

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 10 (249)

22 мая –
4 июня
2026 года



МУЖСКОЙ ИНФАРКТ

КАК НЕ ПРОГЛЯДЕТЬ ОПАСНОСТЬ

СТР. 16–17

МАТКИ ОПУЩЕНИЕ?

К ВРАЧУ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ!

СТР. 14–15

ЧЕРВЬ ПОД КОЖЕЙ

«ПОДАРОК» ОТ КОМАРА

СТР. 22–23

МОКРИЦА

ЦЕЛЕБНЫЙ СОРНЯК

СТР. 8

КЛУБНИКА

И НАСЛАЖДЕНИЕ, И ПОЛЬЗА



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 6010

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ:

**ГРЫЖА, МЫШЕЧНЫЙ СПАЗМ
ИЛИ НЕУДАЧНО НАКЛОНИЛСЯ?**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



22 мая Растущая Луна во Льве

- + творог и кефир в меню, массаж стоп
- гиподинамия, необработанные ранки

23 мая Луна во Льве, первая четверть

- + зарядка, уход за ногтями и ресницами
- переедание, перегрузка коленей

24 мая Растущая Луна в Деве

- + уход за волосами, домашняя окрошка
- залипание в соцсетях за полночь, недосып

25 мая Растущая Луна в Деве

- + баня или сауна, овощи на гриле
- кислые напитки, самоназначение лекарств

26 мая Растущая Луна в Весах

- + упражнения на баланс, чтение
- питье воды из сомнительных источников

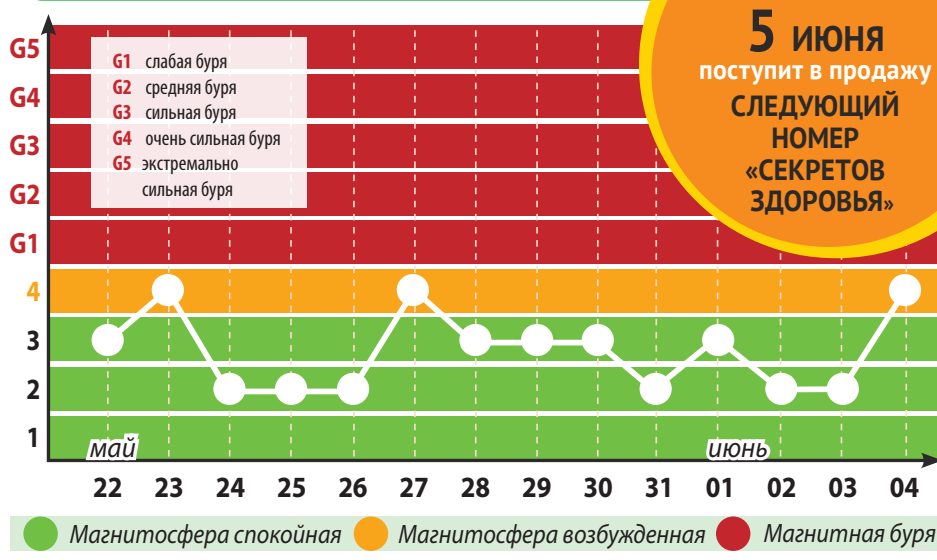
27 мая Растущая Луна в Весах

- + рыба в меню, солнечные ванны
- укусы насекомых, избыток сладостей

28 мая Растущая Луна в Весах

- + уход за кожей, цветочные чаи
- зарядка «через не могу», ссоры

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



29 мая Растущая Луна в Скорпионе

- + занятия на мелкую моторику, зелень в меню
- дешевая косметика, несвежее мясо

30 мая Растущая Луна в Скорпионе

- + дыхательная гимнастика, прогулки на природе
- острые соусы, не вымытые перед едой руки

31 мая Луна в Стрельце, полнолуние

- + контрастный душ, омлет со шпинатом
- перегрев на солнце, аллергия на пыльцу

1 июня Убывающая Луна в Стрельце

- + омолаживающие процедуры, свежие огурцы
- неосторожное обращение с током

2 июня Убывающая Луна в Стрельце

- + домашние супы, встречи с друзьями
- обувь не по размеру, гнев и зависть

3 июня Убывающая Луна в Козероге

- + блюда из бобовых, массаж спины
- чтение в сумерках, спиртное

4 июня Убывающая Луна в Козероге

- + общение с питомцами, ягоды
- игнорирование гипертонии, напитки со льдом

ЛЕПОТА-ТО КАКАЯ ВОКРУГ, ДОРОГИЕ! САДЫ ЦВЕТУТ – ПЕРСИК, ЯБЛОНИ, АБРИКОСЫ. ТЮЛЬПАНЫ, НАРЦИССЫ, НЕЗАБУДКИ, ПРИМУЛЫ – СКОЛЬКО КРАСОТЫ! А НА ОГОРОДАХ УЖЕ ЛУЧОК, РЕДИСОЧКА, УКРОП, РУККОЛА РАДУЮТ УРОЖАЕМ. РУЧКИ СКЛАДЫВАТЬ НЕКОГДА – РАБОТКА КИПИТ, ЛЕТО МАНИТ. А ВОТ ТЕПЛЫМ ВЕЧЕРКОМ, ДА ЗА ЧАШЕЧКОЙ ЦИКОРИЯ САМОЕ ВРЕМЯ ГАЗЕТУ ПОЧИТАТЬ. ТЕМ БОЛЕЕ В НЕЙ ИНТЕРЕСНОГО НЕ СЧЕСТЬ:

- поговорили с врачом о пяточной шпоре и методах борьбы с ней;
- разобрали признаки «женской» мигрени и способах облегчения боли;
- рассказали о «мужском» панкреатите и его лечении.



А ТАКЖЕ

разобрали на составляющие мангольд и научились его готовить; порассуждали, можно ли повернуть вспять диабет 2 типа; подобрали меню при болях в желчном; составили заковыристый сканворд и впечатлились трогательной историей любви.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СВЕЖИЙ НОМЕР
ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ
5 ИЮНЯ.**

ПОЧЕМУ ОДНИ КОШКИ УМНЫЕ, А ДРУГИЕ – НЕ ОЧЕНЬ?

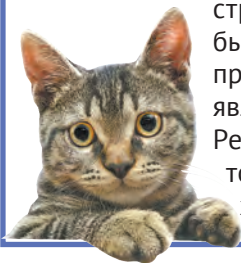
?

Живет у нас кошка Буся – ласковая и аккуратная. Знает, где лежат ее игрушки, и сама приносит, чтобы с ней поиграли. С лотком – никаких проблем. Дочка тоже завела кошку – и теперь не рада. Лоток та не признает, все дела упрямо делает под ванной. Сбрасывает горшки с подоконника, виснет на шторах, ночью ни с того ни с сего кругами носится по комнате... Вот скажите, почему одни кошки умные, а другие – не очень?

Дмитрий Скопинцев, г. Зарайск

Кошачий интеллект – вопрос индивидуальный, он, как и у людей, зависит от многих факторов. Начиная с генетики (к наиболее «умным» породам относят абиссинскую, сиамскую, бенгальскую, мейн-куна и др.) и заканчивая темпераментом и условиями жизни. Многое определяется взаимодействием с хозяином: если тому удалось найти общий язык с котиком, завоевать его доверие, то у питомца лучше развиваются когнитивные способности. Если же человек остается «чужаком», то кот может вредничать, как будто назло.

Кстати, довольно часто проблемы с поведением возникают, когда животное подвергается стрессу. А стресс этот может быть вызван любыми радикальными переменами, например – переездом, ремонтом, появлением в доме нового жильца и т.д. Регулярные ссоры между хозяевами тоже могут вызвать нарушения психики и интеллекта у пушистиков.



ЗАЧЕМ ПИТЬ ПО УТРАМ ВОДУ С УКСУСОМ?

?

Коллега, которая активно пытается сбросить лишний вес, поделилась очередным «проверенным средством». С ее слов, надо по утрам натощак выпивать стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Мол, это и метаболизм ускоряет, и тягу к сладкому снижает. Так ли это на самом деле?

Елена П., Липецкая обл.

В некоторых случаях подкисленная яблочным уксусом вода может быть полезна. Например, при гастрите с пониженной кислотностью она будет стимулировать выработку желудочного сока и ферментов. Некоторые исследования говорят, что прием этого напитка перед едой помогает снижать уровень глюкозы в крови (что актуально для лиц с инсулинорезистентностью и преддиабетом).

Вместе с тем кислый напиток может повреждать зубную эмаль, раздражать слизистую пищевода и желудка, вызвать обострение хронических заболеваний ЖКТ. Словом, яблочный уксус – это не панацея, а дополнительное средство, которое кому-то подойдет, а кому-то нет. Прислушивайтесь к реакциям своего организма: если начались боли в животе, тошнота и дискомфорт, от него лучше отказаться.



ЧТО ВНУТРИ КОФЕЙНЫХ КАПСУЛ?

?

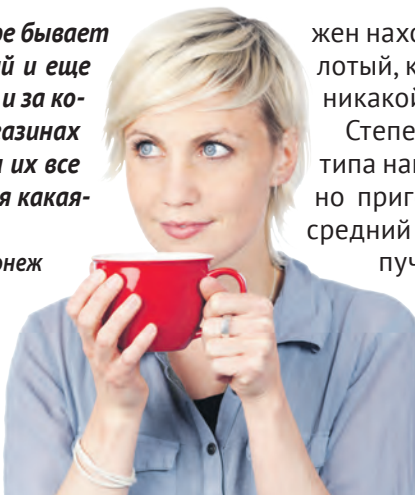
Мы с мужем привыкли, что кофе бывает трех видов: в зернах, молотый и еще быстрорастворимый (его муж и за кофе не считает). А теперь глядим, в магазинах появились какие-то кофейные капсулы, и их все больше. А что там вообще внутри, химия какая-то небось?

Татьяна Михайловна П., г. Воронеж

Кофе в капсулах делают для современных кофемашин капсульного типа. В идеале внутри каждой такой упаковки (изготовленной из пищевого пластика или алюминия) дол-

жен находиться абсолютно натуральный, молотый, как следует утрамбованный кофе – и никакой «химии».

Степень помола зависит от сорта кофе и типа напитка, который из этой капсулы можно приготовить: мельчайший для эспрессо, средний – для лунго и т.д. В капсулы для капучино добавляют сухое молоко. Также среди добавок могут фигурировать сахар, ваниль, корица, ароматизаторы (карамель, шоколад, лесной орех) и др. Это должно быть указано на упаковке.





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

Советы, рецепты



Свекольный сок щитовидке помог



У всех, наверное, есть такая подруга, которая во всех болезнях понимает и наперед знает, как их лечить. Вот и у меня есть – соседка по даче Маша. Знаю я ее давно. И в юности была она настолько хилая, что все болезни к ней так и липли. Переносила она их тяжело, с осложнениями, пару раз врачи с того света ее вытаскивали. И каждую весну ее родители привозили на дачу серую тень Маши, а возвращалась она гораздо бодрее. Ее здесь бабушка лечила «подножным кормом».

Поэтому, как только мне диагностировали уплотнения в щитовидной железе, я сразу к Маше – у нее с этим тоже проблемы были. Подруга научила пить свекольный сок. Натереть на мелкой терке, отжать сквозь марлю (лучше предварительно перчатки надеть). И по полстакана (100 мл) трижды в день перед едой пить. Но начинать с дозы поменьше и можно даже воды добавить.

Есть у этого лечения два «но». Сок нужно делать свежий перед употреблением – иначе можно только навредить. И если есть сахарный диабет, это лечение не подойдет.

Маргарита Нагибина,

г. Тверь



«Оранжат» – здоровью брат

Часто сижу с внучкой. Люблю показывать ей старые русские мультфильмы вместо современных. Она обожает мультяшку про школьного попугая. И вот в одной серии попугай хвалится Вовке, что пьет «Оранжат». Пристала ко мне внучка, спасу нет – «хочу оранжат». Долго я рецепт искала, а как сделала, поняла, что это не просто вкусно, но и очень полезно для поднятия иммунитета и борьбы с простудой!

Итак, два апельсина подержать в морозилке, чтоб стали



плотными, но не промерзшими. Достать, измельчить блендером или комбайном в кашу. Переложить в кастрюлю, добавить полстакана сахара и грамм 700 кипятка. Перемешать до растворения сахара и дать остыть. Процедить, добавить сок половины лимона, развести 700–100 мл холодной кипяченой воды. Хорошенько помешать и можно пить.

Мы делали это красиво – краешек стакана мазали лимоном, опускали в сахар, получался сладкий «иней». Украшали напиток зонтиком для коктейлей и цедили через соломинку, как мультяшный попугай.

Евгения Татьянина, г. Обнинск



Костёр без спичек и трута

Этот метод я увидела лично, когда с мужем блуждали по лесу, и я промочила ноги. Мы немного заблудились, но смогли дозвониться до ребят, которые ищут потерявшихся. Они сказали, что нашли нас по координатам и велели не сходить с места – выезжают. А у нас с собой ключи от машины, шоколадка и все! Муж вынул батарейку из ключей, оторвал от шоколадной фольги

полосу шириной 1,5 см и длиной чуть больше батарейки. Затем придал полоске вид песочных часов, сделал ее тонкой посередине. Затем соединил концы фольги с контактами батарейки. Фольга начала нагреваться, и вспыхнуло пламя. Главное – не пропустить момент и запалить сухие веточки, мох. Поисковики нас нашли, но мы успели согреться и высушиться у костра.

Дарья Вологжанина,
г. Иваново

во

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Да будет свет!

Хотелось разместить цветы в разных местах комнаты, как показывают в кино, но не везде достаточно света. Выход прост – наклеила на стену рядом интерьерных зеркал с маркетплейса и поставила фитолампу полного спектра. Свет отражается в зеркалах, и цветок чувствует себя прекрасно!

Екатерина Цыплакова, г. Сатка

от наших читателей

Правильная «кошка» помогла Серёжке

Случилась эта история, когда я только пришла работать в школу физруком. После травмы в спорте пришлось отказаться от надежд на победы, призовые места и соревнования. Пару месяцев точно ревел, а потом начала разваливаться. Все спортсмены знают, что нельзя резко переставать тренироваться. Организм просто на части рассыпается. Расписала себе график тренировок, пошла учиться, подумав, что, может, где еще пригожусь. В школе поняла, что мои стремления всех научить хотя бы следить за осанкой – дело никому не нужное. Тоже почти отчаялась, что время впустую потратила – никто физру не любит.

Были в школе три девятиклассника. Постоянно вместе ходили и всюду носы совали, не забывая в неприятности попадать. Вот стали они приходить смотреть, как я в перерывах для себя занимаюсь. Вопросы задавали – зачем да почему. И вот один из них – Серёжка – сказал, что тоже спину повредил па-

ру лет назад. Ходил на лечебную гимнастику, да не помогло, до сих пор спина болит. Попросила я его показать самое простое из упражнений, что он делал. Оказалась «кошка», вот только делал он ее не так. Протестировала все свои классы, никто, представляете, никто ее правильно не делал! А ведь она потрясающе разгружает спину, снимает зажимы. Пришлось научиться.

1 Стоя на четвереньках, выгибаете максимально спину вверх дугой на вдохе! Стараетесь максимально расширить расстояние между ребер.

2 Когда прогибаете спину вниз, выдыхаете, при этом макушкой тянетесь вверх, а грудную клетку выталкиваете вперед между рук, максимально сближая лопатки.

Дело несложное, кажется, но попробуйте, и вы удивитесь и своим ощущениям и результатам! У Серёжки спина перестала болеть. Потом мы еще над осанкой его поработали. И вместо спортивных игр на уроках у меня теперь лечебная физкультура, занятия для похудения, укрепления мышечного каркаса и на поддержание правильной осанки. Детям нравится. А я просто счастлива, что могу сделать вклад в их будущее здоровье.

*Инга Привалова,
г. Москва*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Избавляемся от шерсти

Если ваша одежда после стирки «украшена» шерстью домашнего питомца, есть выход. Перед стиркой вместе с бельем закиньте в машинку губку для мытья посуды. Она отлично собирает на себя все волоски и шерсть животных.

Татьяна Игоревна Ким, г. Уфа



Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Перец чёрный хоть и мал, а болячку отогнал

С возрастом появились у меня желудочные колики, а из-за них, соответственно, и аппетит пропал. Как тут едой насладиться, если боишься, что после нее плохо станет? Даже в больницу попал. И вот что увидел: сосед по палате, здоровый такой мужик с аналогичным диагнозом, обильно что-то сыплет в еду. Думаю, может, средство какое модное? Оказалось... черный перец. Мой «коллега» по болезни говорил, что к остроте можно привыкнуть, потому как перец смягчает колики в желудке и даже вроде как обезболивает его. Настолько мне интересно стало, что решил попробовать. И действительно болей стало меньше, аппетит появился. Главное – не переусердствовать. Все в меру хорошо.

Максим Репин, г. Ижевск





Таволга-трава душе покой дала

Случилась у нас беда. Беда-то чужая, но коснулась она всей нашей улицы так, что взрослые мужчины, здороваясь, в глаза друг другу не смотрели. Будто вину свою чуяли, да чем они помочь могли?

Был у сына моего дружок заикачичный – Лёшка. Светлая голова, хохотун и шутник. Добрый, приветливый. Жил с мамкой в начале нашей улицы. Если кому где помочь, Лёшка с моим Славкой первые. И вот пропал Лёшка. Мать его уже по темну искать стала. Бегала по домам, кричала. Собрались мужчины, женщины. Фонари взяли. Почитай, все село дважды обошли. Кричали, звали, прислушивались. А через день нашли Лёшку в старом колодце у развалившейся усадьбы. Там все травой поросло, в ночи след не заметили. А след плохой был – будто волокли кого. Славка мой криком кричал, что Лёшка туда ходить боялся и сам бы туда не пошел. И каждый день плакал, и по ночам в кошмарах метался. Таблетки, капли какие напрочь отказывался пить. Мы уж стали за его голову опасаться. Вспомнил я дружка с Кавказа, который мне говорил, что молодые побеги таволги можно в салат резать. И что трава эта обладает успокаивающим действием. Стали потихоньку заниматься этой «лечебной кулинарией». Парень хоть ночами спать стал.

Петр Н.,
Воронежская обл.



Желатин для суставов

Машка, моя сестра, всегда занималась спортом. Тренировки, сборы, соревнования – у нее была какая-то своя особенная жизнь, мало имевшая ко мне отношение.

Я завидовала ей, завидовала, что родители носятся с нею, как с писаной торбой. Я чаще была с бабушкой или предоставляла самой себе. Вела я себя вызывающе, может, чтобы внимание привлечь? По итогу во взрослой жизни почти не общались с сестрой, а когда родители умерли, вовсе видиться перестали.

В какой-то момент у меня резко ухудшилось здоровье. Врачи не могли установить причину, но я думаю, виной мое бурное прошлое, когда я совсем не берегла свое здоровье. Начали болеть и разрушаться суставы. Я еще не старуха, а еле ходила. Тут и появилась Машка. Оказалось, она реабилитолог теперь.



Помогает спортсменам восстанавливаться после травм. Думала, осуждать начнет, морали читать. Но нет, стала потихоньку со мной заниматься: упражнения, растяжки. А еще поила меня... желатином. Разводила в стакане, давала набухнуть, разбавляла до консистенции киселя и пила по утрам. Или делала желе с вареньем, я ела ложечкой, как десерт. Долго она меня так лечила, несколько месяцев. Но я начала ходить, вставать без боли.

Врачи говорят, что полностью мои суставы не восстановить, но то, что сестра со мной сделала – настоящее чудо. Мне стыдно стало, все искала слова, чтоб прощения попросить. А Маша просто сказала: «Пусть прошлое в прошлом останется. Я так рада, что ты у меня есть. Мы же семья». Так хорошо, что есть сестра.

Полина Кудряшова,
г. Самара

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Принимайте правильно

Есть правило, которое знают немногие. И по незнанию могут причинить вред собственному здоровью. Все дело в том, что различные настои и отвары целебных трав крайне редко можно пить, как чай. Нужно соблюдать время приема, объем и консистенцию. Нельзя пить травяной настой с печеньем, сахаром, сдобой или еще чем-то, с чем обычно мы чаевничаем. Сахар и выпечка могут либо усилить, либо уменьшить лечебный эффект. Даже ромашковый чай, в Англии, например, подают без всего.

Галина Ф., г. Брянск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ Я и спеть тебе смогу, если травы заварю

Наши дедушка и бабушка очень милые, они ворчат, делают вид, что ссорятся, а потом сидят голова к голове на диванчике и смотрят старые фильмы. Дедушка любит подтрунивать над бабулей и часто просит рассказать, как она хотела артисткой стать.

Бабушка в молодости очень красиво и громко пела, да и вообще была заводилой и «командиршей». Вот в рабочем поселке все и пророчили ей будущее певицы или артистки. И она действительно отправилась в город к тетке

поступать в театральное училище. Тетка работала буфетчицей в кино-театре и обещала помочь.

На перроне бабушку подхватила толпа детишек, отправляющихся в летний лагерь. Высокий тонкий парень-вожатый никак не мог собрать подопечных, чтоб усадить в вагоны. Бабуля зычно свистнула, привлекла всеобщее внимание и давай громко командовать, чтоб все построились, шеренги подравняли и в вагоны запрыгнули. А весь путь она со школьниками распевала песню об орлятах.

В город к тетке она приехала совершенно осипшая. Вступитель-

ные прослушивания были через два дня. Тетка смешала в равных частях семена горчицы, аниса и льна. Полстакана смеси залила стаканом кипятка, кипятила минут 15, добавила ложку меда. Это варево бабуля пила каждые полчаса по столовой ложке. Голос вернулся, но на испытаниях она специально спела плохо, потому что уже решила, что непременно

хочет стать школьным учителем. Им и стала, и проработала в школе с ребятней более 30 лет. Дети ее обожали, даже несмотря на ее любовь к песне про орлят.

Надежда Р., г. Зеленоград



Дорогие читатели!

С 1 по 11 июня 2026 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2026 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.

СКИДКА
**
9%

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

Срок подписки	В период с 1 по 11 июня	В основной период	Срок подписки	В период с 1 по 11 июня	В основной период
на 1 месяц	120,68 Р*	132,24 Р*	на 4 месяца	482,72 Р*	528,96 Р*
на 2 месяца	241,36 Р*	264,48 Р*	на 5 месяцев	603,40 Р*	661,20 Р*
на 3 месяца	362,04 Р*	396,72 Р*	на 6 месяцев	724,08 Р*	793,44 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс П2961

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

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



Целительная мокрица – среди сорняков царица



Всю жизнь мы старательно выпалываем эту нежную травку с грядок и клумб, считая её врагом огорода. Но природа не создаёт ничего лишнего. Та самая мокрица, или звездчатка средняя, – не сорняк, а заботливый доктор, который растёт прямо под ногами.

● Для суставов и костей

Свежая мокрица, приложенная к больному месту, может снизить болевые ощущения в суставах, ревматические и артритные боли. Размяли в кашицу горсть травы, положили на колено, сверху чистую тряпочку – через час уже может стать легче.

● Для кожи, ран и заноз

Поранились в огороде, стерли пятку, нарывает палец, загнали занозу – каша из свежих листьев способна вытянуть гной, подсушить и уменьшить отек. При занозе можно на час-другой приложить размятые листья, и занозу будет легче вытащить.

● Для сосудов и синяков

Когда стенки сосудов слабеют, синяки появляются «на пустом месте». В мокрице есть рутин – он укрепляет капилляры, делает их эластичнее. Из нее можно делать примочки от варикозной болезни, натирать соком синяки и царапинки, добавлять в пищу, чтобы получить лечебную дозу рутина.

● Для женского здоровья

Травушка оказывает мягкое болеутоляющее и спазмолитическое действие, что особенно ценно во время критических дней. Самый простой способ: за неделю до и во время менструации ежедневно добавлять горсть свежей травы в салат, смузи.

● Для сердца и от отеков

Мокрица – чемпион по калию, который помогает сердцу биться ровно и без перебоев, мягко выводит лишнюю воду. Горсть свежих листьев в салате работает подчас эффективнее некоторых аптечных мочегонных – и не вымывает кальций из костей.

Важно

Не собирайте мокрицу вдоль оживленных дорог, у промышленных зон или там, где соседи опрыскивали участок химией от сорняков.

Не перепутайте!

У мокрицы есть опасная «сестра» – звездчатка ланцетовидная, которая считается ядовитой для человека. Опасного отравления маленьким количеством, скорее всего, не случится. Тем не менее, собирайте только ту траву, в которой уверены на сто процентов.

Мокрица (звездчатка средняя) – лист яйцевидный; стелется по земле; растет во влажных местах.

Звездчатка ланцетовидная (ядовитая) – лист длинный, узкий, ланцетовидный; стоит прямо; растет на сухих опушках.

Стоит ли сушить

Сушеная мокрица не вредна – просто она почти бесполезна. Лучше используйте мокрицу в сезон – с мая по сентябрь – и не пытайтесь сделать из нее «аптечный запас». А зимой для суставов и сердца есть другие средства – например, капустный лист с медом. Обязательно расскажем и о нем.

Важно помнить

Все это эффективно работает, пока трава свежая и живая. Сорвали, размяли, приложили или съели – и получили результат. Пожухлая или долго лежавшая мокрица – уже совсем не то.

Противопоказания

! Пониженное давление. В этом случае лучше ограничиться наружным применением.

! Проблемы с венами и густая кровь. В мокрице много витамина К. Если у вас варикоз, тромбофлебит, или врач сказал, что кровь густая – принимать траву внутрь без разговора с ним не стоит.

! Аллергия на сорные травы. Если у вас аллергия на цветение амброзии, лебеды и полыни, то с большой вероятностью мокрица также вызовет нежелательную реакцию.

Человеку плохо – что делать?



Недавно в метро мужчине лет 60 стало плохо: он побледнел, схватился за грудь и начал оседать. Вокруг столпились люди, кто-то кричал «вызовите скорую», кто-то пытался дать воды и зачем-то поднимать его. Я стоял в оцепенении и тут понял, что совершенно не знаю, как правильно действовать, чтобы не навредить. Вроде и помочь хочется, а от страха сделать хуже руки опускаются. Напишите, пожалуйста, четкий алгоритм: что делать, если человеку на улице стало плохо? Как не навредить до приезда врачей?

Востриков П. И., г. Воронеж



2. Проверить сознание и дыхание

Громко спросите: «Вам плохо? Вы меня слышите?». Аккуратно встряхните за плечи. Если не реагирует – оцените дыхание: запрокиньте голову назад (одна рука на лоб, вторая на подбородок), наклонитесь ухом ко рту. Смотрите на грудную клетку. Считайте до 10.

3. Вызвать скорую – 112

Громко поручите звонок конкретному человеку: «Женщина в красной куртке, вызывайте скорую!». Четко скажите адрес и опишите состояние (без сознания, дышит/не дышит).

4. Поза:

● **Дышит, но без сознания** – уложите на бок (устойчивое боковое положение). Это спасет от западания языка и захлебывания рвотными массами.

● **Не дышит** – немедленно начинайте компрессии грудной клетки (30 нажатий в центр грудины, затем, если умеете, 2 вдоха). Не бойтесь сломать ребра – жизнь важнее.

5. Чего делать КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ (это и есть «не навреди»):

● Давать воду –

человек может подавиться, у него может быть инсульт с нарушением глотания и т.д.

● Давать выпить таблетки –

вы видите этого человека впервые и понятия не имеете, есть ли у него противопоказания к препарату или аллергия.

● Поднимать, трясти, бить по щекам –

при инфаркте или инсульте лишние движения опасны. Кроме того, это может быть неоднозначно оценено окружающими.

● Подкладывать что-то под голову –

если человек без сознания, это закроет дыхательные пути. Голове лучше быть запрокинутой, максимум – это сложенная рулоном кофта под шею.

● Доставать язык или совать ложку в рот при судорогах –

зубы и пальцы можно сломать, а язык проглотить физически невозможно.

Главное правило! Если вы запомнили только «вызвать скорую и переложить человека на бок» – вы уже молодец и спасли чью-то жизнь.



Добрый день, уважаемый читатель! Благодарим вас за вашу осознанность и ответственность. Чтобы безопасно помочь человеку на улице, запомните простую цепочку: **Оценил — Позвал — Вызвал — Перевернул — Не кормил.**

1. Оценить обстановку

Убедитесь, что вам самому ничего не угрожает (движение машин, оголенный провод и т.д.). Теперь подходите к человеку.

Признайтесь честно: когда в очередной раз прихватило поясницу, вы что сделали? Намазали согревающей мазью, выпили обезболивающее, укутались в платок и легли «отлежаться»? Проблема в том, что в 90% случаев мы лечим не причину, а наугад бьём по симптому. По мистическому «остеохондрозу». Но за ёмким понятием «остеохондроз» часто скрываются совсем другие причины боли в спине: от воспаления крестцово-подвздошного сочленения до спазма квадратной мышцы поясницы. А иногда спина и вовсе ни при чём – боль приходит от почек, кишечника или тазовых органов, ловко маскируясь под «радикулит». В этой статье мы расскажем о 7 наиболее частых причинах поясничной боли и дадим чёткий маршрут: как отличить одну от другой и что делать в каждом конкретном случае.

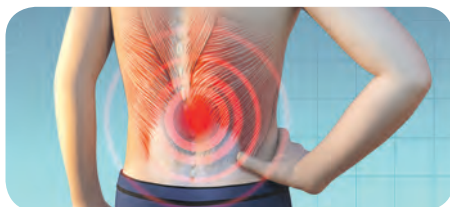
Кто виноват?



7 причин, почему болит поясница

Причина 1. Мышечно-тонический синдром

Мышечно-тонический синдром – это рефлекторный спазм мышц, возникающий как защитная реакция на повреждение позвоночника или перенапряжение. Причина – резкая микротравма связок или перегрузка (например, долгая прополка грядок вниз головой или поднятие тяжести). Мозг «думает», что, сжав мышцу, он ограничит движение позвоночника и тем самым защитит его от дальнейшего повреждения. Увы,



нередко мозг бывает излишне осторожен. Чаще всего спазмируется квадратная мышца поясницы.

Как проявляется

Мышечно-тонический синдром в пояснице проявляется стойким болезненным напряжением мышц, ограничением подвижности, а также ноющими «стягивающими» болями, часто отдающими в ягодицы или ноги. Симптомы усиливаются при движении, наклонах и долгом нахождении в одной позе.

Алгоритм действий

1. В первый день появления – холод: приложить холодный компресс на 15–20 минут несколько раз в день для уменьшения отека и боли.

2. Обезболивание. Самостоятельно можно нанести на точку наибольшей боли противовоспалительный гель или крем (с диклофенаком или нимесулидом). Врач может назначить обезболивающие и миорелаксанты.

3. После 48 часов хороший эффект дает тепло. Можно принимать теплую ванну, использовать грелку или бутылку с теплой водой.

4. В этот же период можно подключить массаж. Найдите наиболее болезненную зону в пояснице и мягкими движениями промните ее.

5. Если врачи будут не против, подключите физиотерапию (магнито- или ударно-волновую терапию).

6. ЛФК (лечебная гимнастика). Будет хороша на любом этапе! Мягкое растяжение спазмированной мышцы и укрепление мышечного корсета.

Причина 2. Миофасциальный болевой синдром (МФБС)

В отличие от простого спазма, миофасциальный синдром – это формирование в толще перегруженной мышцы так называемых триггерных точек. При нажатии на такую точку боль простреливает не только в месте пальпации, но и в отдаленную зону (например, из поясницы – в ягодицы и бедро). Чаще всего страдают все та же квадратная мышца поясницы и средняя ягодичная мышца.

Как проявляется

Главный признак миофасциального синдрома – это наличие в мышце спины плотных, болезненных «узелков» (триггерных точек). Боль тут чаще жгучая, «как гвоздь». Если найти такую точку и нажать на нее, то будет прострел. И чаще

в ягодицу, в пах или в бедро. Боль усиливается не столько от резкой нагрузки, сколько от длительного статического напряжения, переохлаждения или стресса.

Алгоритм действий

1. Поиск узла. Лягте на твердую поверхность и аккуратно прощупайте самую болезненную зону. Триггерная точка ощущается как плотный жгут или горошина. Не путайте с костными выступами!

2. Нащупав триггерную точку, надавите на нее большим пальцем или теннисным мячиком (лежа на нем) до появления терпимой боли. Держите давление 30–60 секунд, пока чувство онемения или «прострела» не начнет стихать. Терпеть дикую боль нельзя – мышца

уйдет в защитный спазм. Отпустите точку медленно.

3. Постизометрическая релаксация (ПИР). Звучит сложно, но на деле все просто. После надавливания растяните мышцу. Если лечили квадратную мышцу поясницы, то лежа на спине заведите стопу за разноименную ногу, потяните таз в сторону, а корпус в противоположную. Сделайте спокойный вдох, а на выдохе чуть усиьте растяжение.



4. Сухое тепло. После проработки точек приложите на них горячую грелку. Тепло снимет остаточное напряжение и расширит сосуды, вымывая продукты метаболизма, накопленные в «узле».

Причина 3. Межпозвоночная грыжа (радикулопатия)

Грыжа поясницы – это выход содержимого межпозвоночного диска (он находится между соседними позвонками) наружу. Очень важно понимать, что опасность кроется не в самих грыжах! (Они есть у многих здоровых людей, у которых ничего не болит.) А в моменте контакта фрагмента диска с нервным корешком.

Как проявляется

Если грыжа выходит настолько неудачно, что пережимает нервный корешок, то появляется сильная «стреляющая» боль по ходу нерва. Как удар током из в поясницы в ногу. Чаще всего виновницей становится грыжа между последним поясничным и первым крестцовым позвонками. Врачи обозначают это место как L5-S1.

Причем дело часто не ограничивается только болью. Так как в нерве проходят чувствительные и двигательные волокна, раздраженный корешок может быть причиной ощущения онемения, покалывания, ползания мурашек в ноге на стороне поражения, а еще – мышечной слабости: стопа начинает шаркать, нога становится неустойчивой.

Алгоритм действий

1. Оценка неврологического дефицита. Разденьтесь и посмотрите на ноги в зеркало. Одинаковы ли они? Можете ли вы пройти на пятках и на носках? Если стопа «шлепает» или сила в ноге очевидно упала, лежать дома больше нельзя – нужен срочный осмотр нейрохирурга.

2. Правило разгрузки. Лежа на спине, положите ноги, согнутые в коленях, на высокий пуфик или несколько подушек под углом 90 градусов. Это раскрывает задние отделы позвонков и позволяет грыже чуть сместиться от нерва.



3. Обратитесь к врачу, если боль сильная. Он поможет подобрать противовоспалительные препараты.

4. Как только острая боль ушла, начинайте движение стопой «на себя – от себя» (качение помпой). Нерв должен скользить в каналах, чтобы не образовался рубец.

Читайте дальше
на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

Кто виноват?

Причина 4. Отраженные боли от внутренних органов

Иногда мозг путает сигналы, и нам кажется, что болит спина, хотя на самом деле проблема находится в почках, кишечнике, поджелудочной железе или тазовых органах.

Как проявляется

Боль от внутренних органов может быть самой разнообразной: от тупой и ноющей до невыносимой. Но она крайне редко является единственным симптомом болезни. Как правило, беспокоит что-то еще. Тошнота и рвота – при панкреатите, изменение цвета и задержка мочи – при мочекаменной болезни, вздутие и нарушение стула – при проблемах в кишечнике и т.д.

Алгоритм действий

1. Тест на независимость от позы. Покрутитесь, полежите, походите. Интенсивность скелетно-мышечной боли всегда зависит от движения. Если сила боли не меняется при наклонах и поворотах – внутренние органы под подозрением. Срочно к врачу!

2. Симптом Пастернацкого. Ударьте ребром ладони по спине чуть выше талии. Если внутри что-то «отрывается» и боль отдает волнами в пах – вероятно проблема в почках.

3. Правило пустого желудка. Если боль сильная и у вас появились подозрения насчет отраженной боли от внутренних органов, то до постановки диагноза откажитесь от еды и обильного питья. Если потребуются экстренная операция, наркоз дается на тощак.

Причина 6. Воспаление илеосакральных сочленений

Воспаление илеосакральных сочленений (сacroи́леит) – это признак аутоиммунного процесса. Ситуации, когда иммунная система путает свои ткани с чужеродными агентами и начинает разрушать родной организм. Нередко сacroи́леит сочетается с аутоиммунным воспалением позвоночника – спондилитом. Самые типичные примеры – болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилит) и псориатический артрит.

Как проявляется

Болит в первую очередь нижняя часть спины (или верхняя часть ягодичной области). Воспалительная боль имеет четкий ритм: появляется во второй половине ночи, под утро становится самой сильной, а днем, наоборот, стихает. В отличие от мышечной или корешковой боли, воспалительная боль в пояснице усиливается в покое, а при движении – ослабевает. Еще одна особенность – чувство утренней скованности. Ощущение, что тело какое-то тугое, непослушное. Через некоторое время оно проходит.

Алгоритм действий

1. Тест «Сколько шагов до свободы?». Засеките утром время. Если скованность и боль в крестце сохраняются по утрам дольше 30 минут, но проходят после ходьбы и разминки – это признак воспаления.

2. Сдать С-реактивный белок и общий анализ крови. Воспаление обязательно отразится на величине С-реактивного белка и СОЭ.

3. Обратиться к ревматологу. Сacroи́леит и спондилит относятся к аутоиммунным заболеваниям, которыми занимается специализированный врач – ревматолог.

Причина 5. Компрессионный перелом позвонка

С возрастом кости становятся хрупкими из-за постепенного вымывания из них кальция. Это состояние называется остеопороз. Позвонки – не исключение. При чрезмерной нагрузке (а иногда и просто под давлением тяжести тела, например, при чихании) их тела сплющиваются, складываются, как карточный домик.

Как проявляется

Боль острейшая! Усиливается при малейшей попытке сесть или встать прямо. Человек может ходить, но только согнувшись.

Алгоритм действий

1. Немедленная жесткая фиксация. Любое подозрение на перелом – повод лечь на твердый деревянный щит или пол. Никаких мягких перин! Цель – не допустить смещения отломков в спинномозговой канал.

2. Тест на «осевую нагрузку». Не давите человеку на голову! Осторожно надавите на плечи сверху вниз (по оси позвоночника). Если возникает резкая боль в глубине поясницы – это косвенный признак перелома.

3. Транспортировка лежа. Вставать нельзя категорически. В туалет – судно. К врачу – только на каталке или на машине скорой на жестких носилках.



7 причин, почему болит поясница

Причина 7. Синдром фасеточных суставов (спондилоартроз)



Наконец-то мы добрались до пресловутого «остеохондроза»! Но самое интересное в том, что остеохондроз – это нормальное состояние взрослеющего позвоночника, который совершенно не обязан болеть. Ученые давно заметили, что состояние позвоночника на МРТ мало соотносится с жалобами, которые предъявляет человек: у него

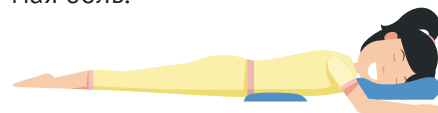
может быть вполне себе хорошее состояние позвоночника, но при этом будут беспокоить боли, и наоборот – может быть множество грыж, но ничего не болит. Тем не менее, врачи выделяют синдром фасеточных суставов – ситуация возрастного разрушения мелких дугоотростчатых суставов позвоночника. И это может болеть.

Как проявляется

Спондилоартроз – проблема стабильности позвонков при вертикальной нагрузке. Пациент легко наклоняется вперед к полу (это снимает нагрузку с суставов), но мучительно стонет, пытаясь разогнуться назад. Неприятности также могут возникать при длительном стоянии или спуске по лестнице.

Алгоритм действий

1. Разгрузка разгибанием. Звучит парадоксально, но полезно лежать на животе, подложив небольшую подушку. Это создает легкий передний наклон таза и размыкает суставные щели, снимая боль.



2. ЛФК. Регулярные упражнения для укрепления мышечного корсета спины и улучшения подвижности.

3. Изменение образа жизни. Это важно при любых проблемах опорно-двигательного аппарата, но при синдроме фасеточных суставов – особенно. Следите за правильной осанкой, контролируйте вес, избегайте длительного сидения и резких движений.

Активной вам жизни без боли!



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

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦВЫПУСК

Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ

ЮТНЕТИ ЭКСПЕРТОВ | ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА | ПОЛНЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

В чем польза хрусткой редисочки

Когда боль в животе – опасный сигнал?

Как проверить здоровье сердца самому?

Где добыть витамин В8 и для чего он нужен?

Что учесть гипертонику, отправляясь на дачу

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Диагноз «опущение»: как заметить и исправить

По статистике это случается у половины женщин. Нет, не менопауза. Она будет у 100% представительниц прекрасного пола. Речь о выпадении (пролапсе) половых органов. Не спешите морщиться и фукать. Вместе с

к. м. н., врачом-гинекологом Динарой БЕРЕЗИНОЙ обсудили то, о чём принято говорить только в кабинете врача.



Слабое звено

– Динара Арифовна, начну с самого начала. Почему половые органы вообще выпадают? Дело в климаксе?

– Половые органы (влагалище и матка) выпадают тогда, когда мышцы тазового дна становятся неспособными удержать их на месте. На самом деле, сам по себе возраст – уже фактор риска развития слабости мышц тазового дна. Ведь с возрастом происходит естественное ухудшение состояния тканей: снижается их питание, скорость обмена веществ и регенерация. Однако во время климакса ситуация усугубляется.

Это связано с нарастающим дефицитом эстрогена. С началом постменопаузы он у женщин стабильно низкий. А прочность и эластичность связок, мышц и фасций малого таза во многом зависят от качества и количества коллагена и эластина. Эстрогены, в свою очередь, играют ключевую роль в поддержании баланса этих белков и сохранении структуры соединительной ткани. А раз их мало, то структура эта страдает.

Первые звоночки

– А есть ли какие-то признаки, которые появляются до того, как случится выпадение?

– Конечно. Первые симптомы, на которые всегда следует обращать внимание, следующие:

- **Хлопающие и хлюпающие звуки из влагалища во время занятий спортом/сексом за счет попадания воздуха.**
- **Подтекание мочи при кашле/чихании/ физической активности.**
- **Сексуальные дисфункции – сниженная чувствительность (у обоих партнеров), трудности с достижением оргазма.**
- **Возможны частые рецидивы нарушений флоры во влагалище – бактериального вагиноза, молочницы, аэробного вагинита.**
- **Ощущение инородного тела во влагалище.**

Это самые начальные признаки недостаточности мышц тазового дна. Если вы заметили их у себя, стоит обратиться к гинекологу и обсудить дальнейшую тактику, потому как процесс будет медленно, но прогрессировать. И тем более не стоит затягивать с визитом к врачу, если вы уже самостоятельно ощущаете и видите ткани в просвете входа во влагалище.

Можно справиться и без операции

– Это ведь можно исправить? Обязательно ли придется оперировать?

– Оперировать или нет – будет зависеть от степени слабости мышц тазового дна. Если мы застали проблему на ее старте, то операция не понадобится. Будем лечить консервативно:

- **С пациенткой обсуждается рацион, чтобы уменьшить риск запоров.**
- **Исключаем из физической активности упражнения, которые вредят тазовому дну (упражнения на пресс, прыжки, работа с весами).**
- **Учим некоторым поведенческим приемам (например, как правильно поднимать тяжелое и т.д.).**
- **Отрабатываем правильную (!) технику упражнений Кегеля. Увы, по интернету ее освоить бывает довольно трудно.**
- **Обсуждаем специальную лечебную физкультуру.**

И только после этого решаем вопрос о дополнительных методах коррекции, таких как физиопроцедуры, инъекции и др.

А вот выраженную слабость тазового дна так вылечить не получится – за дело возьмется хирург-гинеколог. Если же к операции есть противопоказания, а опущение вызывает сильный дискомфорт, то можно использовать пессарии.

Важно!

Даже после оперативного лечения обязательно должна следовать дальнейшая консервативная реабилитация тазового дна!

Главное – профилактика

– А можно избежать пролапса? Что посоветуете для профилактики?

– В первую очередь – регулярная физическая активность (обязательно с учетом состояния тазового дна!), включающая лечебную физкультуру и упражнения на укрепления тазового дна.



Из аппаратных методик я бы рекомендовала курс БОС-терапии – это вариант, который, в отличие от многих других, уже доказал свою эффективность и широко используется во всем мире.

Но нужно понимать, что эффективность профилактики также зависит от индивидуальных особенностей и наличия сопутствующих заболеваний. При появлении первых симптомов пролапса, о которых говорили выше, необходимо обратиться к врачу и составить свой индивидуальный план реабилитации.

Беседовала Елена Кидяева

Вопросы гинекологу

Мыть или не мыть



Хочу разобраться в вопросе интимной гигиены. Реклама утверждает, что подмываться нужно исключительно с использованием специальных гелей. Мне же мой гинеколог говорит, что воды будет достаточно. Но, если подумать, руки-то мы с мылом моем! А там почему нет?

Александра Б., г. Геленджик

Такие гели созданы исключительно для удобства. Если вам комфортно – будет достаточно просто воды для ежедневной интимной гигиены. Но если есть желание, можно использовать специальные моющие средства для интимной гигиены (не мыло!). И то, и другое приемлемо.

Не мучайте себя диетами

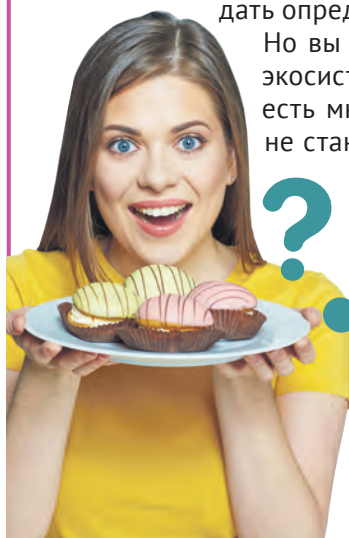


Слышала, что при молочнице нужно исключить сладкое. Но если честно, не понимаю связи: ну как съеденный десерт может повлиять на ситуацию «там»? Это действительно научный факт или просто очередной миф? Объясните, пожалуйста, механизм.

Милена Д., г. Гусь-Хрустальный

Я не устаю повторять: «Если вы здоровая женщина, для вас нет вредной и полезной еды. Есть можно все, главное – держать баланс». Поймите: если вы с утра до вечера едите булочки и шоколадки – здесь нет баланса, а явный перевес простых углеводов, а вот если простые углеводы составляют не более 5–10% вашего ежедневного рациона – в этом нет ничего страшного.

Разумеется, у каждого отдельно взятого человека может быть переносимость той или иной группы продуктов или какое-то заболевание (сахарный диабет, например). В таком случае необходимо соблюдать определенную диету.



Но вы должны знать, что невозможно повлиять на экосистему влагалища питанием. Если вы будете есть много сладкого, во влагалище больше сахара не станет (это подтверждено исследованиями!). Если вы будете питаться исключительно «правильно» – это не даст вам страховки от нарушений в вагинальной флоре (увь).

Все, как часто бывает, проще, чем нам кажется: питайтесь полноценно и регулярно, употребляйте достаточное количество воды и клетчатки, следите за регулярностью стула и не допускайте избыточного веса. А еще не мучайте себя строгой диетой. Она действительно чревата проблемами в гинекологии.

Можно ли удалить с рук въевшуюся грязь?



Я из тех людей, кто без дела сидеть не любит, даже на отдыхе. Всегда есть чем заняться: если не дома, так в гараже или на даче. Перебрать, почистить, подкрутить, прибить, смазать, ошкурить, подкрасить... Дочка шутит, что работа к моим рукам так и липнет. А вместе с работой – и грязь, которая иногда намертво въедается под кожу, особенно на пальцах, и никакое мыло ее не берет.

Про перчатки мне говорить не надо – не люблю я их, потому, наверное, и забываю надевать. Лучше подскажите, чем можно руки отмыть?

Сергей С., г. Торжок

1 Чтобы отмыть с кожи рук сложные загрязнения, придется «похимичить». Попробуйте для начала вот такой рецепт:

- 100 мл перекиси водорода;
- 20 мл нашатырного спирта;
- 15 мл любого моющего средства (например, для мытья посуды)

Соедините эти компоненты в отдельной посуде. Нагрейте 400 мл воды (примерно 2 стакана) до такой температуры, чтобы была горячая, но не обжигала. Вылейте в нее смесь, как следует взболтайте – и подержите в ней руки минут 10.

Затем возьмите мягкую щеточку и тщательно пройдитесь по всем загрязненным местам. А в завершение сполосните руки чистой водой и смажьте питательным кремом для рук.

2 Если грязь скопилась вокруг ногтей, в области заусенцев, можно побороться с ней с помощью лимона. Разрежьте плод пополам, и каждый палец по очереди погрузите в мякоть лимона, проверните несколько раз, подержите немного. Но если на коже есть ссадины и порезы, способ не подходит – будет сильно жечь.



Мужской инфаркт:

как не проглядеть опасность?



Инфаркт миокарда, он же сердечный приступ, развивается у мужчин гораздо чаще, чем у женщин.

В зоне особого риска – представители сильного пола в возрасте 40–60 лет. Бывает, что приступ случается внезапно, как гром среди ясного неба, но всё же чаще его наступление можно предугадать: и по симптомам-предвестникам, и по количеству факторов риска в жизни мужчины.

Справка

Инфаркт миокарда – это нарушение кровообращения в мышечных тканях сердечной мышцы. Чаще всего это происходит из-за закупорки сосудов тромбом или из-за спазма. Клетки сердца, не получая с кровью кислород, отмирают, и тогда пораженная область миокарда утрачивает способность сокращаться и расслабляться. Итог – нарушение функций сердца вплоть до его остановки.

Типичные симптомы

Самый явный признак инфаркта – это длительная, не проходящая часами боль за грудиной давящего или жгучего характера. Она может отдавать в левую руку, лопатку, шею, нижнюю челюсть или ухо и не купируется приемом таблеток.

Прочие симптомы, которые нельзя оставлять без внимания:

- одышка, потоотделение, учащенный пульс без какой-либо физической нагрузки;
- затрудненное дыхание, нехватка воздуха;

- по-синение кончиков пальцев, подбородка, губ и носогубного треугольника;
- головокружение, тошнота, резкий упадок сил – вплоть до обморока;
- сильное ощущение тревоги, беспокойство, страх смерти.

Предынфарктное состояние

Порой симптомы могут появиться за несколько часов или даже дней до острого приступа. Они говорят о том, что сердце уже испытывает острую нехватку кислорода (например, из-за бляшек, сузивших просвет важного сосуда), но необратимых повреждений тканей еще не произошло.

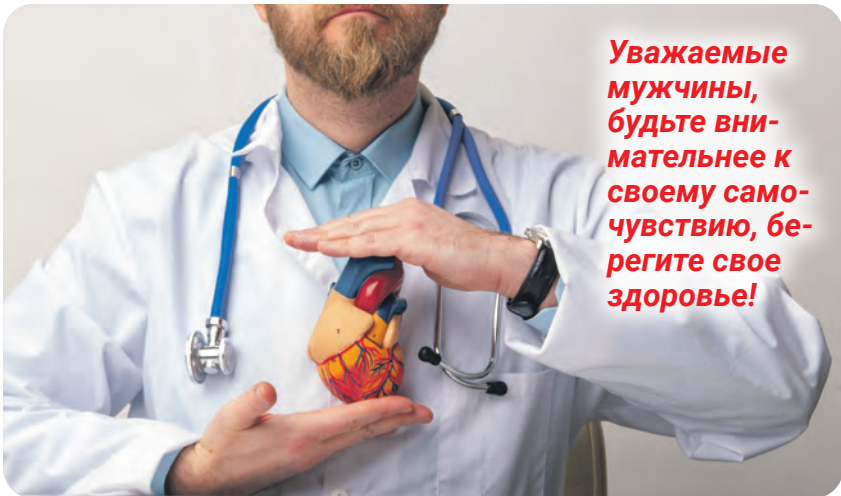
Если не игнорировать эти «звоночки», а срочно обратиться к врачу, есть шансы предотвратить сердечную катастрофу:

! приступы сжимающей, жгучей боли в сердце (длятся до 20–30 минут и проходят);

чье положение, расстегнуть тесную одежду. Открыть окно для притока свежего воздуха. «Сердечные» лекарства без назначения врача принимать не следует, за исключением случаев, когда нитроглицерин уже прописан кардиологом.

«Мужские» факторы, повышающие риски инфаркта:

● более частая склонность к курению (включая электронные сигареты, вейпы и кальян): никотин в любой форме стимулирует выработку адреналина и норадреналина, а те повышают



Уважаемые мужчины, будьте внимательнее к своему самочувствию, берегите свое здоровье!

! нарушение дыхания, одышка даже после незначительной физической нагрузки;

! быстрая утомляемость, слабость, головокружения;

! бледность кожных покровов;

! смутное чувство тревоги, эмоциональная нестабильность.

Что делать?

При появлении симптомов, напоминающих предынфарктное состояние или инфаркт, необходимо немедленно вызвать скорую помощь. До приезда врачей больному нужно обеспечить покой, перевести его в полусидя-

артериальное давление и ускорят сердцебиение;

● злоупотребление алкоголем;

● стрессы;

● гиподинамия;

● неправильный рацион, преобладание насыщенных животных жиров, соленого и копченого;

● более высокая, чем у женщин, склонность к повышенному уровню холестерина в крови и к атеросклерозу;

● более пренебрежительное, чем у женщин, отношение к артериальной гипертонии, болезням сердца – без соответствующего лечения.

Чем обеззаразить воду в полевых условиях?



Выйдя на заслуженный отдых, увлекся я покорением «дикой природы». Нравится мне уехать куда-нибудь в глухую лесную глубинку, пожить в палатке неделю-другую, порыбачить в тишине... Возникает вопрос с питьевой водой: если свои запасы закончились, как обеззаразить ту, что в местных источниках, без кипячения?

Дмитрий Ж., Московская обл.

Есть несколько простых способов, чтобы избавиться от токсинов в воде без кипячения, в походных условиях. Но надо понимать, что их надежность весьма условна. Они подходят лишь в качестве экстренного варианта.

1. Активированный уголь. Отрежьте дно у пустой пластиковой бутылки, переверните ее. Растолките в порошок 10 таблеток активированного угля, заверните их в чистую х/б-ткань или в нетканую салфетку. Разместите этот фильтр внизу, в области горлышка бутылки. Пропуская через такую воронку воду, можно очистить ее от многих примесей и токсинов, но имейте в виду, что от бактерий и вирусов способ не помогает.

2. Йод. Разведите 5%-ный йод в воде, из расчета 3–5 капель на 1 л, перемешайте как следует, дайте отстояться около получаса. В такой воде гибнет большинство микроорганизмов, кроме яиц паразитов, но появляется, к сожалению, не очень приятный запах и привкус.

Важно! Не превышайте дозировку, так как избыток йода может вызвать отравление.

3. Марганцовка. Пропорции – 2–3 кристаллика перманганата калия на 1 л воды, отстоять около 30 минут. Жидкость приобретает едва заметный розовый цвет. Большинство микроорганизмов гибнет, однако такой напиток не очень полезен для ЖКТ, его не следует употреблять регулярно.

подготовила Инна Лесная

В конце мая – начале июня в центральных регионах поспевает клубника, она же – земляника садовая, она же – «королева ягод», как называют её многие дачники и нутрициологи. Сочная и сладкая ягода не только вкусом радует, но ещё по-королевски щедро дарит пользу нашему здоровью!

Ягода клубника

продлит молодость, отгонит инфаркт

Чем она полезна



В каждой клубничке – целая обойма

веществ с мощным антиоксидантным и противовоспалительным действием. Это и эллаговая кислота, и различные флавоноиды (антоцианы, кверцетин, кемпферол, катехин). Все они помогают защищать клетки тела от повреждения и предотвращать преждевременное старение.



Антоцианы (это они придают клубнике вызывающие пурпурные оттенки), действуя заодно с калием, магнием и фолиевой кислотой, помогают сохранять эластичность стенок кровеносных сосудов и поддерживать в норме кровяное давление. Ученые утверж-



дают: люди, регулярно съедающие по 3 порции клубники (и других красных ягод) в неделю, на 34% реже подвержены инфарктам.



Каждый плод клубники – это вкусная «мультивитаминка», в составе которой есть йод, кальций, фтор, железо, витамины B1, B2, B9, K, PP, E, C.... Кстати, по количеству витамина C клубника не уступает цитрусовым!



Ягода обладает легким мочегонным и потогонным действием, поэтому поможет справиться с отеками. За несколько дней до важного мероприятия (например, фотосессии или выхода в свет) попробуйте заменить ею привычный десерт.



Потянуло на клубничку?

Французы в XIV веке культивировали лесную землянику как ценное лекарственное растение: считалось, что она способна... повышать либидо! Кстати, современные ученые обнаружили в семенах этой ягоды много цинка, который и в самом деле может способствовать усилению полового влечения.

Сколько клубники можно съесть в день?

При всей пользе клубники стоит помнить о присказке «все хорошо в меру». Диетологи советуют не объедаться «королевской ягодой», а есть ее каждый день в разумных пределах, по 200–300 г (примерно 15 ягод), если у вас нет противопоказаний.

Слово учёным

Полифенолы, антоцианы, эллаговая кислота и другие «полезности» в составе клубники способны оказывать мощное противораковое действие – как средство профилактики. Так, по крайней мере, утверждают ученые, проводившие опыты на мышах. Некоторые эксперименты говорят, что экстракт клубники помогает подавлять активность агрессивных клеток рака молочной железы, другие – что ягода помогает притормозить предраковые изменения в пищеводе.

В 100 г клубники – всего около 32 ккал.





Важно!

● Клубника, увы, относится к тем продуктам, которые чаще других вызывают аллергические реакции. Обычно это зуд, покраснения на коже и отеки, воспаление горла, кашель и хрипота. Особенно осторожными с красной ягодкой следует быть тем, у кого уже диагностировали аллергию на березовую пыльцу, вишню и малину, а также латекс, дыню и абрикосы.

● Ягода содержит органические кислоты (щавелевую, салициловую), способные раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника. Поэтому ее лучше не употреблять при гастрите, язвах и других заболеваниях ЖКТ в стадии обострения.

● Щавелевая кислота и ее соли (оксалаты) делают клубнику нежелательным продуктом для людей, склонных к образованию оксалатных камней в почках или страдающих гипероксалурией.

Что приготовить

Салат с курицей и клубникой

Ингредиенты:

- 200 г клубники;
- 150 г филе куриной грудки;
- 300 г зеленого салата (подойдет шпинат, айсберг или смесь салатных листьев);
- 1 спелый авокадо;
- 10–15 помидоров черри;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса;
- соль, перец по вкусу.

Приготовление:

Филе отварить или запечь в духовке до полной готовности, остудить и с помощью вилки разделить на тонкие волокна.

Зеленый салат промыть, обсушить на полотенце, порвать руками на кусочки. Вымытую и обсушенную клубнику нарезать кружочками, авокадо – небольшими ломтиками, помидоры черри разрезать на половинки. Перемешать.

В отдельной емкости взбить оливковое масло с лимонным соком и бальзамическим уксусом, добавить соль и перец. Заправить соусом готовый салат. Сверху можно посыпать тертым сыром.

Жареная клубника со страчателлой

Страчателла – это молодой итальянский сыр, он выглядит как мягкие эластичные волокна белого цвета, плавающие в густых сливках. Вкус у продукта – молочный, с чуть уловимой кислинкой и легкой солоноватостью. При желании этот компонент в рецепте можно заменить другими видами легких сыров: моцареллой, рикоттой, маскарпоне, брынзой, козьим сыром и т.д.

Ингредиенты:

- 500 г свежей клубники, спелой и сладкой;
- 1–2 ст. ложки сахара (по вкусу);
- 20 г сливочного масла;
- 200 г сыра страчателла;
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса (по вкусу, можно заменить лимонным соком);
- листики мяты для украшения.

Приготовление:

Клубнику вымыть, обсушить, удалить плодоножки. Каждую ягоду разрезать пополам (если крупные, то на четвертинки).

На сковороде, на среднем огне, растопить сливочное масло. Выложить ягоды, посыпать сахаром и готовить, регулярно помешивая, 5–7 минут – пока ягоды не станут мягкими и не начнут слегка карамелизоваться. Важно, чтобы сахар не подгорал на сковороде.

Можно влить бальзамический уксус или лимонный сок и продолжать готовить, помешивая.

Карамелизованную клубнику выложить на тарелку, сверху – волокна сыра страчателла и несколько листочков свежей мяты для украшения.

Оксана Черных

Сладкоежкам на заметку:

Клубника с шоколадом – это классический десерт, который никогда не утратит свою актуальность! Чтобы приготовить его дома, достаточно растопить на водяной бане плитку горького шоколада, ввести в массу небольшое количество сливок, перелить шоколад в глубокую пиалу – и подавать с мисочкой клубники. Ягоды нужно накалывать на шпажку, окунать в шоколадную массу... и наслаждаться сочетанием вкусов!



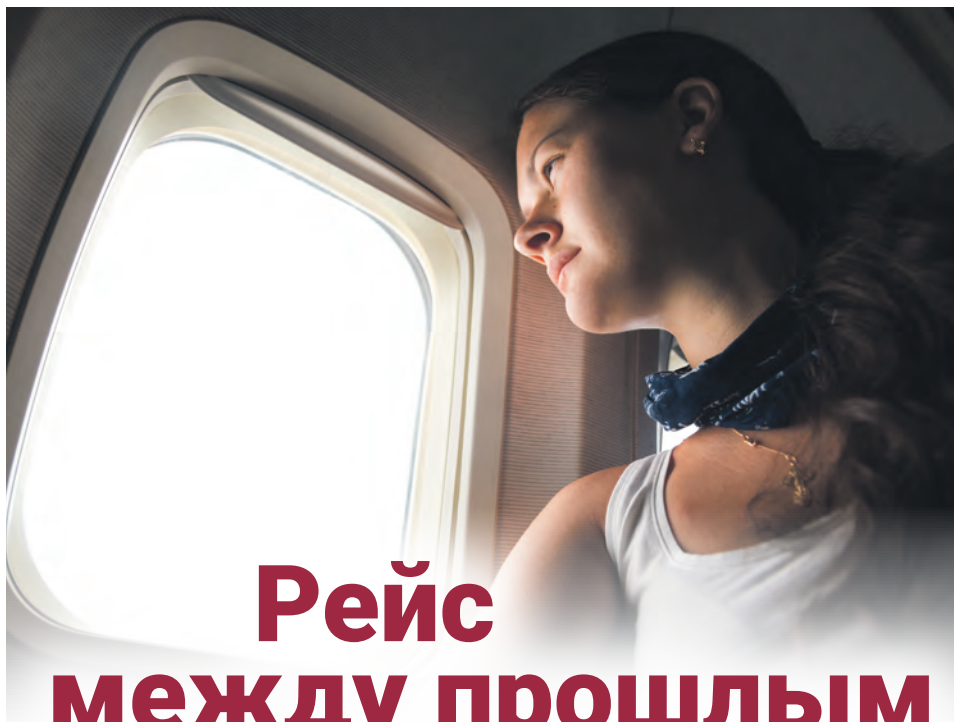


«Уважаемые пассажиры. Наш лайнер продолжает полёт в штатном режиме. Ориентировочное время прибытия в аэропорт города Иркутска – 16 часов 10 минут по местному времени. Температура за бортом...»
Голос пилота в динамиках звучал так уверенно и надёжно, что я подумала: это, пожалуй, моя единственная «опора» на данный момент. В собственной жизни опереться было не на что: я летела из Москвы, оставив за спиной обломки брака, а то, что ждало меня впереди, в Иркутске, было слишком зыбко...

Взгляд из-за угла

Еще три года назад брак казался мне настоящей крепостью. Мы с Владом познакомились на большой конференции, где он обеспечивал безопасность, а я – освещение в СМИ, обменялись контактами. Вскоре Влад пригласил меня на свидание. Мы прекрасно погуляли, потом он проводил меня до дома. Мы попрощались на углу, я дошла до подъезда, но в последний момент, открывая дверь, зачем-то обернулась. И вдруг увидела, как Влад подсматривает из-за угла, ждет: зайду я в подъезд или нет. Это показалось странным, но почему-то почти сразу же забылось...

Мы продолжали встречаться. Влад казался надежным – не пропадал, сам писал мне и всегда отвечал на мои звонки. И романтичным – на каждое свидание приходил с цветами, познакомил меня со своей мамой. Вдобавок ко всему, сам починил мне кран. Поэтому, когда в одну из встреч Влад опустился на одно колено и протянул мне крас-



Рейс между прошлым и будущим



ную коробочку... я не нашла ни одной причины, чтобы сказать «нет». Любила ли я его? На тот момент мне казалось, что да.

Позже я узнала: во время наших встреч Влад не раз без моего ведома залезал в мой телефон, каким-то образом получил доступ к моей почте и соцсетям, читал мои переписки. Предложение сделал после того, как убедился: моя жизнь вполне прозрачна, я ни в чем и ни с кем его не обманываю. Но даже после свадьбы продолжил меня контролировать и проверять... Все жестче и жестче.

Два снежных холмика

– Где ты была??

– Я же тебе говорила – у Светланы, ты ее знаешь.

– Вот так примитивно? Неужели не смогли придумать что-то более оригинальное?

Влад стоял в проеме кухонной двери, скрестив руки на груди и сканируя меня взглядом. С кухни доносился запах пригоревших магазинных котлет. Я пожала плечами и принялась стягивать пальто. Я его не обманывала, я действительно после работы заскочила к подружке на часок.

– Ты уже поужинал? – как можно более миролюбиво спросила я.

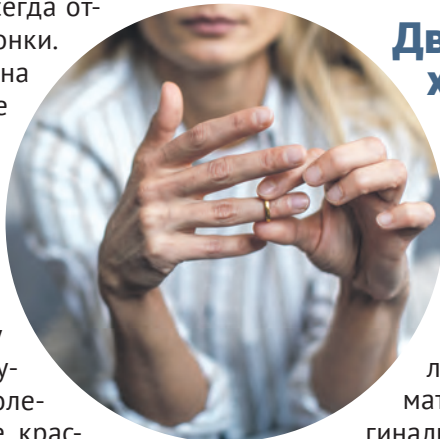
– Поужинал, – буркнул Влад.

– Вот и прекрасно. А мне котлет оставил?

– Нет, конечно. Я думал, тебя твой ухажер покормит...

Я возвела глаза к потолку. Влад в ответ злобно фыркнул и ушел в спальню. Грязная посуда на кухне, как всегда, досталась мне – по умолчанию.

С каждым днем нам все сложнее жилось под одной крышей. Муж мне не верил, да и я в ответ закрылась от него. Мы почти не общались, и было понятно, к чему все идет. Но... нас сковывала ипотека, а главное – Влад наотрез отказывался поднимать тему развода. Слово его все полностью устраивало.





Хуже всего было по ночам. Мы спали в одной кровати, так как в нашей новой однушке не было других спальных мест, но на пионерском расстоянии друг от друга, каждый под своим одеялом. Мы засыпали в ледяной тишине, и наши тела, накрытые белыми одеялами, казались мне двумя заснеженными холмиками. Когда-то здесь жили теплые чувства, но они давно остыли.

Я надеялась, что Влад никогда не найдет мой второй телефон, купленный тайком месяц назад. Держала его в секретном кармане сумочки, и дома он почти всегда был выключен. Там был неизвестный мужу номер, привязанный к нему «левый» аккаунт в соцсети и... переписка с Алексеем из Иркутска.

Строки, запавшие в сердце

Мы с Лёшей познакомились в соцсетях – были подписаны на одну тематическую группу. Мужчина написал мне пару комментариев, я в ответ перешла на его страничку... и пропала. Лёша писал стихи, которые каждой строкой отзывались в моем сердце. Про внутреннее одиночество, про гулкую ночную пустоту, про желание найти «своего» человека, с которым можно было бы держаться за руки, про тихое счастье...

Между Москвой и Иркутском – 5 часовых поясов, но это не мешало



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»)

нашему общению, пусть и не всегда в режиме живого диалога. И все чаще разговоры касались не стихов, а личного. Вот тогда я и завела второй телефон и новый профиль в соцсети, о котором знали только я и Лёша. Не хотелось, чтобы Влад вторгся и в эту часть моей жизни.

Алексей был старше меня на 14 лет и работал, по его словам, в пассажирских перевозках. Жена умерла несколько лет назад от рака, сын вырос.

«Оля, ты бы видела, какие у нас тут леса, какие просторы. А воздух! А Байкал!» – писал он и прикреплял сказочной красоты фото. А однажды запросто предложил: «Если хочешь – прилетай ко мне. У меня свой дом, будем с тобой жить. То, что ты рассказываешь сейчас о себе и муже – это не жизнь».

– Ты думаешь, я не знаю, куда ты собралась? – шипел Влад с перекошенным от ярости лицом. – Я все про тебя знаю, у меня везде свои источники... Только имей в виду: если улетишь, назад дороги не будет. Про квартиру забудь и про работу в столице тоже. Я сделаю все, чтобы

тебя тут даже уборщицей в вокзальный туалет не взяли...

Добро пожаловать в новую жизнь

Самолет приземлился благополучно, я выловила на ленте свой багаж и вышла в зал прилета, но... К своему разочарованию, не увидела в толпе встречающих лица, уже знакомого мне по фотографиям до каждой черточки. Вот это поворот.

Дрожащей рукой я извлекла из сумочки телефон, нажала кнопку вызова на единственный сохраненный в памяти номер.

– Оленька, уже прилетела? – отозвался Алексей. – Вот и славно. Я тут недалеко, немного задерживаюсь по делам, но скоро освобожусь. Подожди меня в кафе, хорошо?

Шаркая ногами, я пошла к столику, волооча за собой тяжелую сумку. Чего уж там скрывать, я совсем иначе представляла нашу первую встречу. Думала, Лёша подхватит меня на руки и закружит, вручит огромный букет... И что я буду пить шампанское, а не вот этот кофе из автомата.

А что делать, если он так и не появится? Передумает в последний момент – бывает же такое?

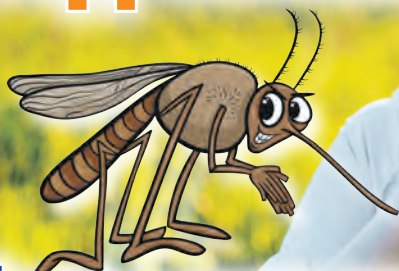
Ожидание затягивалось, и я уже начала паниковать, как вдруг на мой столик оперлась мужская рука в синем кителе с тремя рядами золотого галуна. Я подняла голову и ахнула: передо мной стоял Алексей в форме пилота гражданской авиации.

– Когда я узнал, что ты прилетишь сюда именно на моем самолете, решил не волновать тебя раньше времени. Хотя сам, конечно, волновался, – признался он. – Добро пожаловать в новую жизнь!

Ольга П.



«Чужой» под кожей



Через укус кровососов можно заразиться дирофиляриозом

«Как комарик укусил» – так принято говорить об уколе тоненькой иголкой, быстром и почти безболезненном. Хотя настоящий комариный укус может оказаться не так уж безобиден. Ведь эти насекомые, одолевающие нас с наступлением тепла и в городе, и в деревне, и в лесу, могут переносить ряд пренеприятнейших болезней, в том числе – дирофиляриоз.



«Верхом» на комаре

Дирофиляриоз – это паразитарное заболевание, которое вызывают круглые черви (нематоды) – дирофилярии. Взрослая самка-дирофилярия вырастает до 30 см в длину при ширине до 1,5 мм, напоминая длинную тонкую ниточку. Рожденные ею микроскопические личинки свободно циркулируют по кровеносным и лимфатическим сосудам, проникая в любые органы и ткани.

Чаще всего с заражением паразитами сталкиваются дикие и домашние животные семейства псовых и кошачьих – собаки, кошки,

волки, лисицы и др. Главными же разносчиками заболевания являются комары (реже – другие кровососущие насекомые: блохи, слепни, вши, клещи).

Кусая зараженное животное, комар вместе с кровью заглатывает и личинок дирофилярии – микрофилярий. Те некоторое время (около суток) находятся в желудке комара, а затем перемещаются ближе к его ротовому отверстию, где и «дозревают» перед сменой хозяина 15–17 дней. Затем, когда комар кусает очередную жертву, личинки вместе с его слюной проникают под кожу, в свой новый «дом», – и там уже полноценно обживают и растут.

Страдают кошки, собаки... и люди

Для любого животного, включая домашних кошек и собак, заражение дирофиляриозом – это серьезная опасность. Паразиты могут селиться под кожей, вызывая покраснение, зуд, нагноение и потерю шерсти, – но это далеко не самое страшное.

Гораздо хуже, если нематоды облюбуют для жизни и размножения легочную ткань или, к примеру, крупные кровеносные сосуды и сердце. В этом случае они не только провоцируют развитие анемии, аллергии и других осложнений, но еще и в любой момент могут вызвать обструкцию (закупорку) кровотока, что чревато почти мгновенным летальным исходом.

Человеческий организм в этом плане стоит особняком – он не подходит для полноценной жизни дирофилярий. Поэтому, даже когда нас кусают комары, зараженные личинками, большинство из них попросту гибнет. Но иногда, при «удачном» для паразита стечении обстоятельств, он может выжить. И хотя достичь половозрелости и размножиться в нашем теле у него вряд ли получится, он может жить здесь годами, мигрируя с места на место и доставляя нам немало бед.

Кстати

Повышенные риски заражения дирофиляриозом имеют:

- рыбаки и охотники,
- работники лесных и охотничьих хозяйств, питомников,
- дачники и жители села,
- владельцы собак и любители туризма.

Симптомы заражения у человека

Наиболее частые формы заражения дирофиляриозом у человека – кожная и глазная. В обоих случаях симптомы появляются далеко не сразу после укуса. Инкубационный период в среднем длится около месяца, но может доходить до года и более – все из-за биологической несовместимости человека и дирофилярий.

1 При кожной форме в месте внедрения паразита возникает воспаление, а за ним уплотнение, которое может вырастать до 4 см в диаметре. Причем оно может не только беспокоить зудом или болью, но даже перемещаться под кожей – со скоростью до 10–30 см в сутки!

Интересно:

Известны случаи, когда пациенты, обеспокоенные чувством «шевеления» под кожей, обращались к врачу-психиатру, списывая все на галлюцинации, а в итоге выяснялось, что у них дирофиляриоз.

2 При глазной форме паразит обживает под кожей век, либо под конъюнктивой глаз, либо даже в глазном яблоке. По мере роста личинки человека все больше беспокоит ощущение инородного тела в глазу, болезненные ощущения при движении глазами, возникают покраснение, зуд, отечность, слезотечение, спазм века. Без своевременной медицинской помощи в глазу у зараженного может развиваться опасный отек (по типу Квинке) или отслойка сетчатки.

Что делать?

Для удаления паразита из организма человека требуется хирургическое вмешательство. Только так можно извлечь червя целиком из пораженной области, будь то подкожная клетчатка или ткани глаза. Народные методы «изгнания глистов» могут быть не просто бесполезны, но и опасны. Если заметили у себя описанные в статье симптомы – срочно обратитесь к хирургу!

Факт

В марте этого года хирурги-офтальмологи в глазной клинике им. академика Фёдорова в Чебоксарах обнаружили и извлекли из глаза 52-летнего пациента живого червя дирофилярии длиной 20 см. Оказалось, что примерно год назад муж-

чину укусил комар – прямо в глаз. На месте укуса образовалось маленькое пятно, которое не беспокоило, но потихоньку росло. Чебоксарец обратился за медицинской помощью, только когда «шишка» под верхним веком достигла размеров фасолины.

От человека к человеку дирофиляриоз не передается



Откуда он в центральных регионах?

Чаще других с дирофиляриозом сталкиваются жители стран с теплым и влажным климатом – регионов Средней Азии и Ближнего Востока. Не редкость оно и в Грузии, Армении, Казахстане, Азербайджане, на южных территориях России – в Крыму, Краснодарском крае. Такой климат «нравится» комарам и благоприятен для жизненного цикла личинки дирофилярии.

На заметку

При любой форме дирофиляриоза больного могут беспокоить слабость, головные боли, нарушение сна, излишняя раздражительность и нервозность, повышение температуры без видимых причин.

Но в последние годы единичные случаи дирофиляриоза у людей нет-нет, да и регистрируются в центральных регионах – Московской, Тульской, Рязанской областях. А порой паразиты добираются даже до Урала и Сибири. По мнению врачей, главная причина – глобальное потепление, наблюдаемое в последние десятилетия. Из-за него ареал обитания комаров-переносчиков расширяется все больше на север, а с ними и паразиты осваивают новые территории.

“ **Когда соединяем Троицу, не представляй себе как бы трех частей одного нераздельного, но разумей неразлучное сопребывание Трех бестелесных совершенных. Ибо где присутствие Святого Духа, там и пришествие Христово, а где Христос, там несомненно присутствует и Отец.** ”

Святитель Василий Великий



Встречаем праздник Троицы

31 мая 2026 года православные христиане встречают двенадцатый праздник – Святую Троицу. Этот важный праздник называют также Пятидесятницей.

Почему Пятидесятница

? Почему праздник Троицы называют еще Пятидесятницей?

Арина, г. Коломна

«Троица» и «Пятидесятница» – два названия одного праздника. «Пятидесятница» в названии праздника имеет чисто хронологическое значение – событие, произошедшее на 50-й день после Воскресения Христова (Пасхи). В день Троицы мы вспоминаем евангельское событие – сошествие на апостолов Святого Духа, когда почти две тысячи лет назад в Иерусалиме, в комнате, где собирались ученики Иисуса Христа вместе с Божией Матерью, на апостолов сошел Святой Дух. Он преобразил простых ремесленников и рыбаков в проповедников Евангелия. Ученики Спасителя (апостолы) приняли божественную благодать, окончательно преобразившись внутренне.

Праздник в честь Святой Троицы установили апостолы.

Какие ипостаси у иконы «Троица»

? Нам в храме батюшка рассказал про икону Андрея Рублева «Троица». Священник пояснил, что художник создал образ, в котором подчеркивается равенство и полное единство трех Ангелов. Икону утвердили на Стоглавом соборе. Ипостаси Святой Троицы на иконе расположены в том же порядке, в каком исповедуются в Символе Веры. А какие ипостаси у Ангелов на этой иконе?

Марина Борисовна Б., г. Подольск



В основе сюжета иконы Андрея Рублева «Троица» – явление Святой Троицы в образе трех путников-ангелов древнему старцу Аврааму и его супруге Сарре у дубравы Мамре.

Первый Ангел (слева) – ипостась Бога Отца. Он облачен в синее нижнее одеяние, этот цвет передает образ небесной божественной природы. Верхнее светлолиловое одеяние символизирует царственное достоинство и божественную непостижимость. За его спиной возвышается дом – жилище Авраама – образ домостроительства Божественной благодати.

Средний Ангел – ипостась Сына. Облачение Ангела соответствует каноническому облачению Спасителя: нижнее темно-бордовое (хитон) знаменует воплощение, верхнее синее (хитон) знаменует небесность природы, божественность. Над Его головою расположен дуб, напоминание о древе жизни в раю и о древе крестном.

Ангел справа – ипостась Святого Духа. Нижнее облачение прозрачно-синее, верхнее – дымчато-зеленое. Такая прозелень является символом неиссякаемого извечного животворения: «Святым Духом всякая душа живится и чистотою возвышается, светлеется Троическим единством священнотайне». Это символизирует и гора, осеняющая Ангела.



Почему кожа ребёнка так реагирует?

Кожа малыша – это барьер, который еще учится работать. Сальные и потовые железы функционируют нестабильно, местный иммунитет только знакомится с микроорганизмами окружающего мира, а сосуды расположены очень близко к поверхности. Именно поэтому любое недомогание – от перегрева до встречи с новым вирусом – «выплескивается» наружу в виде высыпаний.

Открываем окна

Самые частые гости в доме, где есть маленький ребенок, – это не корь или ветрянка, а куда более прозаичные вещи. Например, потница. Мелкая розовая или красная точечная сыпь в складочках – на шее, в подмышках, в паху. Причина банальна: ребенку жарко. Лечение одно: воздушные ванны и одежда по погоде.

Виновата мама

Очень частый спутник первого года жизни – акне новорожденных. Те самые прыщики с белой головкой на щечках и лбу, которые так расстраивают мам на фотосессиях. Однако это всего лишь реакция кожи на материнские гормоны, остав-

Кожный гид для спокойствия родителей

Сыпь на коже ребенка – это, пожалуй, самый частый повод для родительской тревоги и звонка педиатру среди ночи. Рука тянется к интернету, а воображение рисует самые страшные картины из учебников по инфекционным болезням. Отставить панику – давайте разбираться.

шиеся в крови крохи. Проходит акне само.

Неужели аллергия?

Если ваш ребенок реагирует красными щеками и шелушащимися пятнами на все на свете, велика вероятность атопического дерматита. Он возникает из-за генетического снижения барьерной функции кожи. Основная ваша работа будет заключаться в защите кожи малыша большим количеством специальных средств – эмолентов.

Вот теперь аллергия!

Если вы заметили, что при употреблении какого-то продукта из раза в раз на теле малыша появляются красные зудящие волдыри – увы, к вам в гости зашла острая аллергическая реакция по типу крапивницы. Обращаем ваше внимание: она должна появляться КАЖДЫЙ раз, когда ребенок кушает виновный продукт. Иначе это не аллергия.

И снова вирусы

Огромное количество детских инфекций проявляются сыпью. Вот лишь самые известные:

● **Розеола** (внезапная экзантема). Сценарий почти всегда один: три дня высокой температуры без особых симптомов, но как только

жар спадает – ребенок весь покрывается мелкой розовой сыпью.

● **Энтеровирус** («рука-нога-рот»). Сыпь представляет собой пузырьки или язвочки, которые концентрируются на ладонках, ступнях и слизистой рта.

● **Ветряная оспа.** Ее сложно перепутать: на фоне температуры появляются красные пятнышки, которые быстро превращаются в пузырьки с прозрачной жидкостью, а затем покрываются корочкой.

Бактерии тоже могут

Если сыпь болезненная, мокнет и имеет головки гнойничков – велика вероятность поражения стафилококком или стрептококком. Такую сыпь нужно лечить специальными антибактериальными кремами и мазями.

Неужели синяки?

Особое внимание к сыпи, которая не бледнеет при надавливании и выглядит как яркие синячки. Это признак геморрагического синдрома! Типичное проявление менингококковой инфекции и снижения уровня тромбоцитов в крови. Такая сыпь требует срочной медицинской помощи.

Чистых вам щечек, и будьте здоровы!

терапевт Елена Кидяева



Мангальная грамота: когда застолье идёт на пользу



Майский вечер, поют соловьи, рука сама тянется к шампурчику... А совесть шепчет: «А холестерин? А поджелудочная? А сосуды?». Но отступать некуда – угли готовы, решётки промаслены, шампуры наизготовку! Сегодняшняя подборка ваших писем о том, как сделать мангальное застолье лёгким и полезным.

Овощное ассорти на решётке



В моем красивом возрасте мясо – это праздник раз в неделю, а вот овощи на мангале можно хоть каждый день. Когда мне поставили диабет 2 типа, врач сказала: «Ешьте овощи, особенно запеченные, они держат сахар». Но польза – это дело десятое, главное – боже мой, как же это вкусно! Теперь я на шашлыках главный специалист по «овощному гарниру».

Елена Сергеевна М., Ленинградская обл.

Беру:

● по 2 шт. молодых кабачков, баклажанов, сладкого перца, крупного лука ● 1 крупную морковь ● 2 ст. ложки оливкового масла ● 4–5 зубчиков чеснока ● 1 ч. ложку сушеного тимьяна ● крупную соль ● 150 г греческого йогурта ● сок половины лимона ● пучок укропа, кинзы, петрушки

Готовлю:

Кабачки и баклажаны режу кружками толщиной в палец. Перец – на крупные дольки, лук – на кольца толщиной 1 см. Морковь нарезаю на тоненькие слайсы. Смешиваю масло с тимьяном и давленным чесноком, даю настояться минут пятнадцать. Смазываю овощи кисточкой с обеих сторон. Жарю на промасленной решетке в один слой на средних углях. Сначала кабачки и баклажаны (5–7 минут с каждой стороны), потом перец и лук (4 минуты). Морковь подрумяниваю в последнюю очередь, чтобы прогрелась, но осталась хрустящей. Снимаю сразу на блюдо, солю, поливаю остатками масла. Из йогурта, зелени и лимонного сока делаю «соус-макалку». И если хватает углей, то в конце подсушиваю крупные ломти доброго хлеба.



Шампиньоны фаршированные



У меня желчный пузырь удалили, и врачи сказали: жареное на масле – нельзя, шашлык – только смотреть. Но когда начинается дачный сезон и повсюду дымятся мангалы, так ведь можно и до язвы «досмотреться»! Я перепробовала все диетические рецепты и остановилась на этих грибах. Изумительно вкусно!

Надежда, г. Тверь

Беру:

● шампиньоны крупные – 15–20 штук ● 100 г сыра «Российский» ● 150 г мягкого творога ● 2 средних помидорчика ● 1 яйцо ● небольшой пучок свежей зелени ● по 1 ст. ложке растительного масла и соевого соуса

Готовлю:

Шляпки вычищаю чайной ложкой, обмазываю их смесью масла и соевого соуса и откладываю. Ножи выкручиваю и мелко рублю ножом. Сыр тру на мелкой терке. Зелень и помидоры мелко-мелко рублю. Смешиваю ножки, сыр, творог, яйцо, зелень, помидоры. Начиняю каждую шляпку с горкой, слегка приминаю. Решетку смазываю маслом, выкладываю шляпки начинкой вверх. Накрываю куском фольги – чтобы грибы пропеклись. Готовлю минут 10–12, проверяю: шляпка стала мягкой, сок выделился прозрачный, значит, пора снимать фольгу и подрумянить еще пару минут.

Совет. Не мойте шампиньоны заранее – они размокают. Только перед самым фаршированием ополоснуть и сразу в дело.





Шашлык из индейки



Мне 69 лет, знатный специалист по шашлыкам всегда был. Мангал у меня собственной сварки, еще с советских времен. Но... свинина с моим холестерином теперь не дружит. А я не сдался! Методом проб и ошибок вывел свой рецепт из индейки. И жена моя (она у меня бывший кардиолог) одобрила.

Григорий Петрович Н., г. Боровичи

Беру:

- 1,5 кг филе индейки
- 500 мл кефира 3,2%
- 5–6 крупных луковиц
- 1 ч. ложку куркумы
- 1 ст. ложку молотой паприки
- 1 ст. ложку смеси перцев горошком
- соли щедрую щепоть

Готовлю:

Индейку режу крупными кусками. Лук тру на терке. Перечные горошины слегка давлую ножом. Смешиваю кефир с луковой кашицей, приправами. Заливаю мясо, мариную 3–4 часа в холодильнике. Затем солю, держу при комнатной температуре еще минут 30 – и на шампуры. Жарю над углями без огня, все время верчу. Как появилась корочка золотая, тыкаю ножом: сок прозрачный – значит, готово.



Дачный рулет с сыром и зеленью

Сыновья как приезжают на дачу после зимы, так у них по два раза в день шашлыки. Всю зиму, говорят, ждали, мечтали! Они молодые, справляются с таким количеством мяса, не то что я. Невестки меня поддерживают – невозможно одним мясом питаться. Для нас, девочек, у меня имеется беспроигрышное не мясное блюдо прямо на решетке, вкусное и не тяжелое.

Алла Дмитриевна Т., г. Саратов

Беру:



- 2 листа тонкого лаваша
- 250 г адыгейского сыра
- 200 г творога
- большой пучок укропа
- немного петрушки и зеленого лука
- 1 яйцо
- щепотку соли и сушеного чеснока

Готовлю:

Зелень мелко рублю. Сыр адыгейский разминаю вилкой, смешиваю с творогом, зеленью и давленным чесноком. Перчу слегка. Должна получиться масса, как паштет. Лаваш режу на полосы шириной 10–12 см. На каждый кусок выкладываю начинку полоской вдоль длинного края, отступая 2 см от края. Сворачиваю рулетиком, края подгибаю внутрь, чтобы начинка не выпала. Каждый рулет смазываю взбитым яйцом кисточкой. После того как сыновья пожарят свой шашлык, и жар от углей станет совсем легким, кладу рулеты на решетку, смазанную маслом. Готовлю 3–4 минуты с каждой стороны, чтобы лаваш подрумянился.

Собери свою коллекцию рецептов

Чайно-мятный мохито



Раньше, бывало, мы к шашлыку пили что покрепче, но возраст есть возраст: терапевт сказал – завязывай. Жена моя Люда придумала этот напиток: освежает, жажду утоляет, и как-то после него легче становится, даже если объелся.

Владимир Николаевич, г. Тамбов

Беру:

- 1 л газированной воды
- 2 ст. ложки крупнолистового зеленого чая
- большой пучок свежей мяты
- 1 лимон или 2 лайма
- 1 стакан клубники
- мед или сахар по вкусу



Готовлю:

Заранее завариваю зеленый чай: заливаю 500 мл горячей воды (85–90°C), настаиваю 5 минут, процеживаю, охлаждаю до комнатной температуры. Клубнику режу на четвертинки. Половину лимона нарезаю тонкими полукольцами, из второй половины выжимаю сок. Листья мяты отбиваю тыльной стороной ножа (чтобы аромат пошел). Смешиваю чай, газированную минералку, лимонный сок, мяту и клубнику. Если хочется подсластить, то растворяю мед в теплой воде и вливаю в напиток. Тщательно перемешиваю, даю настояться 10–15 минут – и к столу в парадном кувшине.

Совет. Даже если на улице жарко, не стоит пить этот напиток холодным или со льдом, особенно с жирным шашлыком. Пусть он будет комнатной температуры – так пищеварению будет намного легче.



Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ОТВЕТЫ

Чайнворд
1. Амундсен. 2. Ницше. 3. Еременко. 4. Одежда. 5. Абакан. 6. Нянька. 7. Аспитика. 8. Абрис. 9. Спорт. 10. Тайга.

Кроссворд-дуаль
По горизонтали: Комфорт. Пимон. Девушник. Возглас. От- туск. Кантата. Стейк. Ловец. Астероид. Занор. Аэроклуб. Ту- земей. Шканти. По вертикали: Лимонад. Дюгома. Очес. Фру- стайл. Ранжир. Скука. Дартс. Ампулит. Корабел. Недовес. Ба- ран. Старик. Кружун. Бук.

Найдите 5 отличий
1. Листы слева внизу. 2. Эпикетка на банке. 3. Бант завязки у нее же. 4. Лист салфетку под ней. 5. Листок справа.

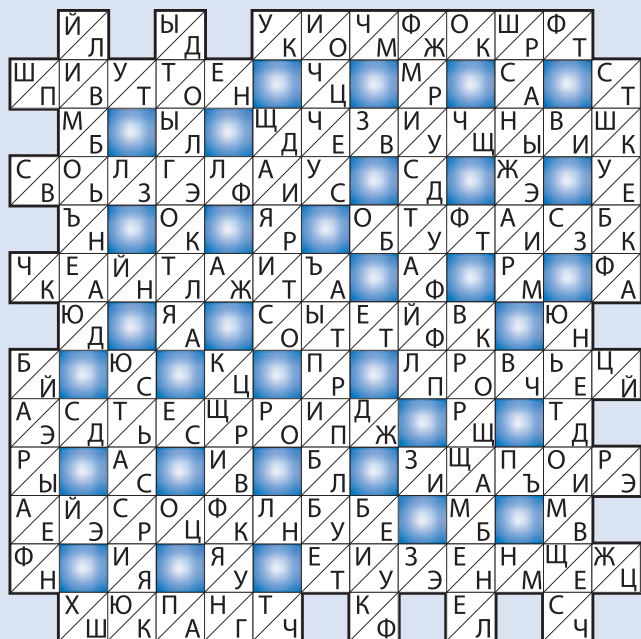
Чайнворд



1. Руководитель первой успешной экспедиции на Южный полюс. 2. Философ, написавший музыку на стихи Пушкина «Заклинание». 3. Российский киноактер и режиссер, исполнитель главной роли в сериале «Красное и черное». 4. «Вторая кожа» человека. 5. Столица республики на Енисее. 6. Пестовала барчонка. 7. Обезвреживание ран. 8. Контурное изображение предмета. 9. Занятие для здоровья и рекордов. 10. «Бескрайнее море» сибирских лесов.

Кроссворд-дуаль

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.



ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-883-54-39** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-883-54-39

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

РАБОТА

■ **8-985-229-86-20** Курьер. В компанию ООО «Торговые системы». Оплата до 7000 руб./день. Опыт и образование значения не имеют, рассмотрим в том числе соискателей с инвалидностью. Тел. 8-985-229-86-20. Вакансия актуальна в течение года с момента публикации

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

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



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

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

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

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

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Многим Овнам в эти дни пригодится их природная настойчивость и решительность – особенно в вопросах, связанных с финансами и трудоустройством. Но лучше не принимать происходящее слишком близко к сердцу, контролировать давление и пульс.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов могут обостриться давние разногласия с родственниками или коллегами, в чем-то придется идти на компромиссы. Благоприятный период для визитов к урологу или гинекологу для обследования мочеполовой системы – даже если она не беспокоит.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам предстоит вспомнить о том, что счастье часто кроется не в достижении глобальной цели, а в повседневных мелочах. Таких, как ароматный чай с ягодами, вкусный домашний пирог, неторопливая прогулка с близким по духу человеком...



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам, особенно достигшим уважаемого возраста, звезды рекомендуют проверить на крепость кости – как насчет денситометрии? Что бы там ни говорили о внутренних душевных опорах, состояние телесного «каркаса» тоже имеет большое значение!



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Честолюбивые, но прямодушные Львы рискуют стать жертвой обмана. Остерегайтесь приобретать растительные лекарственные препараты и БАДы без рекомендации врача, даже если продавец будет очень настаивать. И кошелек тоже держите под контролем!



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит внимательнее относиться к состоянию кожи. Во-первых, майское солнце уже достаточно агрессивно для того, чтобы вспомнить про средства с солнцезащитой. Во-вторых, если заметите странные родинки на теле – запишитесь, от греха, к дерматологу.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Весов наступает хорошее время, чтобы заняться собой. Не надо голодных диет и радикальных косметологических вмешательств. Но если ежедневно добавлять на тарелку больше зелени и овощей и начать больше ходить пешком – результаты вас порадуют.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Кто-то из родственников или друзей, возможно, будет ждать от Скорпионов помощи и поддержки. Но не забывайте заботиться и о себе! Подарите себе визит в SPA, например, или тихие выходные в загородном доме, где можно привести мысли в порядок.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Увлеченные рабочими делами или хлопотами, связанными с ремонтом собственного жилища, Стрельцы могут позабыть и про нормальный сон, и про здоровое питание. Но лучше этого не делать: поддерживайте свое тело, а оно, в свою очередь, поддержит вас.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Кому-то из Козерогов давно пора записаться в парикмахерскую – обновить и стрижку, и цвет волос к предстоящему лету. А еще следите за пищеварением и будьте избирательнее в выборе блюд: пережаренный шашлык с острым соусом чили – явно не ваш вариант.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям не помешает проверить зоркость глаз у окулиста. Возможно, врач выпишет вам очки – и тогда вы снова начнете узнавать знакомых при встрече и здороваться с соседями. Поддерживать социальные связи – это, как вы понимаете, очень важно в наше время.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам не стоит торопиться в принятии решений, если речь идет о делах сердечных: внутренний голос может вас подвести. Подождите немного, время все расставит по местам. А вот с визитом к кардиологу, если вас что-то беспокоит, медлить точно не стоит!

«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

№ 10 (249). Дата выхода:
22.05.2026

Подписано в печать: 08.05.2026
Номер заказа – 878
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 20.05.2026
Срок годности не ограничен

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

Тираж 200 000 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено

Врач, специализирующийся на коже	Актер в триллере "Молчание ягнят"	Имя актрисы Добровольской	Жидкость в ванне Клеопатры	Финальная сумма всех выкладок	Выражен числом в бензине	Имя живописца Кипренского	Киношная награда
			Элемент отрывного календаря				"Шалаш" из шкуры бизона
"...-скок - с пятки на носок"	Пушистый зверек, любитель чистоты				Монгол-пастух		
			Один из Джеймсов Бондов (Шон ...)				
Мартин в романе Джека Лондона	Время подводить ...				Клапан для накачки камеры	Что ищут для ночлега?	
			Медные ... В оркестре	Мудрость, обретенная с годами			
Бегун на стометровке	Топливо в колонке с надписью "ДТ"	Мышцы, согреваемые гетрами	... намокших бревен при сплаве		Они сверкают при беге	Патрисия, что поет блюз	Керамика с букетом
			Настоящая фамилия Максима Горького				
"Господин" в Индии	Тувинская столица				"Дыхание" океана в сторону суши		
Река с Ханты-Мансийском	Идея доклада одной фразой	Ее гоняют клюшками	10000 в древнерусском счете			Киноактриса ... Гарднер	
			"Счеты" из древности	Птица из Новой Зеландии	Они и мед пили, и истину глаголили		
Победитель Минотавра	Река на границе Армении и Турции						
			"Еще!" артисту				
Зеленая "скатерть" на глади пруда	Похвальный возглас публики						
			Фамилия Кэт, радистки Штирлица				

МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ: ПРАВИЛЬНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ, ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ

Межреберная невралгия – состояние, способное вызвать настоящую панику, поскольку по своим проявлениям иногда напоминает сердечный приступ. Когда захлестывает настолько сильная боль с левой стороны груди, перед глазами действительно может пронестись вся жизнь.

Это одно из самых пугающих проявлений межреберной невралгии, но она нередко имитирует и другие заболевания: маскируется под гастрит или патологии легких, что объяснимо – нервы грудного отдела позвоночника образуют достаточно разветвленную сеть, и болевые сигналы могут как бы перекликаться между собой.

При боли с левой стороны груди стоит попробовать не паниковать. Да, это сложно, но состояние сильного испуга только ухудшит ситуацию. Необходимо вызвать скорую помощь – специалисты сделают ЭКГ, и тогда станет понятным – что является источником боли.

В любом случае, дальше путь лежит в поликлинику. Причины межреберной невралгии необходимо установить и лечить, чтобы больше таких приступов не повторялось. Обычно, специалист назначает комплекс мер, исходя из причины возникновения невралгии, ведь она может быть как самостоятельным явлением, так и одним из симптомов другого заболевания.

Нередко одни лишь анальгетики и противовоспалительные средства не справляются, да и принимать их постоянно попросту вредно.

Различные виды невралгий, вызванные в том числе и защемлением



корешка, межпозвонковой грыжей, поддаются терапии импульсным магнитным полем. Например, портативный магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ+ разрешен даже для применения в остром периоде заболевания.

При межреберной невралгии лечение магнитным полем АЛМАГа+ дает возможность быстро устранить отечность тканей и воспалительный процесс, уменьшить боль и расслабить мышцы спины, убрать компрессию нервных корешков, восстановить естественную подвижность и полноценное кровоснабжение пораженного участка.

АЛМАГ+ ОСНАЩЕН ТРЕМЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ РЕЖИМАМИ:

1. Основной режим используется для профилактики заболеваний суставов и их лечения в подостром периоде, реабилитации после травм (в том числе переломов).
2. Детский режим подходит для лечения детей с первого месяца жизни.

3. Обезболивающий режим направлен на активное устранение боли и воспаления. Уникальная медицинская методика сочетания обезболивающего и основного режима в ходе курсового лечения позволяет достичь необходимых результатов терапии.

Если говорить о невралгии, как о состоянии, вызванном защемлением одного из нервных корешков, то главное тут – снять воспаление и сильнейший болевой синдром, ведь, как известно, самой сложно устранимой болью является как раз боль одного из нервов. АЛМАГ+ способен повлиять на ситуацию!

АЛМАГ+ может стать правильным решением при острой боли

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



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

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

РЗН 2017/6194

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ