

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 08 (247)

17 – 29 апреля
2026 года



ГАСТРИТ

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ

СТР. 16

АЛЛЕРГИЯ ИЛИ ОРВИ

КАК ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ ЧИХА

СТР. 9

ПОВЫШЕННОЕ СЛЮНООТДЕЛЕНИЕ

ОТКУДА И ЧТО ДЕЛАТЬ?

СТР. 22-23

АТРОФИЧЕСКИЙ КОЛЬПИТ

ВО ВСЁМ ВИНОВАТ ВОЗРАСТ?

СТР. 14

ЖИМОЛОСТЬ

МОЛОДИЛЬНАЯ ЯГОДКА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463

2 6008

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЛИПОАРТРИТ –

КОГДА В КОЛЕНЕ ЧТО-ТО МЕШАЕТ
И СИЛЬНО БОЛИТ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



17 апреля Луна в Овне, новолуние

- + увлажнение кожи, дыхательные практики
- спонтанные покупки, тесная обувь

18 апреля Растущая Луна в Тельце

- + танцы под любимую музыку, кефир
- избыток соленого, ссоры с близкими

19 апреля Растущая Луна в Тельце

- + встречи с друзьями, курага в меню
- гиподинамия, необработанные царапины

20 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + визит к кардиологу, пешая прогулка
- укус, поднятие тяжестей

21 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + гимнастика для лица, миндаль на перекус
- сон в духоте, залипание в соцсетях

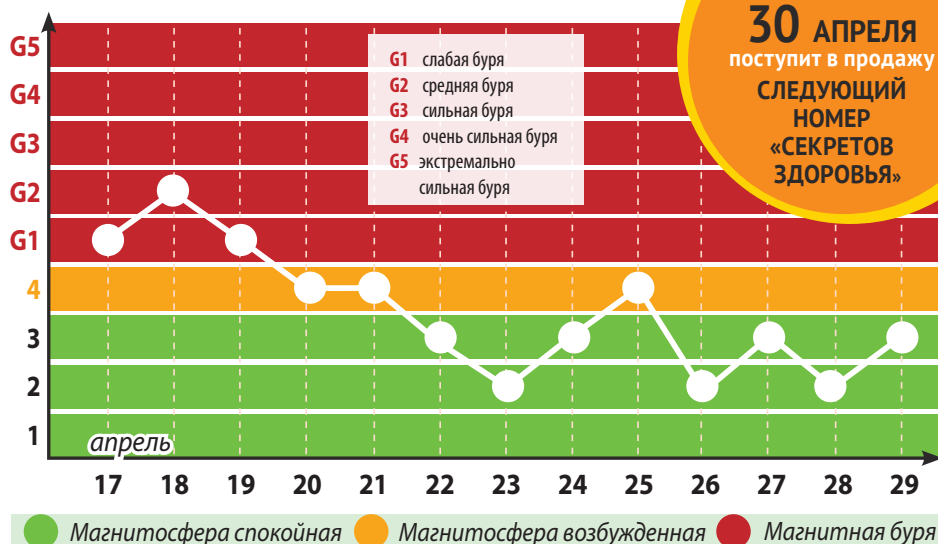
22 апреля Растущая Луна в Раке

- + проверка зрения и слуха, авокадо в меню
- избыток лука и чеснока, табачный дым

23 апреля Растущая Луна в Раке

- + решение головоломок, контроль давления

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- борьба с папилломами в домашних условиях

24 апреля

Луна во Льве, первая четверть

- + омлет с зеленью, массаж спины и плеч
- зарядка «через не могу», алкоголь

25 апреля Растущая Луна во Льве

- + физиопроцедуры, отдых от соцсетей
- самоназначение БАДов, переохлаждение

26 апреля Растущая Луна во Льве

- + утренняя зарядка, любимое хобби
- копчености, просроченные кремы

27 апреля

Растущая Луна в Деве

- + проверка здоровья сердца, фруктовый салат
- неосторожное обращение с огнем

28 апреля

Растущая Луна в Деве

- + рыба в меню, покупка гаджетов для здоровья
- упаднические настроения, жирное мясо

29 апреля

Растущая Луна в Весах

- + ванночка для ног с морской солью
- просроченные продукты, замерзшие ноги

ДРУЗЬЯ, КАК ВАШИ ДЕЛА? НАСЛАЖДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ОТДЫХОМ И ВЕСЕННИМ ТЕПЛОМ ИЛИ УЖЕ ВОВСЮ ПОГРУЗИЛИСЬ В ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ? ПИШИТЕ НАМ, МЫ РАДЫ ЛЮБОЙ ВАШЕЙ ВЕСТОЧКЕ!

И УЖЕ ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС НОВЫЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ РАССКАЖЕМ:

- от каких недугов может помочь зеленый лук;
- почему зубная эмаль становится чувствительной и что с этим делать;
- почему печень «зарастает жиром» и лечится ли жировой гепатоз;
- что за блюдо – хашлама и как его приготовить вкусно.



А ЕЩЕ

вместе с врачом мы разбирались, можно ли избежать развития остеопороза в зрелые годы. Выясняли, какие травы и лекарства несовместимы между собой. Узнавали, как распознать и как вылечить корь у ребенка. А еще собрали для вас рецепты супов из майских дикоросов и составили самый точный гороскоп!

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 30 АПРЕЛЯ!**

ПОЧЕМУ ВАРЁНЫЕ ЯЙЦА ЧИСТЯТСЯ ПО-РАЗНОМУ?



?

Я прошу прощения за такой «примитивный» вопрос, но сил моих больше нет!

На завтрак я часто ем вареные яйца. Варю вроде по всем правилам: опускаю в холодную воду, довожу до кипения, засекаю время, снимаю с огня – и тут же обдаю холодной водой... Но это всегда лотерея! Иногда скорлупа с яйца буквально слетает, а иногда приходится колупаться подолгу, и это так бесит!

Мария Иванова, Ленинградская обл.

Легкость очистки вареного яйца зависит главным образом от двух факторов – его свежести и способа варки. Самые свежие яйца (до 5 дней) чистятся, как ни странно, труднее всего! Все потому, что их белок очень прочно прилегает к тонкой пленке под скорлупой, и это затрудняет процесс. А вот в яйцах возрастом 7–10 дней белок за пленку держится уже не так крепко, это ваши идеальные кандидаты.

Что касается способа варки, то для более легкой чистки яйца советуют опускать не в холодную воду, а сразу в кипяток. Происходит шок-эффект, белок сворачивается почти мгновенно – и чуть отходит от той самой пленки, которая нам мешает. Но желательно, чтобы яйцо перед варкой постояло при комнатной температуре – так меньше рисков, что оно треснет в кипятке. После варки его и в самом деле нужно резко охладить, это третий секрет идеальной очистки.

МОЖНО ЛИ ЗАВАРИВАТЬ ШИПОВНИК В ТЕРМОСЕ ИЗ НЕРЖАВЕЙКИ?

?

По весне я всегда «спасаюсь» шиповниковым чаем – по мне, это лучшее средство от авитаминоза и любых простуд! Завариваю в термосе с вечера и беру с собой на работу. Раньше термос у меня был специальный, со стеклянной колбой внутри, да разбился. Сейчас купил более практичный вариант, из нержавеющей стали. А коллега говорит, что в таком термосе витамин С из шиповника разрушается. Правда ли это?

Андрей Беляев, г. Рязань

Действительно, раньше не рекомендовалось заваривать шиповник в металлической посуде. Но современная, используемая в термосах нержавеющая сталь (марки 18/8 и аналогичные) куда более устойчива к коррозии. Она не вступает в реакцию с кислыми напитками, в том числе из шиповника, и сама не окисляется. Убедиться в этом можно, изучив термос изнутри после нескольких циклов использования: если сталь не потемнела, значит, реакции нет. Витамин С в безопасности!



Кстати, напоминаем: разрушение витамина С начинается при температуре выше 70°C. Поэтому не стоит использовать кипяток для заваривания шиповника, оптимальная температура воды – 70–80°C.



 **ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

Источник коллагена

Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:
8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва **+7 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

sz@kardos.ru

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**



Кошкина трава красоте помогла

Пока живешь с родителями, не замечаешь, сколько они для тебя делают. Все воспринимается обыденно, а их забота – как что-то, не стоящее усилий. И я не замечала, пока не переехала в другой город, поступив в универ и поселившись в общежитии. И вот тут началось! Иголки не было пуговицу пришить. Готовить возьмусь – то нож тупой, то терки нет. Собирали с девочками все нужное по крохам.

А однажды мы тайком котенка протащили в комнату. Облезлый, под дождем мок. Отмыли, выходили. Соседка заказала ему на маркетплейсе кошачью мяту. Когда растение пришло, мне показался очень знакомым запах. Так и оказалось: котовник и кошачья мята – одно растение! Я обрадовалась, потому что после переезда из-за воды у меня сильно испортилась кожа. Появились воспаления, акне. А мама дома из котовника протирки делала. На 2 ст. ложки полстакана кипятка, настоять в тепле минут 30–40, хорошо процедить и отжать. Использовать как лосьон для протирки кожи 2–4 раза в день. Заварили мы с подругами один шарик, стали пользоваться. Так приятно, что мамыны уроки мне помогают во взрослой жизни!

Алёна Киселёва, г. Тамбов



Иван с чаем меня выручали

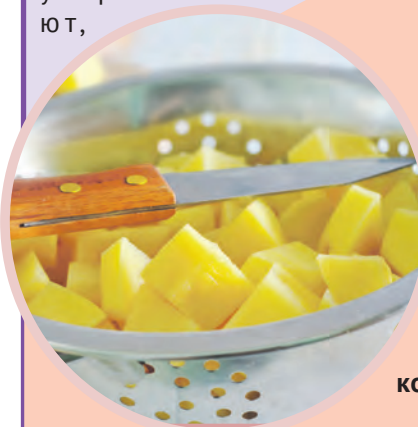
Вышла я на работу после трехмесячного отпуска, который мне дало начальство после ужаснейшего развода. Бывший и расправой грозил, и обобрать до нитки, и опозорить на весь город. Мое здоровье подкосилось. Вот меня и отпустили в частично оплачиваемый отпуск для восстановления. Вернулась, много что изменилось. Но в коллектив быстро втянулась. Вот только рабочие стрессы давались с трудом.

Прихожу к начальнику с целью разобраться в одной проблеме с поставщиками. А на месте Марь-Фроловны – секретаря – парень молодой со светлыми кудрями. Внезапно. Сажу, жду, нервничаю. Он молча мне чай приносит: «Это иван-чай, меня, кстати Иваном зовут». Я глупо пошутила насчет того, уж не его ли чай. А он радостно закивал. И давай рассказывать. Цветы и листья собирают в середине цветения. Он больше цветов добавляет. Прокручивают через мясорубку, складывают в посуду, ставят под гнет. Вскоре появляется запах – растение ферментируется. Когда запах становится сильным (от 10 до 20 часов), гнет убирают,

растение раскладывают для просушки. Вот и секрет чая. Не то чай помог, не то болтовня по-своему милого, хоть и простоватого парня, но меня перестало потрясывать. В кабинет я вошла спокойной. На выходе Иван вручил мне пакетик с иван-чаем, чтобы дома перед сном пить.

Со временем мы часто пересекались с новым секретарем, которого шеф звал «незаменимый помощник». Иван оказался очень толковым парнем, который многого бы добился, если б захотел. Но ему нравилось поддерживать других. Не было в нем жестокости и жесткой хватки. Потихоньку весь офис перешел на его иван-чай. Всем понравился его поддерживающий и успокаивающий эффект. Или это сам Иван так на нас влиял? На вопрос: «Иван, ты волшебник?», парень расплывался в чудеснейшей детской улыбке и отвечал: «Ну если только самую малость».

*Екатерина Василькова,
г. Орёл*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Сначала режем, потом – варим

Картошку для салата оливье я всегда сначала сырую режу кубиками, а уже потом варю. Получается красиво, кубики не слипаются, как если режешь вареную картошку, и все одинакового размера.

Яна Жукова, Орловская обл.

от наших читателей

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

Незабудки синеву я сквозь годы пронесу


 Возраст берет свое. Теряются воспоминания о людях и событиях. Но, как ни странно, один момент, еще из детства, я помню очень хорошо, буквально до мельчайших подробностей.

Было лето, осенью я должен был пойти в первый класс. Очень переживал, чувствовал ответственность. И вот в один день мама сказала, что поедет в город за ранцем. Это было, как в сказке – и в город, и новый ранец. Мама в легком платье, белых носочках и туфельках. На голове косы в «корзиночку» собраны. Молодая, звонкая, улыбочивая, вот-вот вспорхнет в воздух. В городе мужчины спрашивали, не нужен ли моей сестре муж, имея в виду маму. Мама смеялась, а я злился. Она же мама! И муж у нее был, погиб просто. Но новый ранец покрывал все невзгоды. А еще мама повела меня в настоя-

щее кафе, где мы ели мороженое с шоколадной крошкой из железных креманок.

Из-за этого мороженого мы и опоздали на последний автобус в деревню. До половины дороги нас подбросил мужик на огромном КАМАЗе. Оставалось лесок перейти, по полю срезать, и мы дома. Солнце уже не жарило. Мы шли по пыльной дороге, болтали о мороженом, городе, магазинах. Так хорошо! И вдруг из-под ног заяц! Я испугался, отпрянул, упал и сильно разбил колено. Мама дотащила меня до ручья. Усадила на камень. Нарвала незабудок, промыла, сложила внутрь носового платка, размяла мягкие стебли камешком. Рану мою промыла и наложила кашицу из незабудки. Ленту из косы вынула, как бинтом примотала. Платок с соком травы в ручье смочила, меня обтерла и себя – говорит, так потеть меньше будем. А я смотрю ей в глаза, а они голубые-голубые, как эти самые незабудки. Мне уже самому под 80, а мамини молодые глаза помню так ясно!

*Николай Степанович В.,
г. Вологда*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Вкусно и не липнет

Если мне нужен белый рис, но в рассыпчатом виде (например, для салата с крабовыми палочками), я просто при варке добавляю чайную ложку 6% уксуса. Вуаля – рассыпчатый рис получается без усилий.

Ольга Селиванова, г. Рязань



Бронхит и синусит бабуля победит

 Мои родители были молодыми специалистами. Людьюми ответственными, которые очень переживали за свою работу. Даже дома на кухне решали производственные вопросы. И вот однажды я сильно заболела. Рядовая простуда спустилась в бронхит, а в носу засел противный синусит. Не вылечив меня за неделю, папа с мамой развели руками и вызвали из деревни бабулю.

Бабуля приезжала с сумками гостинцев и лакомств, странных баночек и самодельных мазей. Днем она меня лечила, кормила, а вечером рассказывала истории своего детства, которые мне казались сказками. Лечить бронхит она начала красным луком. Вырезала в нем ямку, насыпала чайную ложку сахара. Через время сахар впитывался. А я должна была съедать луковичку за день. Бабуля делала страшные глаза, и я ела. А перед сном она кипятила в стакане молока пару листьев мать-и-мачехи, добавляла самую малость на кончике ножа свиного сала. И мне приходилось это пить. На ночь в каждую ноздрю по очереди закладывала горошину коровьего масла. Я стоически терпела, папа говорил, что это ненаучно. А мама знала – результат будет, ведь и ее в детстве так лечили. А мне не хотелось выздоравливать, чтобы бабуля подольше была рядом. Но ее лечение и мертвого подымет.

Евгения В., г. Красноуфимск



Заблуждения о варикозе

В наш век, когда многие ведут малоподвижный образ жизни, а стрессы, переедание и избыточный вес следуют за нами по пятам, варикоз считается одной из самых распространенных проблем сердечно-сосудистой системы. Но, несмотря на его «популярность», он до сих пор сопряжён в народных умах со многими мифами. Пора развенчать некоторые из них!

Миф 1: «Расширение вен нижних конечностей – это болезнь пожилых»

На самом деле:

Да, возраст – это один из факторов риска, так как у людей старшего возраста снижается эластичность сосудов и венозные клапаны изнашиваются быстрее. Однако в наши дни варикоз стремительно «молодеет», и первые признаки этой болезни могут проявляться

и в 30, и даже в 20 лет: тяжестью в ногах, отеками, сосудистыми звездочками.

На развитие болезни влияет совокупность факторов: гиподинамия и избыточный вес, обувь на каблуках и беременность у женщин, хронический стресс, генетическое наследование склонности к варикозу от родителей и т.д.

Важно не игнорировать ранние симптомы варикоза, потому что как раз на этом этапе компрессионной поддержкой и другими мерами профилактики можно существенно замедлить развитие заболевания.

Миф 2: «Варикоз можно вылечить мазями и таблетками»

На самом деле:

К сожалению, «волшебной таблетки» от варикозного расширения вен не существует, так как это хроническое заболевание. Мази и таблетки (венотоники, антикоагулянты) эффективны для профилактики, а также способны облегчить симптомы на ранних стадиях – уменьшить отеки, тяжесть в ногах и боль. Но им не под силу устранить первопричину болезни – слабость венозных стенок и клапанов.

Тем более, если речь идет о поздних стадиях варикоза: тут консервативная терапия практически бесполезна, и чаще всего необходимы склеротерапия или компрессионная терапия, лазерное лечение или хирургическое вмешательство.

Миф 3: «Варикоз – это только женское заболевание»

На самом деле:

Да, женщины действительно чаще страдают от варикоза. Но и мужчины от него не застрахованы! По разным данным, от 10 до 40% мужчин имеют признаки варикозного расширения вен. Ведь у них в этом плане свои факторы риска:

Справка

Варикоз (варикозное расширение вен) – это заболевание, при котором нарушается работа венозных клапанов. Из-за этого стенки сосудов растягиваются, возникает застой крови, нарушаются обменные процессы в прилегающих тканях. Спустя время вены деформируются, образуя характерные узлы. Болезнь связана с рисками развития тромбоза и другими осложнениями.

- тяжелый труд с подъемом тяжестей;
- избыточный вес;
- профессии, связанные с длительным стоянием или сидением;
- наследственность;
- позднее обращение к врачу (сильный пол реже обращает внимание на начальные симптомы вроде тяжести в ногах, отеков и «звездочек» и приходит на прием к флебологу, когда вены действительно сильно расширились).

Кстати

У мужчин варикоз может поражать не только вены нижних конечностей, но и вены семенного канатика (через которые кровь оттекает от яичек в магистральные вены). Это заболевание называется «варикоцеле», и оно может негативно повлиять на репродуктивную функцию мужчины.

Оксана Черных

УГРОЗЫ ВАРИКОЗА

КАК ВЗЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД КОВАРНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ?

В древних византийских рукописях варикоз называли «болезнью, сшибающей с ног». Он не только превращает вены в уродливые узлы, но может лишать легкости ходьбы, бытовой активности, угрожает болезнями сердца и тромбами.

ИМПУЛЬС К ЗДОРОВЬЮ ВЕН

Варикоз (от лат. varix – вздутие, шишка, узел) – хроническое прогрессирующее заболевание, связанное с патологическим расширением вен и утратой ими своей главной функции – нести кровь к сердцу.

Как можно более ранняя диагностика и правильная лечебная тактика – вот залог сохранения здоровья ног и свободы движения! И здесь на первый план выходят наукоемкие технологии.

Сегодня помимо медикаментов и компрессионного трикотажа, в лечебный комплекс активно внедряется медицинская техника на основе импульсного магнитного поля, такая как АЛМАГ-02.

Аппарат позволяет повышать эластичность венозных стенок, улучшать кровообращение и обменные процессы, влияя на сам механизм развития заболевания. Для борьбы именно с варикозом в него заложена специальная лечебная программа с точными параметрами.

АЛМАГ-02 ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- стимулировать кровоток и лимфодренаж, борясь с застоем и отеками – «провокаторами» прогрессирования болезни;
- уменьшать вязкость, что направлено на снижение риска тромбов;
- подавлять воспаление и боль;
- усиливать действие лекарственных веществ;
- обретать физический и психологический комфорт.

АЛМАГ-02 изначально создавался для клинических условий. Удачная конструкция позволила рекомендовать его и для домашнего применения. Среди его достоинств: глубина проникновения до 16 см, различные типы излучателей, интенсивность магнитных импульсов.

Можно сказать, что цена аппарата – это цена профессионального подхода, заключенного в компактном корпусе ради удобства пациента.

ПОЧЕМУ АЛМАГ-02 – РАЗУМНОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ?

- ✓ Благодаря аппарату человеку с варикозом можно не отказываться от полноценного лечения даже если поездки в поликлинику затруднительны.
- ✓ Хроническое заболевание требует регулярного лечения, не менее 3-4 курса в год. Поэтому удобно, чтоб аппарат был у пациента под рукой.



✓ **АЛМАГ-02 позволяет держать на контроле не только варикоз, но и целый список хронических патологий:** коксартроз, гонартроз, артрит, остеохондроз, межпозвоночную грыжу (всего 79 лечебных программ).

✓ **Своевременно начатое лечение позволяет избежать осложнений, хирургического вмешательства, а также ускорять реабилитацию после операции, если она все же состоялась.**

Такая технология, безусловно, серьезное вложение в здоровье семьи. Но это дает новые возможности, которые раньше были доступны только в физиотерапевтическом кабинете.

АЛМАГ-02.

Путь к здоровью вен, легкой ходьбе и уверенности в каждом шаге!



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

АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский м.о., р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. ФСР 2009/04790

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Черёмуховый цвет – от разных бед

С приходом настоящей тёплой весны черёмуха покрывается длинными, густыми, поникшими кистями из белых цветков. И по всей округе плывет тонкий, чарующий аромат – в нём сочетаются и пряные, и медовые, и горькие «полынные» нотки. Происходит это всё в апреле или начале мая. А вы знали, что черёмуха не только радует взор и обоняние, но ещё и обладает талантами природного лекаря?

При ранах и воспалениях

В народной медицине используются, в основном, кора, листья, плоды черемухи. Но и цветки тоже находят свое применение – как противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Ведь черемуховые цветы, с виду хрупкие и нежные, содержат в своем составе мощные компоненты:

✓ **Фитонциды** (бензойный альдегид и др.), несущие гибель бактериям, грибкам и простейшим.

✓ **Тритерпеноиды и лупеол** – соединения с противовоспалительной активностью.

✓ **Дубильные вещества** (танины), обладающие вяжущим действием.

Известно, что в годы ВОВ средства из черемухи применяли в госпиталях – для лечения гнойных ран. В наши дни отвары и настои из ее цветков можно использовать для промывания ссадин и ран, язв и пролежней, а также для лечения проблемной кожи лица и воспалительных заболеваний глаз.

Важно!

Токсичные соединения в составе цветков, листьев и коры черемухи могут обернуться и против человека. Так, оставленный в закрытой спальне букет черемухи может спровоцировать головную

боль и недомогание, а принятый внутрь отвар в больших дозах – рвоту и диарею. Перед использованием черемухи в лечебных целях лучше всего проконсультироваться с врачом.

Настой против акне и воспалений на лице

20 г сухих цветков черемухи залить 500 мл кипятка, закрыть крышкой и настаивать 20 минут. Затем процедить, охладить. Протирать очищенную кожу лица смоченным в настое ватным диском утром и вечером.

Примочки при воспалении слизистой глаз

Средство может быть полезно при конъюнктивите, в том числе инфекционного происхождения.

1 ч. ложку сушеных цветков черемухи залить стаканом теплой (не горячей!) кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Применять 2–3 раза в день: смочить в чуть подогретой порции настоя сложенный в несколько раз стерильный бинт, закрыть воспаленный глаз и аккуратно положить сверху на веко примочку. Подержать 10–15 минут, спокойно лежа или сидя с опущенной головой.

Интересно!

В некоторых регионах раньше существовало поверье: чтобы отпугнуть начинающуюся болезнь, достаточно постоять в тени черемухи. Оказывается, у приметы есть научное обоснование: в момент цветения черемуха

Кстати

Настой из цветков черемухи используют и для полоскания горла при ангине, ОРЗ, кашле, бронхите.

выделяет огромное количество летучих фитонцидов, губительно воздействующих не только на микробы, но даже на животных (например, мышей и крыс).

Схожие симптомы

И аллергия, и ОРВИ могут маскироваться «под простуду». Вот симптомы, которые часто встречаются в обоих случаях:

- **Насморк, заложенность носа или активная «течь» из него.**

- **Чихание.** Бесконтрольное чихание – верный признак того, что организм с чем-то борется. Но с чем именно – с вирусом или с аллергеном?

- **Слезоточивость, першение в горле** (ощущение, будто кто-то насыпал песка в глотку).

- **Общая слабость.** Когда организм занят борьбой, то сил на подвиги у него уже не остается.

Важные различия

1. Температура тела:

- При ОРВИ температура часто повышается до 37,5–38°C и выше. Это защитная реакция иммунной системы организма на вирус.

- При аллергии температура обычно остается нормальной. Если она все-таки поднялась, то дело, скорее всего, не в аллергии.

2. Характер насморка:

- При ОРВИ выделения из носа поначалу прозрачные, потом могут стать густыми и зелеными.

- При аллергии выделения почти всегда прозрачные и жидкие, как вода, и текут без остановки, особенно при близком контакте с аллергеном.

3. Зуд:

- При ОРВИ донимают насморк и чихание, но нос не чешется так уж сильно и не всегда.

- При аллергии зуд – главный «герой»: чешется не только нос, но и глаза, а иногда даже уши.

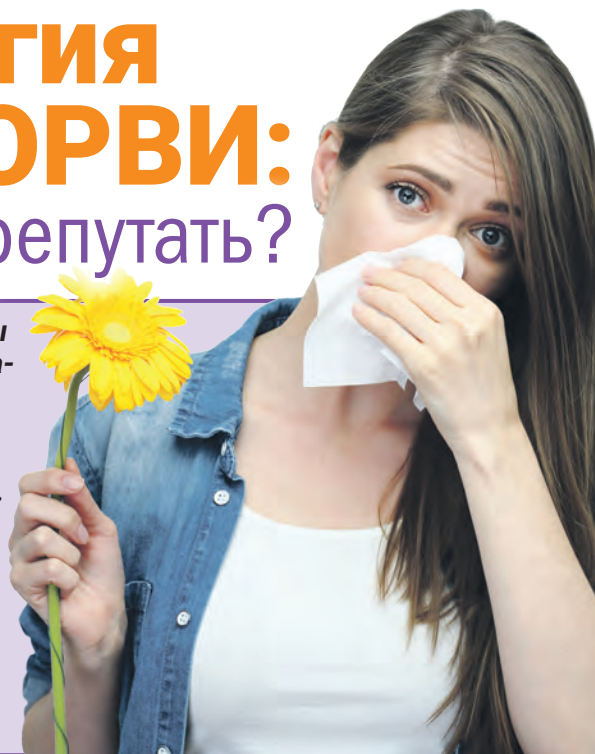
4. Время проявления симптомов:

- При ОРВИ симптомы нарастают постепенно: сегодня слабость, завтра насморк, послезавтра – температура.

- При аллергии случается все и сразу: вы вышли на улицу в пери-

Аллергия или ОРВИ: как не перепутать?

Представьте: утром вы просыпаетесь, а нос заложен, глаза чешутся, в горле першит... Первая мысль: «Всё, подхватил простуду!». Но... может, это просто весенняя аллергия пожаловала в гости? Как отличить одно от другого, чтобы не пить лишние таблетки и не пугать близких?



од цветения – и через минуту уже и плачете, и чихаете 10 раз подряд.

5. Длительность проявления симптомов:

- ОРВИ обычно проходит за 7–10 дней. Если болезнь упорно не проходит – необходимо к врачу.

- Аллергия может длиться неделями или месяцами, пока аллерген активен (например, весь сезон цветения березы).

6. Характер кашля:

- При ОРВИ кашель обычно появляется на второй-третий день, может быть влажным.

- При аллергии кашель сухой, часто сопровождается одышкой или свистящим дыханием (это уже серьезный повод обратиться к врачу).

7. Связь с внешними факторами:

- Симптомы ОРВИ не зависят от места и времени. Вирус атакует везде: дома, на работе, в парке.

- Симптомы аллергии часто привязаны к каким-то конкретным событиям (пришли в гости к другу-кошатнику – проявилась реакция на шерсть; симптомы донимают только весной – вероятно, это реакция на пыльцу и т.д.).

Что же делать?

Если вы все еще сомневаетесь, что же с вами приключилось, то лучше не заниматься самодиагностикой. Лучший вариант – обратиться к врачу: терапевт поможет разобраться с ОРВИ, а аллерголог проведет тесты и выяснит, на что именно у вас реакция.

Если вам уже все понятно, то:



При простуде отдыхайте, пейте теплые чаи и морсы, следите за температурой.

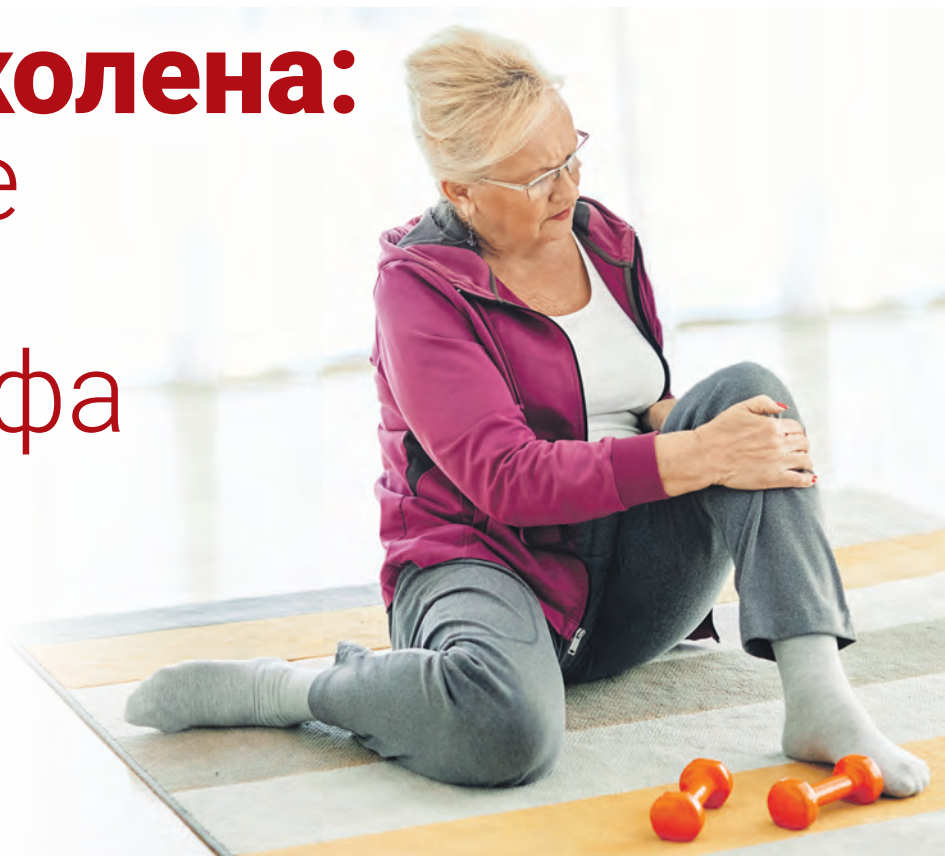


При аллергии постарайтесь исключить контакт с потенциальным аллергеном и примите антигистаминные препараты, назначенные врачом.

Марина Чаленко

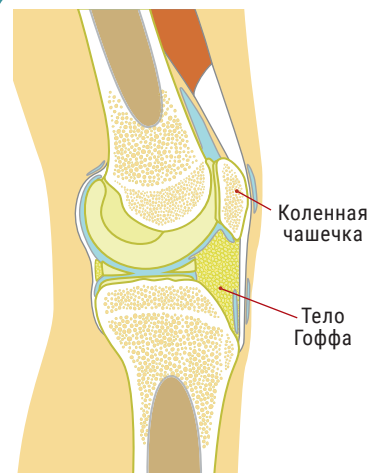
Секрет колена: что такое жировое тело Гоффа и как его лечить?

В начале XX века известный немецкий хирург Альберт Гоффа готовился к сложной операции. Он ожидал увидеть порванные мениски, чтобы сшить их. Но, заглянув внутрь коленного сустава пациента, он опешил. Мениски оказались целы, а всё пространство занимал какой-то странный, разбухший и изменённый комок жировой ткани. Именно так, благодаря хирургической случайности, мир узнал о болезни, которая десятилетиями мучила пациентов, но оставалась «невидимкой» для врачей. И сегодня, больше ста лет спустя, тысячи людей страдают от этой проблемы, даже не подозревая о её настоящем имени. Как же распознать этого «невидимку» в своём колене?



Знакомьтесь: жировое тело Гоффа

Чтобы понять болезнь, давайте немного окунемся в анатомию коленного сустава. Колено – это самый сложный механизм. Мы привыкли думать, что оно состоит только из костей, хрящей и связок. Но есть там еще один важный элемент – жировая ткань. И находится она в пространстве под коленной чашечкой. Там, между костями, природой заложена особая жировая «подушечка». В медицине она называется телом Гоффа – по имени немецкого хирурга Альберта Гоффа, который впервые описал эту проблему еще в 1904 году.



Какую же работу выполняет эта «подушечка»?

1. Амортизация. При ходьбе, беге, а особенно при спуске с лестницы или прыжках на сустав идут ударные нагрузки. Тело Гоффа, как пружина, смягчает эти удары, защищая хрящи от преждевременного износа.

2. Стабилизация. Жировое тело Гоффа заполняет собой пустоты в суставе, помогая костям двигаться плавно и слаженно, не болтаясь из стороны в сторону.

3. Смазка. Жировая ткань участвует в выработке синовиальной жидкости – той самой «смазки», которая позволяет нашим костям скользить друг относительно друга без трения и скрипа.

Долгие годы эта «подушечка» работает на нас незаметно. Но иногда она изменяется и становится источником проблем.

Почему «жир» начинает болеть?

Болезнь Гоффа (или липоартрит) – это воспаление, уплотнение и увеличение в размерах этой самой жировой подушечки. Она перестает быть мягкой и эластичной, отекает и в какой-то момент начинает выходить за отведенные ей пределы, защемляясь между костями. Это и вызывает боль.

Почему так происходит? Можно выделить два основных сценария.

Сценарий первый: **гормональная перестройка**

Статистика неумолима: болезнь Гоффа чаще всего диагностируют у женщин после 45–50 лет. С чем это связано? В климактерическом периоде в организме происходит глобальная гормональная перестройка. Меняется обмен веществ, эластичность тканей, кровообращение. Жировая ткань под коленом тоже реагирует на эти изменения. Она может стать более рыхлой и склонной к отекам. Поэтому, уважаемые женщины, если ваши колени начинают беспокоить вас именно в этом возрасте, не списывайте все на «отложение солей» – возможно, это болезнь Гоффа.

Сценарий второй: **травмы и перегрузки**

Этот вариант касается и мужчин, и женщин. Любое повреждение колена может запустить процесс разрушения тела Гоффа:

- Прямой удар по колену (падение на коленную чашечку, удар о твердый предмет).
- Неловкое движение с подворачиванием ноги.
- Хроническая микротравматизация у спортсменов (бегунов, прыгунов, футболистов) или людей, чья работа связана с постоянным напряжением ног.
- Последствия старых, не до конца вылеченных травм менисков или связок.
- Неудачно проведенная операция на колене.

Кто в группе риска?

Помимо женщин в возрасте и спортсменов, в группе риска находятся люди с лишним весом. Каждый лишний килограмм многократно увеличивает нагрузку на коленный сустав, заставляя жировую «подушку» работать на износ. Также имеют значение врожденные особенности строения коленного сустава (например, высокое стояние коленной чашечки), но они встречаются реже.



Как распознать липоартрит?

Диагностика болезни Гоффа имеет свою «изюминку». Ее симптомы очень характерны, и внимательный врач может заподозрить проблему уже после первого разговора с пациентом и осмотра.

1. Боль строго при разгибании. Это самый важный симптом! Боль возникает или резко усиливается именно тогда, когда человек пытается полностью выпрямить ногу. Больно до конца разогнуть колено, встать с низкого стула, выпрямить ногу, сидя на диване. А вот при сгибании боль может быть терпимой или отсутствовать вовсе. В покое, когда нога лежит расслабленная, боль обычно стихает.

2. Локализация боли. Боль не «все колено» целиком, а строго спереди, под коленной чашечкой и по бокам от нее. Вы можете легко нащупать это место пальцами.

3. Ощущение предмета внутри сустава. Многие пациенты описывают это как чувство, что внутри что-то мешает. Словно в коленный сустав попал камушек и не дает до конца выпрямить ногу.

4. Припухлость под коленной чашечкой. По бокам от связки, которая идет от коленной чашечки вниз, могут появиться небольшие, но заметные валики или выпячивания. Особенно они становятся видны, когда человек пытается выпрямить ногу.

5. Хруст и щелчки. При движении в колене может слышаться поскрипывание, потрескивание или щелчки, которые сопровождаются болью.



Продолжение.
Начало на стр. 10

Секрет колена: что такое

На приёме у врача: как ставят диагноз

Итак, вы решили, что пора обратиться к врачу. Ваш специалист – травматолог-ортопед. Как правило, врач задает следующие вопросы (подумайте над ответом заранее, это облегчит и ускорит диагностику):

- Покажите пальцем, где именно болит?
- В какие моменты боль сильнее – когда нога согнута или когда выпрямлена?
- Можете ли вы полностью разогнуть колено или что-то мешает?
- Были ли у вас травмы, падения?
- Давно ли наступил климакс (если пациент – женщина)?
- Были ли травмы или операции коленного сустава?

Далее врач проведет пробу на поражение тела Гоффа: большими пальцами рук он надавит на область чуть ниже коленной чашечки и попросит медленно выпрямить ногу. Если в этот момент возникнет резкая боль – это положительный тест Гоффа и важный признак заболевания.

Для подтверждения диагноза и исключения других болезней (артроза, повреждений менисков) может быть назначено дополнительное обследование:

1. Магнитно-резонансная томография. Это лучший и самый точный метод. На МРТ видно все: увеличено ли жировое тело, есть ли в нем отек или рубцы. Это «золотой стандарт» диагностики.

2. УЗИ сустава. Хороший, доступный метод, чтобы увидеть отек и исключить скопление лишней жидкости в суставе.

3. Рентген. Его выполняют даже тогда, когда болезнь Гоффа уже установлена. Рентген покажет, в каком состоянии находятся кости и хрящи, нет ли артроза. Само жировое тело на рентгене не видно, но врачам важно оценить сустав в целом.

Как помочь своему колену?

Хорошая новость в том, что болезнь Гоффа неплохо лечится. Лечение всегда начинается с консервативных методов, то есть без операции. Операция – это крайний случай, если упущено время или болезнь протекает очень агрессивно.

Первым делом врач постарается убрать воспаление в самой жировой подушечке. Для этого используются противовоспалительные таблетки и мази. Они помогают снять боль и уменьшить отек.

Если противовоспалительные таблетки и мази не дают нужного эффекта, травматолог-ортопед может предложить внутрисуставную инъекцию гормонального препарата – введение в сустав кор-

тикостероидных гормонов и/или препаратов гиалуроновой кислоты.

Когда начнется улучшение, в ход пойдут физиотерапевтические методы. Они помогают восстановить функцию коленного сустава: лазеротерапия и магнитотерапия, внутрисуставная оксигенотерапия (введение в сустав кислорода), электромиостимуляция.

Очень важно как можно раньше начать лечебную физкультуру (ЛФК). Это, пожалуй, самый нужный этап для долгосрочного результата. Жировая «подушка» страдает и защемляется часто потому, что мышцы ноги работают неправильно. Главная цель – научиться правильно напрягать и расслаблять четырехглавую мышцу бедра. Именно она держит колено в стабильном положении.

Приведем пример простого, но очень действенного упражнения, которое рекомендуется всем пациентам с болезнью Гоффа:

Сядьте на пол или на твердую кровать, вытянув ноги вперед. Больную ногу можно слегка согнуть в колене, подложив под него небольшой валик (свернутое полотенце). Теперь медленно, очень медленно начинайте напрягать мышцу передней поверхности бедра, стараясь прижать колено к валику. Как только вы почувствовали, что мышца напряглась, задержитесь в этом положении на 5–10 секунд. Затем так же медленно расслабьтесь. Сделайте 10–15 повторений несколько раз в день. Это упражнение безопасно даже при боли и позволяет укрепить мышцу, не травмируя сустав.

Когда нужна операция?

К хирургическому лечению прибегают только в том случае, если консервативное лечение проводилось полноценно в течение 3–6 месяцев, но эффекта нет. Современная операция – это артроскопия. Через два маленьких прокола (по 0,5 см) в сустав вводится камера и инструменты. Хирург видит все на экране и аккуратно удаляет разросшуюся жировую ткань, которая мешает суставу. Это достаточно малотравматичная операция, после которой пациенты быстро восстанавливаются.



жировое тело Гоффа и как его лечить?

Как не допустить болезнь Гоффа?

1. Подружитесь со своей четырехглавой мышцей.

Четырехглавая мышца бедра – это естественный «бандаж» для колена. Когда она сильная и эластичная, коленная чашечка находится на своем месте, а жировая «подушка» Гоффа не смещается и не защемляется.

2. Следите за углом сгибания. Резкие и глубокие сгибания – главные враги тела Гоффа. Именно в момент сильного сгибания или резкого разгибания жировая ткань может попасть в «ловушку» между костями. Если вам нужно поднять что-то с пола, не делайте глубокий наклон с прямыми ногами. Присядьте на корточки, опираясь рукой о стул или стол, либо встаньте на одно колено. При работе в огороде используйте низкую скамеечку, чтобы не сидеть на корточках подолгу.

3. Контролируйте вес. Каждый лишний килограмм вдавливает жировую подушку колена в суставную щель с утроенной силой.

4. Носите правильную обувь. Откажитесь от совершенно плоской подошвы (балетки, кеды на плоской подошве). В такой обуви стопа «шлепает», и колено не гасит удар. Идеальный вариант – обувь с небольшим, устойчивым каблуком (2–4 см) и гибкой, но не слишком мягкой подошвой. Хорошо, если есть небольшой перекат.

5. Защищайте колени от ударов. Удар по коленной чашечке (например, о край тумбочки или при падении об асфальт) может запустить воспалительный процесс в жировом теле. Если вы занимаетесь спортом (например, скандинавской ходьбой) или работаете на коленях (кладете плитку, полете грядки), обязательно используйте защитные наколенники.

6. Не терпите боль. Если после нагрузки или травмы у вас появилась боль в передней части колена и она не прошла спустя 2–3 дня отдыха – идите к врачу. Острая болезнь Гоффа лечится за 2–3 недели. Хроническая – может потребовать месяцев борьбы.

7. Дружите с теплом и водой. В холодное время года носите термобелье или шерстяные наколенники. Очень полезно плавание. В воде суставы разгружаются, а мышцы работают без надрыва, создавая правильный мышечный корсет без ударной нагрузки.

Наше колено – удивительный и сложный инструмент, данный нам на всю жизнь. Не игнорируйте боль, не ждите, пока она станет хронической. Своевременное обращение к врачу-ортопеду и правильно подобранное лечение помогут вам сохранить здоровье и активность на долгие годы. Берегите себя и будьте здоровы!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+

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

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

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Кокосовое масло: и на сковороду, и на щёки?



Подходит ли пищевое кокосовое масло для косметических целей? Я читала, оно сушит кожу и забивает поры.

Елена П., г. Торжок

Пищевое кокосовое масло содержит полезные для кожи органические кислоты (лауриновую, олеиновую, каприловую), витамины и минералы. Но лучше все же применять его в уходе за сухой и нормальной кожей лица, а также для увлажнения тела. Для жирной, комбинированной или склонной к акне кожи кокосовое масло не рекомендуется, так как оно действительно может закупоривать поры, провоцируя воспаления и образование черных точек (камедонов).

Кокосовое масло в составе уже готовых косметических средств обычно сочетается с другими компонентами, сглаживающими эти риски.



Атрофический кольпит: сушит, тянет и болит

Говорят, что климакс и менопауза – это просто новый этап в жизни женщины, в котором можно найти немало плюсов. Но большинство из нас, чего уж там, воспринимают всё это как начало неизбежных возрастных изменений, которые не особо радуют. А менопауза вдобавок может прийти не одна, а вместе с атрофическим кольпитом, он же – постменопаузальный атрофический вагинит...



Что происходит в теле?

Когда женское тело перестает синтезировать в должном количестве эстроген и другие половые гормоны, то различные процессы, за которые эти гормоны отвечали, неизбежно начинают сбой.

Так, слизистая оболочка влагалища теряет тонус, истончается и вырабатывает все меньше защитного и увлажняющего секрета. Ткани высыхают и даже растрескиваются, нарушается

баланс здоровой микрофлоры, и любой инфекции уже не составляет труда здесь поселиться, чтобы спровоцировать уретриты, вагиниты и прочие воспалительные напасти.

Что особенно важно, менопаузальный генитоуринарный синдром затрагивает всю мочеполовую систему (уретру, мочевого пузыря, мышцы и связки, удерживающие органы малого таза).

Симптомы:

- сухость и дискомфорт в интимной зоне;
- зуд и жжение, усиливающиеся после мочеиспускания и гигиенических процедур;
- часто обостряющиеся циститы и уретриты;
- кровянистые выделения (из-за микротрещин на истонченной слизистой);
- учащенные позывы к мочеиспусканию (из-за того, что стенки уретры тоже истончаются);
- снижение либидо, боль или ощущение «стянутости» при половых контактах.

Терпеть нельзя лечить?

Далеко не все женщины знают, что проявления атрофического кольпита не стоит терпеть безропотно, списывая все на возраст. Более того: если оставлять все «как есть», то частые инфекции во влагалище и уретре могут подняться выше и аукнуться воспалениями органов малого таза, пилонефритом и другими, по-настоящему опасными осложнениями.

Между тем, у современной медицины есть в арсенале различные методы, которые могут помочь в этой ситуации. Для начала нужно побывать на приеме у гинеколога и пройти необходимые обследования. Далее врач может назначить:

- **Препараты эстрогена** (чаще местного применения – свечи, крем, вагинальные таблетки и пр.), чтобы нормализовать гормональный фон, улучшить состояние слизистой, повысить уровень живущих на ней лактобактерий и местный иммунитет.

- **Негормональные средства** (например, увлажняющие гели, которые в числе прочего уменьшают дискомфорт при половых контактах).

- **При выраженных повреждениях слизистой – курс инъекций** (мезотерапию), чтобы простимулировать естественные процессы регенерации тканей.

- **Лазерную терапию** (интимный лазерный фототермолиз) – для выраженного восстановления толщины, мягкости и эластичности слизистой влагалища.



Кстати

Атрофический кольпит не всегда развивается на фоне возрастного снижения эстрогенов в постменопаузе. Женщины репродуктивного возраста тоже могут столкнуться с его проявлениями:

- в послеродовой период, во время грудного вскармливания;
- при длительном лечении гормональными препаратами (глюкокортикоидами);
- при гормональных нарушениях и при приеме препаратов для подавления выработки гормонов при лечении эндометриоза и миомы матки;
- при хирургической менопаузе (удалении яичников или матки);
- при химиолучевой терапии.

Как отучиться от спонтанных покупок?

✉ **Раньше я могла пойти в торговый центр за молоком, а вернуться – с новыми туфлями и помадой. А теперь такое время – и ходить никуда не надо, все магазины – в компьютере да в телефоне! Увидишь красивую рекламу, пойдешь смотреть и сама не заметишь, как опять купишь что-то не очень нужное! Как отучить себя от этого?**

Таисия Михайловна, г. Москва

1. Взгляните цифрам в лицо

Не поленитесь взять лист бумаги и составить таблицу из трех колонок: сумма доходов за последний месяц, обязательные расходы за этот же период (квартирплата, транспорт, лекарства, продукты и т.д.). В третьей графе запишите, что из необязательных вещей вы купили за прошлый месяц в интернете и в какую сумму вам это обошлось. Иногда достаточно 2–3 месяца подряд выполнять это упражнение, чтобы виртуальный «туман» в голове рассеялся.

Кстати: *необязательно радикально отказываться от покупок через интернет, ведь там продаются и по-настоящему нужные вещи. Можно установить для себя «лимит» – сумму, которую вы готовы тратить там в месяц (например, 5–10% от дохода), и не превышать ее ни в коем случае.*

2. Скажите «нет» навязчивым продавцам

Если интернет-магазины донимают вас письмами, вы можете отписаться от их рассылки (кнопка «отписаться» должна быть в каждом таком письме, в самом низу). Точно так же можно запретить приложениям маркетплейсов отправлять вам назойливые уведомления (это можно сделать в настройках телефона самостоятельно или попросив кого-то из близких, кто в этом разбирается). Так у вас будет гораздо меньше рисков совершить импульсивную покупку.

Кстати: *можно и совсем удалить из телефона приложения, которые вас «соблазняют». Если что-то действительно там понадобится – их можно установить заново!*

3. Разрешите себе подумать... и передумать!

Добавив товар в корзину, не совершайте покупку сразу! Дайте себе возможность «остыть» и подумать хотя бы сутки, а лучше несколько дней. Спросите себя: действительно ли это нужная вещь, которой вы будете часто пользоваться? Может, вы сможете жить без нее еще какое-то время, а там видно будет?

Кстати: *от многих товаров, заказанных в интернете, можно отказаться в момент получения в пункте выдачи, притом совершенно бесплатно. Не стесняйтесь использовать эту возможность.*

Как лучше бросать курить: резко или постепенно?



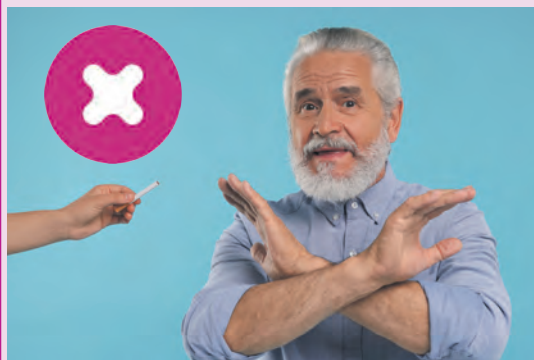
Всю жизнь курю, сколько себя помню. А тут на седьмом десятке новая жена – моложе, энергичнее. Заставляет меня бросать эту привычку. Резко и сразу. Но ведь так нельзя? Это ведь для организма стресс?

Юрий П., Московская обл.

Это правда: резкий отказ от курения может стать стрессом, так как никотин вызывает сильную физическую и психологическую зависимость. В такой ситуации часто возникает «синдром отмены»: повышается раздражительность, возникают проблемы с концентрацией, может болеть голова или живот, временно нарушается сон, растёт аппетит и т.д.

Но все же помните: отказ от курения – это выбор в пользу своего здоровья и долголетия, и в любом случае сдаваться не стоит. Если вы курильщик с большим стажем и бросить сразу не получается, попробуйте постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет.

Не стесняйтесь обратиться к специалисту: врач-нарколог может назначить



никотинзаместительную терапию (пластыри, жевательные резинки, спреи) или препараты, снижающие тягу к курению. Полезно пить больше воды, она выводит токсины и помогает очистить легкие. Если вы привыкли курить после еды, заведите новый ритуал: например, медленно, вдумчиво, маленькими глотками выпивать чашку ароматного чая.

Мужской гастрит –

Большинство мужчин не любят ходить по врачам и, по возможности, тянут с этим до последнего. Предполагают выпить таблетку, которая временно снимет симптомы, а не пройти полноценное обследование, а за ним и лечение. А зря. Вот взять, к примеру, заболевания ЖКТ: по словам гастроэнтерологов, хронические воспалительные изменения слизистой желудка и кишечника у мужчин выявляются чаще, чем у женщин. Интересно, почему?



суровый и беспощадный

Девочки направо, мальчики...

На самом деле, от воспаления слизистой оболочки желудка, сопровождаемого нарушением его функций, а попросту говоря – от гастрита, – не застрахован никто. Это неприятное заболевание может по разным причинам развиваться и у детей, и у взрослых, и у пожилых. Но вот что примечательно: факторы, чаще всего провоцирующие гастрит у женщин и у мужчин, различаются.

● **У женщин** чаще выявляются гастриты, вызванные влиянием бактерии хеликобактер пилори, аутоиммунными процессами и гормональными нарушениями;

● **У мужчин** лидируют такие факторы, как химико-токсическое воздействие на слизистую оболочку желудка агрессивных веществ (лекарств, никотина, алкоголя), частые стрессы и погрешности в питании.

Кстати

У врачей есть понятие «профессиональные гастриты». Это относится как раз к мужчинам (например, к водителям), чья работа связана с нерегулярным режимом питания и частыми физическими и нервно-психическими перегрузками.

Основные «мужские» причины

1 Вредные привычки. Курение и злоупотребление алкоголем – ведущие факторы риска. И никотин, и этанол могут повышать кислотность желудочного сока и одновременно угнетать деятельность желез пищеварительного тракта, вырабатывающих защитную слизь.

Токсины, содержащиеся в табачном дыме, вдобавок ко всему замедляют процесс восстановления клеток слизистых оболочек. В результате происходит частое раздражение и повреждение клеток слизистой оболочки, что может привести к развитию поверхностного гастрита.

2 Неправильное питание. Нерегулярные приемы пищи, перекусы на ходу и длительные перерывы между едой могут нарушать ритм секреции желудочного сока и создавать повышенную

нагрузку на органы пищева-

варения. Крупные, на-

спех проглоченные

куски пищи мо-

гут затруднять

пищеваритель-

ный процесс,

а слишком го-

рячие или хо-

лодные блю-

да, как и

острые, копче-

ные или слиш-

ком соленые за-

куски, раздра-

жают слизистую

желудка, уже и без то-

го поврежденную.

3 Хронические стрессы. Частые волнения, эмоциональное перенапряжение – все это может повышать уровень гормона гастрина, а тот в свою очередь стимулирует выработку соляной кислоты в желудке. Гормон стресса адреналин при этом вызывает сужение сосудов, что уменьшает приток крови к слизистой желудка и ослабляет ее защитные функции. А кортизол, вдобавок ко всему, может замедлять перистальтику органов пищеварительного тракта. Все это в совокупности может приводить к застою содержимого и усиливать раздражение слизистой.

Оксана Черных

Жареная картошка: можно хотя бы немножко?



Я обожаю жаренную на сале картошечку! Хотя, конечно, понимаю, что это для здоровья не полезно. И вижу, что в последние годы живот у меня всё заметнее... Подскажите, как часто я могу себя баловать любимым блюдом и с чем его правильно съесть, чтобы был минимальный урон фигуре и здоровью?

Сергей Д., г Рязск

Д а, жареная картошка, да еще на сале, – это действительно вкусно, но.... Лучше отнести это блюдо к «праздничным» – и наслаждаться им по особым поводам, от силы 1–2 раза в месяц. При условии, что у вас нет таких проблем со здоровьем, как ожирение, диабет, заболевания печени или поджелудочной: если они имеются, то лучше обсудить этот вопрос со своим врачом.

Чем, по сути, вреден жареный на сале картофель? Тем, что он жареный, и тем, что он жирный. Тут можно посоветовать, во-первых, перед жаркой подержать уже очищенный и нарезанный картофель в холодной воде 1–2 часа – так в нем будет меньше крахмала, который при жарке преобразуется в опасный канцероген акриламид. Да и сами следите: не пережаривайте дольки, чаще перемешивайте их на сковороде. А во-вторых, можно взять меньше сала, смешав его с небольшим количеством растительного масла. Или вовсе вместо жирной свинины использовать телятину, филе курицы или индейки: так будет меньше вредных жиров и больше полезного белка.

Важна и умеренность. Можно пожарить картошку на небольшой сковороде, чтобы получилась порция весом всего 200–300 г, и съесть вместе с большой порцией салата из огурцов-помидоров-редиса с нежирной сметаной. Или добавьте к готовой картошке большую горсть зеленого лука и другой зелени по вкусу. Так вы и вкусом себя порадуете, и вред сократите.

Кстати

Старайтесь поменьше солить картошку: избыток соли провоцирует отеки и повышает нагрузку на сердце и сосуды. Лучше добавьте в блюдо щепотку сушеных трав.



Жимолость голубая – одна из самых ранних ягод: в тёплую весну её продолговатые, тёмно-синие с сизым оттенком ягоды могут поспеть уже в конце мая – начале июня. Как раз тогда, когда нам так нужны свежие живые витамины с грядки!

Жимолость: ягода здоровья и долголетия



Какая она на вкус?

Вкус у жимолости многогранный: в нем сочетаются и легкая кислинка, и умеренная сладость, и терпкие нотки, и даже горчинка. Иногда его называют «освежающим», сравнивая жимолость с голубикой и черникой.

В десертах жимолость хорошо сочетается со сливками, йогуртом и мороженым, медом и темным шоколадом. Во фруктовых салатах ее вкус прекрасно гармонирует с более нейтральными грушей, бананом и дыней, а также оттеняется небольшим количеством мяты или базилика.

Хороша комбинация с брынзой, или любым другим белым сыром, или с куриным филе, а также зеленью и медово-лимонной заправкой.

Чем она полезна?

Считается, что эта ягода помогает бороться с отеками и улучшает обмен веществ, полезна при гипертонии, обладает легким жаропонижающим эффектом, поддерживает зрение, хороша для профилактики анемии и даже ускоряет заживление ран.

✓ **Богата витамином С** (ничуть не уступая в этом плане лимону). Этот ценный антиоксидант противодействует воспалительным реакциям в организме. А еще он задействован в выработке коллагена, полезен для здоровья сердца и сосудов, необходим для лучшего усвоения железа – и синтеза новых красных кровяных телец.

✓ **Антоцианы в составе** (они-то и придают ягоде темно-синий цвет) также обладают противовоспалительным действием. По некоторым данным, они полезны для здоровья

печени и головного мозга, обладают противоопухолевыми и противодиабетическими свойствами.

Факт!

Коренные народы Камчатки, Сахалина и Приамурья на протяжении многих столетий использовали ягоды дикорастущей жимолости как средство от цинги, воспалений и простуды. А в Японии жимолость прямо называют «ягодой долголетия»: ученые исследуют ее способности защищать мозг от возрастных изменений и снижать уровень сахара в крови.

А вы знали?

В мире насчитывается около 200 видов жимолости, среди которых встречаются и ядовитые. К примеру, многим известная «волчья ягода», кустарник с темно-красными или оранжевыми ягодами, – это не что иное, как жимолость обыкновенная. Ее плоды содержат токсин, вызывающий расстройство желудка.

Кстати

Как выбрать?

При покупке жимолости обращайте внимание на цвет ягод: он должен быть насыщенно-синим или фиолетовым с сизым оттенком, без зеленых прожилок. Сами ягоды должны быть цельными, упругими, без повреждений и видимых повреждений. Обратите внимание и на запах: он должен быть легким, без ноток брожения.

Если собираете ягоды с куста – также выбирайте только те, которые уже полностью окрасились в синий или фиолетовый. Спелая ягода легко сходит с ветки и на ощупь – чуть мягкая.

Как хранить?

● **Свежая** жимолость хранится до 5 дней в холодильнике, в емкости с вентиляцией.

● **Заморозка:** ягоды промыть, тщательно просушить, разложить в один слой на поддон и заморозить, затем пересыпать в плотный герметичный пакет для хранения замороженных продуктов.

● **Сушка:** в тени под навесом, либо в сушилке при температуре до 60 °С.



Хороший способ сохранить на зиму жимолость со всеми ее витаминами: перебрать, промыть и обсушить ягоды, перетереть с сахаром в соотношении 1:1 (лучше всего – деревянной толкушкой в неметаллической посуде), разложить по стерилизованным банкам и хранить в холодильнике.

Что приготовить

1. Салат с жимолостью и шпинатом

Ингредиенты:

- шпинат свежий – 100 г
- ягоды жимолости – 50 г
- козий сыр (или любой белый сыр) – 30 г
- очищенные грецкие орехи – 20 г
- оливковое масло – 1 ст. ложка
- мед – 1 ч. ложка
- лимонный сок – 2 ч. ложки
- соль по вкусу

Приготовление:

Шпинат промыть и обсушить. Жимолость аккуратно промыть, дать стечь воде. Сыр нарезать произвольными кусочками или раскрошить. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде и раздробить.

Выложить в тарелку слоями: листья шпината, сверху – сыр и ягоды. Посыпать орешками.

Отдельно смешать оливковое масло, лимонный сок и мед, полить салат сверху. Посолить по вкусу (не обязательно).

2. Десерт «Жимолость в йогурте»

Ингредиенты:

- натуральный йогурт без добавок – 150 мл
 - жимолость – 70 г
 - мюсли или гранола
- (можно использовать просто

подсушенные на сухой сковороде овсяные хлопья) – 30 г

- жидкий мед или сироп агавы – 1 ч. ложка
- листики свежей мяты – для украшения

Приготовление:

В стакан или креманку выложить половину йогурта, затем полпорции мюсли, сверху – половину ягод жимолости. Повторить еще раз в том же порядке. Сверху полить ягоды медом и украсить листиками мяты.

3. Освежающий морс из жимолости

Ингредиенты:

- жимолость – 100 г
- вода – 500 мл
- мед или сахар – 2 ст. ложки (по вкусу)
- лед – несколько кубиков
- веточка мяты

Приготовление:

Жимолость промыть и размять деревянной толкушкой. Отжать сок через сито или марлю. Жмых не выбрасывать: залить его водой, довести до кипения, проварить 3–4 минуты, процедить.

Остудить отвар, смешать с соком. Добавить мед или сахар, перемешать до растворения. Охладить, добавить лед и мяту. Подавать охлажденным.



Хозяйке на заметку

● Жимолость подойдет и как начинка для пирога или маффинов, но важно знать, что при нагревании эта ягода выделяет много сока. Поэтому ее нужно либо предварительно подсушить, либо добавить в тесто больше крахмала, муки, пудры из семян льна или других «загустителей».

● Цветки съедобной жимолости можно заваривать как чай: положить 4–5 чистых цветков в чашку, залить кипяченой водой, подогретой до 80 °С и дать настояться 3–5 минут.

Важно!

Жимолость может быть противопоказана при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в стадии обострения и при повышенной кислотности желудка. Также ягода может вызвать аллергическую реакцию.

Оксана Калашникова

Журнал богато иллюстрирован. Представлены лучшие рецепты!

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов



- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

Номер уже в продаже! Спрашивайте в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.

12+ РЕКЛАМА

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



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



Днём – в мой единственный выходной на этой неделе – в гости заехала мама. И, как обычно, зачем-то привезла с собой торт. На этот раз «Киевский». Меня, если честно, давно раздражала эта её привычка – в каждый свой визит обязательно привозить с собой угощения. Как будто мне до сих пор 17 лет и приходится выживать на одну стипендию. И будто бы я не подсчитываю сейчас каждую калорию в рационе, пытаюсь сохранить хоть какое-то подобие фигуры в свои 34. Маме об этом было сказано тысячу раз, и о том, что я не люблю сладкое – тоже. Но она каждый раз лишь удивлённо разводила руками: мол, это же торт, как можно его не любить?

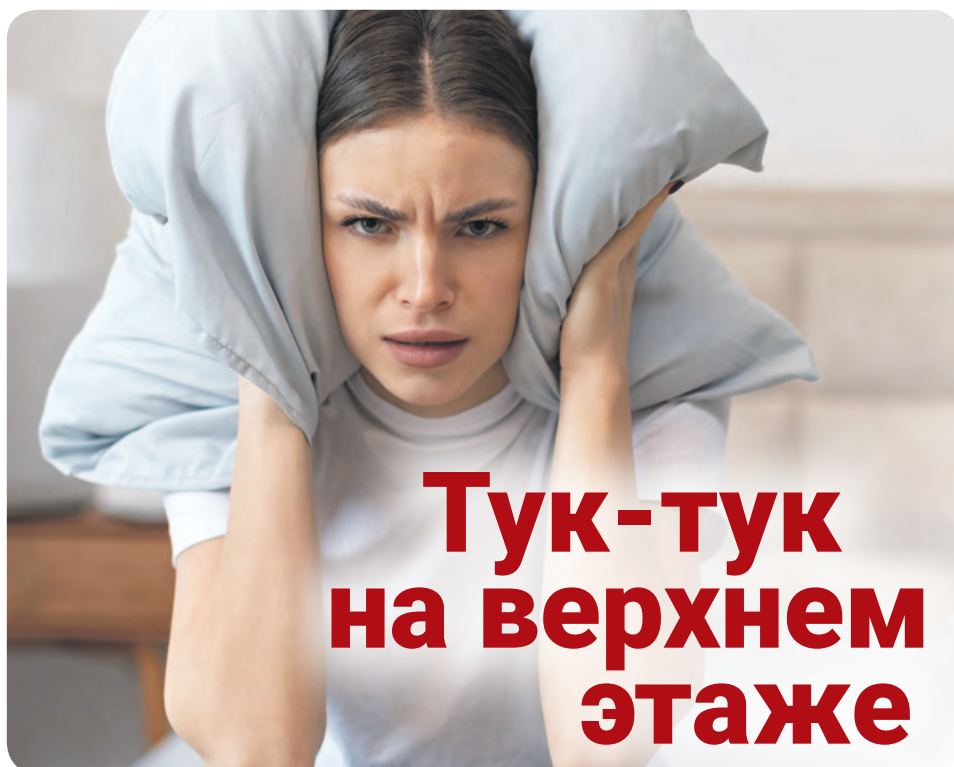
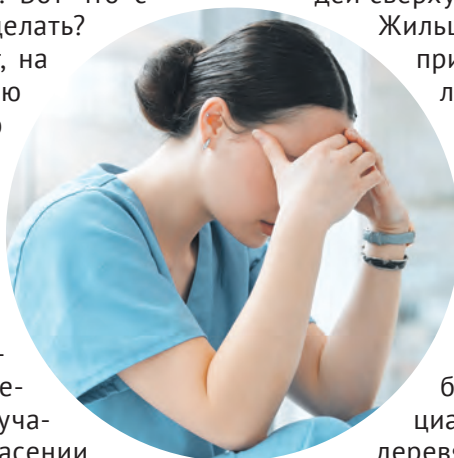
Проявления любви

В итоге мама посидела немного, повздыхала как обычно о моей неустроенной судьбе. Я ответила ей резче, чем хотелось, – это говорила накопленная во мне за неделю усталость. Мама промолчала, только вздохнула еще разок – и засобиравшись восвояси. И чай мы с ней так и не попили, и торт так и остался стоять нетронутым на кухонном подоконнике.

Теперь, вечером, я смотрела на него – и злилась. Вот что с ним прикажете делать?

Я злилась на торт, на маму, да и на свою неустроенную жизнь – тоже, за компанию...

Последние десять лет я работала фельдшером на скорой. Не знаю, сколько раз за это время мне довелось участвовать в спасении



Тук-тук на верхнем этаже

чужих жизней, а вот свою собственную после развода наладить никак не получалось. И отношения с матерью – тоже. Иногда мне казалось, что она просто душит меня своей опекой и постоянным желанием накормить до отвала! Хотя для мамы это было, наверное, просто привычным проявлением любви, и в глубине души я это даже понимала, но поделаться с собой ничего не могла...

Загадочный сосед

А еще я злилась на новых соседей сверху, из 17-й квартиры.

Жильцы там сменились примерно две недели назад, и в лицо я их еще не видела, но зато очень хорошо слышала, особенно по вечерам. С потолка доносились какие-то странные звуки-стуки: будто бы кто-то специально стучал об пол деревянной палкой, ис-

пытывая мое терпение. А ведь оно, между прочим, не железное!

Ну вот, опять: «Тук-тук-тук». Я не выдержала, схватила телефон и написала в общедомовой чат, где состояли все жильцы: «Соседи из 17-й квартиры, вы там что, каблуки разнашиваете? А совесть у вас есть? Уже 11 часов вечера!!!». Чат ответил гробовым молчанием. Но чуть погодя, уже в личные сообщения, мне написала соседка Оля из квартиры напротив, счастливая жена и мама двух крикливых близнецов.

«Не думаю, что это каблуки. Говорят, там теперь мужик какой-то живет. И вроде даже одинокий», – сообщила она и поставила смайлик – подмигнула. Я поморщилась. Вот уж, действительно, одинокий сосед мужского пола – мой последний шанс.

Да сколько можно!

Ни один мужчина из тех, с кем я за последние годы пробовала встречаться и тем более жить вместе, так и не смог смириться с особенностями моей работы. Понятное дело: всем мужчинам хочется



от женщин домашних супов и пирогов, заботы и ласки. Но мне, когда я приползала после суточных дежурств в свою тесноватую, но уютную нору-однушку, хотелось совсем другого: наскоро перекусив и ополоснувшись в душе, завернуться в одеяло и провалиться в глубокий исцеляющий сон. И чтобы никто – никто! – в это время не ходил поблизости, не вздыхал, не шуршал чипсами и не включал телевизор.

И уж тем более чтобы никто не стучал в это время над головой! «Тук-тук-тук...» Да что же он там творит, в самом деле, этот мужик? Ковер гвоздями к полу приколачивает, что ли?

Я вдруг поняла, что больше так продолжаться не может. Меня слишком сильно напрягает этот странный стук, и если я не предприму что-то прямо сейчас, то меня просто разорвет от злости! А предпринять тут можно было только одно: подняться наверх и от души поругаться с новым соседом.

Взгляд мой упал на торт – еще один источник раздражения, и решение созрело мгновенно. Вот и прекрасно! Сейчас я возьму торт, который меня злит, и пойду выяснять отношения с неведомым мужчиной, который меня бесит. В конце концов, всегда можно засветить этим самым тортом прямо ему в физиономию!



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»)

Надо сказать «спасибо»

Дверь под циферкой «17» открыл, действительно, мужчина. Чуть выше среднего роста, сероглазый брюнет, худощавый, на вид примерно мой ровесник, в зеленых камуфляжных штанах и... Уже набрав было воздуха в грудь, чтобы разразиться саркастической тирадой, я вдруг осеклась. Мужчина опирался на костыль, а его правая нога ниже колена была туго забинтована.

– Здравсте, я ваша соседка снизу, – выдавила я в конце концов и выставила вперед коробку. Жилец, озадаченно хмыкнув, уставился на торт.

– Бывает же такое, – в конце концов, сказал он. – Я же вот только две минуты назад чайник вски-



пятил и как раз подумал, что к чаю у меня ничего нет. Девушка, а как вы догадались? Проходите скорее! – и он посторонился, стукнув об пол костылем.

Чай, разлитый в две большие оранжевые кружки, оказался черным, крепким, настоящим. А мужчину, как выяснилось, звали

Кириллом. Два года он служил по контракту, и вот – выполняя очередное боевое задание, получил ранение. Ногу, к счастью, удалось спасти, но впереди предстояла еще долгая реабилитация. Хорошо, что квартира недалеко от госпиталя, и врач разрешил проходить процедуры амбулаторно. В больничных стенах разве выпишься? Спать хорошо, когда кругом тишина и покой, и ты точно знаешь, что дома...

Кирилл все рассказывал о себе, – о том, как до подписания контракта он работал поваром в одном модном кафе, специализируясь на пирогах и пицце. А я с интересом слушала и доедала уже второй кусок торта, забыв и о калориях, и о своей нелюбви к сладкому.

Кстати, торт оказался неожиданным вкусным, и в голове даже мелькнула мысль: надо бы позвонить завтра маме и сказать «спасибо», ей наверняка будет приятно. А еще в голову закрадывались мысли о том, что в компании Кирилла мне очень уютно – и впервые за много дней не хочется возвращаться в свою «нору», к привычному одиночеству.

Вера К.



Слюна. В норме мы вообще не замечаем её существования, пока она вдруг не начинает мешать: на-капливаться во рту, вы-нуждать постоянно сгла-тывать, держать нагото-ве платок или салфетку, а по утрам оставлять на на-волочке мокрые «карты неведомых островов».

Между тем за гиперсаливацией (так называют это состояние врачи), как правило, стоит конкретная причина. Иногда банальная: неподходящие зубные протезы или лишняя конфетка перед сном. Иногда более серьёзная: проблемы с желудком, побочка от лекарств или даже неврологические нарушения. Давайте разберём, как отличить одно от другого.

Слюнявый вопрос:

откуда берётся повышенное слюно-отделение?

Что скажет стоматолог?

Самая частая причина гиперсаливации – стоматологические проблемы. Некачественно подогнанные зубные протезы, особенно съёмные, раздражают слизистую оболочку, вызывая рефлекторное усиление слюноотделения. Стоматиты, гингивиты, кариес, воспалительные процессы в тканях пародонта – все это может стимулировать слюнные железы. Обратите внимание: если повышенное слюноотделение сочетается с болью во рту, неприятным запахом, кровоточивостью десен – скорее всего, причину нужно искать у стоматолога.

Дальше – к ЛОРу

Заболевания ЛОР-органов – еще одна частая причина. Гаймориты, тонзиллиты, аденоиды (да, они бывают и у взрослых!) – все это может провоцировать слюноотделение. В этом случае организм пытается «промыть» воспаленную область, усиливая выработку слюны.

Сколько её должно быть?

Слюна – сложная биологическая жидкость, которую вырабатывают три пары крупных слюнных желез (околоушные, подчелюстные и подъязычные) и множество мелких железок, разбросанных по слизистой оболочке рта. Она выполняет целый ряд важных функций: увлажняет полость рта, обеспечивает комфортное пережевывание и проглатывание пищи, защищает от инфекций, поддерживает кислотно-щелочной баланс и защищает зубную эмаль от разрушения. Наконец, без слюны мы просто не смогли бы говорить – вспомните, как трудно разговаривать с сухим от волнения ртом.

В норме у взрослого человека выделяется от одного до двух литров слюны в сутки. Да-да, вы не ослышались – до двух литров! Просто в обычной ситуации мы эту слюну незаметно для себя проглатываем и никакого дискомфорта не испытываем.

Проблема возникает, когда слюны становится слишком много – настолько, что человек начинает испытывать трудности с ее проглатыванием. Она скапливается во рту, вытекает из уголков губ, мешает разговаривать, вызывает раздражение кожи вокруг рта, создает психологический дискомфорт. И здесь важно понять: гиперсаливация – это не самостоятельное заболевание, это всегда симптом. И наша с вами задача – найти причину.

Не забываем про ЖКТ

Желудочно-кишечный тракт и слюнные железы связаны самым тесным образом. Ведь одна из главных функций слюны непосредственно связана с пищеварением. Поэтому слюнотечение может начаться при любых проблемах в животе, сопровождаемых тошнотой (например, при хроническом панкреатите) или забросом содержимого желудка обратно в пищевод (например, при ГЭРБ). Таким способом организм как бы пытается нейтрализовать агрессивное содержимое, поступающее из желудка, и помочь обезвредить попавшие в организм токсины.

Неврологические причины

Это самая серьезная группа причин, и именно здесь необходима максимальная настороженность. Особенно если дело касается проблем с глотанием. Дело в том, что слюноотделение может быть нормальным, но человек не может его контролировать из-за нарушения глотательного рефлекса – слюна просто скапливается и вытекает наружу.

Такое случается при инсультах, болезни Паркинсона, рассеянном склерозе и деменции различного происхождения. Однако слюнотечение при подобных заболеваниях – не единственный и чаще не самый яркий симптом. Поэтому если слюнотечение началось внезапно, обязательно проверьте симметричность языка, не поперхивается ли человек при питье, не нарушилась ли у него речь. Если есть подозрения – срочно к неврологу!

Лекарства тоже могут

У некоторых препаратов повышенное слюноотделение – это побочный эффект. Например, у некоторых антипсихотиков, противосудорожных средств, средств, используемых при лечении глаукомы и болезни Альцгеймера, некоторых антибиотиков. Поэтому, если гиперсаливация началась после назначения нового лекарства или увеличения дозы старого – обязательно сообщите об этом лечащему врачу. Возможно, потребуется замена препарата или коррекция дозировки.

Помните!

Курение – мощный стимулятор слюноотделения. Вы замечали, как часто курящие люди сплевывают слюну? С возрастом эта проблема усугубляется. Еще одна причина отказаться от сигарет как можно раньше!

Что делать: практические рекомендации

Первый ваш шаг – визит к врачу для установления причины гиперсаливации. В зависимости от нее доктор составит план лечения. Но есть вещи, которые будут полезны всем пациентам, столкнувшимся с этой проблемой:

1. Прежде всего, обратите внимание на гигиену полости рта. Регулярная чистка зубов дважды в день, использование ополаскивателей для рта, особенно с вяжущими свойствами (кора дуба, шалфей, ромашка), могут значительно уменьшить слюноотделение. Если вы носите съемные протезы, следите за их чистотой и правильной посадкой – возможно, потребуется коррекция у стоматолога-ортопеда.

2. Скорректируйте питание. Исключите острую, кислую, соленую пищу, которая стимулирует слюнные железы. Откажитесь от слишком горячей или слишком холодной еды – термическое раздражение также усиливает слюно-

течение. Ешьте чаще, но небольшими порциями. После еды обязательно прополаскивайте рот.

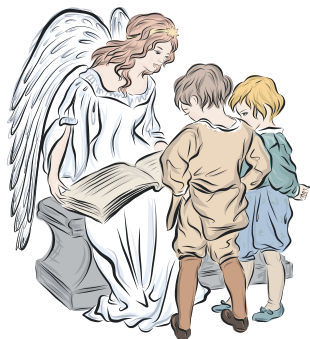
3. Пейте достаточно воды. Парадоксально, но обезвоживание может приводить к сгущению слюны и нарушению ее нормального проглатывания. Обычная чистая вода, выпитая маленькими глотками в течение дня, помогает поддерживать нормальную работу слюнных желез и облегчает глотание.

4. Во время сна старайтесь спать на боку, приподняв голову повыше. Это уменьшит вытекание слюны ночью.

5. Используйте впитывающие салфетки или специальные воротнички, если проблема выражена значительно – лучше временно использовать эти средства, чем постоянно испытывать дискомфорт и стеснение.

Помните: ваше здоровье в ваших руках. И своевременное обращение к врачу – это проявление заботы о себе, а не слабости. Берегите себя и будьте здоровы!

терапевт Елена
Кидяева



ШКОЛА ПРАВОСЛАВИЯ

Молимся дома: благоговейное слово человека к Богу



Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят (Мф. 7:7).

Мы обращаемся к Спасителю со своими заботами, ища у него поддержки. Господь слышит нас везде. В наставлениях о христианской вере сказано, что «молитва есть возношение ума и сердца Богу и является благоговейным словом человека к Богу». Начинающему приобщаться к православной вере следует учиться молитве у людей, которые прославлены Церковью, опыт которых ею подтвержден.

Как настроится на молитву

Несобранность, рассеянность сознания – частая беда, которая в те или иные моменты сопровождает нас по жизни. Когда мы обращаемся к Богу, нам необходима особая концентрация сознания. Как быть? Единого совета для всех нет. Ряд священников рекомендуют в течение дня читать про себя Иисусову молитву, своеобразную тренировку и ежедневный опыт творения молитвы. Другие служители церкви рекомендуют найти учителя, опыту которого вы доверяете, делать то, что он говорит. Есть другой совет борьбы с рассеянностью, который нам дал отец Иоанн (Крестьянкин) по поводу Иисусовой молитвы – «сто молитв в день, медленно, с наложением после каждой крестного знамения».

Молитвы можно учить наизусть, чтобы можно было молиться в любое время. Одна из таких молитв – «Отче наш». Это единственная молитва, которую дал людям Сам Иисус Христос.

«Чтение молитв, стояние на молитве и поклоны составляют лишь молитвенное стояние, – а молитва, собственно, идет из сердца. Когда этой нет – и никакой нет. Молитва без чувств есть то же, что выкидыш мертвый», – указывал в своих записях святитель Феофан Затворник.

Как молиться дома

Во время молитвы стоит уединиться (если это не общая семейная молитва), зажечь лампаду и встать перед иконой. Перед началом молитвословия следует осенить себя крестным знамением и совершить несколько поклонов, настроиться на беседу с Богом. В начале молитвослова советуется: «Постой молча, дондеже утишатся чувства, поставь себя в присутствие Божие до сознания и чувства Его с благоговейным Страхом и восставь в сердце живую веру, что Бог слышит и видит тебя».

Святитель Феофан Затворник дает такой мудрый совет: «Вникай во всякое слово и мысль слова до сердца доводи, иначе – понимай, что читаешь, и понятое чувствуй. Других правил не требуется».

Также Феофан Затворник советует нам не читать молитвы без перерыва, а «всегда прерывайте их своеличною молитвою, с поклонами, в середине ли молитв придется это сделать или в конце. Как только вспадет что на сердце, тотчас останавливайтесь читать и кладите поклоны. Это последнее правило – самое нужное и самое необходимое

для воспитания духа молитвенного...».

Как утверждает митрополит Антоний Сурожский, обращаться к Господу можно и своими словами «... Бог, к Которому мы обращаемся, заботится о нас, мы любимы, мы важны для Него, Он велик до такой степени, что для Него ничто не может быть слишком мелко... для Него нет ничего незначительного, потому что Бог – это не разум; Бог – это сердце».

Преподобный Исаак Сирин предупреждал, что «если дела твои не благоугодны Богу, то не проси у Него великих дарований, чтобы не прийти в положение человека, который искушает Бога. Молитва твоя должна быть сообразна с жительством твоим...», а святитель Василий Великий отмечал, что «в молитве должно просить не исполнения собственной своей воли, но предоставлять все Богу, домостроительствующему полезно».

Какие молитвы включать в молитвенное правило

Начинающему в помощь можно приобрести молитвослов с утренними и вечерними правилами и далее в храме посоветоваться со священнослужителем, какие молитвы для вас должны быть ежедневными и обязательными.

Светлана Иванова

*Редакция благодарит священника
Дионисия Киндюхина за помощь
в составлении материала*

С приходом весны «горячая пора» начинается не только у пожарных и сельских тружеников. У мам и бабушек юных чад тоже прибавляется забот. Малыши увлечённо копаются в песочницах, строят земляные насыпи и туннели. Или, пробегая мимо дачных грядок, так и норовят схватить ягодку прямо с куста – конечно же, немытыми руками. А потом – в животе «ай» и «ой», и становится не до игр.

Клубника с грядки – животик не в порядке



Стоп, микроб!

В песке и почве таится немало болезнетворных микробов, включая сальмонелл и кишечную палочку, яйца глистов и прочих паразитов. О чистоте детских ручек стоит позаботиться в первую очередь, чтобы избежать нежеланной с ними встречи.

● Начинайте учить малыша мыть руки с 1 года, а к 4 годам желательнее, чтобы он уже сам справлялся с этой задачей и понимал ее важность. Можно придумать вместе с ним сказку про «злых микробов» и «волшебное мыло», которое их побеждает.

● Объясняйте ребенку, почему мыть руки нужно обязательно после каждой прогулки, посещения туалета, игр с животными, контакта с землей и мусорным ведром, а также, конечно же, перед каж-

дым приемом пищи. И почему ни в коем случае нельзя брать немытые руки в рот и прикасаться ими к лицу.

● Показывайте ребенку пример: мойте руки вместе, показывая ему, что нужно тщательно намыливать и промывать и промежутки между пальцами, и ободки ногтей, и тыльную сторону ладони. Помогите, но не забирайте всю инициативу: пусть малыш старается сам.

● Позаботьтесь, чтобы крохе было интересно и легко: заведите ему веселое полотенце и особое душистое мыло, специальную подставку под ноги, чтобы доставать до раковины.

● На дачу и на прогулку берите с собой антисептик в маленьком флаконе и антибактериальные салфетки для оперативной обработки рук и игрушек.

Кстати

Дачные ягоды, фрукты и зелень рекомендуется не просто промыть под проточной водой, но и ополоснуть затем водой кипяченой. Делайте это на глазах у ребенка, попросите его вам помочь. И, конечно, не показывайте дурной пример: не ешьте ягоды с куста сами.



Если отравление всё же случилось...

1. При появлении первых признаков (рвота, частый жидкий стул, жалобы на боли в животе, температура) главная задача – избежать обезвоживания у ребенка. Можно давать ему кипяченую воду, слабый подслащенный и чуть подсоленный чай или аптечные растворы для регидратации: небольшими порциями, по 1–2 ст. ложки, но часто – каждые 5–10 минут. При рвоте стоит выждать минут 20, потом продолжить его поить.

2. Малыш, скорее всего, будет отказываться от еды, и насильно кормить его нельзя. Когда ему станет лучше, и он сам попросит, предложите легкую пищу: рисовый отвар, сухарики (без добавок и соли), печеное яблоко, банан. Молочное, жирное, жареное и сладкое нужно на время исключить.

3. Если у ребенка многократная рвота и понос, температура выше 39°C, признаки обезвоженности – пересохшие губы, запавшие глаза, редкое мочеиспускание (особенно у детей младше 2 лет), и нет признаков улучшения, обращаться за медицинской помощью нужно незамедлительно.

Важно!

Антибиотики, сорбенты, противорвотные или жаропонижающие препараты давать маленькому ребенку без назначения врача не рекомендуется: это может ухудшить состояние и затруднить диагностику.





Не окрошкой единой

Салаты, пироги и горячее из первых огородных даров

Приближается радостный май, а вместе с ним появляется и долгожданная свежая зелень. Спасибо за ваши письма – читая их, мы словно побывали в гостях у каждого из вас, за чашкой чая на дачной веранде. Делимся рецептами, которые вы нам прислали: в них главные роли достались уже зреющим в огородах молодой крапиве, щавелю, редису и первой зелени.

Зелёная «икра»

Я – пенсионерка, но в шутку называю себя инвестором. Просто инвестирую не миллионы, а свое время и силы – в свою любимую дачу. А в качестве дохода получаю здоровое питание и хорошее настроение. По-моему, выгодно! В мае, когда душа уже просит свежего хруста, выручают редис и листовая горчица, которую я сею вдоль забора. Делаю салат, который муж называет «майской икрой».

Елена Ростиславовна И., г. Егорьевск

Беру:

- 300 г переросшего редиса
- очень большой пучок листовой горчицы (или рукколы), шпината, молодой ботвы свеклы, зеленого лука, лука-слизуна, петрушки
- 2 зубчика чеснока
- большую горсть очищенных грецких орехов
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложку лимонного сока
- 1–2 ч. ложки сахара
- соль по вкусу

Готовлю:

Листовую горчицу и шпинат бланширую: заливаю кипятком на 1 минуту, потом отжимаю. Орехи поджариваю на сухой сковороде. Всю зелень, чеснок, орехи и редис пропускаю через мясорубку. Добавляю масло, лимонный сок, сахар, соль и перец, взбиваю вилкой. Убираю в холодильник настояться на часок. Это икру намазываю на черный хлеб к супу, подаю к отварной картошке и макаронам или заправляю ею помидоры с огурцами.



Пирог «Дачный»



Сижу на лавочке, люблюсь на свои грядки. Редиска поспевает, салат кучерявится, первая петрушечка пробилась. Руки так и чешутся что-нибудь сотворить. А так как у меня «банкет» для соседок намечается, я решила сделать не какой-то там салат, а пирог на скорую руку с огородной начинкой. Пока гости идут, он в духовке стоит, а потом – горячий, с корочкой – на стол.

Алла Шатунина, г. Дубна

Беру:

- Для теста:**
- 1 стакан кефира или ряженки
 - 1 стакан муки
 - 1 яйцо
 - по 1 ч. ложке соли, разрыхлителя
 - 1 ст. ложку манки
- Для начинки:**
- 150 г редиски
 - большой пучок салата
 - по маленькому пучку зеленого лука, укропа, кинзы, петрушки
 - 200 г творога
 - 100 г твердого сыра

Готовлю:

Редис режу тонкими кружочками. Салат рву руками, всю зелень мелко крошу. Перемешиваю с творогом. Не солю начинку заранее, иначе редис и салат дадут много сока, и пирог может размокнуть.

Солю прямо перед выкладкой в форму. Тесто замешиваю за 5 минут: смешиваю все мокрое (кефир, яйцо), потом сухое (мука, соль, разрыхлитель), потом все вместе. Получается как сметана. Форму смазываю маслом, присыпаю сухарями или манкой. Выливаю половину теста. Сверху выкладываю начинку. Заливаю второй половиной теста. Посыпаю сверху тертым сыром – это будет румяная шапка. В духовку, нагретую до 180°C, ставлю на 30–35 минут. Такой пирог хорош и теплым, и холодным.





Блинчики с пользой



В этом году весна ранняя, в теплице уже и редис пошел, и луковые перья. Внучек хочется витаминами с грядки накормить, но они у меня больно разборчивые. И я пошла на хитрость – наделала блинчиков-конвертиков. Уплели за обе щеки, даже добавки просили!

Елена Михайловна Н., Тульская обл.

Беру:

Для теста: ● 500 мл кефира ● 1,5 стакана муки ● 2 яйца ● по щепотке сахара и соли ● соду на кончике ножа

Для начинки: ● 200 г молодого редиса ● большой пучок зеленого лука ● пучок укропа и петрушки ● 3 яйца вкрутую ● 150 мл жирной сметаны ● соль

Готовлю:

Делаю на кефире комнатной температуры тесто, даю ему постоять минут 10 и жарю обычные блины, смазываю их маслом и накрываю полотенцем, чтобы не сохли. Редис тру на крупной терке. Если попался острый, держу его в холодной воде 10 минут после того, как натру – горечь уйдет. Лук и зелень мелко шинкую. Яйца режу кубиками. Смешиваю, солю-перчу и заправляю густой сметаной. На блинчик выкладываю столовую ложку начинки, сворачиваю закрытым конвертиком, чтобы сок не тек. Получается сытно и полезно, а главное, очень-очень вкусно.

Крапивный супец



Многие думают, что если мужик на даче, то он только с молотком или с шашлыком. А я вам скажу: настоящий мужчина должен уметь и прямо с грядки питание себе сообразить. У меня за сараем крапива знатная, щавель прет. Настриг и сделал себе супец. Наваристо, с кислинкой, и сил прибавляет после грядков.

Александр П., г. Липецк

Беру:

● полкило говядины на косточке ● 3 л воды ● 5 шт. картофеля ● большой пучок молодой крапивы (только макушки) ● пучок щавеля ● 2 яйца вкрутую ● лавровый лист ● соль ● перец горошком



Готовлю:

С утра ставлю варить мясо, чтобы оно тихо бурчало в кастрюле – после закипания часа три. Затем мясо убираю, бульон довожу до кипения и кидаю в него нарезанную картошку. Когда картошка почти готова, закладываю рубленую крапиву, варю 3 минуты, затем щавель. Как закипит – выключаю. Приправляю вареным яйцом и сметаной. А вот если сметаны нет, то прямо в кипящий суп разбиваю сырое яйцо и быстро-быстро замешиваю его вилкой.

Собери свою коллекцию рецептов



Драники «Огородные»

Я всегда жду май не только ради тепла, но и ради молодой крапивы. Это же кладезь железа и витаминов, особенно для нас, кому уже далеко не 18. Суп из крапивы уже приелся, хочется чего-то нового, но без сложностей. Моя невестка дала рецепт «зеленых драников». Готовится быстро, съедается моментально.

Надежда Леонтьева, Калужская обл.

Беру:

- 5–6 крупных клубней картошки
- большой пучок крапивы
- небольшой пучок щавеля
- понемногу любой другой зелени
- 2 яйца
- 2–3 ст. ложки муки
- соль, перец, растительное масло

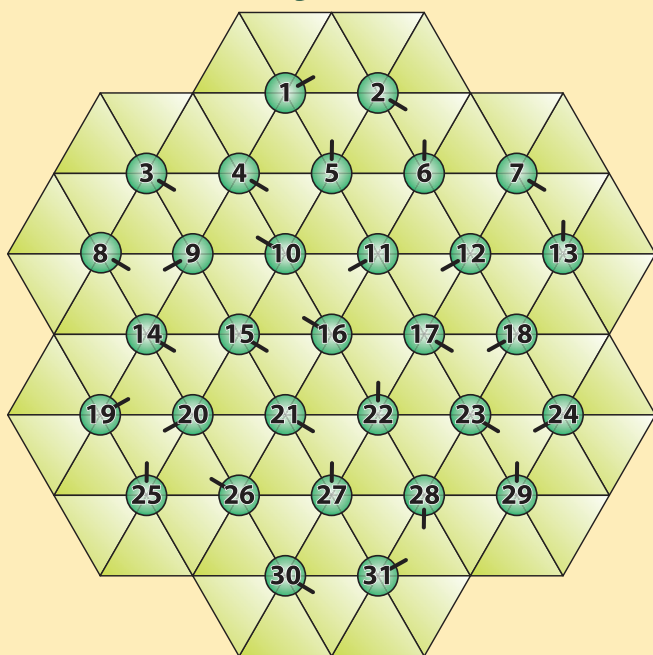
Готовлю:

Картофель тру на крупной терке (как для обычных драников). Жидкость не сливаю, потому что крапива потом возьмет на себя лишнюю влагу. Сразу добавляю яйца, муку, соль. Крапиву обдаю кипятком в дуршлаге, даю воде стечь. Затем мелко-мелко рублю ножом крапиву и другую зелень. Соединяю картофельную массу с зеленью. Хорошо вымешиваю. Масса должна быть густой, если жидковато – добавляю еще ложку муки.

Жарю на среднем огне, первые 3 минуты под крышкой, чтобы крапива распарилась и драники стали пышными. Затем крышку снимаю, и когда низ подрумянится, переворачиваю и дожариваю уже без крышки.



Шестиугольники



Ответы вписываются по часовой стрелке вокруг кружка с числом, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Вредная задумка. 2. ... Маршак. 3. Кусок хлеба. 4. По ним движутся поезда. 5. Хорошие у знатока этикета. 6. Итальянский оперный певец Алессандро 7. Охота верхом на джипе. 8. Имя основателя клана Медичи. 9. Преклоненное в знак почтения. 10. Столица Армении. 11. Банные дубовые, березовые. 12. Древнегреческий струнный музыкальный инструмент. 13. Вишня на склоне Фудзиямы. 14. Вычурный стиль зодчества. 15. Город, где жили Ромео и Джульетта. 16. Русский художник, автор картины «Поединок Пересвета с Челубеем». 17. Самая малость (разг.). 18. Город в Калужской области, любимый Мариной Цветаевой. 19. Далекий отголосок. 20. Он берет быка за рога на корриде. 21. Горячая похлебка по-простому. 22. «Апартаменты» дикого зверя. 23. Центр государства Колумбия. 24. Композитор, автор песен «На безымянной высоте», «С чего начинается Родина». 25. «Стопор» под ногой автомобилиста. 26. Ас в искусстве декламации. 27. «Невидаль», на которую уставился поговорочный баран. 28. Генеральная репетиция спектакля. 29. Гимнастический снаряд, «вытащенный из сруба». 30. «Всяк кулик свое ... хвалит» (русская пословица). 31. Столовое серебро на одну персону.

ОТВЕТЫ

1. Умысел. 2. Самуил. 3. Ломать. 4. Рельсы. 5. Манеры. 6. Сафари. 7. Сафари. 8. Козмо. 9. Ереван. 10. Ереван. 11. Вену. 12. Кифара. 13. Сакура. 14. Рококо. 15. Верона. 16. Ав-лю. 17. Толка. 18. Таруса. 19. Отзвук. 20. Топоро. 21. Варе-во. 22. Логово. 23. Богота. 24. Баскер. 25. Тормоз. 26. Орапор. 27. Ворот. 28. Прогон. 29. Бремен. 30. Бомбо. 31. Прибор.

Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Логические загадки

- Сколько лет твоей внучке? – спросила подруга.
– Если сложить ее возраст с моим, получится 66. А если из моих лет вычесть ее года, будет 54.
Так сколько лет внучке?
- Он требует ответа, хоть вопроса и не задавал.



ОТВЕТЫ

66 – 60 = 6 лет. 2. Телефонный звонок.
Логические загадки: 1. Бабушка (B) + внучка (B) = 66. B – B = 54. (B+B) = 120. То есть 2B = 120. Бабушке 60. Тогда внучке 6.
2. Размер чашечки справа вверх. 3. Обложка справа. 4. Верхний за-виток на ялице. 5. Цвет лиственного ряда не нем же.

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. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?
ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
8-495-792-47-73

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

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



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

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

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

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Звезды сулят Овнам прилив сил и успех в делах сердечных. Кого-то, правда, могут настичь простуда или сезонная аллергия, но все это, согласитесь, мелочи жизни. Вам показаны крепкие домашние супы и полноценный сон – не менее 7–8 часов в сутки.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Неожиданные финансовые поступления, приятные находки или выгодные приобретения обещают Тельцам небесные светила во второй половине апреля. А вот отмечать все это пиршествами не стоит, в питании лучше соблюдать принципы умеренности и простоты.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Кому-то из Близнецов пора показать себя терапевту: особенно если сердце шалит и давление скачет. В меню полезно добавить цельнозерновые каши с небольшим количеством орехов и сухофруктов, в таких завтраках не только энергия, но и нужные организму минералы.



РАК • 21 июня – 22 июля

Ни перепады атмосферного давления, ни авитаминоз не страшны Ракам, если рядом есть родной и близкий человек, который готов поддержать. Но... вы все же не забывайте принимать свои лекарства и добавляйте в рацион больше зелени, овощей и фруктов.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам пора избавляться от привычки засиживаться по вечерам перед телевизором или монитором. Весенние вечера созданы для прогулок! И, кстати, совсем не обязательно гулять в одиночестве: сейчас у вас как раз высоки шансы встретить новую любовь!



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

У Дев – хорошее время для волшебных преображений в руках парикмахера или косметолога. Также неплохо завершить разные незаконченные дела и выбраться хотя бы в небольшое путешествие, на отдых, на природу: перезагрузка пойдет вам на пользу.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам пригодится самодисциплина – особенно тем, кто решил для себя, что будет контролировать свой рацион или придерживаться программы тренировок. Главное – не сдаваться и верить в себя: через какое-то время результаты этих усилий вас порадуют!



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов энергии должно хватить и на работу, и на творческие хобби, и на спорт. Но чтобы ее источник не иссяк, важно вовремя восстанавливать силы: старайтесь ложиться в одно и то же время, отложив подальше гаджеты и надев маску бла-блаут.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Не всем планам Стрельцов суждено сбыться, остается принять это как данность. Попробуйте вместо самобичевания проявить к себе заботу и любовь: подкормите себя свежими весенними салатами, слушайте любимую музыку, танцуйте и просто улыбайтесь.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам пора позаботиться о профилактике хронических заболеваний, если таковые имеются: возможно, пора посетить своего врача, пройти курс укрепляющих процедур. Семейные отношения и поддержка тоже важны в этот период, не пренебрегайте ими.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

В целом благоприятный для Водолеев период. Однако тем, кто страдает хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата, лучше избегать физических перегрузок и переохлаждения, иначе не исключены обострения и всевозможные изматывающие боли.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Звезды поддержат Рыб в их самых смелых начинаниях. Но забота о собственном здоровье – это зона вашей личной ответственности. Держитесь подальше от нездоровых закусок, солений и копченостей, а также от крепких напитков – они до добра не доведут.

«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

№ 8 (247). Дата выхода:
17.04.2026

Подписано в печать: 03.04.2026
Номер заказа – 810
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 15.04.2026
Срок годности не ограничен

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

Тираж 212 400 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено

Операция ради красоты носа	Кого Дедал потерял в полете?	"Колер" пса	Мочалка из тыквенного растения	Горят на торте	Забиты в землю для опоры дома	Металл, дарующий блеск кранам	Увлечение в час потехи	Произведения Рудаки	Имя биографа Штирлица
Плюшевая ...	Реакция организма					Любопытная из поговорки	Лог, ложбина, лошина		Они растут над глазами
		Цыплята ... в индийской кухне	Труба, с итальянского - "трубища"	Перчатки сварщика					
Другое название ягоды коринки	Страж пирамид с телом льва				Созвездие охотника-гиганта с поясом				
... Джюс (сказ.)	Наука о законах равновесия	Насекомое с эталоном талии	Джентльменское "прости"					Сердечный друг Манон Леско	Деревья с хвоей
		Ученый, изучающий население			Имя поэтессы Казаковой	Новела Цвейга об умопомрачении	Органная музыка		
Одна из моделей "Рено"	"Беседа" ветра и проводов						Финиш весны		... Рой из романа Вальтера Скотта
		"Королевский сыр" с плесенью			Город, где расположен Болливуд				
След "мышки" на экране				Упражнения для гибкости					
Учреждение для лепечущих детишек		Основание предмета			Сказочный мальчик с льдинкой в сердце				

И	У	Ч	Е	И	Н	И	У	В
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У
У	Ч	О	И	Д	О	Д	К	У

16+

ПОДПИСКА
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ
2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
132,24 Р*	264,48 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
396,72 Р*	528,96 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
661,20 Р*	793,44 Р*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на **2-е полугодие 2026 года** на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ЛЕГЕНДАРНЫЙ И ЗАГАДОЧНЫЙ АСД

БАД с 70-летней историей

Сегодня мы встречаемся с человеком, который знает об АСД не понаслышке, дочерью великого ученого – Ольгой Алексеевной Дороговой.



Дорогова Ольга Алексеевна

– В чём уникальность АСД? Почему его до сих пор сложно воспроизвести в полной мере?

– Уникальность **БАД АСД®** заключается в том, что высокотемпературная возгонка животных тканей (в дальнейшем мясокостной муки) **как метод** обеспечивает глубокое расщепление белков и жиров сырья до низкомолекулярных компонентов, которые инициируют биохимические реакции в живом организме, обеспечивающие необходимые физиологические функции. Они включают восстановление ресурсов систем адаптации организма.

В дальнейшем оказалось, что полученный препарат обладает высоким антибактериальным и противовирусным эффектом.

– Сегодня мы видим две основные формы: 2Ф и 3Ф. В чем разница?

– Строгая технология получения АСД обеспечивала выход двух фракций с постоянным константным составом. АСД-ф2 – водорастворимое соединение, использовалось для приема внутрь. АСД-ф3, растворимая в жирах и спирте, использовалась для наружного применения в составе мази и бальзамов, 50-е и 60-е для людей и животных, а в дальнейшем только в ветеринарии.

Сегодня ситуация изменилась. На базе производителя препарата, компании «АВЗ», проведена большая научная работа по изучению состава препарата, его токсикологии, разработаны современные методы контроля и стандартизации БАД АСД®. Большой радостью для нас стало выведение на официальный рынок БАДов для людей двух биодобавок: АСД-капли, АСД-капсулы. Это позволяет контролировать дозировки и чистоту препарата.

– Многие пользователи задаются вопросом: если АСД так хорош, почему в линейке официального производителя, АСД® компании «АВЗ» до сих пор не появились, например, ректальные свечи?

– Ректальные и вагинальные свечи – это лекарственная форма. Для производства таких свечей необходимо, чтобы АСД как субстанция (и ф-2, и ф-3) имела фармацевтическую статью, на основе которой можно изготавливать и применять свечи. Пока АСД является сырьем для БАДов. В настоящее время **не может быть свечей** на основе АСД, но с удивительным упорством на рынке контрафактной продукции выходят «свечи» с АСД, которые на самом деле

регистрируются как косметические средства, а людям представляются как лечебные свечи на основе АСД. Однако вторая фракция препарата является водорастворимым соединением и **не может давать стабильное содержание в жировых основах и воске**, необходимых для изготовления свечей.

– В завершение, какой главный совет вы бы дали покупателю, который ищет эффективный и безопасный адаптоген, основанный на наследии профессора Дорогова?

– Мой совет прост: **ищите доказательство, а не обещание.** Прежде чем купить АСД, проверьте наличие маркировки в системе «Честный ЗНАК». Значок маркировки на упаковке капель или капсул – это значит, что продукт прошел государственный контроль и является тем самым, легально адаптированным для человека БАД АСД® от «АВЗ».

Если производитель не имеет правильных регистрационных документов, часто меняет название препарата или упаковку товара – будьте бдительны в использовании такого продукта.

Не рискуйте здоровьем ради сомнительной экономии или громких, но пустых заявлений о лечении рака.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ И БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Видео инструкция по проверке БАД АСД® в системе «Честный ЗНАК»



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

АСД®



ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

-500 рублей

OZON

на АСД капсулы 120

ПРОМОКОД: ASD500

до 30 апреля 2026 г.



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

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.E.005001. 04.14. Капсулы А.С.Дорогова: №RU.77.99.11.003.R.001749. 06.20. РЕКЛАМА 18+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ