

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 12 (251)

19 июня –
2 июля
2026 года



ВАРИКОЗ У МУЖЧИН

ПОЧЕМУ ОН ТАК АГРЕССИВЕН?

СТР. 16–17

ОПАСНЫЙ СИМПТОМ

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

СТР. 10–13

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ

ПОЛЬЗЫ КЛАДОВАЯ

СТР. 8

ОСИПЛОСТЬ ГОЛОСА

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ

СТР. 22–23

ЧЕРНОСЛИВ

«ИЗЮМИНКА» НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 6012

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЖЕНСКОЕ ОЖИРЕНИЕ

И НА НЕГО ЕСТЬ УПРАВА!

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



19 июня Растущая Луна в Деве

- + руккола в меню, суставная зарядка
- крепкий кофе, пассивное курение

20 июня Растущая Луна в Деве

- + контрастный душ, чай с лимоном
- работа в огороде через боль, сдоба

21 июня Растущая Луна в Весах

- + суп из бобовых, массаж стоп
- тесная обувь, игнорирование зуда кожи

22 июня Луна в Весах, первая четверть

- + посещение стоматолога, орехи в меню
- самолечение зубной боли, шоколад

23 июня Растущая Луна в Весах

- + уход за волосами, красная рыба
- острая пища, узкие воротники

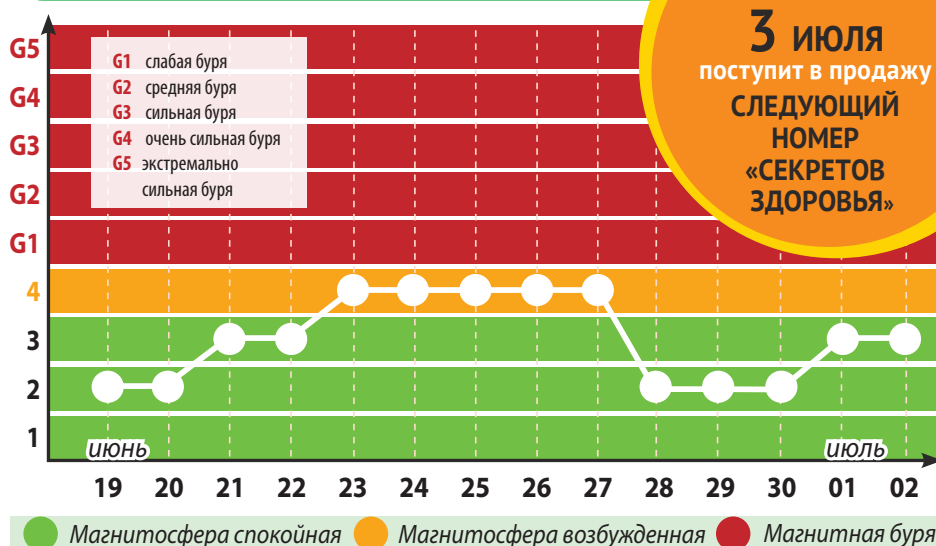
24 июня Растущая Луна в Скорпионе

- + общение с питомцами, морковный сок
- несвежие блюда, игнорирование порезов

25 июня Растущая Луна в Скорпионе

- + окрошка на кефире, зарядка для глаз
- чтение в сумерках, залипание в экраны

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



26 июня Растущая Луна в Стрельце

- + поход в парикмахерскую, талая вода
- сладкие напитки, обилие мучного

27 июня Растущая Луна в Стрельце

- + удаление натоптышей, лечение стоп
- работа на грядках вниз головой, алкоголь

28 июня Растущая Луна в Стрельце

- + творог в меню, долгая прогулка
- бездумная трата денег, газировка

29 июня Растущая Луна в Козероге

- + травяная ванна, массаж всего тела

- задвигать в долгий ящик свои мечты

30 июня Луна в Козероге, полнолуние

- + посещение флеболога, зарядка для вен
- неудобная обувь, споры не по делу

1 июля Убывающая Луна в Водолее

- + общение с близкими, домашняя выпечка
- война с соседями, синтетическое белье

2 июля Убывающая Луна в Водолее

- + доброе кино, блюда из кабачков
- жареное красное мясо, гиподинамия

ДОРОГИЕ НАШИ, ВПЕРЕДИ У НАС ОЧЕНЬ СЕРЬЁЗНЫЙ НОМЕР. НУ И КАК МОЖЕТ БЫТЬ ИНАЧЕ, ЕСЛИ ВАШИ ЗВОНКИ И ПИСЬМА НЕ ОСТАВЛЯЮТ НАМ ШАНСОВ РАССЛАБИТЬСЯ И НЕМНОГО ПОФИЛОНИТЬ. СПАСИБО ВАМ, ЧТО НАСТРАИВАЕТЕ НА РАБОЧИЙ ЛАД ДАЖЕ В ЛЕТНЮЮ СИЕСТУ. **ИТАК, НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ:**

- способы профилактики рака, доступные всем и каждому;
- симптомы начинающейся деменции, к которым не стоит относиться наплевательски;
- причины летнего цистита у женщин, о которых важно знать;
- факторы, влияющие на осложнения геморроя у мужчин.



Согласитесь, есть о чем задуматься. Но есть у нас для друзей и занимательное, не все же о серьезном говорить. Материал про пользу горбуши и аппетитные рецепты из вкусной рыбки. Новая история любви. Заковыристый сканворд и непростые загадки для мозга. Надо-надо расшевеливать наше серое вещество, а вот зачем, как раз в статье про деменцию и расскажем.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 3 ИЮЛЯ.

ПОЧЕМУ САЛАТНЫЕ ЛИСТЬЯ РВУТ РУКАМИ?



Жена настаивает, что всякую крупную листовую зелень для салата нельзя резать ножом – обязательно надо рвать руками. Но почему? Мне кажется, убеждение, что это как-то может влиять на их вкус или пользу – полная ерунда, а есть листья, порванные крупными кусками, не очень-то удобно.

Григорий П., г. Ульяновск

Корни этой идеи уходят к рецепту классического салата «Цезарь», один из главных ингредиентов которого – листовая салат ромэн. Будучи порванным на кусочки, он хорошо держит структуру салата, а кроме того – салатная заправка хорошо цепляется за шероховатую неровную поверхность и в результате лучше пропитывает весь салат.

С гладких, порезанных ножом полосок салатных листьев соус чаще стекает вниз, оставляя салат сухим, да и в целом блюдо выглядит более плоским, «уставшим».

Что же касается популярного убеждения, что при соприкосновении салата и металлического ножа салат окисляется, быстрее вянет и теряет все свои витамины, – это, конечно же, миф. Следуя его логике, овощи для салата тоже необходимо разламывать руками или резать неметаллическим ножом, но это мало кто делает.



Дорогие читатели,



если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу:

127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья»,

или отправляйте свои вопросы по электронной почте: sz@kardos.ru.

Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.

МОЖНО ЛИ ЗАМОРАЖИВАТЬ ЧАЙНЫЙ ГРИБ?



В свое время прочитала я в вашей газете статью про полезный и вкусный напиток из чайного гриба – комбучу. И так загорелась освоить его домашнее производство! В итоге вот уже целых полгода мы с мужем пьем комбучу и чувствуем себя превосходно. Но сейчас так сложились обстоятельства, что нам обоим нужно уехать на несколько месяцев. Как сохранить на это время чайный гриб, можно ли его заморозить?

Тамара Романовна Д., г. Балашиха



Да, чайный гриб можно заморозить. Для этого промойте его в прохладной кипяченой воде, промокните сухой хлопковой тканью – чтобы на нем не осталось лишней влаги. Далее гриб нужно положить в вакуумный пакет для заморозки, стараясь, чтобы он не помялся, плотно закупорить и поместить в отсек для быстрой (шоковой) заморозки. Это важно, потому что чем медленнее будет замерзать гриб, тем выше риски, что в его структуре образуются мелкие кристаллики льда, которые его повредят.

Храниться чайный гриб в замороженном виде может до 5–6 месяцев. Когда настанет время, замороженную лепешку нужно будет поместить в небольшой объем привычного чайного раствора комнатной температуры. Чайный гриб оттает и, скорее всего, снова начнет работать. Первую порцию такой комбучи необходимо вылить, вторая уже будет готова к употреблению.

Анонимные Алкоголики

Если у вас есть проблемы, связанные с алкоголем, возможно Анонимные Алкоголики помогут вам. Для того, чтобы стать членом АА, не требуется ни вступительных, ни членских взносов, достаточно просто ходить на собрания и следовать программе конкретных практических действий, изложенных в 12 шагах АА.



Сайт АА России: WWW.AARUSSIA.RU

Эл. адрес: PEREPISKA@RSOAA.RU

Открыт Абонентский ящик для переписки (по почте в конвертах) Анонимных Алкоголиков, у кого по месту жительства нет группы АА, а также нет возможности общаться с другими АА в социальных сетях.

Адрес: 101000 Москва, а/я 710 Фонд «Единство» (любые дополнения к словам Фонд «Единство» недопустимы!)

На приходящие сюда письма ответят анонимные алкоголики, выздоравливающие по Программе АА.



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

Советы, рецепты



Из картошки компресс для маленьких принцесс

Дочку моя сестра ждала долго. Два выкидыша, преждевременные роды. Диана родилась размером чуть больше ладошки. Мы все ее любили безмерно и помогали выхаживать. И сейчас любим. Наша принцесса. Бледная, худенькая, как тростинка. Аллергия на все что можно. Врачи говорят – перерастет. Ждем, когда сие чудо случится. А пока бегает по лужайке в панаме с огромным полями от солнца. Мне иногда кажется, что без панамки она может запросто целиком сгореть на солнце. Такой нежной и хрупкой она мне видится.

Случись ей заболеть, все быстро переходит в бронхит. Но у нас уже есть проверенные «бабушкины» средства, на которые точно реакции не будет, как на лекарственные препараты. Например, картофельный компресс. Картошку помыть и сварить прямо в «мундире». Добавить растительного масла и размять (можно прямо в пакете, так даже удобнее). Пакет завернуть в несколько слоев полотенца. Положить на грудь. По мере остывания картофеля убирать слой полотенца между картошкой и грудной клеткой. Делать такие компрессы нужно дважды в день. Можно на картофель капнуть пару капель масла эвкалипта, если на него аллергии нет. Это тоже поможет облегчить дыхание.

Кира Фенякина, г. Сочи



Шишки ели от хруста в колене



Как быстро и незаметно пролетает жизнь. Сначала много тревоги, суеты, все дела-дела, дети, работа, заботы. А потом вдруг выпадаешь из этой суеты – и так странно и пусто. Дети выросли, на работу идти не нужно, а от беготни только хруст в коленях остался.

Вот так в один день и нашла я себя сидящей на скамеечке в парке. Сажу, колени глажу – передохнуть нужно, чтоб дальше идти. Тут мысль и поймала – а куда идти? Зачем спешить? Все время мира теперь мое. У мужа давно новая семья, а у меня никого. Маму вспомнила, бабушку – так, что в глазах защипало.

Смотрю, стоит напротив мужчина. Внимательно меня разглядывает: «Колени болят?». Я растерялась. А он продолжает: «Вы меня совсем не помните? Я в бюро инженером по безопасности был. Вы меня «товарищ огнетушитель» прозвали». Вспомнила! Андрей Юрьевич его звали, неудобно стало за прозвище. Да мне тогда лет 25 было. Сидели, смеялись, прошлое вспоминали. А потом он мне предложил прогуляться вглубь парка

за еловыми шишками. Говорит; «Будем те-

бе, хохотушке, колени лечить. А то не хватит у тебя сил на долгие пешие прогулки». А мне снова стыдно – меня на работе так и звали «хохотушка», и в «пешее путешествие» Андрея Юрьевича я послала, когда он меня на свидание пригласил, я в тот момент замуж собиралась.

А из шишек настойка для колен получается. Раздробить еловые шишки помельче, залить водкой, настаивать три недели в темном прохладном месте. Затем процедить, бутылку хранить в холодильнике. 50 мл жидкости смешать с 1 ч. ложкой меда, нанести на колено, обмотать тряпицей и пищевой пленкой. Затем укутать теплым шарфом и оставить на всю ночь.

А Андрей больше надо мной не смеялся и прошлого не вспоминал. Оказался он удивительно внимательным ухажером и интересным собеседником. Так что и на мою долю еще счастья выпало. Счастья и долгих совместных прогулок.

*Ксения Вавилова,
г. Тверь*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Застольные советы

Как же мало мы знаем про то, что едим! И какое сочетание продуктов может давать нежелательный эффект, например вздутие живота и газы. Знаю, что многие привыкли после шашлыков или тяжелых жирных салатов закончить застолье чаепитием с тортом и сладостями. А вот этого-то делать и не стоит. Жирная и мясная пища со сладостями раздражает ваш кишечник и точно уснуть спокойно не даст!

Инга Викилян, пгт. Тума



от наших читателей

Специи душистые для шевелюры пышной

Инжир без тревог влезть в платье помог

Я никогда не была худой. Но бывает такая приятная полнота, которая и на здоровье не влияет, и выглядит внешне приемлемо. Поэтому никакими диетами никогда не увлекалась. Спорт только в виде зарядок и танцев. Но вот после родов, во время кормления, хотелось мне есть... всегда. И приятная полнота начала обрести неприятными складками.

А тут младшая сестра замуж собралась. За полгода предупредила и сказала, что ждет от нас с мужем особый подарок. Мы сразу поняли что. Познакомились мы с ним на занятиях танцами. Он высокий и худощавый. А я среднего роста и пышка. И вот нас поставили танцевать танго. Ему все не нравилось,

на репетициях раздраженный был. Но в день выступления надел костюм в стиле американских мюзиклов 30-х годов и вышел. А я втайне сделала прическу того же времени, купила алое платье. Мы

танцевали так, что пол дымился. И весь танец он не сводил с меня глаз и осыпал комплиментами. И вот теперь сестра ждала повторения того самого

танца, вот только я в платье не влезу!

Начала готовить специальный отвар, чтобы обмануть свой желудок. 250 г инжира и слив залить 1,5 л воды и варить, пока треть жидкости не выпарится. Затем дать остыть. Пить по половине стакана перед едой. После этого порции можно смело делить пополам – много есть не захочется. Интересно, кто сильнее удивится – сестра или муж, когда снова увидит меня в алом платье?

Наталья Редькина, г. Новомичуринск



С самого детства моей шевелюре завидовали подруги. Волос был плотный, упругий, коса толщиной с мужской кулак. Бабушка говорила, что это у меня в деда богатство такое. Чуб его не одну красавицу с ума сводил. Да она его «приворожила» своими супами да солянками. Бабуля действительно готовит потрясающе. Специй у нее, как у торговца на рынке.

Но кто бы знал, что ее специи не только еду спасают. Учеба в институте давалась мне нелегко. На нервной почве мои волосы начали сыпаться, после мытья головы чуть ли не треть в ванной оставалась! Я еще больше нервничала. Тут и пришла на помощь бабуля со своими специями.

2 палочки корицы и 2 ст. ложки розмарина прокипятить в литре воды в течение 10 минут. Процедить, остудить, хранить в холодильнике не больше 5 дней. Отвар втирать в кожу каждый день утром и вечером. Он достаточно жидкий и пахнет приятно. Поэтому я его даже не смываю. Волосы действительно укрепляются.

Валерия Черниенко, г. Кемерово

СОР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.
*Коллагенгидролизат. *Геленк Нарунг.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



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

Советы, рецепты

Зелёное масло для ножек прекрасно

Мне сложно общаться с людьми. Они бывают бестактны, иногда агрессивны, а моего возраста так и двух слов порой связать не могут. Мама меня с детства «старушкой» звала. Что поделаться, мне действительно легче всего общаться с моей бабулей. Поэтому все каникулы я провожу у нее. Порой мне кажется, что она мысли читать умеет. Сидит рядом, молчит, а потом пойдет, принесет мне шаль на плечи. А я и не говорила, что замерзла.

Этим летом бабуля со мной на речку ходила и даже купалась, переплывая речку в самом ее узком месте. Я так не могу. А когда из воды вышли, бросила короткий взгляд мне на ноги. А у меня там грибок. Стесняюсь очень, да не могу вылечить. Ничего не сказала бабушка, только обратным путем через лесок пошли, она нарвала веточек ели. Дома промыла их, обсушила, нарезала иголок. И стала в банку укладывать: слой иголок, слой сливочного масла – не толще сантиметра. Потом накрыла банку фольгой и поставила в духовку на 100 градусов на всю ночь (6 часов). Потом процедила из баночки в другую через марлю. Когда остыло – получилось зеленое масло. Этим маслом я ноги мазала 2–3 раза в день. На второй день я уже эффект заметила. Но лечиться недели две надо.

Ольга Пятковская, Вологодская обл.



Ухо я лечу – челюстью кручу

Грустно, когда уходят близкие. Только тогда и начинаешь понимать, что скучаешь даже по тому самому надоедливому супругу, который только и делал, что постоянно ворчал да на все жаловался. У детей своя жизнь, болтать с соседками на лавочке – не мое это. Внук подарил маленькую собачку. Вот и приходится мне теперь ходить гулять дважды в день. Хочешь не хочешь, в любую погоду. Летом в парке заметила интересную группку людей – рано поутру они разворачивали на траве коврики и делали зарядку. Люди разных возрастов, тренер – молодой парень. Захотелось и мне к ним присоединиться. Они потом прямо на траве чай из термосов пьют, общаются. Так я и стала делать зарядку с Тимофеем. Он фитнес-тренер и бывший спортсмен, а такие зарядки – его доброе дело для всех желающих.



Однажды почувствовала дискомфорт в ухе, словно щелкает там что. Тимофей задержался и сказал, что раз боли нет, то нужно делать специальную зарядку.

1 Встать или сесть с прямой спиной. Шея ровно. Нижнюю челюсть выдвигать вперед, как ящик стола, и «затягивать» обратно.

2 Двигать нижней челюстью вправо-влево.

3 Открывать и закрывать челюсти, контролируя движение руками, придерживая их у основания (под ушами).

4 «Вилкой» из указательного и среднего пальцев потереть спереди и сзади уха одновременно.

5 Надувать обе щеки с силой, плотно сомкнув губы. Разомкнуть губы с причмокиванием.

Галина Семёновна П.,
г. Реутов

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

«Колыбельная» для непоседы

Если ваш малыш такой же непоседа, как мой, и все активные игры в вашем доме начинаются как раз перед сном, то вам наверняка знакома проблема с засыпанием. Уложить такое «шило» крайне сложно. Мне помог случай. В гостях на даче мы стали слушать перед сном, как красиво поют птицы за окошком. И, о чудо, глазки закрылись, и малыш уснул! Теперь дома перед сном включаем с помощью умной колонки пение птиц. Таких звуков много в интернете. Важно выбрать не утреннее щебетание, а именно вечернее пение пернатых. Спокойных снов!

Надежда Савушкина, г. Новгород

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Из Сибири трава сил для жизни дала

Один день перечеркнул всю предыдущую жизнь. Собирались с мужем к детям в гости. Они построили загородный дом. Целый год в тайне от нас это держали, все сами, своими силами. И вот приехали за нами с мужем, чтобы показать свое «гнездышко». Счастливые, гордые собой. И все-то мы торопились, суетились, до дождя успеть хотели. Не успели. А спешка обернулась аварией. Муж вылетел из салона и погиб на месте. Сын чуть пережил отца. Я зажимала раны снохи, и она смотрела на меня такими большими, непонимающими глазами. А потом медики, мигалки, меня оттащили, увезли в больницу. Я проваливалась в глухую темноту, всплывала из нее, вспоминала тело мужа на траве, удивленное лицо сына и огромные глаза Ольги. И плакала, плакала и редела в голос. Медики хлопотали надо мной, вытаскивали с того света. А я понять не могла зачем, если все мои – теперь там.

Повреждена печень, пара переломов и пустая душа. Слезы лились постоянно, даже хуже видеть стала. А потом в палату пришли внуки – Яночка 8 лет и как-то сильно повзрослевший 14-летний Илюша. «Бабушка, останься с нами. Мы не хотим в детдом. Мама с папой для нас наш дом построили. Останься с нами, бабуля». И мне сразу стало понятно, для чего меня врачи к жизни вернули. Вот только чувствовала я себя полной развалиной. Лечение и таблетки – это одно. Но мне нужно было как можно скорее в себя прийти, сил набраться и детей защитить.

Тут я и узнала про сибирскую травку солянку холмовую. Она и печень защищает, и сил придает, и иммунитет поддерживает, успокаивает нервную систему и благотворно влияет на мозг. Пью ее отвар как чай и даже деткам даю, когда им ночью кошмары снятся. 1 ч. ложку сухой травы залить кипятком, настоять под крышкой минут 15, добавить немного меда. Пью 2–3 раза в день, детям изредка даю. Мы с ними, как раненые птички – друг к другу жмемся, очень ценим друг друга и поддерживаем.

Вера Анатольевна Ф.,

г. Серпухов

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Коробочка для беспорядка

Плоские поверхности в доме часто становятся местом «захламления», на них скапливается множество мелочей. Поставьте коробочки или чаши под такие мелочи в прихожей, спальне и в гостиной. Мелочи будут лежать в коробочке, визуально не будут создавать беспорядок.

Таисия К., г. Гусь-Хрустальный



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

«Поцелуйный» аромат

Пока я росла, сверстницы часто страдали от герпеса на губах. Я радовалась, что это проблема мимо меня прошла. Но вот однажды одноклассница без разрешения воспользовалась моим бальзамом для губ. Меня предупредили об этом, да поздно. С той поры, чуть иммунитет ослабнет – здравствуй, больничная бляха на губе.

Хороший совет дала мамина подруга – растолочь 2 ст. ложки можжевельниковых ягод, залить водкой. Чтобы чуть покрыть ягоды. Настоять 2 недели в темном месте, процедить. Как только почувствовала жжение на губе – мазать.

А в институте я придумала метод поинтереснее. Покупаю самый простой детский бальзам для губ. Настойку ягод немного подогреваю, чтобы осталась густая маслянистая масса. Ее процеживаю, затем смешиваю с расплавленным бальзамом для губ и заливаю назад в тюбик из-под бальзама. В холодное время можно каждый день губы мазать. А мой молодой человек признался, что ему нравится меня целовать, потому что мои губы пахнут лесом.

Ангелина Дёмина, г. Самара

Как только не называют эту травушку в народе: журавельник, костолом, маточник луговой, недужная трава, голубиный цвет, орлиная лапка, суставница, егорово копье, ломотная трава... Эти имена – не случайные прозвища, а под- сказки о том, что растение умеет лечить.

Герань луговая – пользы кладовая



Знакомство

Герань луговая растет там, где простор и солнце: на заливных лугах, лесных опушках, вдоль проселочных дорог. Узнать ее легко – высокий (до 80 см) стебель, резные листья и лилово-сиреневые цветки с пятью лепестками. Цветет все лето.

Растение не ядовито, собирать его просто и приятно. Время сбора – весь период активного цветения, в сухой солнечный день, когда сошла роса. Срезайте верхнюю часть стебля вместе с цветками и листьями.

Как сушить

Сушат герань в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении – на чердаке, в сарае с открытыми окнами. Можно связать в небольшие пучки и повесить цветками вниз либо разложить тонким слоем. Если пользуетесь сушилкой, температура не должна превышать 40 °С. Правильно высушенная трава сохраняет лиловый оттенок цветков и слабый приятный запах.

Как применять внутрь

Базовый рецепт настоя

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Накрыть блюдцем и укутать полотенцем либо заварить в термосе. Настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день, за 20 минут до еды, либо использовать как наружное средство. Курс – 3–4 недели.

При сильной диарее

2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до прекращения симптомов.

Тонизирующий настой

0,5 ч. ложки травы на 1 стакан кипятка. Пить утром.

Успокаивающий настой

1–2 ч. ложки на 1 стакан кипятка. Пить за час до сна.

Компресс на суставы

3 ст. ложки на 1 л кипятка, настаивать 1–1,5 часа. Делать компресс на 20–30 минут, курсом 10–14 дней.

Чем полезна

✓ При поносе, энтерите, гастритах и язвах с пониженной кислотностью настой герани работает мягко, но надежно, обладает вяжущим и крепящим свойством.

✓ При подагре, ревматизме, артрите, при отложении солей отвар герани помогает снимать воспаление, уменьшать боль и отеки. Принимают внутрь и одновременно делают компрессы на ночь.

✓ Применяется при обильных месячных, маточных кровотечениях, белях. Спринцевания настоем герани делают при хронических воспалениях женской сферы.

✓ Герань луговая способна снижать частоту приступов стенокардии и тахикардии, улучшать движение крови в капиллярах, мягко снижать давление.

✓ В малых дозах настой герани тонизирует, в больших – успокаивает, помогает уснуть.

✓ Полоскания настоем герани применяют при ангине, фарингите, стоматите, кровоточивости десен.

✓ Ополаскивание волос отваром герани укрепляет луковицы, останавливает выпадение, борется с перхотью. А умывание тем же отваром помогает сухой, увядающей коже лица.

Противопоказания

- ✗ Склонность к запорам.
- ✗ Повышенная свертываемость крови, тромбозы, густая кровь.
- ✗ Гастрит с повышенной кислотностью.
- ✗ Беременность.
- ✗ Детский возраст до 12 лет.

Мешает ли кофеин усвоению кальция?

✉ Некоторое время назад начал я задумываться о том, что надо бы мне есть больше творога, молока и сыра. Дед у меня страдал от остеопороза, не хотелось бы повторить его судьбу. И тут возник такой вопрос: правду ли говорят, что в кофе молоко добавлять бесполезно – мол, кофеин все равно не дает усвоиться кальцию?

Геннадий Калинин, Рязанская обл.

Да, кофеин действительно может влиять на усвоение кальция, в том числе из молока. Но силу этого влияния часто преувеличивают, а на самом деле она не так велика, особенно если вы – не заядлый кофеман, а пьете всего лишь 1–2 чашки кофе в день.

Судите сами. Для взрослых до 50 лет норма суточного потребления кальция составляет не менее 1000 мг, для тех, кто старше, – около 1200 мг. При этом одна чашка кофе (около 150–200 мл) может снижать усвоение кальция примерно на 2–3 мг.

При этом добавление молока в кофе снижает способность кофеина вымывать кальций непосредственно из костей, поэтому, если вы не можете отказать себе в чашке утреннего кофе – смело добавляйте туда молоко и даже не сомневайтесь!



Почему иногда так тянет на сладкое?



✉ У меня диагностировали преддиабет, и врач сказала, что если я дорожу здоровьем, то от лишних килограммов нужно избавляться. Я очень стараюсь: отказалась от полуфабрикатов, налегаю на овощи... Но иногда после обеда так тянет съесть что-то сладкое на десерт – не могу удержаться. Почему так?

Любовь Николаевна, г. Сергиев-Посад

Состояние преддиабета сопряжено с инсулинорезистентностью, когда клетки теряют чувствительность к действию инсулина. Глюкоза не поступает в них в нужном количестве, поэтому организм испытывает постоянный «энергетический голод» и требует сладкого.

Есть и другие возможные причины «сахарной зависимости». Например, дефицит хрома или магния или нарушения микробиоты кишечника – когда условно-патогенные микроорганизмы начинают «навязывать» нам свои вкусовые пристрастия. А возможно, вы просто посадили себя на слишком строгую диету, организму не хватает калорий, поэтому он «требует» быстрых углеводов, ведь это самый доступный источник энергии. Еще одна вероятная причина – психологическая зависимость от сладкого, привычка «наградить» или «утешать» себя сладким.

В любом случае, об этой проблеме обязательно нужно сообщить врачу, и он поможет найти пути ее решения.

Как ухаживать за микрофиброй?



✉ Невестка подарила комплект полотенец из микрофибры, а этот материал, говорят, хоть и современный, но очень капризный. Расскажите, пожалуйста, как за ним правильно ухаживать.

Любовь Дмитриева, г. Елец

Микрофибра, действительно, – ткань с особыми свойствами, но и отношения к себе требует бережного и внимательного.

1. Стирать изделия из микрофибры можно при температуре не выше 30–40°C (чтобы не повредить структуру волокон), отдельно от других вещей. При этом лучше использовать жидкие щадящие гели для стирки, так частицы порошка могут застревать в порах микрофибры.

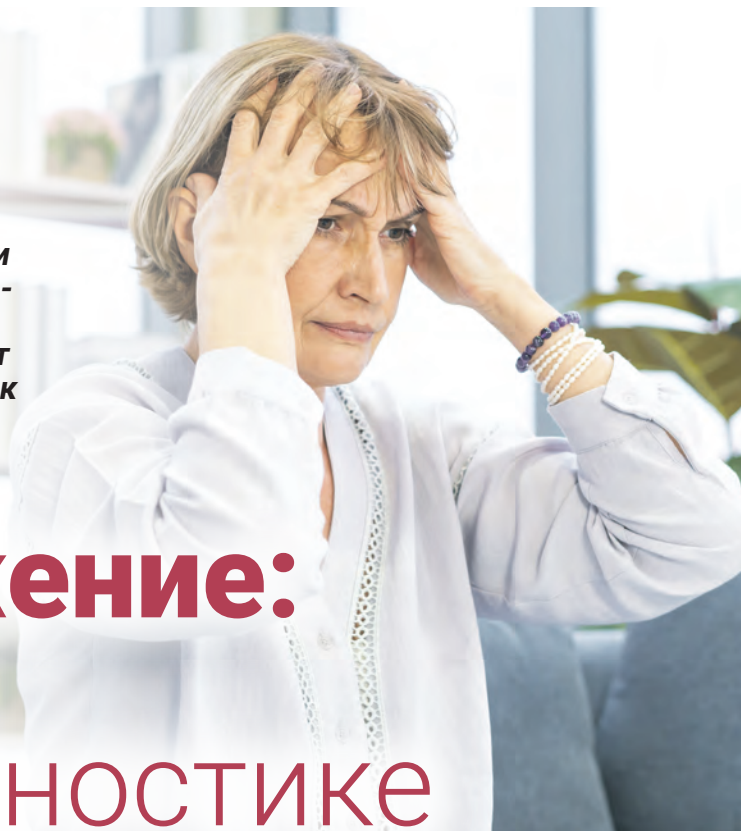
2. Оптимальный режим стиральной машинки – «деликатная стирка».

3. Кондиционеры для белья использовать не нужно: они образуют пленку на поверхности волокон, из-за чего впитывающие способности микрофибровых полотенец снижаются.

4. Машинная сушка тоже под запретом: лучше всего сушить такие полотенца естественным путем, на горизонтальной поверхности, без прищепок (от них могут оставаться заломы) и без прямого попадания солнца (иначе ткань может выцвести).

Признайтесь, знакомо ли вам это чувство? Просыпаетесь утром, поворачиваетесь, чтобы посмотреть на часы, и вдруг комната превращается в карусель. Или вы идёте по улице, а вас внезапно охватывает неприятная, зыбкая неуверенность, будто земля стала ватной. А может, во время работы на даче при резком вставании перед глазами всё плывёт, и вы хватаетесь за стенку теплицы в ожидании обморока? Всё это мы привычно называем «головокружением». Но вот в чём загвоздка: «голова кружится» – это как «живот болит». Симптом один, а причин – десятки. Разбираемся, что, когда, почему и, главное, что делать?

Головокружение: инструкция по самодиагностике



Однако...

...прежде чем мы приступим к изучению головокружения, давайте договоримся: наша цель – не заменить доктора, а дать вам в руки карту, с которой вы будете ориентироваться в своем состоянии уверенно и спокойно. Итак, начинаем.

Первое и самое главное, что нужно усвоить: головокружение головокружению рознь. Весь огромный спектр ощущений, когда кажется, что кружится голова, врачи делят на две большие группы. Понимание разницы между ними – ключ к разгадке проблемы.

● Системное головокружение

Назовем его кодовым словом «каруселька». Вспомните момент, когда вы долго-долго кружились на карусели, а потом резко остановились. Мир вокруг продолжает вращаться, уплывать в сторону, вверх или вниз. Создается некая иллюзия движения. Вам кажется, что вращаетесь вы сами, хотя стоите на месте, или что стены и потолок «едут» вокруг вас.

Это очень яркое, часто пугающее чувство, которое может сопровождаться тошнотой, рвотой

и потливостью. Оно почти всегда говорит о «поломке» в вестибулярной системе – нашем органе равновесия, который находится во внутреннем ухе, или в тех отделах мозга, которые обрабатывают сигналы от него.

● Несистемное головокружение

Пусть его кодовым обозначением будет «состояние нестояния».

Это совсем другая история. Здесь нет иллюзии вращения. Это, скорее, чувство «дурноты», «мутной головы», неустойчивости или

ощущение надвигающейся потери сознания. Знакомое многим «потемнело в глазах», «если не сяду – упаду», «иду как пьяный», «шатает» – это сюда же. Причины такого типа головокружения часто лежат за пределами вестибулярного аппарата уха и мозга: скачки давления, проблемы с сердцем, анемия, побочные эффекты лекарств или даже длительный стресс и тревога.

Теперь, когда мы знаем врага в лицо, давайте заглянем в список самых частых «подозреваемых» и научимся узнавать их с помощью простых домашних тестов.

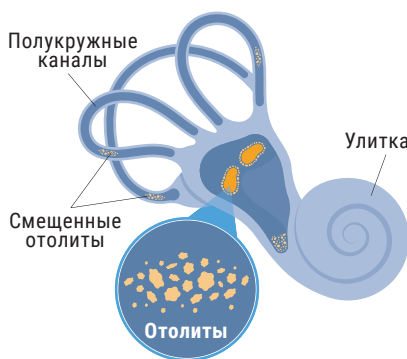
Дело в вестибулярке

Если ваше головокружение – это «каруселька», то круг поиска сужается до вестибулярной системы. Вот ее самые частые нарушители спокойствия.



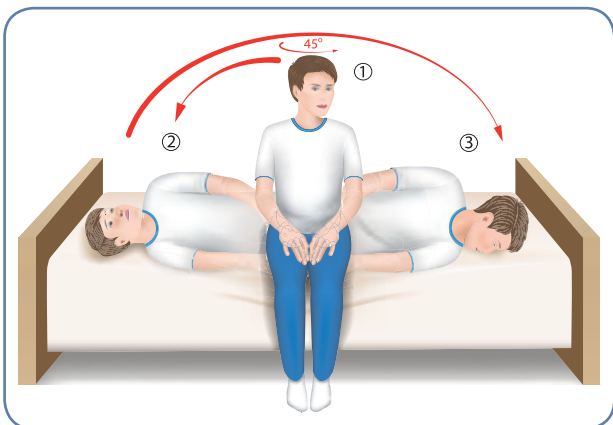
Доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение (ДППГ)

Да, звучит коварно. Но это самая частая и, к счастью, неопасная причина. Внутри нашего внутреннего уха есть крошечные кристаллики – отолиты. Иногда, с возрастом или после травмы, они «сбегают» с места своего проживания и попадают в полукружные каналы, где их быть не должно. Когда мы меняем положение головы, эти кристаллики под действием силы тяжести смещаются, раздражая рецепторы и посылая в мозг безумный сигнал о вращении.



Домашний тест: Проба Дикса-Холлпайка

1. Сядьте на кровать так, чтобы, когда вы ляжете, голова могла слегка свисать с края.
2. Сидя, поверните голову на 45 градусов вправо (как будто смотрите на человека, стоящего сбоку от вас).
3. Резко, но аккуратно лягте на спину так, чтобы голова, повернутая вправо, слегка свешивалась с края кровати.
4. Замрите в этом положении на 20–30 секунд, не двигаясь. Продолжайте смотреть вправо.
5. Что вы чувствуете? Если через несколько секунд возникло сильное вращение (вам кажется, что комната едет) – тест положительный. А раз вы смотрели вправо, то проблема, скорее всего, в правом ухе.
6. Медленно сядьте, отдохните минуту и повторите то же самое влево.



Еще одна хорошая новость в том, что ДППГ не лечится таблетками. Существуют специальные лечебные маневры (Эпли, Семона и др.), которые позволяют вернуть кристаллики в ухо на свое место. Это делает врач. Одна-две процедуры – и мучительное головокружение уходит.

Вестибулярный нейронит

Проблема чаще всего возникает внезапно на фоне вирусной инфекции (ОРВИ, грипп, обострение герпеса). Вы проснулись, открываете глаза, пытаетесь встать и... Сильнейшее ощущение вращения, которое не прекращается, сопровождается тошнотой и рвотой. Головокружение и тошнота нарастают даже при минимальном движении. Слух при этом не страдает. Тем не менее, это острое состояние, которое требует вызова врача на дом. Как правило, симптомы исчезают в течение недели.

Домашний тест: Проба с фиксацией взора

Во время приступа такого головокружения попробуйте зафиксировать взгляд на каком-то неподвижном предмете, например, на ручке двери. При вестибулярном нейроните вращение немного уменьшается, когда взгляд «зацепится» за цель.

Болезнь Меньера

Здесь к сильному вращательному головокружению, которое может длиться часами, добавляются симптомы со стороны органов слуха: ощущение заложенности, шум, давление в одном ухе, а затем и снижение слуха. Во время приступа слух может ухудшаться, а после – восстанавливаться.

Домашний тест: Оценка слуха

Попросите кого-нибудь прошептать что-то возле одного уха, прикрыв другое, а затем – наоборот. Сравните ощущения. Прислушайтесь, нет ли постоянного гула или шума в одном ухе. Сочетание ощущения вращения, шума и снижения слуха в одном ухе – веский повод заподозрить болезнь Меньера.

Читайте дальше
на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

Головокружение:

● Вестибулярная мигрень

Вот это, пожалуй, самый искусный маскировщик. Многие удивятся: «Доктор, у меня же голова не болит, она кружится!». Но существует отдельный вид мигрени, где ведущим симптомом является головокружение. Оно может ощущаться как вращение, как «проваливание» или сильная шаткость.

Домашний тест: «Мигренозный дневник»

Задайте себе вопросы:

- Бывает ли у вас до или во время приступа повышенная чувствительность к свету и звукам?
- Хочется ли уйти в темную тихую комнату?
- Есть ли тошнота?
- Бывают ли у вас «зрительные спецэффекты» (аура) в виде вспышек или зигзагов перед появлением головокружения?
- Страдает ли кто-то из кровных родственников классической мигренью?

Если на большую часть вопросов вы ответили «да» – это может быть вестибулярная мигрень. И лечение здесь специфическое, направленное на профилактику мигренозных приступов.



Когда система ни при чём

Если же ваш симптом – это не вращение, а «состояние нестойкости», мы переводим свой пылливый мозг с вестибулярного аппарата на организм в целом.

● Ортостатическая гипотензия

Это та самая «темнота в глазах» и потеря равновесия при резком вставании с кровати или стула. В момент подъема кровь под действием силы тяжести отливает от головы, и сосуды не успевают среагировать, чтобы быстро поднять ее обратно. Мозг на секунду испытывает кислородное голодание, а вы испытываете чувство дурноты.

Домашний тест: Измерение давления лежа и стоя

Вам понадобится тонометр и помощь близкого.

1. Полежите спокойно 5 минут, измерьте давление.
2. Затем аккуратно встаньте и сразу же измерьте давление еще раз.
3. Если верхнее (систолическое) давление упало на 20 мм рт. ст. и более или нижнее (диастолическое) на 10 мм рт. ст. и более, и это сопровождается вашим обычным ощущением дурноты – причина в ортостатической гипотензии.

● Анемия

Постоянная, изматывающая слабость, сердцебиение и ощущение, что вы «плывете», особенно при нагрузке. Это может быть признаком того, что крови просто не хватает переносчика кислорода – гемоглобина. Чаще всего проблема кроется в дефиците железа, реже – витамина B12. Проанализируйте питание: достаточно ли вы едите мяса, рыбы, яиц? Нет ли у вас кровопотери (например, кровоточащий геморрой

или носовые кровотечения)? К врачу идти нужно обязательно! А главный помощник в диагностике – общий анализ крови.

Домашний тест: Глаза в глаза

Посмотрите на внутреннюю сторону нижнего века, оттянув его вниз. Она должна быть ярко-розовой. Если она бледная, почти белая – это признак анемии.

● Персистирующее постурально-перцептивное головокружение (ПППГ)

Еще одно мудреное название. Это новый, но самый «модный» и частый диагноз в мире хронического головокружения. Представьте, что однажды у вас случился острый приступ вестибулярного головокружения или ДППГ. Сама болезнь прошла, но за время приступа вы так испугались, что ваш мозг «запомнил» этот ужас. И теперь, чтобы защитить вас от падения, он переключился в режим гиперконтроля. Как это работает?

Наша система равновесия работает на автомате. Но когда мозг ей не доверяет, он начинает больше полагаться на зрение и сознательно контролировать каждый шаг. Это как если бы во время ходьбы вы вдруг начали думать, какую мышцу и в какой последовательности напрячь и все ли у вас хорошо получилось? Если так случится, поверьте, вы сразу же станете неуклюжим роботом.

Так как мозг при ПППГ больше полагается на зрение, симптомы уси-

инструкция по самодиагностике



«Остеохондроз» и другие мифы

Милые читатели, знаем, что многие из вас годами лечат «шейный остеохондроз» как причину головокружения. Пришло время горькой правды: остеохондроз позвоночника не вызывает головокружения. Он есть у 100% людей старше 40 лет, это такой же нормальный процесс старения, как седые волосы. Но мы же не лечим седину таблетками от головокружения?

Ни «пережатие позвоночной артерии», ни «вегето-сосудистая дистония (ВСД)», ни «нестабильность позвонков» – не являются причиной ваших симптомов в 99% случаев. Это устаревшие, мифические диагнозы, за которыми часто скрываются те самые ДППГ, ПППГ, анемия или вестибулярная мигрень. Признайте: эффект от лечения вас расстраивает. И это неудивительно, «сосудистые» препараты и ноотропы не имеют доказательной базы и не лечат ни одну из описанных нами причин.

План действий

Итак, вы внимательно изучили свое состояние и, возможно, даже провели пару тестов. Что дальше?

1. Оцените остроту ситуации. Список причин для вызова скорой:

- Очень сильное головокружение возникло внезапно и впервые.
- Головокружение сопровождается двоением в глазах, онемением лица или конечностей, внезапной слабостью в руке или ноге.
- Речь стала невнятной, появилась «каша во рту».
- Появилась сильнейшая, невыносимая головная боль.
- Вы потеряли сознание.

2. Соберите информацию для врача. Если ситуация не острая, то пора собираться к специалисту. Подготовьте ответы на вопросы:

- Что вы ощущаете: вращение («карусельку») или шаткость/дурноту («состояние нестояния»)?
- Когда это началось? Внезапно или постепенно?
- Сколько длится приступ: секунды, минуты, часы или постоянно?
- Что провоцирует или утяжеляет головокружение? Поворот в постели, вставание, нахождение в магазине, стресс, голод?
- Что еще появляется: тошнота, шум в ушах, снижение слуха, головная боль, сердцебиение, страх, потемнение в глазах?

3. Найдите своего врача. Идеальный специалист по вопросам головокружения – это отоневролог. Если найти такого не удастся, ищите невролога или ЛОРа, который специализируется на вестибулярных расстройствах.



Твердой вам почвы под ногами!

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

ливаются в темноте, в магазине с мелькающими товарами, при езде в транспорте. Человек чувствует постоянную шаткость, а твердая земля становится как болото. И такое может длиться месяцами и годами.

Лечат ПППГ специальной вестибулярной гимнастикой – упражнениями, которые переучивают мозг правильно обрабатывать сигналы, и зачастую когнитивно-поведенческой терапией и антидепрессантами. Они помогают убрать избыточную тревогу и вернуть мозгу контроль над равновесием.

Домашний тест: «Провокация»

Вспомните, что провоцирует ухудшение?

- Темнота
- Длительное нахождение в вертикальном положении
- Неподвижное сидение, а потом начало движения
- Вид движущихся объектов (машин за окном, толпы людей, прокрутка экрана телефона)

Если ваше постоянное «покачивание» и «неустойчивость» длится более 3 месяцев и четко усиливается от этих провокаторов – с высокой долей вероятности это ПППГ.

Бросать или не бросать?

✉ **Недавно услышала от соседки по даче, что от сигарет худеют. Мол, бросишь курить – сразу наберешь десяток кило. Правда ли, курение помогает держать вес? Может, и бросать не стоит, раз талия дороже?**

Мария Петровна, г. Тверь

Мария Петровна, это опасное заблуждение! Да, никотин ускоряет обмен веществ и притупляет голод. Но помогает ли это худеть? Нет. Курение бьет по сосудам и сердцу так, что о здоровом снижении веса не может быть речи. Набор веса при отказе от курения – это желание порадовать себя вкусеньким и привычка занимать руки и рот. Замените сигареты не печеньем, а яблоком или водой – и вес останется в норме. Риск инсульта и рака не стоит призрачной стройности. Бросайте смело – здоровье скажет спасибо!



Тяжкая ноша:

женское ожирение и методы борьбы с ним

«Это у нас семейное», «Во всём гормоны виноваты», «В моём возрасте худеть уже поздно», «Климакс – ничего не поделаешь» ... Сколько раз вы говорили себе эти слова, стоя у зеркала? Спешим заверить: поделать можно и нужно. Женское ожирение – не тупик, а задача, у которой есть решение. Давайте найдём его вместе.

Почему возраст меняет фигуру?

Природа мудра, но иногда ее «придумки» играют против нас. После 45–60 лет женский организм переживает настоящую перестройку. Уровень эстрогена снижается, и тело стремится восполнить его запасы. Но где взять гормоны, если яичники отдыхают? Жировая ткань! Ведь она способна их вырабатывать, пусть и в небольшом количестве. Добавим к этому естественное возрастное замедление обмена ве-

ществ и уменьшение мышечной массы – и вот мы видим на весах цифры, которые нас не радуют.

Тем не менее, закон сохранения энергии строг и неподкупен: жир из воздуха не берется. Как же так получилось, что его стало слишком много?

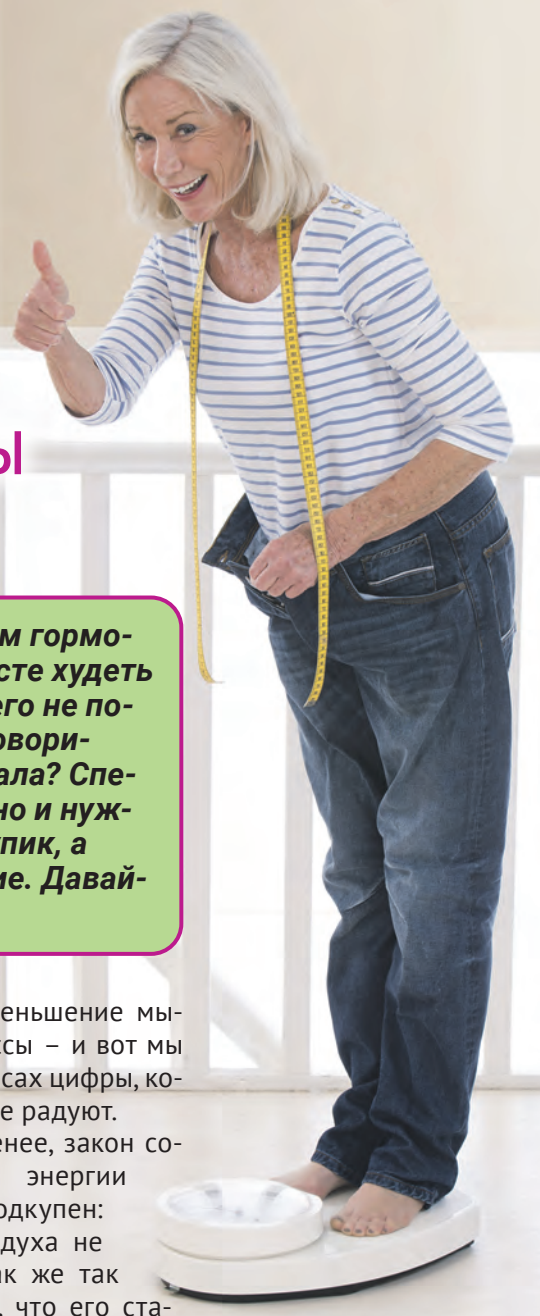
Ловушка «малоежки»

Очень часто можно услышать: «Я же почти ничего не ем, а вес все равно растет!». И это чистая правда. Дело не всегда в количестве, часто – в качестве и режиме.

Организм похож на экологического хозяина: если еда

поступает редко и малыми порциями, он включает «режим сбережения» и замедляет обмен веществ до минимума. Поэтому голодовки и жесткие ограничения – не просто стресс, а прямая дорога к потере мышечной массы и еще большему набору веса после срыва.

Или еще одна ситуация. Вместо полноценно-



го обеда из салата, куриной ножки и риса вы решили ограничиться парой пончиков. Полная тарелка выглядит куда калорийнее, чем небольшой десерт. Но это обман. Калорий в них примерно одинаково. Только вот после пончиков вы захотите есть куда быстрее.

Не спорт, а жизнь

Самое сложное для нас – заставить себя двигаться. То времени нет, то самочувствие не позволяет. Но без движения жировая ткань уходит очень медленно. Не пугайтесь, нам не нужен спорт высоких достижений. Нам нужна «бытовая активность».

Жир сжигается не тогда, когда вы, обливаясь потом, выполняете 100 приседаний пару раз в неделю. Он уходит во время длительной, умеренной и регулярной нагрузки. Например, при ходьбе.

Начните с 15 минут в день. Не быстро, в удобной обуви. Если болят колени – подойдет скандинавская ходьба или ходьба в бассейне. Плавание и аквааэробика – вообще подарок для женщин с большим весом. Вода делает тело легче и бережет позвоночник. Помните: чем мы активнее, тем «прожорливее» наш организм, и тем быстрее уходит жирок.

Выбираем белок

Постная говядина, курица, индейка, рыба, творог – наши главные союзники. Без белка мышцы тают, как снег весной, а на их место приходит жир. Да, многие привыкли к сытной углеводной пище, но теперь каши лучше дополнять полноценной порцией белка.

И пейте воду. Сигнал жажды с годами притупляется, и мы путаем голод с желанием пить. Стакан воды за 20 минут до еды творит чудеса не только для веса, но и для работы кишечника.

Гормоны счастья

Стресс – один из главных виновников ожирения. Потеря близких, одиночество, переживания за детей и внуков заставляют организм вырабатывать гормоны стресса, которые приказывают жиру копиться. А еще мы тянемся за конфетой, чтобы утешиться. И попадаем в замкнутый круг.

Ищите радость не в буфете, а в душе! Звонок подруге, обсуждение любимого сериала, вылазка в парк с внуками или запись в кружок по интересам. Недостаток общения заесть невозможно.

Будьте здоровы!



Треугольник смерти



У меня на носу постоянно выскакивают болезненные прыщи. Меня это жутко раздражает. Давлю – не могу терпеть. Однажды за этим делом меня застала подруга. И сказала, что если я не прекращу ковырять себе лицо, то могу умереть. Это правда или она преувеличивает, чтобы меня напугать?

Арина Косолапова, Московская обл.

Арина, в словах вашей подруги есть истина. Носогубный треугольник врачи между собой называют «треугольником смерти». Дело в том, что вены на лице не имеют клапанов, и они напрямую связаны с мозговыми сосудами. Когда вы давите гнойник, инфекция может попасть в кровь и по венам уйти прямо в полость черепа. В результате может развиваться гнойный менингит. Обратитесь к косметологу или дерматологу. Врач поможет подобрать терапию для профилактики появления прыщей. Тогда и давить будет нечего.

Можно ли тепло при цистите?



У меня часто случаются обострения цистита. Обычно я завариваю себе почечный чай и использую грелку на низ живота. Мне кажется, что помогает. Но внучка говорит, что грелку прикладывать нельзя. Неужели тепло действительно может навредить?

Галина Петровна Д., г. Серпухов

Галина Петровна, тепло действительно снимает спазм и облегчает боль. Но цистит – это инфекция, вызванная бактериями. Высокая температура в области малого таза создает для них идеальные условия для размножения. Поэтому инфекция может подняться выше – в мочеточники и почки, а это тяжелые заболевания с температурой и госпитализацией. Грелку можно прикладывать, только если врач назначил вам антибиотики, и вы строго их принимаете. В остальных случаях замените тепло на спазмолитик – и боль уйдет без риска для здоровья.

терапевт Елена Кидяева



Удобные сандалии



Стыдно признаться, но я никогда не умел выбирать летнюю обувь. Всю жизнь покупал сандалии по принципу «дешево и сердито», а теперь ноги болят. Как правильно подобрать мужские сандалии, чтобы не навредить стопе?

Виктор Степанович, г. Калуга

Виктор Степанович, стыдиться тут нечего – большинство мужчин выбирают обувь именно так. Но с годами стопа теряет амортизацию, и к выбору обуви приходится подходить более внимательно. Вот 5 правил:

1 Подошва должна быть рифленой и гнуться строго в носочной части, а не посередине.

2 Жесткий фиксирующий пятку задник. Шлепанцы не подойдут!

3 Ремешки регулируются и не врезаются в подъем.

4 Не покупайте резиновую обувь. Лучше кожа или качественная синтетика.

5 Покупайте обувь во второй половине дня, когда стопа немного увеличена – так вы не ошибетесь с размером.

**Пусть летние дни будут
ясными и активными!**



Разберём вопрос

про

«брутальный» варикоз

Принято считать, что варикоз – болезнь женская. Мол, каблуки, гормоны, беременность. Но статистика говорит о другом: мужчины попадают на операционный стол с запущенными формами болезни в разы чаще. А всё потому, что мужской варикоз намного агрессивнее.

Почему мужской варикоз злее женского

На самом деле, природа варикоза едина для всех. Слабые стенки вен, несостоятельные клапаны, обратный ток крови – этот механизм универсален. Но есть несколько факторов, которые делают течение болезни у мужчин более грозным.

● Нет гормонального щита.

Эстрогены поддерживают эластичность женских сосудов. В мужском организме эстрогенов слишком мало, чтобы этот эффект был заметен.

● Образ жизни.

Работа на ногах, сидячая служба, баня, алкоголь, курение и лишний вес создают хроническую перегрузку вен. У представительниц

прекрасного пола образ жизни, как правило, здоровее.

● Скрытая угроза тромбоза.

Мужчины чаще сталкиваются с тромбофлебитом – воспалением вены с образованием тромба. Оторвавшись, тромб может уйти в легочные артерии и вызвать тромбоэмболию. Статистика неумолима: сильный пол попадает в стационары с осложнениями в разы чаще.

● Анатомия мышц.

У мужчин мышечный каркас ног более плотный. Когда вены начинают расширяться, плотные мышцы создают дополнительное сопротивление, вызывая более сильный застой крови и деформацию сосудов.

● Подъем тяжестей.

Мужчины занимаются этим чаще, чем женщины. Силовая нагрузка повышает внутрибрюшное давление и может способствовать задержке крови в нижней половине тела.

Что должно насторожить

Понимаем – чтобы заставить некоторых мужчин пойти к врачу, нужно сильно постараться. Тем не менее, это нужно сделать, если появились:

! **Вечерняя тяжесть в ногах, которая проходит после отдыха с приподнятыми ногами.**

! **Отеки в области лодыжек к концу дня.**

! **Ночные судороги в икроножных мышцах.**

! **Сосудистые звездочки или видимые извитые вены (даже если они пока не болят).**

! **Потемнение кожи голени, появление на ней долго не заживающих ранок.**

Если узнали себя хотя бы в одном пункте – не откладывайте визит. Сделайте хотя бы УЗИ вен нижних конечностей. Это уже приблизит к решению проблемы.

Что делать?

Теперь о хорошем: варикоз неплохо лечится. Современная флебология располагает достаточным арсеналом средств, которые позволяют мужчинам сохранять активность и не вспоминать о венах годами. Начинаем, как всегда, с базы.

● Шаг первый: нормализуем образ жизни.

Если у вас сидячая работа, вставайте каждый час. Делайте перекаты с пятки на носок, прохаживайтесь. Это запускает мышечную помпу голени и гонит кровь вверх. Если же большую часть рабочего дня вы стоите, периодически делайте несколько приседаний. Еще один отличный способ разогнать кровь – походить по лестнице.

● Шаг второй: компрессионный трикотаж.

Сегодня существуют даже мужские модели – строгие, черные или темно-синие, неотличимые от обычных носков. Трикотаж создает внешний каркас, чтобы вена не растягивалась. В результате уходят отеки и тяжесть в ногах. Компрессия подбирается врачом по классу давления. Покупая трикотаж самостоятельно, вы рискуете ошибиться.

Важно! При длительных поездках и перелетах ношение компрессионного трикотажа обязательно!

● Шаг третий: венотоники.

Препараты, укрепляющие венозную стенку, назначаются врачом курсами. Они не заменяют операцию, но помогают контролировать симптомы и замедляют развитие болезни.

● Шаг четвертый: современные операции.

Совет
Не сидите нога на ногу! Эта привычка пережимает подколенную вену и нарушает отток крови.

Лазерная коагуляция – золотой стандарт лечения варикоза. Врач через прокол вводит в вену световод, и вена запаивается изнутри. Процедура длится около часа, общий наркоз не нужен, пациент в тот же день уходит домой. Есть и другие малотравматичные методики – радиочастотная абляция, склеротерапия. Даже застарелые вены сейчас убирают быстро и без страданий.

● Шаг пятый: профилактика на всю жизнь.

Ходьба, плавание, велосипед – выбирайте по душе. Следите за весом и носите удобную обувь.

Пусть ваша походка будет уверенной!

Грибок на ногтях

✉ **Можно ли вылечить грибок на ногтях одним только лечебным лаком из аптеки? Мазал мази – не помогает, а к врачу идти некогда.**

Пётр Алексеевич, 71 год,
г. Гусь-Железный

Пётр Алексеевич, желание обойтись малым понятно, но, увы, один лишь лак – это почти всегда проигрыш. Грибок прячется не только в ногтевой



пластине, но и под ней, в ногтевом ложе. Лак покрывает ноготь сверху и не всегда проникает на нужную глубину. Без спиливания пораженной части ногтя, без обработки обуви и во многих случаях без таблеток инфекция возвращается. Лак если и помогает, то на самых ранних стадиях. Советуем найти время на визит к дерматологу – он возьмет анализ и скажет точно, можно ли обойтись местным лечением или пора подключать системную терапию. Некогда сейчас – рискуете лечиться годами потом.

терапевт Елена Кидяева

Чернослив – один из самых популярных сухофруктов, в том числе и благодаря своей универсальности. Его сладковато-пикантный вкус может выигрышно звучать и в горячих мясных блюдах, и в салатах, и в десертах, и в напитках. Да и сам по себе, как вариант перекуса, чернослив вполне неплох.

Интересно!

В России чернослив появился в XVII веке, во времена правления царя Алексея Михайловича. В наше государство его доставляли купцы из Франции и с Балкан. Но есть данные, что при царском дворе выращивали особые сорта сливовых деревьев, завезенных из-за границы, чтобы на месте сушить лакомство для стола высочайших особ.

В наши дни крупнейшим в мире производителем чернослива считается Китай: здесь заготавливают 6 млн тонн сушеной сливы в год. Также в лидерах – Чили, Калифорния, Узбекистан.

Кстати

Не каждая слива может стать черносливом. Лучше всех для этого подходят сорта группы «венгерка» – у них некрупные овальные плоды с темно-синей, почти черной кожицей, плотная сладкая мякоть и маленькая косточка, которая легко отделяется.

Сколько можно съесть в день?

Многие сомневаются в пользе чернослива, так как в нем достаточно много углеводов (50–60 г на 100 г продукта). Но не стоит так уж их бояться: почти половина – это растительная клетчатка плюс сорбит (сахарный спирт), которые не усваиваются организмом и, следовательно, не влияют на уровень сахара в крови.

Но все же злоупотреблять сухофруктом не стоит. Вполне допустимо съесть до 30–40 г чернослива в день – например, на десерт с чаем или кофе, вместо привычных конфет. Избыток сорбита может стать причиной тошноты и повышенного газообразования.

Чернослив: большая «изюминка» для вашего здоровья

Чем он полезен

1 Клетчатка против запоров. У чернослива репутация продукта с выраженными слабительными свойствами. Все благодаря тому, что в его составе удачно сочетаются несколько компонентов, в том числе:

- **много клетчатки (увеличивает объем содержимого кишечника и стимулирует перистальтику);**
- **сахарный спирт сорбитол (притягивает воду в просвет кишечника, тем самым размягчая стул и облегчая его продвижение).**

2 Ценные антиоксиданты. Это и антоцианы (природные пигменты, придающие темный цвет), и полифенолы, и витамины А, Е, С, и квертицин. В совокупности они благотворно влияют на состояние орга-

В 100 г чернослива примерно:

- 231 ккал
- 57,5 г углеводов
- 2,3 г белка
- 0,7 г жира

низма: защищают клетки от разрушения, полезны для работы головного мозга и профилактики рака.

Кстати: врачи рекомендуют пожилым людям включать в рацион хотя бы 3–4 ягоды чернослива ежедневно.

3 Калий и магний. Эти вещества необходимы для слаженной работы сердечной мышцы, поддержания нормального уровня артериального давления, здорового обмена веществ. Магний, помимо всего прочего, помогает снижать уровень тревожности.

4 Важные фенольные соединения. По мнению некоторых ученых, эти вещества замедляют процесс разрушения костной ткани (тормозят развитие остеопороза) и способствуют укреплению суставов.



Как выбрать

1. Натуральный, ничем не обработанный чернослив – матовый и менее привлекателен на вид. Если продукт идеально лоснится со всех сторон – скорее всего, он обработан глицерином или маслами.

2. Цвет плода – насыщенно черный, однотонный. Коричневатый оттенок, пятна налета и белесть – все это говорит о низком качестве или следах обработки.

3. У чернослива приятный сладковатый запах, но без выраженных «копченых» нот, если они ощущаются – возможно, это ароматизатор.



На заметку

Более безопасным считается сушеный чернослив с косточкой.

Во-первых, ее наличие само по себе говорит об отсутствии интенсивной обработки, а во-вторых, при извлечении косточки плод всегда повреждается, а значит, больше склонен к попаданию микроорганизмов и порче.

Как вымочить перед употреблением

✓ Более сухой и жесткий чернослив (обычно такой продают вразвес) стоит тщательно промыть в проточной воде, затем опустить в кипяток на несколько секунд, а уже потом замочить в воде (комнатной температуры или теплой) на несколько часов.

✓ Более мягкий и блестящий чернослив (таким продают в вакуумной упаковке), промыв под проточной водой, стоит замочить в прохладной воде на 1 час, а затем еще раз тщательно промыть каждый плод, чтобы смыть следы глицерина и других веществ.

Важно!

Для замачивания чернослива не подходит алюминиевая посуда: танины в сухофрукте вступают в реакцию с алюминием и окисляются.

Где хранить

✚ В сухом и прохладном месте, без доступа света, в чистых стеклянных или керамических емкостях, пищевых контейнерах либо в мешочках из натуральных тканей (хлопок, лен) – до одного года.

✖ В полиэтиленовых пакетах чернослив долго хранить не рекомендуют, он может отсыреть, покрыться белым налетом (в этом случае есть его не стоит).

Что приготовить

Салат «Фитнес»

Ингредиенты (на 2 порции)

- филе куриной грудки – 200 г;
- морковь – 1 крупная;
- чернослив – 60 г;
- грецкие орехи (ядра) – 60 г;
- сметана нежирная – 3–4 ст. л.;
- веточка петрушки – для украшения;
- соль, черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление

Филе отварить, охладить, руками разобрать на тонкие волокна. Грецкие орехи слегка обжарить на сухой сковородке, порубить ножом. Морковь натереть на крупной терке. Предварительно промытый и вымоченный чернослив мелко порезать. Соединить все компоненты, посолить и поперчить, заправить сметаной. Украсить зеленью и сразу же подавать.



Оксана Черных

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



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

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

- ♦ 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



Дружил я в школе со Светкой. Дерзкая крашеная блондинка, цену себе знала. То, что я оказался рядом, заслуга случая. Победил на соревнованиях. В местной газете напечатали, по телеку показали. Вот так, став звездой, я и добился её внимания.

Назло

Но и запросы у Светки были не-маленькие. Пришлось подрабатывать вышибалой в клубе. Тренер узнал, поставил условие – либо спорт, либо сомнительные заработки. Выбрал спорт. Светка меня и променяла на богатого мажора. Прямо перед выпускным в школе. А я назло пригласил Лерку. Она с первого класса по мне сохла.

Лерка бойкая пигалица, на язычок острая. Училась хорошо. То, что у меня в аттестате всего две тройки, так это ее заслуга. Она меня за шкуру брала и усаживала за учебники.

Мы даже в спорт вместе пошли, еще до школы. Но она травмировалась сильно, ушла. Я намного позднее узнал, чего ей стоила та травма. Намного позднее.

Когда я зашел за ней на выпускной, то немного ошалел. Лерка в платье, с прической. Я тогда впервые увидел, что она девушка. Правда, это как вспышка была – мелькнуло и прошло. Потому что Светка на выпускном сияла, как звезда.

Цирковая свадьба

А через год Светка вышла за своего мажора. В пышном платье, чтоб живот скрыть. А я сделал предложение Лерке. Она слишком умная была, чтоб не понимать настоящую причину, но согласилась. Вот толь-



Влюбиться в жену

ко когда я стал свадьбу готовить такую, чтоб у всего города челюсти отвисли, она впервые очень серьезно попросила не устраивать «цирк».

– Мы же с тобой не клоуны, – спокойно и очень твердо сказала она. – Это моя просьба. Я ведь тебя ни о чем никогда не просила.

И я подумал – а ведь и вправду не просила. Поэтому я отказался и от цыган с медведем.

Годы разлуки

Началась взрослая жизнь. Лерка подкинула идею создания спортивно-реабилитационного центра, и я ушел туда с головой, подтянулся и тренер. По за-

думкам получалась вещь интересная и полезная. Я заводил новые бизнес-знакомства, искал партнеров. Пара лет пролетела незаметно, про Светку и не вспоминал, пока мой проект не пересекся с ее мужем.

А тот все рассказывал, какой он хороший муж и отец. Задел меня, пришел домой, говорю жене – надо бы детей уже. Лерка глаза распахнула и только.

Открывали мы центр шумным праздником, дело пошло. За полгода уже к нам запись была. Реабилитологи сами нам писали, звонили, предлагали себя вместе со своими разработками. Деньги появились.

Вот тут-то я Светку вновь и увидел. Как с обложки журнала. Выхоленная. И на меня глядела, как хищная пантера. Приятно. А дома меня ждала беременная жена. Зеленой от токсикоза.

За любовь

И все чаще у нас бизнес-встречи, фуршеты. Светка рядом трется. А мне нравилось принимать ее внимание и не делать шагов навстречу. Ее это бесило. «Доброжелатели» начали Лерке про меня и Светку нашептывать. Жена молчала.

А мне «доброжелатели» говорили, что я Лерке должен ноги целовать и на руках носить. Что, мол, потеряю ее – пропаду. Злило это меня силь-





но. А больше всего меня добил мой тренер. Поднял как-то бокал «за любовь», описывая какое-то неземное чувство между мной и Леркой, которое горы свернуть помогло. Как я разозлился на старика! Лерка – друг детства, как гречка на завтрак. А Светка – как десерт на пире.

Долгая ночь

Тот вечер перерос в долгую ночь. В ночь, когда все сломалось. Гуляли мы в загородном доме Виктора – Светкиного мужа и моего партнера. В какой-то момент первая моя любовь увлекла меня на второй этаж в супружескую спальню и стала страстно целовать. В неподходящий момент в соседней комнате заплакал ребенок. Лицо Светки перекошилось: «Опять орет, надоела. Почему няня не может на ночь остаться». Горькая вышла в детскую.

В этот момент в спальню ворвался тренер, сграбастал меня за шиворот и потащил вон. «Лера, Лера там», – приговаривал он.

Так же бесцеремонно затолкал меня в машину. По пути объяснил, что жена моя в роддоме, роды сложные. И как начал меня костерить на чем свет стоит.

А потом про Леру рассказал.

«Люблю, дядь Толь»

Как я сказал, в спорт мы с Леркой вместе пришли, но для нее все



Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится (...). Любовь никогда не перестает...

Апостол Павел



кончилось через полгода.

Я пошел в гору. Она получила травму, долго восстанавливалась. Жила с ограничениями почти на все. Нарушишь – можешь остаться калекой. Анатолий Иванович говорил, а я вспоминал наши с Леркой прыжки с парашютом, поход в горы и... мои требования стать отцом. Я даже брезгливость почувствовал – мозгов совсем нет, что все мои авантюры поддерживала.

Слова тренера, как пощечины. Бизнес мой тоже Лерка помогла построить. Продала свою часть успешной юридической конторы партнеру, чтобы вложиться в мой проект. Сама проверяла все договоры. Пару раз сумела защитить наш центр от очень больших неприятностей.

– А теперь она рождает сына тебе, а потом, может, ходить не сможет! – орал тренер, гоня машину по шоссе. – Я ей говорю, что ты мужа-дурака

защищаешь, скажи ему все. А она только «Люблю, дядь Толь». Я и тогда ее семилетнюю послушал, ничего тебе не сказал о травме.

Я держался за голову, не понимал, что чувствовать. Меня обманули. Мой успех – это ее успех. Мой сын может сделать ее калеккой.

Мадонна

В сонном роддоме выдали белый халат, бахилы и полутемными коридорами провели к платной палате, где отдыхали жена и новорожденный сын. Заглянул в приоткрытую дверь. От меня пахло чужим праздником и духами Светки. Я чувствовал себя чужим и неуместным. А потом увидел лицо Лерки, как на картине Рафаэля. Она нежно смотрела на малыша, гладила его и что-то говорила.

Сын кричал. В памяти всплыло перекошенное злобой лицо Светки, когда та слышала плач дочери. Стало мерзко. От себя, от Светки, от ее запаха на моей одежде...

Всего в шаге от меня, за дверью, начиналось что-то совсем другое. Настоящее. Я впервые был готов сказать «люблю», потому что впервые чувствовал это. Сбросил на пол у двери пиджак, рубашку, словно с прошлым расстался. Облачился в казенный белый халат, словно заново родиться хотел. И сделал шаг навстречу своему странному счастью, от которого так долго бегал.

Евгений Ж.



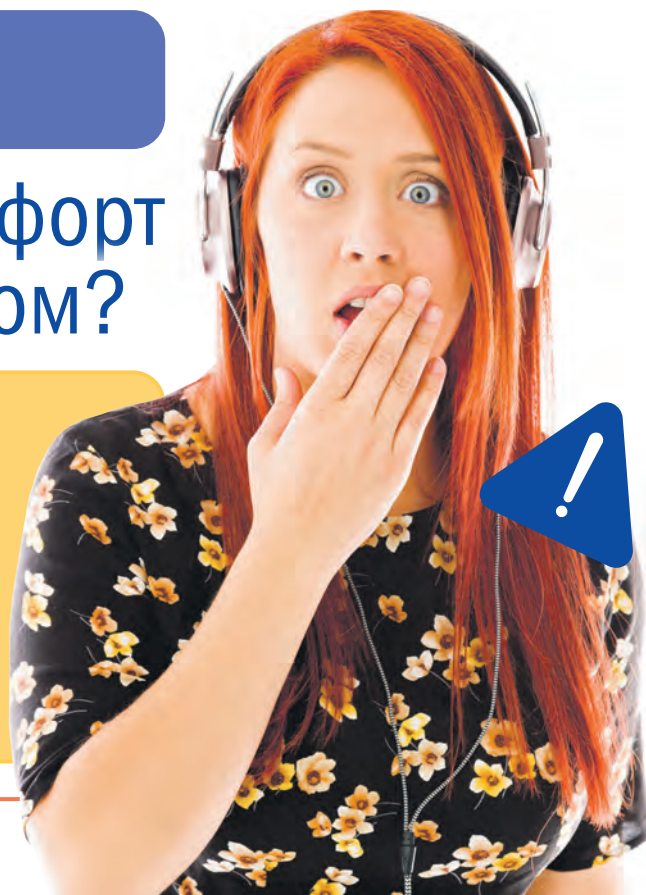
Присылайте нам свои истории!

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

Осиплость:

временный дискомфорт или опасный симптом?

Голос — один из главных инструментов коммуникации и важная составляющая нашей индивидуальности. Мы и окружающие нас люди привыкают к его звучанию. Но как быть, если привычный тембр внезапно стал хриплым, грубым или голос пропадает совсем? Осиплость или дисфония (как называют это состояние врачи) — не просто временное неудобство, а сигнал организма, что с голосовыми связками или гортанью что-то не так.



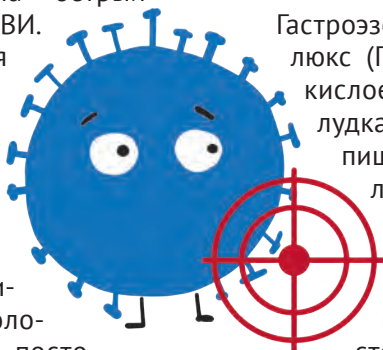
Почему «садится» голос?

В основе этой проблемы лежит нарушение работы голосовых складок, расположенных в гортани. В норме они равномерно вибрируют и плотно смыкаются, создавая чистый звук. Если же складки отекают, на них появляются образования или их подвижность ограничивается, ритм колебаний нарушается. Воздух проходит неравномерно, порождая дребезжащий хриплый звук и снижая громкость речи.

Причины осиплости

1. Простуда и перенапряжение

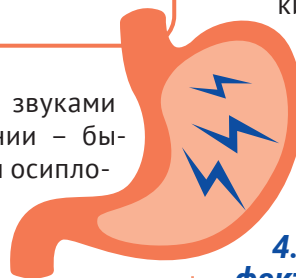
Самая частая причина — острый ларингит на фоне ОРВИ. Вирусная инфекция вызывает воспаление и отек слизистой. Из-за чего голос «садится», появляется першение и сухой кашель. Не менее коварен хронический стресс для голосового аппарата. Его постоянное напряжение у педагогов, певцов, актеров, работников про-



изводств с громкими звуками приводит к фонастении — быстрой утомляемости и осиплости голоса.

2. Проблемы с желудком

Гастроэзофагеальный рефлюкс (ГЭРБ), при котором кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод и глотку, является мощным раздражителем. Он может вызывать хроническое воспаление гортани и стойкую осиплость даже без явных проблем с пищеварением.



3. Новообразования

Как доброкачественные (узелки, полипы, папилломы), так и злокачественные опухоли гортани мешают нормальной работе голосовых связок, приводя к стойкому изменению голоса.

4. Неврологические факторы

Парезы и параличи голосовых складок после инсультов, травм или операций нарушают не только звукообразование, но и дыхание.

5. Другие факторы

Курение, обезвоживание, вдыхание сухого воздуха, ожоги горла, возрастные изменения, связанные со старением голоса (пресбифония).

60+

Как справиться с проблемой?

Первое и главное – дать голосовым связкам отдых. При дисфонии рекомендуется обильное питье теплой (не горячей) жидкости, что помогает увлажнить гортань и голосовые связки. Идеальны для этого чай с медом и лимоном, теплый бульон, вода или травяные настои. В помощь также простая дыхательная гимнастика, которая позволяет

расслабиться и восстановить контроль над голосом. Глубокие вдохи и выдохи через нос тренируют мышцы гортани. Облегчает состояние рассасывание леденцов или специальных пастилок для горла, содержащих ингредиенты, которые успокаивают слизистую оболочку горла. Они временно снимают дискомфорт и способствуют восстановлению голоса. Также помочь могут ингаляции с физраствором через небулайзер.

Когда пора к врачу?

Если голос не удастся восстановить в течение одной-двух недель или осиплость возникла без видимой причины (например, вы не кричали на стадионе, не болели простудой, не пели громко песни), то это веский повод записаться на прием к терапевту или отоларингологу. Особенно тревожными симптомами являются боли, затруднение дыхания, температура, ощущение инородного тела в горле, проблемы с глотанием или необходимость прилагать значительные усилия, чтобы говорить.

Распространённые ошибки

Разговор шепотом

Это самая распространенная и опасная ошибка. При шепоте голосовые связки напрягаются и сближаются гораздо сильнее, чем при обычной речи. Это создает на них избыточную нагрузку, сравнимую с криком, и замедляет процесс восстановления.

Использование паровых ингаляций над горячей кастрюлей

Многие по старинке пытаются «продышать» горло над картошкой или травяным отваром. Но горячий пар вызывает прилив крови к уже воспаленной слизистой оболочке гортани, что может усилить отек. Кроме того, есть риск получить ожог нежной слизистой дыхательных путей.

Употребление раздражающих продуктов и напитков

В попытке «смочить горло» или просто по привычке люди часто пьют и едят то, что только вредит. Нельзя кофе и алкоголь (обезвоживают и сушат слизистую), сладости, семечки, орехи, сухарики (повышают вязкость слюны и раздражают горло), острую, пряную, кислую пищу и цитрусовые (провоцируют рефлюкс и химический ожог слизистой).

Форсирование голоса

То есть попытка «прорвать» осиплость и заставить себя говорить или петь громче. Такие действия приводят к микротравмам связок. На них могут образоваться так называемые «узелки крикунов» — уплотнения, которые лечатся долго и сложно.

Из писем читателей

✉ «Я школьный учитель с более чем 30-летним стажем, и моя работа связана с ежедневным говорением по несколько часов подряд. Поэтому, что такое осиплость, знаю не понаслышке. За годы работы собрала несколько проверенных народных рецептов, которые не раз меня выручали. И вот один из них. Молоко с минералкой и медом – классика, проверенная поколениями учителей. Возьмите теплое (не горячее!) молоко и щелочную минеральную воду (например, «Боржоми») в равных пропорциях. Смешайте их. Добавьте чайную ложку хорошего меда. Пейте эту смесь медленно, маленькими глотками. Она смягчает горло и снимает першение».

Тамара Руднева, Липецкая обл.

✉ «Много лет пою в самодеятельном народном хоре при сельском доме культуры. Мы стараемся беречь голос, ведь остаться без него перед концертом бывает всегда досадно. А если «из строя выйдут» несколько человек нашего коллектива, тут и выступление сорваться может. Поэтому все мы знаем рецепт, который называем «скорой помощью» для восстановления голоса. Делаем молоко с топленным маслом и медом. В 150 мл горячего молока добавляем полторы чайных ложки топленного масла и две трети столовой ложки жидкого липового меда. Такая смесь смягчает слизистую и улучшает эластичность связок».

Тамара Абрамова, Воронежская обл.

Как бороться с суеверием родных

? *Моей маме скоро шестьдесят пять. В последнее время я стала замечать, что все наши разговоры при встрече с ней крутятся вокруг одного: она болеет, потому что ее кровать расположена не так по отношению к частям света. Более того, соседка подсказала ей, что если мать кровать переставит – давление у нее скакать не будет, а лучше вообще поменять квартиру – переехать на этаж повыше. Переубедить маму, что все это глупость и суеверие, никак не могу. Как быть? Как с этим бороться?*

*Л. И. Лилина,
г. Павловск*

Надо помнить, что слово «суеверие» было образовано от слов «суете» – напрасно, попусту, и «вера». Дословно это: пустая вера.

Не стоит настаивать на прямом опровержении суеверия, чтобы не вызывать конфликт. Чтобы убрать у мамы сомнения, поинтересуйтесь, когда она была на исповеди и причащалась. Наш грех или греховные мысли делают нас уязвимыми. Надо покаяться и в молитве просить у Господа укрепления и физического, и духовного для себя, а для мамы – здоровья.

Не забывайте про то, что, когда мы были маленькими, мама, несмотря на усталость и наши капризы, заботилась о нас. Так же и мы должны заботиться о ней в старости. «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал.6:2), – так учит апостол Павел.

“

Больные глаза света не любят, и неправда правду, и ложь истину ненавидит.

Святитель Тихон Задонский

”

Помогаем душе стать сильнее



Что делать, если посетила мага

? *Искала свою родню (судьба разлучила меня с сестрой в детстве). Родственница отвела к белому магу, прорицателю. Много разного на этой встрече услышала, хотя главное – о судьбе сестры – не узнала. Но вот беда – человек, которого очень уважаю, сказал мне, что я совершила грешный поступок. Что надо делать, если посетила мага?*

Евгения Борисовна, Подмосковье

Церковь во все века предостерегает христиан от общения с колдунами. Сегодня они поменяли свое название на белых магов, экстрасенсов, целителей, врачей-целителей. Православный христианин должен знать, что колдуны, как бы они себя не называли, общаются далеко не с божественными силами. Обращение к колдунам – это прямой путь навредить душе. Для тех, кто желает покаяться (а православная Церковь всегда дает свободу выбора), надо покаяться в этом грехе на исповеди. Всегда и везде христианин должен знать и помнить, что промысел Божий велик и неизвестен.

Можно ли обращаться к лекарю-магу

? *Вот уже давно не проходит воспаление кожи – выбранное мною лечение мне пока не помогает. Можно ли обратиться к лекарю – белому магу, который практикует? Да, еще дополнение, узнавала про этого мага, у него в комнате приемов стоит православная икона.*

Арина Т., г. Липецк

Использование православной атрибутики белыми магами, целителями – это лишь их попытка подстроиться под служителей Церкви. Священники советуют обращать внимание на то, что лукавый всегда делает понятной и легкой дорогу к греху, не зря говорят, что «благими намерениями вымощена дорога в ад».

Со временем мы утратили память о том, что надо обращаться за советом к святым. Преподобный Ефрем Сирин писал о почивших святых: «И по смерти действуют, как живые, исцеляют больных, изгоняют бесов и силою Господа отражают всякое лукавое влияние их мучительского владычества. Ибо святым мощам всегда присуща чудодействующая благодать Святого Духа». Поэтому и после завершения земной жизни святого его честные мощи с благоговением почитаются христианами, а Господь являет нам через них по вере нашей Свое благословение, исцеление и помощь.



Подождите развивать, лучше дайте вас обнять

Некоторые родители спешат научить малыша читать и писать раньше, чем говорить. О раннем развитии детей разговариваем с педагогом дошкольного образования Еленой Панкратовой.

Мнение специалиста

«На мой взгляд обучение чтению в 2–3 года совершенно не оправдано, особенно, когда сам ребенок не дает никакого запроса на чтение, – говорит педагог. – Если у малыша нет четко сформированной богатой речи, он не проявляет интерес к буквам – значит, он еще не в состоянии освоить такой сложный функциональный процесс.»



Фото из личного архива Елены Панкратовой

Важно

Можно учить читать, если:

- у ребенка есть устойчивый интерес к изучению букв,
- он может сосредоточиться на занятии 10–15 минут,
- у малыша связанная речь, богатый словарный запас, говорит сложными распространенными предложениями, умеет пересказывать.

Свое время

Ребенок должен обязательно пройти все основные этапы своего развития. Неважно, в каком возрасте и сколько времени это займет.

«Мозгу ребенка необходимо пройти все этапы – сенсорный, познавательный, исследовательский, – продолжает Елена Александровна. – И для каждого нужно время. Поэтому возраст в 2–3 года скорее подготовительный этап для

счета, чтения и письма, нежели период обучения.

Ребенок развивается от малого к большому. Так, период от 0 до 3 лет – сенсорный этап. Он связан с со слухом, зрением, обонянием и сенсорикой.

«В это время малышу прежде всего необходима тактильность, – напоминает педагог. – Родительские объятия, поглаживания, массажи. Хорошо, когда мама поет ребенку, много с ним разговаривает, называет предметы, их свойства и действия. Проговаривает чувства. В этот период не нужно отстранять малыша от игр с водой, песком, теплых или холодных предметов. Он познает мир и развивает собственную чувствительность.»

Ошибки из прошлого

Еще одной проблемой при обучении чтению станут нарушения в звукопроизношении.

«Среди специалистов считается, что одним из признаков готовности ребенка к школе и обучению является развитое фонематическое восприятие, – говорит Елена Панкратова. – Если малыш не различает отдельные звуки, неверно их произносит, то он не готов к чтению. Нарушение звукопроизношения или замена звуков может привести к нарушению письменной речи. Исправить это можно в так называемый «золотой период» с 4 до 7 лет.»

Не навреди

«Ранним развитием можно оказать ребенку «медвежью услугу», – предупреждает Елена Александровна. – Если родители настойчиво требуют от ребенка решения каких-то задач, к которым он физиологически и психологически еще не готов, у малыша формируется комплекс неуспешности. Он будет говорить «я плохой», «у меня не получится», начнет отстраняться от тех, кто его принуждает к занятиям. Могут проявляться агрессия, злость. Хуже того, негативное отношение к учебе может надолго закрепиться в ребенке и сказаться на будущем обучении в школе.»

Елена Пухова



Кстати

Важная часть в развитии малыша – словарный запас: активный и пассивный. Активным он пользуется каждый день – это набор слов или словосочетаний, которыми ребенок оперирует повседневно. Пассивный словарь – слова, которые ребенок понимает, но не использует в своей активной речи.



Меню при саркопении

Чем дольше мы живём, тем больше наши мышцы нуждаются в уважительном отношении. Они становятся более требовательными к качеству топлива. Белок, витамины и спокойный режим питания творят такие чудеса, которых не сделают ни таблетки, ни тренажёры. Рассказываем, что должно оказаться на вашей тарелке, чтобы силы не покидали.

Почему мышцам нужна особая поддержка?

После определенного возрастного рубежа организм начинает действовать по принципу «не используешь – потеряешь». Речь о мышцах. Если их не тренировать и не кормить правильно, они постепенно уменьшаются. Врачи называют это процесс саркопенией. Можно ли с этим бороться? Да, можно и даже нужно!

● Мышцы любят белок, который должен регулярно появляться на вашей тарелке. Ориентир – примерно 1,2–1,5 г на каждый килограмм веса. Посчитать несложно: если весы показывают 70 кг, значит, нужно около 90–100 г белка в день.

● Также нужны витамин D (помогает усваивать кальций и сохранять силу) и омега-3-жирные кислоты (снижают воспаление, которое мешает мышцам восстанавливаться).

● И еще одно важное правило: лучше есть чаще, но понемногу (3 приема пищи + 2 перекуса). Так организм получает строительный материал равномерно, а не «ударными дозами». И поверьте, ваша пищеварительная система такому режиму тоже скажет спасибо.

Продукты-защитники мышц

● **Белковый компонент:** нежирное мясо; любая рыба; яйца; творог и сыр; бобовые; тофу и соевые продукты.

● **Защита от воспаления:** орехи и семена; овощи и зелень – особое предпочтение овощам зеленого цвета; ягоды.

Примерное меню на день



Завтрак

- омлет из двух яиц с горстью шпината или кабачком
- ломтик подсушенного цельнозернового хлеба
- чашка кофе с молоком.

Перекус

- творог ● горсть ягод
- щепотка корицы ● ложка замоченных семян льна.

Обед

- запеченная рыба ● гречневая каша или бурый рис
- салат из свежей капусты, моркови и зелени с маслом и лимонным соком.

Полдник

- 3–4 грецких ореха
- яблоко ● чашка цикория.

Ужин

- куриное филе или индейка, тушенная с тыквой, болгарским перцем и луком.



Что делать, если назначена низкобелковая диета?

При некоторых заболеваниях, например, при хронической болезни почек (ХБП) врачи часто ограничивают белок, чтобы снизить нагрузку на почки. Но это не значит «вообще никакого белка». Даже на поздних стадиях ХБП потребление белка не должно опускаться ниже 0,6–0,8 г на килограмм веса в сутки. При массе тела 70 кг минимум белка – около 45–55 г белка в день. Это при-

мерно: 2 яйца + 100 г творога + 100 г рыбы.

Важно не только объем белковой пищи, но и ее источник.

● **Растительный белок** предпочтительнее животного. Он создает меньше уремических токсинов и меньше нагружает почки. Хорошие источники: тофу, бобовые (в небольших количествах), орехи, семена.

● Если **животный белок** – то «легкий»: белое мясо курицы и индейки, рыба, яйца. Красное мясо ограничить.

Если врач назначил очень строгую низкобелковую диету (например, 0,3–0,4 г/кг в сутки), то самостоятельно на таком рационе мышцы не сохранить. Имеет смысл обсудить с врачом назначение специальных препаратов – кетоаналогов аминокислот, которые дают организму материал для строительства мышц, но не создают азотистых соединений. Принимать их можно только по назначению врача и в рассчитанной именно для вас дозе.

Ольга Бельская

Рецепты от читателей

Паштет для прибавки сил



Жена уехала к внукам в Питер. Уверил ее, что не пропаду, найду, чем себя накормить. Первые дни на радостях одни пельмени ел, но чувствую, слабость появилась, за огородом ухаживать трудно. Пришлось пересмотреть подход. На завтрак яйца с кашей, на обед куриный суп, а вот на ужин изобрел сам шикарный паштет. Для восполнения сил. Жена вернулась, угостил – джуже понравилось ей.

Владимир Иванович, г. Тверь

Беру:

- 1 банку консервированного тунца
- полбанки консервированной белой фасоли
- половину красной луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- пучок петрушки



Готовлю:

Фасоль промываю, сок тунца сливаю. Лук и петрушку режу произвольно. Теперь все складываю в блендер и взбиваю. Затем добавляю маслице, взбиваю вилкой. Иногда, под настроение, добавляю грецких орехов и кинзы. Паштет готов! На поджаренный хлебушек его и с чайком, сидя на верандочке – благодать!

Рагу с тофу



У меня почки шалят, нефролог сказала белок сильно ограничить. Но совсем без него тоже нельзя – возраст уже не тот, еле ноги таскаю. Врач посоветовала такое рагу. Белок растительный, его можно есть чаще, чем мясо и птицу, и очень вкусно.

Тамара Л., г. Саратов

Беру:

- 150 г тофу
- 1 средний кабачок
- 1 морковь
- полстакана зеленого горошка замороженного
- 1 ст. ложку масла
- щепотку сушеного тимьяна или укропа
- треть стакана воды



Готовлю:

Кабачок не чищу, режу кубиками 1 x 1 см. Морковь тру на крупной терке. Тофу тоже режу небольшими кусочками. В сотейнике разогреваю масло, слегка обжариваю морковь. Добавляю кабачок и горошек. Вливаю воду, накрываю крышкой и тушу на маленьком огне минут 10–15. Когда овощи станут мягкими, добавляю тофу и приправы. Прогреваю все вместе пару минут. Солю совсем чуть-чуть. Иногда полпорции тофу заменяю на отварную чечевицу, тоже дополнительный белок.

Нежное суфле



Терапевт строго велел есть белок, мясо. Кто бы спорил, но вот с зубами проблемы, как протез поставили, так и мучаюсь. Вспомнила, как в детстве мама готовила мне суфле. Теперь ем с удовольствием и советую всем, кому трудно жевать.

Ирина Павловна А.,
Кировская обл.

Беру:

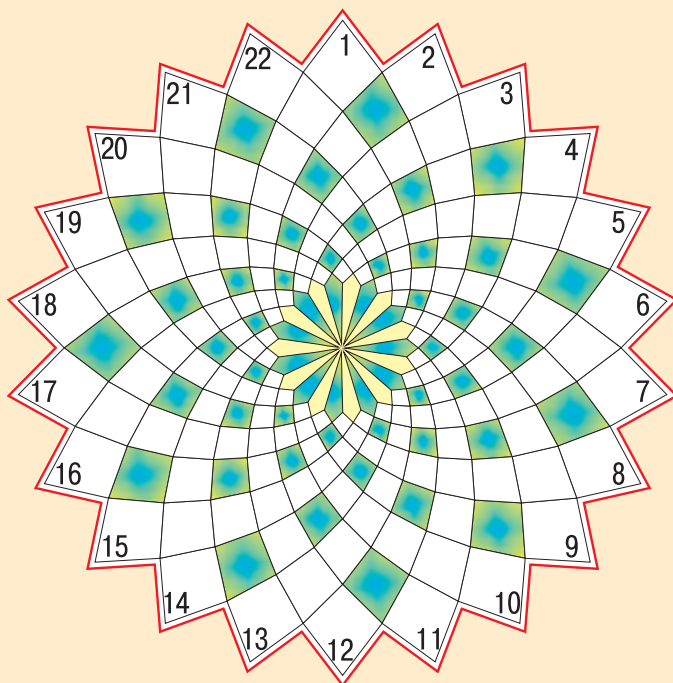
- 300 г куриной грудки
- 1 крупное яйцо
- 100 мл молока
- 1/2 ложки сливочного масла
- щепотку соли

Готовлю:

Курицу варю до готовности. Остужаю, пропускаю через мясорубку два раза. Отделяю желток от белка. Желток смешиваю с мясом и молоком, солю. Белок взбиваю венчиком, чтобы пена появилась. Аккуратно вмешиваю белок в мясную массу. Силиконовую формочку смазываю маслом, выкладываю смесь. Ставлю в пароварку на 25 минут. Готовое суфле чуть остужаю прямо в форме, потом переворачиваю. Ем теплым, с зеленушкой и картофельным пюре. Муж, который на зубы не жалуется, тоже просит добавочку.



Цветок



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. E120 (кармин), E140 (хлорофилл) или E163 (экстракт из черной смородины).
2. Клетчатка иначе.
3. Какая наука способна объяснить причины землетрясения?
4. Имя атамана Булавина.
5. Какая деталь одежды служит «рукавом» для головы?
6. Прибор для взятия проб воздуха.
7. Советский и российский эстрадный певец, тенор-альтино Альберт
8. «Квадрат» в комплекте с простыней и пододеяльником.
9. Заканчивал свой полет с криком: «Банзай!».
10. Здания возводит.
11. Занятие столяра с рубанком в руках.
12. Новая ... одежды, представленная модельером.
13. «Дырокол» для зимней рыбалки.
14. Зачинщик нового дела.
15. Наука, докапывающаяся до самой сути.
16. Присматривающий за купающимися.
17. Не общеобразовательное, а с уклоном заведение.
18. Атмосфера ужина при свечах с любовными признаниями.
19. Коллективный подрыв государственного устройства.
20. Разлад хористов, поющих каждый сам по себе.
21. Миллионер, занимающийся благотворительностью.
22. Гвардеец кардинала для мушкетера.

ОТВЕТЫ

1. Краситель. 2. Целлюлоза. 3. Тектоника. 4. Кондратий. 5. Горловина. 6. Аспиратор. 7. Асадуллин. 8. Наволоочка. 9. Камуфляж. 10. Строитель. 11. Срогач. 12. Коллекция. 13. Ко-манде. 14. Инцидент. 15. Аналитика. 16. Спасатель. 17. Филантроп. 18. Романтика. 19. Восстание. 20. Диссонанс. 21. Миллионер. 22. Протипик.

Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



Логические загадки

1. Андрей, Павел, Раиса, Евгения, Леонид за собою тянут мягкий знак.
2. Каждому, кто приходит, и каждому, кто уходит, она подает руку.
3. Два близнеца качались-качались, истины добивались. Как истины добились, тут же остановились.



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Андрей. 2. Дверная ручка. 3. Веси. 4. Цепь круга над солов. 5. Яблоко справа вверх. Задание «Найдите 5 отличий». 1. Окрас цветка слева. 2. Размер звезды внизу под солов. 3. Элемент рисунка на теле солов и хвоста. 4. Цепь круга над солов. 5. Яблоко справа вверх.

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ

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

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

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



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

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

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнов ждет жаркий период – и это никак не связано с прогнозом погоды. Речь о внутреннем огне вашей страсти – к любимому делу, к творческому проекту, а может, и к какому-то конкретному человеку. Будьте внимательны к здоровью дыхательных путей.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам следует правильно расставить приоритеты, иначе много времени уйдет на суету, а важные дела так и не будут сделаны. Не бойтесь говорить «нет» и обидеть кого-то отказом. И еще: не пора ли записаться на прием к стоматологу и окулисту?



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Даже спокойные поначалу беседы могут вылиться у Близнецов в обмен претензиями и выяснение отношений. Самое время поучиться выплескивать лишнее напряжение в спортзале – или освоить успокаивающие дыхательные техники. Главное – выпейте!



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит заменить привычную выпечку или конфеты к чаю – на свежие ягоды или фрукты. Организм будет благодарен за витаминную поддержку, а вскоре, может, и ваши любимые брюки перестанут теснить в талии. Избегайте перегревов и обезвоживания.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Звезды сулят Львам необычные встречи и интересные беседы, но все же будьте бдительны: даже самым обаятельным незнакомцам лучше не сообщать номер своей банковской карты. Для здоровья почаще включайте в рацион рыбу и зеленые салаты.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Многим Девам придется отказываться от сиюминутных удовольствий ради достижения того, что действительно важно для их здоровья. Но самодисциплина, свойственная представителям этого знака, поможет справиться с этим непростым испытанием.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы склонны остро реагировать даже на мелкие неудачи и замыкаться в себе. Впрочем, возможно, вам и правда не помешает отдохнуть от социума и провести неделю-другую в уединении: где-то в лесной глуши или на берегу водоема вдали от городской суеты.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Домашние хлопоты или садово-дачные «приключения» захватят внимание многих Скорпионов. Но старайтесь не упускать из виду аспект здорового питания: сочные овощные рагу, домашние бульоны и нежирное мясо – ваш секрет бодрости и стройности.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

У многих Стрельцов появятся время и возможность заняться собой и своими интересами. Кто-то наконец-то запишется к нужному врачу, а кто-то – в студию растяжки, на танцы или цигун. Следите, чтобы в меню почаще присутствовали морковь и тыква.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги строят большие планы, связанные с работой над физической формой и спортивными результатами. Но не забывайте: мало составить план, нужно уметь ему следовать. Одевайтесь по погоде, старайтесь избегать сквозняков и неудобной обуви.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеи проявят себя как талантливые управленцы, делегируя часть своих рабочих задач коллегам, а часть домашних дел – близким. Дела от этого только выиграют, а вы найдете время на себя. Меньше налегайте на крепкий кофе, присмотритесь к травяным чаям.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

У Рыб в целом ровный период. Хорошее время, чтобы попробовать новую стрижку или поменять стиль одежды, записаться на курс оздоровительного массажа. А вот поднимать тяжести и выходить на пробежки «через не могу» категорически не нужно!

«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

№ 12 (251). Дата выхода:
19.06.2026

Подписано в печать: 05.06.2026
Номер заказа – 895
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 17.06.2026
Срок годности не ограничен

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

Тираж 194 300 экз.

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

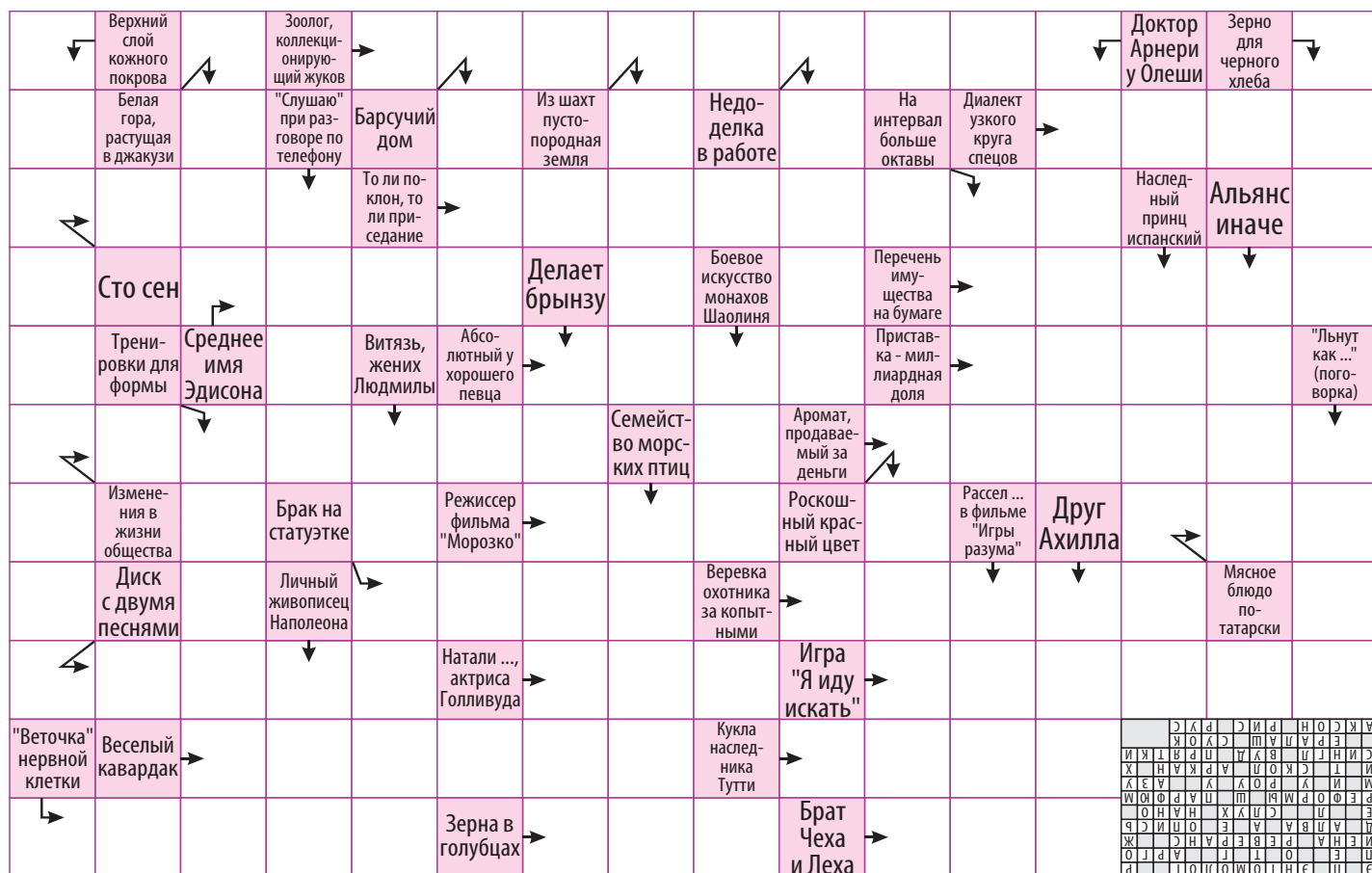
Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено



16+
ПОДПИСКА
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ
2026 ГОДА

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

Тяжеловес с "бивнем" на морде	Процесс вдыхания лечебных веществ										
Пушкинское Болдино	Заем денег под недвижимость		Половые клетки организма	Пронумерованный труд композитора	Тара при сборе клубники в поле		Автор оперетты "Жирофле-Жирофля"		Грузовик итальянской сборки		
			Перпетуум ... (вечный двигатель)						Что дает включенная лампочка?		
Автоматический выключатель утюга	Задуманная болтовня				Сдобное изделие с изюмом						
			Композитор Серафим ...								
Забора о немощном	Лариска, Шушара и прочие					Бегунья на полозьях		Смолистые деревья			
				Домотканое полотно	... Стриженов в роли Овода						
Советская актриса Инна ...	Ответ в трубку телефона	Канадская певица Селин ...				Короткая женская верхняя одежда	Биолог ... Мечников		"Дом" фирмы		
Сосед Йемена				Было скрыто у Гюльчатай							
"Входное отверстие" микроскопа	В пучину ныряет, жемчуг добывает					Морзянку знает назубок					
	Узкая длинная лодка у индейцев	Струится сквозь Гродно	Композитор ... Морриконе	Выжженное место в лесу				Топ платья			
				Остров хабанеры	Река в Астане и Петропавловске	Герой, двоюродный брат Ахилла					
	Бухта с лечебной грязью	Вид петли в вязании спицами									
				"Тягучие" у именинника							
	... Старр из "Битлз"	Барс, чистящий шубку снегом									
				Единица деления земли в Дании							

	Т	М	А	О	Л	Н	И	Р
	С	И	Я	Р	И	А	В	
	И	П	Л	Н	А	М	И	Л
	Д	И	К	А	Н	Е	Л	
С	К	В	А		Е	О	Н	А
И		Ч	А	Л		Л		О
Ф	И	Л	П	Е	В	О	Л	Д
О	К	И	Н	И	Л	Н	А	М
	Л		Н	О	И	Д	Х	
Т	Е	К	А	Ж		В	А	Л
Е	О	Я	С	Я	Р	К		О
В	О	К	И	Л	Т	Е	Л	Р
С	К	Е	К	Ц	Е	Р	Т	О
	Е	Л	И	Ч	О	М	О	Л
	В		П		А	Ц		О
В	И	П	В	Л	А	Л	Н	И