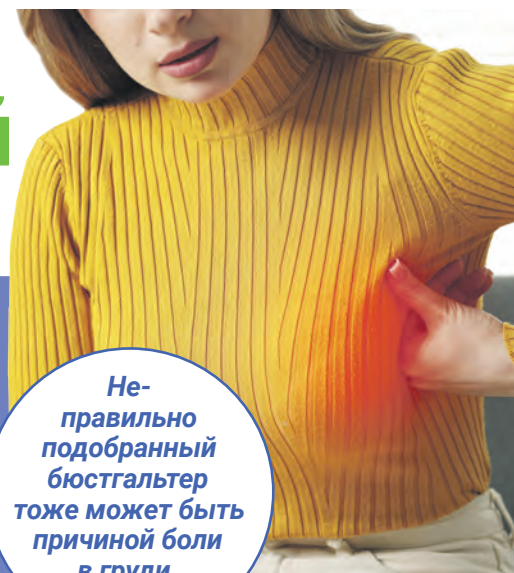
Никак не зависит от цикла, может возникать только в одной гру-

Боль в молочной железе:

когда бить тревогу?

ди, причем в конкретном месте – там может остро колоть, жечь, пульсировать. Такую боль могут провоцировать разные факторы, в том числе:

- **Доброкачественные образования:** кисты (полости, заполненные жидкостью), фиброаденомы (доброкачественные опухоли из железистой и соединительной ткани).
- **Воспалительные процессы:** мастит, абсцесс (ограниченное скопление гноя).
- **Травмы (ушиб или удар), хирургические вмешательства.**
- **Прием некоторых лекарств** (гормональные средства, антидепрессанты и др.)



Неправильно подобранный бюстгальтер тоже может быть причиной боли в груди.

3. Боль отраженная (экстрамаммарная)

Никак не связана ни с женским циклом, ни со структурой молочных желез. Она может быть вызвана остеохондрозом грудного отдела позвоночника (с защемлением нервов), межреберной невралгией, плечелопаточным периартритом и др.

На заметку: Такая боль, как правило, усиливается при глубоком вдохе, надавливании на определенные участки грудной клетки или определенных движениях. Справиться с ней, скорее, поможет не «женский» врач, а невролог.

Когда срочно к врачу?

- ! Боль в молочных железах интенсивная и беспокоит постоянно, независимо от цикла.
- ! Боль четко локализована в одной железе.
- ! Вы нащупали в груди узелки, или одно уплотнение, или вдруг обнаружили участок, где кожа странно втянулась.
- ! Есть выделения из соска (кровянистые, прозрачные или гнойные).
- ! Кожа на груди покраснела, стала шелушиться, или появился эффект «апельсиновой корки».

! Сильная боль в молочных железах сопровождается повышением температуры тела.

Важно!

Постоянная боль в груди, покраснение кожи и ее уплотнение по типу «апельсиновой корки» могут быть симптомом одной из разновидностей рака. А если болезненность груди сопровождается образованием мелких узелков или тяжелей, — это может быть признаком мастопатии (доброкачественных изменений ткани молочных желез).

Спасёт ли уголь от похмелья?

✉ **Этот совет, помнится, мне дал еще мой армейский командир во время срочной службы: чтобы снизить негативные эффекты от употребления горячительных напитков, нужно за 1–2 часа до застолья разжевать и проглотить несколько таблеток активированного угля. Три десятка лет я верил в эту методику и не раз ее применял, а недавно один**

новомодный доктор в интернете рассказал, что она якобы не работает. Но я так и не понял, почему?

Юрий Рычков, Рязанская обл.

Аktivированный уголь относится к сорбентам – лекарственным препаратам, которые призваны нейтрализовать разные токсичные вещества (яды бактерий, аллергены, газы и др.) и вывести их из организма. Одни средства действуют как губка, впитывая токсины своей пористой структурой, другие – образуют с токсинами растворы, тем самым связывая их и нейтрализуя.



Но есть один важный нюанс. Практически все сорбенты (включая и уголь) работают только в просвете кишечника, не проникая в кровотоки. А этанол из алкоголя, как раз наоборот, очень даже быстро всасывается в кровь (процесс начинается еще в ротовой полости) и уже оттуда попадает в печень и другие органы и ткани, преобразуясь в токсичное для организма вещество – ацетальдегид.

Поэтому предотвратить похмелье с помощью сорбентов ну никак не получится. Более удачный способ – меньше налегать за столом на горячительные напитки и обязательно пить побольше простой или минеральной воды.

Не вредно ли носить подтяжки?

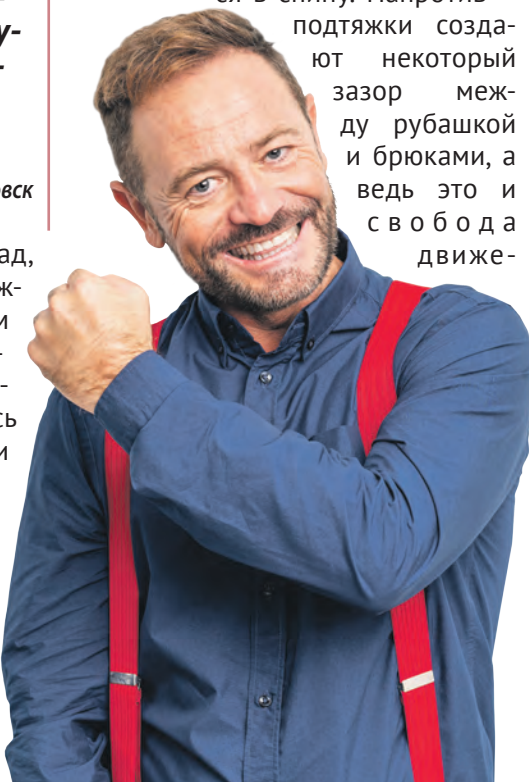
✉ **Всю жизнь носил подтяжки, мне так удобно, да и привык. А жена нудит, что это давно не модно, да и для здоровья не полезно. Рассудите нас.**

Виктор К., г. Новомосковск

Чуть больше столетия назад, к началу XX века, подтяжки были неизменным атрибутом практически любого мужского костюма: их носили и рабочие, и банкиры. Это объяснялось тем, что у брюк того времени была слишком высокая талия, и удержать их ремнем на поясе было невозможно. В наши дни не так часто встретишь мужчину в подтяжках, однако их сложно назвать «модными» или «немодными», сейчас они, скорее, перебрались в ряд вещей, которые помога-

ют подчеркнуть индивидуальность, особый стиль в одежде.

Те, кто постоянно носит подтяжки, находят в этом немало плюсов. Например, этот аксессуар надежно фиксирует брюки и при этом не сдавливает живот и не врезается в спину. Напротив – подтяжки создают некоторый зазор между рубашкой и брюками, а ведь это и есть свобода движе-



ний, и легкая вентиляция, что особенно важно в жаркую погоду.

Противники подтяжек считают, что оказываемое ими давление на шею и плечи может нарушать кровообращение, приводить к боли или дискомфорту либо создавать ощущение перегрева в плечах. Однако медики не воспринимают всерьез такие утверждения: разумеется, при условии, что подтяжки подобраны по размеру и не слишком тугие.

Кстати

Некоторые модели современных подтяжек, сделанных с использованием новых материалов на основе резины, не препятствуют кровообращению, а наоборот – стимулируют его и помогают мышцам спины расслабиться, действуя почти как массажер. Это может быть весьма актуально для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

В чём причина?

Врачи выделяют четыре основных причины ишурии (так в медицине называют задержку мочеиспускания).

1. Механическая блокада уретры

Самая распространенная причина. Десятки разных причин могут повлиять на закупорку мочеиспускательного канала: выходящий из почки камень, опухоль, сгусток крови (возникший, к примеру, после биопсии слизистой) или стриктура мочеиспускательного канала (сужение его просвета за счет рубцевания стенок). Проблему могут спровоцировать и заболевания расположенной рядом предстательной железы, вызывающие ее отек (острый простатит, аденома, рак).

2. Проблемы с сокращением мочевого пузыря

При некоторых неврологических расстройствах и других заболеваниях мочевого пузыря может утратиться способность активно сокращаться, а ведь это необходимо для нормального мочеиспускания.

3. Стрессы, психосоматика

Да, бывает и так, что способность к нормальному мочеиспусканию утрачивается после сильных нервных потрясений, эмоциональных стрессов – за счет угнетения необходимых рефлексов. То же самое может случиться при некоторых психических заболеваниях.

4. Воздействие препаратов

Некоторые лекарства (снотворные, блокаторы холинорецепторов и др.) тоже могут негативно отразиться на сократительной способности мочевого пузыря, воздействуя через нервную систему.

Когда «подождать» – опасно для здоровья

Пожалуй, найдётся не так уж много мужчин, которые с готовностью и большой радостью идут на приём к врачу-урологу. Но порой бывает, что без срочной консультации с этим ценным специалистом не обойтись: например, если беспокоит задержка мочеиспускания.



Острая или хроническая?

● **Острая задержка:** всегда начинается резко. Бывает, что струя прерывается прямо в процессе мочеиспускания, и дальнейший отток мочи становится невозможным. Чаще всего «виновником» острой ишурии выступает камень или сгусток крови. При этом ощущаются нарастающая тяжесть внизу живота, сильные позывы к выделению мочи, боли в паховой области. Срочно звоните в скорую!

● **Хроническая задержка** – развивается постепенно на фоне заболеваний простаты, опухолей, стриктур. Субъективно выражается в снижении объемов выделяемой мочи, ощущении неполного опорожнения пузыря и учащенных позывов. Безотлагательно посетите уролога.

Важно!

Задержке мочеиспускания предшествуют проявления того заболевания, которое ее провоцирует. Например, боли в промежности при простатите, почечная колика при выходе камня. Игнорировать эти симптомы нельзя, да и не получится.

Это лечится?

Лечение состоит обычно из двух этапов. Прежде всего необходимо восстановить нормальный отток мочи, сами понимаете: даже самые терпеливые не могут «терпеть» бесконечно. Чаще всего помогает установка катетера, но иногда необходимо хирургическое вмешательство.

Второй этап – это устранение непосредственной причины ишурии. Например, дробление камня, устранение опухоли и др. Если причиной всему стресс и нервы – все может ограничиться назначением седативных средств. Главное – не стоит пускать задержку мочеиспускания «на самотек»: и острая, и хроническая ишурия чреваты опасными осложнениями.

Весна на дворе, а в лесу вместе с ней появляются настоящие деликатесы – сморчки. Эти причудливые грибы в «мятых» шляпках напоминают то ли миниатюрные горные хребты, то ли крошечных инопланетян. Давайте разбираться: где их собирать, как готовить и почему со сморчками стоит быть начеку.

Их любимые места

Ценители сморчков знают: собирать их можно уже в апреле-мае, как только прогреется почва: в светлых лиственных лесах (особенно рядом с березками и липами), на опушках и полянах, а еще в парках и даже на садовых участках. Ищите их внимательно: серовато-коричневые сморчки мастерски маскируются под прошлогодней прелой листвой!

Интересно!

По отзывам опытных грибников, сморчки часто растут на местах лесных пожаров – на второй-третий год после возгорания.

Сморчки – с весной наперегонки

И вкусно, и полезно

У правильно приготовленных сморчков – мягкий грибной вкус, чуть сладковатый, с ореховыми нотками и легким «землистым» акцентом. А глубокий аромат этих грибов особенно хорошо раскрывается в блюдах со сливочным соусом, в супах-пюре и запеканках. Не случайно и в древнем Риме, и в средневековой Европе сморчки считались деликатесом, достойным стола самых знатных персон.

А ведь они еще и здоровье укреплять помогают, в их составе много полезного:

✓ **витамины группы В** – поддерживают нервную систему;

✓ **витамин D** – особенно актуален после долгой зимы, помогает усвоению кальция;

✓ **калий, фосфор, железо и другие минералы** – важны для здоровья сердца, костей и для профилактики анемии;



✓ **клетчатка** – помогает пищеварению и «наводит порядок» в кишечнике;

✓ **антиоксиданты** – борются со свободными радикалами, помогая сохранить молодость и красоту.

Кстати

По некоторым данным, блюда из сморчков могут быть полезны для глаз, так как в этих грибах содержатся редкие полисахаридные вещества, стимулирующие обменные процессы в органах зрения.

Как засушить сморчки

Свежие сморчки можно несколько дней держать в холодильнике – только не в полиэтиленовом пакете и не в пластиковой таре с крышкой, а обернутыми в бумагу или сухую ткань. Если же вы хотите сохранить урожай весенних грибов надолго, один из вариантов – засушить их.

1 Перед сушкой грибы следует тщательно перебрать и замочить в соленой воде на 15 минут. Крупные грибы можно разрезать на половинки или четвертинки.

2 Отварить грибы в кипящей воде 10–15 минут, отвар слить (помним про опасный токсин), грибы промыть под проточной водой. Затем выложить их на полотенце или марлю и обсушить.

3 Разложить сморчки на противне в один слой и сушить в духовке при 50–60°C, с чуть приоткрытой дверцей, периодически переворачивая грибы. Они должны просушиться полностью за 4–6 часов. Если есть электросушилка, нужно разложить сморчки на ее решетках и следовать инструкции к прибору.

4 После сушки сморчкам дают «отдохнуть» в открытой таре 24–48 часов, после чего нужно пересыпать их в стеклянную банку, плотно закупорить и хранить в сухом, темном и прохладном месте – до 2 лет (но лучше использовать грибы в течение первых 12 месяцев).

Перед использованием сморчки нужно замочить в воде на несколько часов, а затем отварить 10–15 минут.

Осторожно: сморчки требуют уважения!

Сморчки относятся к категории условно съедобных грибов, это значит, что сырыми их есть категорически нельзя! В них содержатся опасные органические кислоты, которые разрушаются только при вымачивании в соленой воде и последующей двукратной термической обработке.

Как обрабатывать свежие сморчки:

1. Поместить грибы в емкость ножками вверх, залить холодной водой, добавить соль (20 г соли на 1 л) и оставить на 20 минут. Это

поможет в том числе избавиться от песка и насекомых, которые могут прятаться в пористых шляпках.

2. Слить воду. Снова залить сморчки холодной водой (так, чтобы воды по объему было вдвое больше, чем грибов), поставить емкость на огонь, довести до кипения (перед закипанием – посолить). Варить 20 минут.

3. Извлечь из отвара полуготовые грибы, откинуть на дуршлаг, промыть под проточной водой.

4. Снова залить грибы чистой водой и еще раз варить в течение 20 минут. После чего вновь откинуть на дуршлаг и несколько раз промыть. Только теперь грибы можно без опасений жарить, тушить или мариновать.

Идеи для блюд со сморчками

● Обжарить грибы на сливочном масле вместе с репчатым луком до золотистости, влить немного жирных сливок: получится отличный соус к макаронам или картофелю.

● Если те же самые грибы, пережаренные с луком, залить яйцами и довести до готовности, выйдет «королевский» завтрак!

● Можно отварить нарезанный картофель, морковь и репчатый лук в небольшом количестве воды, затем добавить отваренные сморчки и взбить блендером со сливками и мускатным орехом: получится вкуснейший грибной суп-пюре.

● Для приготовления запеканки можно смешать обжаренные сморчки с пресным творогом, зеленью и яйцом, сверху посыпать тертым сыром – и отправить в духовку до образования золотистой корочки.

Не путать со строчками!

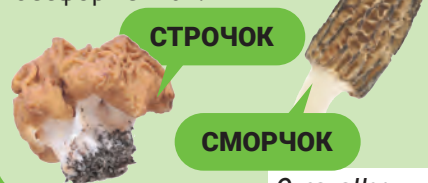
Если вы уже подхватили корзинку и собрались в лес – задержитесь еще на минуточку. Имейте в виду, что сморчки несложно перепутать со строчками – это еще один вид ранних грибов, и тоже со сморщенными шляпками. Однако лучше их не путать, так как строчки содержат в себе опасный для человека токсин – гиромитрин.

Как отличить?

● У сморчков шляпка с ячеистой структурой (как пчелиные соты) и «пришита» к ножке по всему периметру, а у строчков – сморщенная, как скомканный лист бумаги (или скорлупа грецкого ореха), и часто не полностью соединена с ножкой.

● Сморчки внутри – пустотелые, а у гриба-строчка сердцевина заполнена перегородками и извилинами (как сложный лабиринт).

● У сморчков шляпка конусовидная, у строчков – чаще бесформенная.



Оксана Черных

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 30 АПРЕЛЯ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА
НА САЙТАХ:



ozon.ru



wildberries.ru

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

Реклама

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



«Почему мужчина не пишет после свидания?». Устав терзаться этими мыслями четвёртый день подряд, теряя сон и аппетит, я не придумала ничего лучше, как озадачить этим же вопросом поисковик в интернете. Ох, зря... «Вы просто ему не понравились», – безапелляционно заявила «умная» сеть.

Не нужно оправданий!

«Поймите одну вещь: если вы «зацепили» мужчину на первой встрече, он даст вам об этом знать в любой ситуации, несмотря на все рабочие авралы, и даже если в городе отключили связь и грядет конец света. К сожалению, женщины часто склонны придумывать мужчинам, которые исчезают с горизонта, разные оправдания. Например: он ошеломлен вашей красотой и теперь робеет; он боится серьезных чувств и ему нужно время, чтобы разобраться в себе; он заболел и лежит в бреду; он потерял ваш номер телефона и теперь не знает, как вас найти... Но все это чушь. Не тешьте себя иллюзиями, честно признайте: вы просто не так сильно ему понравились».

Я зачитала этот текст вслух с экрана ноутбука подруге Маринке, которая заглянула ко мне в гости с «утешительной» коробкой зефира в шоколаде, и на последних словах мой голос предательски дрогнул.

– Не понимаю, – я в очередной раз развела руками. – Мне-то как раз казалось, что я Диме понравилась, и еще как... Не могла же я так сильно ошибаться?

Всё лучше, чем неизвестность

Мы с Дмитрием познакомились, как это часто сейчас бывает, в интернете. Он оказался врачом – и это меня позабавило: Маринка у меня вон тоже реаниматолог, интересно, почему жизнь так активно сво-



“Пыльная занавеска”

дит меня с людьми в белых халатах? Слово за слово – и завязалась увлекательная переписка. Мы начали с обсуждения возможных причин болей в спине и сами не заметили, как разговор перешел на красоты Санкт-Петербурга, который мы оба, как оказалось, обожали.

После двух недель общения в сети Дима сам предложил мне встретиться, и свидание прошло просто волшебным! Мы пили кофе, катались на каруселях, много смеялись. Потом Дима попросил меня подождать на скамейке и куда-то исчез, а через пять минут вернулся... с букетом алых роз, перевязанным алой лентой. Разве так ведет себя мужчина, которого женщина «не зацепила»?

Но факты были неумолимы: после нашей встречи Дмитрий ни разу не позвонил и не написал мне. Он даже не заходил в сеть все это время, поэтому мое робкое «Привет, как дела?» – так и висело не прочитанное

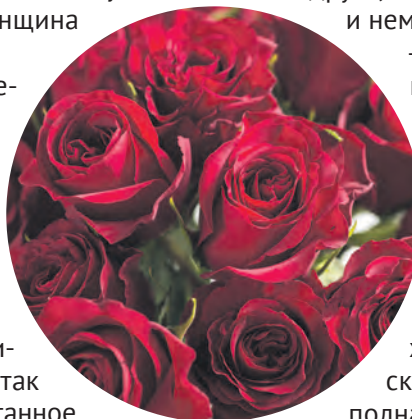
и без ответа. Будь на его месте кто-то другой – я бы, наверное, пожалала плечами и «отпустила» ситуацию. Но проблема была в том, что мне самой Дима понравился. Мне было с ним комфортно и в переписке, и при личной встрече. Показалось даже, что у нас могло бы получиться что-то серьезное... Как же так?

Маринка сочувственно вздохнула и подлила мне чайку.

– Есть у меня один знакомый, – выдала она, подумав. – Лично я его не знаю, но подписана в сети и много наслышана. Говорят, он сильный энергопрактик, целитель. А сам себя он называет «шаманом», – добавила подруга, почему-то оглянувшись и немного покраснев.

– Марин, ты серьезно? – вознегодовала я. – Уж от кого, а от тебя-то я такого не ожидала...

– Кать, ну а что? – та неожиданно перешла в наступление. – Может, он хоть что-то скажет. Все лучше, чем полная неизвестность...





«На тебе венец безбрачия»

Шаман оказался невысоким подтянутым мужичком, одетым во все черное и с непроницаемым лицом, по которому невозможно было определить возраст – то ли 45, то ли 65. Представившись Сергеем, он пригласил меня в свой «рабочий кабинет», а Маринке велел обождать в прихожей.

Мы оказались в комнате, обшитой деревянными панелями. Шторы были задернуты, горело множество свечей, пол был выстлан лохматыми шкурами. Еще я заметила большой бубен на стене и несколько узорчатых панно. В воздухе витал запах розмарина и еще каких-то трав. В общем, интерьер был колоритным. Единственное, сюда не очень вписывалась пара современных кресел – в одно из них Сергей пригласил меня присесть и уставился на меня долгим взглядом.

– Я тебя вижу, – заговорил он после двухминутной паузы. – На тебе много негатива – и по материнскому роду, и по отцовскому. А еще от людей на тебе пыльная накидка и венец безбрачия, три года назад преподнесли. Потому-то сейчас с мужчинами у тебя ничего и не получается.

Я ошеломленно заморгала. Как раз три года назад я развелась с мужем, и пока мы делили имущество, вдоволь наскандалилась со

свекровью. Та обладала поистине ведьмовским характером – неужели в этом все дело? Голова начала слегка кружиться – то ли от трав, то ли от нахлынувших озарений.

– Снять все это сложно, но можно, – продолжал тем временем целитель нараспев. – Но, как ты понимаешь сама, не бесплатно...

И он назвал такую сумму, от которой я мигом пришла в себя. Что он там говорит, на мне висит? Пыльная занавеска? Да за такие деньги я могу не только новый комплект штор купить, но еще и ремонт сделать в своей спальне!

Спрашивал какую-то Катю

Вечером того же дня мой телефон энергично затрещал: Маринка

строчила мне в мессенджере одно сообщение за другим. «Посмотри, ты случайно не знаешь этого человека? Четыре дня назад доставили к нам в отделение – без сознания. Был сбит машиной на пешеходном переходе. Вот только-только пришел в себя и

первым делом начал спрашивать про какую-то Катю. Мол, не искала ли его такая девушка. Вдруг твой – глянь, каких только чудес в жизни не бывает?»

Следом за сообщениями медленно начала грузиться фотография. Но еще до того, как она открылась до конца, я уже знала, кого я на ней увижу. Сердце мое рванулось из груди, а я сама – рванулась одеваться, чтобы ехать в больницу. Потому что Маринка права, и в жизни всегда есть место чуду.

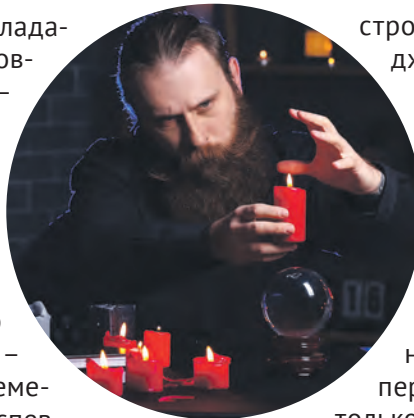
Екатерина П.



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 17 АПРЕЛЯ!

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

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

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Вы вышли из автобуса, нога ступила на бордюр, и в этот момент... что-то пошло не так. Стопа вдруг подломилась наружу, вас качнуло, сердце ушло в пятки, и только чудом или чьей-то подставленной рукой вы удержались от падения. Знакомо? Почему так происходит? Давайте разбираться.

Когда земля уходит из-под ног: КТО ВИНОВАТ?



Анатомия одного шага

Знаете, чем отличается молодая походка от старческой? Молодые ноги «пружинят», они готовы к любой неровности. А возрастные будто деревянные или, наоборот, ватные. Они не успевают среагировать, когда асфальт преподносит сюрприз. В чем же причина?

Чтобы человек стоял прямо, уверенно двигался и не падал, нужно одновременное участие четырех игроков:

- 1. Кости и суставы — это каркас и шарниры.**
- 2. Мышцы и связки — это амортизаторы и двигатели.**
- 3. Нервы — это электропроводка, которая отдает приказы мышцам.**
- 4. Мозжечок и вестибулярный аппарат — это сложный гироскоп, который держит равновесие.**

В молодости все они работают как часы. Но с годами в этом механизме начинаются сбои. И если вы почувствовали, что походка стала шаткой, а ноги — ватными, значит, сбой дала как минимум одна из этих систем.

Причина первая: сосудистая недостаточность

Ноги — это самая дальняя часть нашего тела от сердца. Кровь качать сюда трудно. Если сердце работает слабовато (а возрастная слабость сердечной мышцы — явление частое), то кровь к ногам поступает плохо. Мышцы недополучают кислород, начинают задыхаться и плохо работать.

Кроме того, у многих есть варикозная болезнь или атеросклероз сосудов ног. По «засоренным» сосудам кровь проходит с трудом. Особенно явно это чувствуется к вечеру или после нагрузок. Ноги начинают гудеть, тяжелеют, и кажется, что они сейчас подкосятся сами собой. Человек инстинктивно ищет стул или стену, чтобы опереться.

● Что делать?

Первым делом проверьте сосуды. Обратите внимание на цвет кожи ног: не стали ли они бледными или синюшными? Нет ли отеков? Обязательно сделайте УЗИ сосудов нижних конечностей (дуплексное сканирование). Терапевт или сосудистый хирург назначит препараты, улучшающие кровоток, и порекомендует компрессионный трикотаж (чулки или гольфы). Они помогают сосудам держать тонус.

Причина вторая: полинейропатия

Это, пожалуй, самая коварная причина подворачивания ног. Особенно часто она встречается у людей с сахарным диабетом, у тех, кто дружит с «зеленым змием» и реже — при повреждении нервов в поясничном отделе позвоночника.

Повышенный сахар, алкоголь или позвоночная грыжа повреждают оболочку нервов (миелин). Сигнал от мозга к мышце идет слабый или прерывистый. Мышцы реагируют с заметным опозданием, и человек может потерять равновесие.

Кроме того, при полинейропатии часто немеют стопы, появляется чувство «песка» в обуви или ползания мурашек по коже. Нарушение чувствительности приводит к тому, что человек перестает чувствовать поверхность, не понимает, под каким углом стоит стопа, и она подворачивается.

● Что делать?

Срочно проверьте кровь на сахар и гликированный гемоглобин и обратитесь к неврологу. Лечение здесь — строгий контроль глюкозы, прием витаминов группы В и препаратов, улучшающих нервную проводимость (по назначению невролога).

Причина третья: саркопения

С возрастом мы теряем мышечную массу, и наше тело слабеет. По-научному это называется «возрастной саркопенией». Особенно страдают мышцы бедер и голени. Работа мышц – основной

способ привести тело в движение и скорректировать позу. Если мышцы слабые, они просто не успевают среагировать, когда мы оступаемся.

● Что делать?

Единственное лекарство от саркопении – это движение. Никакие таблетки не накачают мышцы.

Причина четвертая: вестибулярный аппарат

Головокружение – частый спутник возраста. Причин у данного состояния очень много. Повышение артериального давления, сахарный диабет, перенесенный инсульт, травмы и т.д. И тут важно отличить истинное головокружение от псевдоголовокружения.

Истинное головокружение (вертиго) – это иллюзия вращения себя или предметов. Обычно такое состояние связано с поражением вестибулярного аппарата (ухо, нервы, мозг).

Псевдоголовокружение – это ощущение неустойчивости, дурноты или предобморочного состояния. Ощущения вращения предметов или кручения тела нет. Как правило, псевдоголовокружение связано с хроническими болезнями внутренних органов, атеросклерозом сосудов, стрессом или давлением.

● Что делать?

Обратиться к неврологу. Врач проведет обследование и установит причину головокружения или чувства неустойчивости. Многие из них прекрасно лечатся.

Причина пятая: болезнь Паркинсона и другие неврологические недуги

Это более серьезные, но, к счастью, менее распространенные причины.

Если вы замечаете, что походка стала шаркающей, появились мелкие шажки, руки перестали помогать при ходьбе (нет взмаха руками), а тело согнулось вперед – это повод для срочного визита к неврологу. Также насторожить должна скованность в теле по утрам.

● Что делать?

И снова – невролог. Это те состояния, которые не терпят самолечения.

Что делать прямо сегодня?

Понимаем, что после прочтения всех этих причин может показаться, что спастись поздно. Но это не так. Даже в 90 лет можно улучшить походку!

Шаг 1. Поход к врачу

Сходите к терапевту или неврологу и прямо скажите: «Доктор, у меня подкашиваются ноги». Можно заранее сдать общий анализ крови, липидограмму и глюкозу. Все равно назначат.

Шаг 2. Аудит домашней безопасности

Пройдите по своей квартире и посмотрите на нее глазами человека с неуверенной походкой.

- **Уберите все провода с пола.**
- **Прикрепите ковры на двусторонний скотч, чтобы они не скользили и не загибались углами.**
- **В ванной и туалете установите поручни.**

● **Купите ночник, который включается сам, когда вы встаете в туалет ночью.**

● **Купите удобную домашнюю обувь с задниками. Шлепки должны остаться в прошлом. Или ходите босиком.**

Шаг 3. Двигайтесь!

- **Тренировка равновесия.** Встаньте возле опоры (стула или стены) сначала на двух ногах, потом, держась за опору, постарайтесь постоять 10–20 сек на одной ноге.
- **Скандинавская ходьба.** Палки дают

дополнительную точку опоры и заставляют работать мышцы плечевого пояса, но при этом разгружают колени.

● Плавание и аквааэробика.

В воде тело легче, риск падения исключен, а мышцы работают отлично.

● Самая простая домашняя гимнастика.

Сидя на стуле, выпрямите ногу и подержите на весу 10–15 секунд. Это укрепит четырехглавую мышцу бедра, которая отвечает за то, чтобы колено не подкашивалось.

Крепких вам ног и уверенной походки до ста лет!



терапевт
Елена
Кидяева



Встречаем Светлое Христово Воскресение

Пасха – праздник всемирный и величайший... Ибо Воскресение Христово коренным образом изменило и землю, и ад, и Небо...

Святитель Макарий, митрополит Московский



Крестный путь

Когда Иисус Христос на ослике въезжал в Иерусалим, жители города встречали его с восторгом, как избавителя от позорного римского ига. У Спасителя была другая цель – стать Избавителем и Победителем греха и смерти. Христос всегда подчеркивал в своих проповедях, что Его Царство не от мира сего. Как мы знаем, впереди Спасителя ждало предательство Иуды, Тайная Вечеря в четверг, поцелуй Иуды, арест в Гефсиманском саду, ночной суд Синедриона, путь на Голгофу, распятие и смерть на Кресте.

Он воскрес!

Иосиф Аримафейский выпросил у правителя разрешение на похороны Иисуса Христа. Безжизненное тело обернули тканью и поместили в гробницу, вход в склеп закрыли большим камнем, опечатали. Распяли Христа в пятницу, как написал евангелист Лука: «День бе пятток, и суббота светаше». Надо сказать, что у иудеев день завершался, а другой начинался в шесть часов вечера. Поэтому ученики и поспешили: в пятницу вечером начинался субботний день и делать что-то было запрещено. А первый недельный день начинался в субботу вечером. Мария и Магдалина, желая, видимо, осведомиться, что там около гроба Господня на Голгофе, сходили туда и удостоверились, что там все по-прежнему – как и было в пятни-



12 апреля православные христиане отмечают праздник праздников – Светлое Христово Воскресение. В этот день мы вспоминаем о смерти на кресте и чудесном Воскресении Иисуса Христа – событии, навсегда изменившим мир.

цу. По дороге от гроба они закупили все, что надо для правильного погребения. День субботний прошел. К гробу иудейские власти испросили у Пилата стражу, ведь начинался страшный для них третий день, когда по предсказанию Спасителя должно было свершиться Его воскресение. Святые жены готовы намазать тело Учителя, не подозревая, что гроб окружен стражей, и Господь попускает им не быть уstraшенными, посылая Ангела, который отвалил камень от гроба. Стража разбежалась, услышав громовой звук.

Согласно евангелистам, святые жены приходили ко гробу несколько раз: «еще сущей тьме», «утру глубоку» и «возсиявши солнцу». Святые не написали определенно, какие жены когда идут утром ко гробу – главное, что они все удостоверились в воскресении Господа и Ангелами и Самим Спасителем. Сила их свидетельства – им показана истина свыше. Собравшись вместе, жены-благовестницы передают апостолам повеление идти в Галилею, где Его могут увидеть. Однако апостолы

«яко лжа глаголы их, и они не пове-рили им». Несмотря на великую радость воскресения Господа, ученики не спешили верить этому и поэтому слышали от Него «поноси невер-ствию их и жестосердию, яко видев-шим Его воставша не яша веры».

Кто он, Фома неверующий?

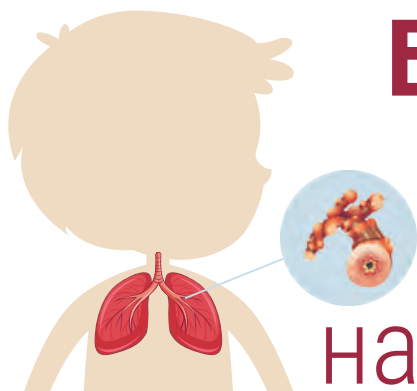
Много рассказывают про не поверившего в Воскресение Христа апостола Фому. Его так и про-звали – Фома неверующий, потому что он не поверил рассказам апо-столов о воскресшем Спасителе. И лишь после того, как своими глаза-ми увидел Христа с ранами от гвоз-дей, которыми Он был прибит к Кре-сту, Фома уверовал в его Воскресе-ние. И тогда, как пишет евангелист Иоанн, «Иисус говорит ему: ты пове-рил, потому что увидел Меня; бла-женны невидевшие и уверовавшие» (Ин. 20).

Светлана Иванова

Редакция благодарит священника
Дионисия Киндюхина за помощь
в подготовке материала

«Недавно Ванечка, которого дочь оставила у нас с мужем погостить, вдруг ни с того ни с сего побледнел, начал с шумом втягивать воздух и задыхаться. До приезда скорой мы с дедом чуть с ума не сошли от страха за него. Так и узнали, что у нашего любимого пятилетнего внука – бронхиальная астма, и что новый приступ может случиться в любой момент...»

Елизавета Юрьевна П., г. Рыбное



Бронхоспазм у малышей: действуем на опережение

Спокойно, без паники

Конечно, очень сложно сохранять спокойствие, когда у ребенка случился приступ и он задыхается у тебя на глазах. Но паникой и суетой тут точно не поможешь. Нужно понимать, что происходит, и действовать быстро и четко.

Бронхоспазм – это резкое сокращение гладкой мускулатуры бронхов. Просвет дыхательных путей сужается, поэтому человеку становится трудно дышать. У детей это состояние протекает тяжелее, чем у взрослых, так как объем легких у них меньше, дыхательный путь уже, да и мышечный каркас развит слабее (труднее сделать вдох).

Что сделать в первую очередь:

1. Успокоить ребенка (стресс усиливает спазм).
2. Обеспечить приток свежего воздуха (открыть окно).
3. Усадить малыша в полусидячее положение, расстегнуть тесную одежду.
4. Если ребенок – аллергик, то немедленно устранить возможные раз-

дражители (убрать животное, увести малыша из пыльной комнаты, прополоскать рот и промыть нос).

5. Использовать увлажнитель воздуха или просто поставить емкость с водой рядом с источником тепла.

6. Если врач ранее уже назначил ингаляторы с препаратами-бронхолитиками, использовать их (без назначения врача – нельзя).

7. Дать ребенку теплое питье.

Что делать НЕЛЬЗЯ:

- Растирать малыша пахучими веществами (бальзамами, аромамаслами, скипидаром и т.п.);
- Давать ему мед или травяные отвары (они могут усилить аллергию);
- Ставить горчичники;
- Давать антигистаминные препараты 1 поколения или произвольные успокаивающие средства.

Важно!

Если состояние ребенка не улучшается, у него посинели губы, сильно побледнело лицо, он не может ходить или говорить – срочно вызывайте скорую. Если приступ возник впервые – сразу звоните в неотложку.

Как предотвратить новый приступ?

● Одна из частых причин бронхоспазмов у детей – это аллергия. В этом случае крайне важно исключить контакт малыша с аллергенами: убрать из дома пуховые подушки и ковры, ограничить контакт с животными, регулярно проводить влажную уборку и т.д.

● Поддерживать в жилище оптимальный микроклимат: влажность воздуха – 55–60%, температура – 18–21°C.

● Постараться оградить ребенка от раздражающих дыхательные пути факторов (сигаретный дым, химические испарения и другие резкие запахи).

● При пищевой аллергии исключить продукты-аллергены.

● Избегать переохлаждений и сквозняков, регулярно посещать врача и выполнять его рекомендации.

● Физкультура разрешена, но заниматься надо осторожно и в меру, так как слишком интенсивные нагрузки тоже могут спровоцировать бронхоспазм.

Кстати

Увы, в последние десятилетия в мире отмечается рост заболеваемости бронхиальной астмой у детей, равно как и рост аллергических реакций на пыль, пыльцу, шерсть животных, продукты и лекарства. Ученые объясняют это плохой экологией, передачей склонности к аллергии «по наследству» от родителей и незрелостью иммунитета у детей раннего возраста.

Марина Чаленко



Светлый праздник – светлые хлопоты: пасхальные рецепты блюд

Есть в предпасхальных заботах какая-то особенная радость: выбирать цукаты и орешки, доставать с антресолей формы для куличей, искать в тетрадах рецепты, написанные маминим почерком. Этой радостью вы щедро делитесь с нами – за что мы говорим вам огромное спасибо! Пусть ваша Пасха будет светлой, уютной и по-настоящему семейной!



Пасхальные рубины, аметисты и топазы



В элегантном возрасте все нужно делать с оглядкой на здоровье. Вот мужу, к примеру, куриные яйца врачи строго не рекомендуют. Так что на Пасху вот уже который год я крашу перепелиные. Все ж холестерина поменьше, да и выглядят они очень мило, как россыпь драгоценных камушков.

Ираида Львовна, 69 лет, г. Ярославль

Беру:

- 3 десятка перепелиных яиц
- 2 горсти луковой шелухи ● 2 свеклы
- 500 г краснокочанной капусты
- 2 ст. ложки уксуса ● растительное масло

Готовлю:

Вначале варю порциями перепелиные яйца: чтобы кипели 3–4 минуты. Остужаю в холодной воде.

Беру три кастрюльки: для шелухи, капусты и свеклы. Капусту и очищенную свеклу мелко рублю. Заливаю каждый ингредиент 0,5 л воды, довожу до кипения и варю на тихом огне 20 минут. Процеживаю, отжимая через марлю (работаю в перчатках). К капустному и свекольному отвару сразу добавляю уксус.

Луковый отвар придаст золотисто-коричневый цвет, свекольный – розово-малиновый, а капустный – голубовато-фиолетовый. Опускаю в готовые отвары комнатной температуры вареные яйца и убираю в холодильник. Оставляю их в отваре до желаемой интенсивности цвета: так, в свекольном отваре через 2–3 часа они становятся розовыми, через 5–6 часов – ярко-малиновыми, через 7–8 часов – темно-бордовыми.

Готовые яйца натираю маслом для блеска.

Куличики в консервных банках



Мама пекла куличи в жестяных банках из-под сгущенки. Получались аккуратные, ровные, как на подбор. Я продолжаю ее дело, только не от безысходности, а «по приколу», как мой внук говорит. Специально собираю невысокие баночки (из-под кукурузы или ананасов). Очень удобно дарить – банку обернул красивой салфеткой, перевязал ленточкой, и готов душевный подарок.

Раиса Фёдоровна Л., 78 лет, почетный донор, Воронежская обл.

Беру:

- 300 г муки ● 150 мл молока ● 2 яйца
- 100 г сливочного масла ● 120 г сахара
- 20 г свежих дрожжей ● щепотку соли

Готовлю:

Банки тщательно мою с содой, просушиваю. Изнутри смазываю маслом, выстилаю их квадратами из пергаменты, чтобы уголки бумажные снаружи торчали – так вытаскивать потом проще.

В теплом молоке распускаю дрожжи и ложку сахара, добавляю 100 г муки. Когда опара подойдет, взбиваю яйца с сахаром, добавляю к опаре. Всыпаю остальную муку, солю, вливаю растопленное масло. Вымешиваю мягкое тесто. Оставляю на 1,5 часа в тепле. Обминаю тесто, раскладываю по банкам на треть высоты. Даю подняться почти до краев (минут 30–40). Ставлю в холодную духовку, включаю на 180°C. Пеку 30 минут.

Готовые куличи остужаю прямо в банках, потом аккуратно вытряхиваю. Глазурью поливаю сверху, украшаю посыпкой.



Творожная пасха без выпечки



Не знаю, как у вас, а у меня в апреле уже битва за урожай полным ходом. Каждая минута дорога! Это я так оправдываюсь, что на светлый праздник не хочу долго с угощениями возиться, хочу внучатам крашенок сделать и пасху по-быстрому. То есть без заморочек с прессованием. Делаю ее в силиконовой формочке в виде забавного зайца.

Алла С., Краснодарский край

Беру:

- 600 г жирного творога
- 100 мл 20% сливок
- 50 г сливочного масла
- 4 ст. ложки сахарной пудры
- цедру лимона
- 1 пакетик ванильного сахара
- вяленые ягоды, орехи, цукаты

Готовлю:

Если творог сильно влажный, кладу его в марлю и продавливаю ложкой, чтобы выпустил лишнюю жидкость. Затем растираю толкушкой (не в блендере, это важно, а то каша получится). Вмешиваю миксером на низких оборотах сливки, мягкое масло, пудру, ваниль и цедру. Форму выстилаю пленкой, выкладываю массу, хорошенько утрамбовываю. Убираю в холодильник на 12 часов. Переворачиваю на блюдо, снимаю пленку и украшаю.

Салат «После Пасхи»

У меня вечно проблема, и думаю, не у меня одной: яйца наварены, покрашены, прошло Воскресенье, и есть их уже никто не хочет. Придумала простой салат, который имеет успех даже среди тех, кто уже объелся пасхальными блюдами.

Наталья Герасименко, г. Тверь



Беру:

- 10 вареных яиц
- 150 г твердого сыра
- 3 средних луковицы
- 1 ст. ложку сливочного масла и 3 ст. ложки растительного
- горсть очищенных грецких орехов
- соль

Готовлю:

Грецкие орехи рублю и подсушиваю на сухой горячей сковородке 2–3 минуты, потряхивая их. Затем разогреваю смесь масел и обжариваю до легкой золотистости нарезанный четверть-кольцами лук. Яйца чищу от скорлупы. Отделяю белки от желтков. Белки режу кубиком (не очень мелко), а желтки растираю в крошку. Сыр натираю на крупной терке. Смешиваю остывший лук, белки и 2/3 желтков, сыр, грецкие орехи, солю и поливаю маслом от жарки лука. Выкладываю горочкой и сверху посыпаю оставшимися желтками. Получается очень нарядно и вкусно.

Собери свою коллекцию рецептов



Бабушкин кулич

Когда вижу магазинные куличи, только вздыхаю. Пасха ведь начинается с аромата, а не с красивой упаковки! Помню детские годы, теплый сдобный дух – бабушка доставала из печи высокие румяные куличи, мазала их белковой глазурью, а я так мечтала поскорее отломить макушку... Главный секрет – это готовить в хорошем настроении и беречь тесто от сквозняков.

Екатерина Ивановна, пенсионерка, Тульская обл.

Беру:

- 500 г муки
- 250 мл теплого молока
- 4 желтка
- 100 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 30 г свежих дрожжей
- 100 г светлого изюма
- 1 чашку чайной заварки
- щепотку соли
- пакетик ванильного сахара

Готовлю:

С вечера замачиваю изюм в горячем чае. Утром делаю опару: в теплом молоке растворяю дрожжи и ложечку сахара, добавляю 100 г муки. Через 40 минут, когда опара запузырится, растираю желтки с сахаром, добавляю к опаре вместе с солью, ванильным сахаром и остальной мукой. Вливаю растопленное масло, вымешиваю липкое тесто.

Оставляю на 2 часа в тепле, и чтобы никто мимо не ходил и ветер не поднимал! Обминаю, вмешиваю изюм, даю постоять еще 40 минут. Раскладываю по формам на треть, опять жду, когда поднимется.

Пеку при 180°C примерно 40 минут. Верхушки прикрываю промасленным пергаментом, чтобы не горели. Остужаю на боку под полотенцем.



НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Тренируем память и смекалку

Логические загадки



- 1 Шел мужик по берегу реки и нес два мешка. В одном мешке – песок, в другом – опилки. Мешки порвались, и все перемешалось. Как мужику разделить песок и опилки?
- 2 У вас есть кастрюля 5 литров и кастрюля 3 литра. Как с их помощью отмерить ровно 4 литра воды для супа?
- 3 Однонога, худа, одноуха – для женщины верная подруга.

ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Нужно высыпать смесь в воду. Опилки всплывут, а песок沉到底. 2. Залейте в кастрюлю 5 литров воды. В 3-литровую до верха. Снова наполните 5-литровую до верха и выливайте ее. Переливайте из 5-литровой в 3-литровую, пока не останется ровно 4 литра. 3. Однонога, худа, одноуха – для женщины верная подруга.

Найдите 5 отличий: 1. Петля вверху. 2. Кнопка на корпусе лампы. 3. Запущенный лист. 4. Верхний лист на ветке слева. 5. Зеленоватая ветка справа.

Числовой кроссворд



В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Лоток. Новелла. Глобус. Судовая. Чайхана. Желез. Оскар. Штат. Средство. Улитка. Кролик. Президент. Сит. По вертикали: 1. Яга. Осот. Ону. Ворон. Перелет. Шлаф-рок. Судно. Партизаны. Схематизм. Астро. Жандарм. Втулка. Подкат. Снедь. Кус.

18	12	4	11	4	13		5		15		24	
10		1		15		14	4	5	6	12	12	10
18	12	4	19	2	1		7		7		10	
10		11		1	С	У	Д	О	В	Е	Р	Ф
	15		1		3		14		15		7	
25	10	22	23	10	14	10		20	6	12	4	19
	7		6		4	1	13	10	12		13	
24	11	10	17	15		11		14		5		15
	16		10		1	7	6	3	1	11	5	4
2	11	26	11	16	14	10		10		2		3
	2		16		6		13	7	4	12	16	13
15	7	6	21	16	3	16	2	17		13		10
	10		17		9		1		1	10	22	11

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

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, СТ. 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 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам стоит быть внимательнее в любых делах, связанных с документами и деньгами. Пусть все бумаги будут разложены в должном порядке, а сбережения хранятся в надежном месте: нынче не время для спонтанных трат. Налегайте на весеннюю зелень и фрукты!



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам полезно будет походить в бассейн, на массаж, йогу или посетить курс физиопроцедур – в общем, как следует позаботиться о своем теле. Оно, в свою очередь, отплатит вам благодарностью: в виде хорошего сна и прилива свежих сил с самого утра.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам полезно задуматься об укреплении костей и профилактике остеопороза. Под действием живительных лучей весеннего солнца кальций из продуктов усваивается особенно эффективно, поэтому почаще включаем в меню творог, йогурты и сыры.



РАК • 21 июня – 22 июля

Весеннее настроение сподвигнет многих Раков заняться улучшением внешнего вида. Одни отправятся в парикмахерскую и на маникюр, другие – в кабинет косметолога, третьи – в спортзал. В любом случае не забывайте пить больше чистой воды, это очень важно!



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам, возможно, придется задуматься о здоровье опорно-двигательного аппарата – даже тем, кто раньше этого не делал. Насколько удобна обувь, которую вы носите? А подушка, на которой вы спите? Более удачно подобранная ее модель может буквально творить чудеса!



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

У Дев благоприятный период для визитов к стоматологу и окулисту: чтобы и глаза блестели, и улыбка сверкала этой весной. В рацион стоит добавить блюда из фасоли и чечевицы, в сочетании с зеленью, а лучший десерт – это йогурт с натуральными ягодами.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы могут столкнуться с какими-либо испытаниями – либо физической силы, либо силы своего терпения и прочности нервных волокон. И тут, возможно, не стоит искать помощи на стороне: попробуйте справиться сами – и вы удивитесь тому, как много вы можете.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Самочувствие Скорпионов в этот период будет зависеть, в первую очередь, от них самих. Те, кто не поддадутся искушениям вроде чипсов на ночь под просмотр бесконечного сериала, смогут ощутить весеннюю легкость, а возможно, и полет вдохновения.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, недовольным своим самочувствием и объемами тела, звезды нашептывают: «Пора!». Как раз сейчас – подходящее время, чтобы взять себя в руки, составить рацион из здоровых продуктов и завести привычку ежедневных длительных прогулок.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Многие Козероги с головой уйдут в работу или дело, которое их увлекает, – и найдут в этом занятии успокоение и гармонию. Все же не забывайте делать иногда разминки-пятиминутки, а также утреннюю зарядку, чтобы избежать боли в мышцах и суставах.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

В сердце Водолеев может внезапно расцвести яркое романтическое чувство. Скорее всего, оно уже давно зрело где-то в глубине, и вот теперь, наконец-то, стало очевидным для всех, в том числе и для вас самих. Звезды обещают, что все сложится наилучшим образом!



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам, возможно, стоит нанести визит к терапевту или кардиологу: пусть хотя бы расскажут, что у вас нет причин для беспокойства. Для поддержания физических сил и здоровья старайтесь чаще пить ягодные морсы, кисломолочные напитки и чай с лимоном.

«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:
ОЛЫГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и PR:
ДАНДИКИНА А. 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

№ 7 (246). Дата выхода:
03.04.2026

Подписано в печать: 20.03.2026
Номер заказа – 797
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 01.04.2026
Срок годности не ограничен

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

Тираж 210 400 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес
произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные
материалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любыми способами в
изданиях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено

Тренировка мышц током (мед.)	Перерыв на дневную трапезу		Плуг из былин	Город и река близ Тюмени		Обхохочешься (разг.)		Дерево, под которым светло		Шалаш гурона	Напиток, повышающий тонус	Превознесение себя, любимого	Горбатый скот в Азии, Африке
				Защитный "бинт" для проводов								Крупнейший город Колорадо	Монолог, полуженный на ноты
Имитация сливочно-го масла	Ограда, трос на борту судна					"Фараонова курица"		Главный враг железа		То же, что рукола			
	Работница при буренке	Актер Жан-Клод Ван ...		Эдриан ... в фильме "Пиджак" (2015)	Титул пушкинского Салтана					Имя Бомарше			У лихача она всегда с ветерком
							Взбрык хвостом по воде		Ритмические сердечные толчки				
	Некая схожесть		Формалица		Модные водные процедуры				Раковая шейка на самом деле - ...		Желоб для ухода жидкости	Лапша в японских кушаньях	
	Роман Арсеньева "... Узала"		Ячейка пчелы					Французский поэт Альфред де ...					Берест
					"Сирена" от плаксы				"Занавес" в ванной комнате				
Американский лесной енот	Свод законов чести у дворян						Один из братьев Гримм		Приток Волги с Рязанью на берегу				
					Сорок соток в Англии								

Дорогие читатели!

С 6 по 16 апреля 2026 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2026 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.

СКИДКА**
9%

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2026 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2026 г.

Срок подписки	В период с 6 по 16 апреля	В основной период	Срок подписки	В период с 6 по 16 апреля	В основной период
на 1 месяц	120,68 ₽*	132,24 ₽*	на 4 месяца	482,72 ₽*	528,96 ₽*
на 2 месяца	241,36 ₽*	264,48 ₽*	на 5 месяцев	603,40 ₽*	661,20 ₽*
на 3 месяца	362,04 ₽*	396,72 ₽*	на 6 месяцев	724,08 ₽*	793,44 ₽*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс **П2961**

* 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>.

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



ЛЕГЕНДАРНЫЙ И ЗАГАДОЧНЫЙ АСД

БАД с 70-летней историей



Дорогов Алексей Власович

Алексей Власович Дорогов. Имя, которое в определенных 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 ожесточенные споры и волнует общественность

Ольга Алексеевна Дорогова, дочь великого ученого – человек, знающий об АСД не понаслышке, согласилась на откровенный разговор.

– Вашему отцу удалось создать нечто, что до сих пор вызывает ажиотаж. В чём уникальность АСД? Почему его до сих пор сложно воспроизвести в полной мере?

– АСД (Антисептик Стимулятор Дорогова) – продукт высокотемпературной возгонки животных тканей, в дальнейшем мясокостной муки. Этот метод обеспечивает глубокое расщепление белков и жиров сырья до низкомолекулярных компонентов, которые инициируют биохимические реакции в живом организме. Они включают восстановление ресурсов систем адаптации организма. АСД обладает высоким антибактериальным и противовирусным эффектом.

Дорогов сумел извлечь и стабилизировать то, что природа уже создала, поэтому уникальность – в методе. Строгая технология получения АСД обеспечивает константный состав препарата.

– Профессор Дорогов изначально разрабатывал АСД, и его первая широкая практика была именно в ветеринарии. Что именно представляла собой та первоначальная фракция АСД и как возникла необходимость в создании адаптированной для человека версии?

– АСД, представленный в 1948 году, производился в лаборатории тканевой терапии ВИЭВ под контролем Дорогова А.В., был высокого качества. Предварительные испытания в животноводческих хозяйствах и множественные случаи самостоятельного применения этого средства людьми, показали высокую положительную эффективность. В 1951 году Минздравом СССР АСД фракции 2 и 3 были приняты для лечения кожных заболеваний человека. 2-я фракция для приема внутрь, а 3-я фракция для наружного применения в составе мазевых композиций по рецептам врачей. До 1994 года препарат продавался в медицинских аптеках и входил в лекарственный справочник Машковского. Относился к группе биогенных стимуляторов, а также широко использовался в ветеринарии. АСД выпускался целым рядом биофабрик и заводов, однако качество АСД страдало. С годами появились новые требования к стандартам лекарственных форм и БАДов. Стало понятно, что нужно вернуть АСД к требованиям качества, которые предъявлял к своему детищу отец. Необходима дополнительная очистка и стандартизация дозировок с учетом физиологии человека. Так, фармацевтическая компания полного цикла производства «АВЗ», зарегистрировала и выпустила БАД АСД® уже в стандартизированных формах: капсулы и капли, которые, помимо фракции АСД, дополнены другими полезными компонентами. Это не старый препарат в новой упаковке – это его эволюция в безопасный БАД.

– В контексте лекарственных средств и БАДов в России критически важна легальность и прослеживаемость. БАД АСД® от компании «АВЗ» зарегистрирован в системе маркировки «Честный ЗНАК».



Дорогова Ольга Алексеевна

Почему это является гарантией качества и почему конкурентам это не удается?

– «Честный ЗНАК» – это наш щит от подделок и сомнительных товаров. Чтобы получить код маркировки, продукт должен пройти строжайшую проверку государством на соответствие всем нормам ЕАЭС и законодательству РФ. БАД АСД® капли и капсулы от «АВЗ» являются единственными, имеющими эту законную регистрацию. Производители, предлагающие «АСД» свечи или другие формы, часто маскируют их под косметические средства или БАДы без необходимой регистрации, чтобы обойти требования закона. Будьте осторожны и берегите свое здоровье!

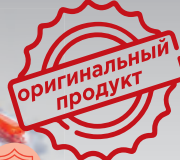
Видео инструкция по проверке БАД АСД® на подлинность:

Почему в линейке официального АСД нет формы выпуска свечи? Ольга Алексеевна ответит на этот и другие интересные вопросы в следующем выпуске.



**БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНАЯ ДОБАВКА**

АСД®



Улучшает общее самочувствие и жизненный тонус

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

Укрепляет иммунитет и помогает меньше болеть в сезон простуд

-500 рублей

OZON

на АСД капсулы 120

**ПРОМОКОД:
ASD500**

до 30 апреля 2026 г.



Реклама ООО «АВЗ ФАРМ». 129329 г. Москва, Игарский пр., д.4, с.2, оф. 117. ОГРН 1207700244311. www.avzpharm.ru. Продавец: ИП Чертихин Илья Александрович, ОГРНИП 322237500105507. Свидетельство о государственной регистрации: АСД-капли. №RU. 77.99.11.00.Е.005001. 04.14. Капсулы АСД Дорогова: №RU. 77.99.11.003.R.001749. 06.20. РЕКЛАМА 18+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ