

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 09 (176)

5 – 25 мая  
2023 года



## ОНКОЛОГИЯ

СИМПТОМЫ КЛЕТОЧНЫХ МУТАЦИЙ

СТР. 10–12

## ВОН ИЗ СПАЛЬНИ!

КАКИМ РАСТЕНИЯМ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО

СТР. 22

## СЛАБИТЕЛЬНОЕ

ДОСРОЧНАЯ «ПЕНСИЯ» КИШЕЧНИКА

СТР. 14

## СКРИПЯТ КОЛЕНИ

ВСЁ НЕ ТАК ПЛОХО, КАК КАЖЕТСЯ

СТР. 16

## КЕТЧУП

ВЫБИРАЕМ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 0 9

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



Надежда ШТРЕКЕР  
из Подольска:

Я НЕ ПРИКОВАНА К КОЛЯСКЕ,  
Я НА НЕЙ ЖИВУ И ТАНЦУЮ

Фото Ольги Казаковой

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**5 мая**

Луна в Скорпионе, полнолуние

- + дыхательная гимнастика, яблоки
- переутомление, пересоленная пища

**6–8 мая**

Убывающая Луна в Стрельце

- + дровяная баня, зарядка для поясницы
- поднятие тяжестей, напитки с газами

**9–10 мая**

Убывающая Луна в Козероге

- + пешие прогулки, грибы и овощи в меню
- жареное мясо, прополка «в наклон»

**11 мая**

Убывающая Луна в Водолее

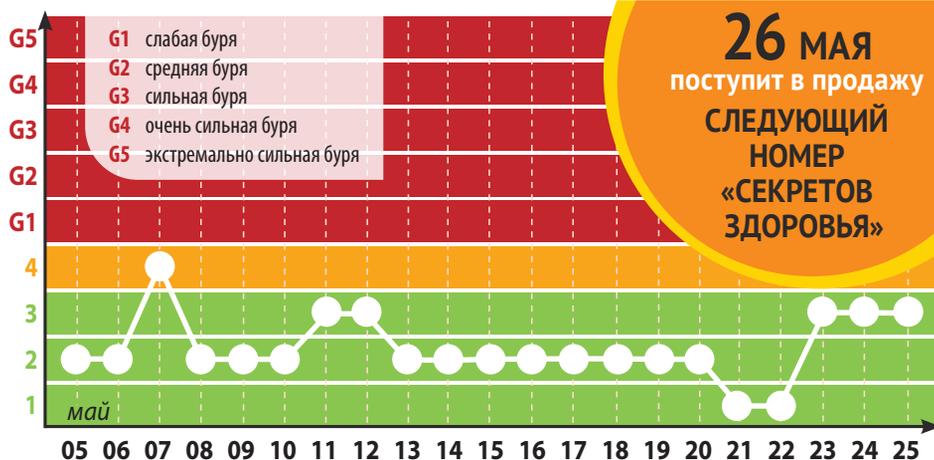
- + велопрогулка, массаж стоп и голеней
- самолечение изжоги, наваристые супы

**12 мая**

Луна в Водолее, последняя четверть

- + зарядка для суставов, яблочный сок
- переспелые бананы, тесная обувь

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**26 МАЯ**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

**13–14 мая**

Убывающая Луна в Рыбах

- + тушеные овощи, уход за стопами
- долгая работа с поднятыми руками

**15–16 мая** Убывающая Луна в Овне

- + морепродукты, посещение окулиста
- чтение в темноте, острые специи

**17–18 мая**

Убывающая Луна в Тельце

- + медитация, аутотренинг, прогулка
- скандалы на ровном месте, алкоголь

**19 мая** Луна в Близнецах, новолуние

- + компрессы на суставы, творог

- самолечение варикоза, жирные сыры

**20–21 мая**

Растущая Луна в Близнецах

- + полоскания горла, ножные ванны
- переохлаждение, стрижка ногтей

**22–23 мая**

Растущая Луна в Раке

- + занятия любимым хобби, чтение
- переживания на ровном месте, сдоба

**24–25 мая**

Растущая Луна во Льве

- + посещение кардиолога, зелень в меню
- игнорирование высокого давления

**СЕРЬЕЗНЫЕ ТЕМЫ МЫ РЕШИЛИ ОСВЕТИТЬ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ, ДОРОГИЕ НАШИ ДРУЗЬЯ. РАССКАЖЕМ, НАПРИМЕР, О РАССТРОЙСТВАХ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ. ОБРАТИМ ВНИМАНИЕ НА ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ, ПОВЕДАЕМ, КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ ЗА ПОМОЩЬЮ.**

**А ТАКЖЕ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ:**

- «обезболивающие» упражнения при подагре;
- правила приема статинов;
- привычки, которые делают нас счастливыми в возрасте 50+.



### А ТАКЖЕ

разберем на составляющие соус песто, расскажем о его пользе и секретах приготовления. Поделится новыми конкурсными стихами. Разработаем недельное меню при острых кишечных инфекциях. Разберемся, что такое лигнаны и зачем они нам нужны. И еще много-много интересного.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 26 МАЯ**

### Брусничный лист

Собирают в мае, до цветения. Обладает мочегонным, желчегонным, антисептическим, бактерицидным, противовоспалительным действием. Помогает снизить уровень сахара в крови.



### Бузина чёрная

Заготавливают цветки во время цветения. Обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, жаропонижающим, отхаркивающим и вяжущим действиями.

### Манжетка обыкновенная

Заготавливают траву во время цветения. Молодые листья манжетки богаты витамином С, их хорошо добавлять в весенние салаты. Высушенная трава обладает кровоостанавливающим, вяжущим и ранозаживляющим действием.

### Мокрица

Собирают траву, которая обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим и болеутоляющим свойствами.

# Май – УРОЖАЙНАЯ ПОРА

## ШПАРГАЛКА ЗАГОТОВКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

### Бурада плющевидная

Обладает кровоостанавливающим и ранозаживляющим, противовоспалительным и антибактериальным, отхаркивающим и мочегонным свойствами.

### Земляника лесная

В пору цветения заготавливают листья. Они обладают слабым мочегонным действием, способствуют выведению солей, улучшают пищеварение.

### Сирень обыкновенная



Во время цветения заготавливают цветки и листья, которые обладают мочегонным, потогонным, отхаркивающим, болеутоляющим и противовоспалительным действиями.



### Смородина чёрная

До созревания плодов заготавливают листья. Они обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием, помогают выводить из организма мочевую и щавелевую кислоты.

### Калина обыкновенная

Заготавливают гроздья во время цветения. Применяются при воспалении женских половых органов, для полосканий при тонзиллите.

### Одуванчик лекарственный

В пору цветения заготавливают листья и цветки. Листья одуванчика насытят витаминами любой весенний салат. А из цветков готовят мед и варенье, которые обладают тонизирующим и общеукрепляющим действиями. Препараты на основе листьев применяются при заболеваниях печени и мочевыделительной системы.

## ПРАВОСЛАВНЫЕ!

*Ты хочешь милости, добра?  
Будь сам его источником на свете.  
Построим храм – пусть добрые дела  
Помогут всем: и нам, и нашим детям!*

Подворье Лужецкого Богородицерождественского Ферапонтова мужского монастыря, расположенного в деревне Новопокров Можайского района Московской области, после пожара, происшедшего 28 февраля 2014 года, оказалось в бедственном положении. Сгорел братский корпус и домик настоятеля.

На сегодняшний день с Божьей помощью и благодаря вашим пожертвованиям многое удалось сделать.

Но на окончательное завершение работ нет средств.

Будем признательны всем неравнодушным людям за любую посильную помощь. Храни вас Господь!

Реквизиты Подворья для перевода денег через банк:  
ИНН 5028997962  
КПП 502801001  
Религиозная организация  
«Подворье Лужецкого монастыря»  
Р/с 40703810740000002238  
Банк: ПАО СБЕРБАНК  
БИК 044525225  
К/с 30101810400000000225  
Адрес: 143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров

Адрес для перевода денег по почте:  
143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров, Почтовое отделение «Поречье», Храм Покрова Пресвятой Богородицы Настоятелю подворья монастыря иеромонаху Димитрию (Леонову Анатолию Сергеевичу)

8-915-216-76-77

Телефон для справок:  
8-965-391-33-91, р.Б. Фотинья



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

## ✉ ДЫШИМ СВОБОДНО

Муж у меня курил лет 30. Начались у него серьезные проблемы со здоровьем, в частности, постоянное подкашливание. Курить он бросил, обследования все проходит, но кашель измучил. Рецептот этим с ним поделился друг, который также недавно курить бросал. 2 ст. ложки измельченных корней алтея заливаем 200 мл теплой, но не горячей воды. Настаивать нужно около часа, помешивая примерно каждые 15 минут. Теперь процеживаем, и можно лечиться, принимать нужно по 1 ст. ложке 5 раз день. Муж пока всего неделю пользуется этим средством, а кашель уже почти перестал беспокоить, так что пользуйтесь, если кто-то с такой же проблемой столкнулся.

*Олеся Гвинеева, г. Кострома*

## Наша справка

*Активные вещества в составе этого лекарственного растения наделяют его отхаркивающим и обволакивающим свойствами. Кроме того, настой алтея способен уменьшать воспаление. Это делает его незаменимым помощником в избавлении от кашля.*



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### НЕ ВЫЛИВАЙТЕ ВОДУ ОТ МАКАРОН

О том, что отваром от макарон можно поливать цветы, вы уже писали. А вот я хочу предложить замачивать в нем бобовые на ночь. Вкус у этих продуктов становится нежнее и мягче. Попробуйте.

*Яна Симакова, Рязанская обл.*



## ✉ ФЕНХЕЛЬ ОТ МЕТЕОРИЗМА

Я думаю, все сталкивались с ситуацией, когда в животе начинается тот самый шум и гам, о котором нам в рекламном ролике с экранов телевизора рассказывали. И по закону подлости происходит это чаще всего на важных мероприятиях, где проблема метеоризма не остается незамеченной окружающими. Главное, причины могут быть самые разные, может просто съели что-то не то, а может перенервничали из-за своего выступления на конференции (это я уже свою ситуацию описываю). Так вот, чтобы снизить вероятность такого неприятного сюрприза, есть хороший совет. 1 ст. ложка семян фенхеля + 1 ч. ложка имбиря, все это залива-

ем 2 стаканами кипятка и ждем, пока чаек заварится и можно пить. Честно вам скажу, я стала гораздо увереннее себя чувствовать перед различными мероприятиями.

*Анна Дорофеева, г. Киров*

## Наша справка

*Семена фенхеля содержат эфирные масла, которые стимулируют выработку желчи и заставляют пищу продвигаться по желудочно-кишечному тракту, что помогает предотвратить образование газов. Имбирь способен усилить это действие, хотя можно обойтись и без него, если вам не нравится вкус.*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### СОХРАНЯЕМ СЫР СВЕЖИМ

Чтобы сыр или ветчина дольше оставались свежими и не заветривались, перед тем, как убрать их в холодильник, продукты стоит освободить от магазинной упаковки и завернуть в бумагу для выпечки.

*Яна Шалимова, г. Тверь*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## КРАПИВА для ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

У меня всегда «женские дни» проходили абсолютно незаметно, не принося никаких неприятных ощущений. Но после вторых родов неделя месячных стала для меня настоящим испытанием. Я ощутила на себе все «прелести» жуткой боли в животе, пояснице и смены настроения от «как прекрасен этот мир, люблю людей» до «хочу лежать лицом в подушку и плакать, не трогайте меня». Меня и моих домашних выручило одно народное средство. 1 ч. ложку сушеной крапивы и 2 ч. ложки ромашки заливаем 400 мл кипятка и оставляем на полчаса. У нас получается чай, который нужно пить за 30 минут до каждого приема пищи. Начинать нужно за 3 дня до начала менструации и продолжать до последнего ее дня.

Пелагея Хомкова, г. Кисловодск



### Наша справка

В крапиве содержится витамин К, который отвечает за хорошую свертываемость крови, что может сделать менструальные выделения менее обильными и унять боль. Быстрее происходит процесс обновления эндометрия. Ромашка обладает огромным количеством полезных свойств, в данном случае она также способна уменьшать боль и успокаивающе влиять на нервную систему, чтобы избежать перепадов настроения.

## БОЙ СИМПТОМАМ КЛИМАКСА

Недавно я ощутила на себе всю прелесть симптомов менопаузы. Меня бросало в жар, при этом я вся обливалась холодным потом, толком не могла спать или, наоборот, спала сутками. Приятного мало, доложу я вам. Но мне помог совет, который дала мне коллега по работе. Нам понадобится всего лишь



шалфеей и вода. Заливаем 1 ст. ложку сушеных листьев шалфея 2 стаканами кипятка и даем настояться около 2 часов. Принимать стоит по полстакана в день перед едой, то есть в среднем 3 раза в день. Я уже через неделю почувствовала значительное облегчение, но учтите, что стоит делать перерывы в

курсах, чтобы не было привыкания. То есть, например, месяц пьем, месяц отдыхаем.

Карина Кароян, г. Москва

### Наша справка

В шалфее содержится большое количество фитоэстрогенов, они способны положительно влиять на гормональный фон у женщин. Кроме того, шалфей славится своей способностью значительно уменьшать потливость, а значит, будет очень кстати при приливах, вызванных климаксом.

## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



### Геленк Нарунг

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

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

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия.  [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru). Реклама.

### Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.





**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### «ГРЯДКА» ДЛЯ АВОКАДО

Если вы любите авокадо, а спелых в магазине не обнаружилось, смело берите «дубовое». Если положить его на сутки в пакет с мукой, оно там отлично доспеет.

Варвара Масленикова,  
г. Орёл



## НЕ СЛОМАТЬСЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Сын с недавних пор начал частенько плохо себя чувствовать. То голова кружится, то тошнит, то просто бледный весь какой-то. Я думала, на учебе устаёт, все-таки сессия, железнодорожный колледж, нагрузка серьезная. Оказалось, давление у него пониженное, поэтому и сил ни на что не хватает. Я решила воспользоваться одним народным средством и не прогадала. 1 ч. ложку измельченных корневищ левзеи заливаем 250 мл крутого кипятка и настаиваем около 3 часов, затем процеживаем. Принимать следует по 50 мл 2 раза в день перед едой, один курс должен составлять около 3 недель. Сынишке полегчало уже через неделю, сессию на пятерки закрыл, так что очень советую.

Валерия Евтеева, г. Смоленск

## Наша справка

Алкалоиды в левзее способствуют повышению работоспособности и снижают влияние стресса на организм. Кэротин укрепляет сосуды и имеет антиоксидантный эффект. Большой процент витамина С в составе также помогает улучшить состояние системы кровообращения. Все это в сумме может помочь нормализовать давление и улучшить самочувствие.



## ЧИСТОТЕЛ ДЛЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Вот кто-то простужается от малейшего сквозняка, а у меня другая проблема – начинается цистит, стоит только на холодное присесть, без носков походить или в каком-то водоеме поплавать 15 минут. Естественно, если симптомы уже сильно выражены, то остается только пойти к врачу и пролечиться как следует. Но рецепт, которым я хочу поделиться, стал для меня настоящим спасением в качестве профилактического средства. То есть, например, чувствую, что замерзла сегодня,

раз, сразу  
от-

варчик этот пью. Все очень просто, берем пол чайной ложки сухого чистотела, заливаем стаканом горячей воды и держим на водяной бане 20 минут. Пью я по 1/3 стакана 2 раза в день буквально 2–3 дня.

Тамара Бабова, г. Благовещенск

## Наша справка

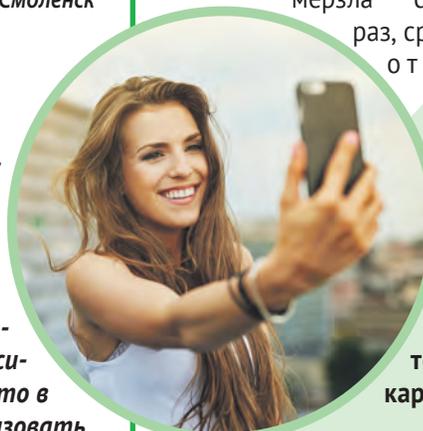
Чистотел обладает противовоспалительным, спазмолитическим и бактерицидным свойствами. В его состав входит большое количество алкалоидов. Однако помните, что это растение считается ядовитым, поэтому принимать его можно только в маленьких дозах и при уверенности, что для этого у вас нет никаких противопоказаний, например, беременность или проблемы с желчным пузырем.

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ГУБКИ УТОЧКОЙ

Все мы зачастую недовольны тем, как получаемся на фотографиях. Особенно некрасиво может искажать черты нашего лица селфи. Поэтому у меня есть такой совет – снимите себя на видео, улыбайтесь, поправляйте волосы, поворачивайтесь к камере под разным углом, а потом просто сохраните удачный стоп-кадр, и у вас получится готовое шикарное фото.

Галина Шкодских, г. Казань



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ПОЛЫНЬ ОТ ГЕМОРРОЯ

Я в такси работаю, пешком вообще не хожу. После работы прихожу уставший, провожу остаток дня в кресле перед телевизором. Видимо, на фоне такого малоподвижного образа жизни появилась у меня очень неприятная проблема –

геморрой. Дискомфорт это доставляет ужасный, думаю, не надо объяснять, почему. Нашел я такое средство. 4 ч. ложки измельченной травы манжетки залить 200 мл воды, довести отвар до кипения и варить еще

10 минут, затем оставить настояться на час-два. В полученной жидкости нужно обильно смочить ватный диск и приложить к проблемному месту, чем дольше держишь, тем лучше. Делал я такую процедуру 3 раза в день на протяжении недели, улучшение очень быстро наступило, смог на работу вернуться. Начал вот скандинавской ходьбой заниматься, чтобы не допустить повторения.

*Николай Герасимов, г. Смоленск*

### Наша справка

*Полынь обладает противовоспалительным, бактерицидным и обезболивающим свойствами, что может делать ее эффективным вспомогательным средством при борьбе с геморроем. Витамин С способствует заживлению ранок, соли калия укрепляют сосуды, эфирные масла улучшают циркуляцию крови.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПУХЛЫЕ ГУБКИ

Сейчас очень популярны бальзамы-пламперы для увеличения губ. Но нет никакого смысла переплачивать, ведь такой продукт легко можно сделать дома. Просто добавьте пару капель эфирного масла перечной мяты к обычному бальзаму для губ, и все готово.

*Лидия Кускова, г. Санкт-Петербург*



## Колени «ноют» днем и ночью? Я знаю, как заставить их замолчать!



**Материал подготовил Захар Алексеевич, ведущий технолог Федеральной Программы Здоровье Нации**

Последние исследования позволяют констатировать

факт: патология суставов у жителей России растет. Данные, полученные отечественными ревматологами и ортопедами, соотносятся с общемировыми и отражают глобальную тенденцию: люди все чаще страдают болезнями суставов и костно-мышечной системы. Также все осложняется тем, что за помощью обращаются на той стадии заболевания, когда требуются срочные меры. До того, как болезнь превращает жизнь в бесконечные мучения, пациенты спасаются подручными средствами сомнительной эффективности. Рост негативных тенденций поставил перед специалистами проблему поиска эффективных методов лечения и профилактики.

В итоге, на основе натуральных компонентов, ведущими технологами Алтая был разработан Меланекс Сустолад.

Сразу сделаю ход конем — а именно, производитель настолько уверен в качестве своего продукта, что приглашает вас принять участие в социальной акции, в рамках которой вы имеете право получить 2 упаковки Меланекс Сустолада совершенно бесплатно.

И все же, почему именно он? Очень просто, Сустолад способствует: ускорению регенерации суставных и костных тканей, снятию воспалений, отечностей и болей, улучшает подвижность, содержит полезные микроэлементы, выводит токсины и соли тяжелых металлов из организма, замедляет развитие болезней опорно-двигательного аппарата.

Мы гарантируем результат каждому, кто готов попробовать наш препарат. Если он не работает, то мы обещаем возместить всю стоимость упаковки без чека и дополнительных условий.

Реклама

Примите участие в социальной акции ФПЗН

*Каждый позвонивший имеет право получить*

**ПОДАРОК — Меланекс Сустолад 2 уп.**

Как забрать подарок?

- 1 Позвоните по телефону **8 (800) 100-38-74**
- 2 Сообщите код **2 4 4 5**

**ПОСПЕШИТЕ! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО**

*Звонки бесплатные, доставка за счет производителя. Внимание! Акция действует строго до 4 июня 2023 года.*

Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 88001003874. Только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319494800079759 от 30.11.2022г. 1 Melanex Sustolad.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЕМ —

Тяжесть в животе после еды, боль в правом подреберье, почти не проходящая тошнота, спазмы, запоры...

Люди с холециститом и дискинезией хорошо знают, что это такое. Однако не все знающие имеют представление, как можно свести на нет эти состояния, не прибегая к лекарствам. Или, во всяком случае, в разы сократив их дозу и длительность приёма. Стоит задать этот вопрос гастроэнтерологу, и он ответит: «Двигаться!». И мы как раз хотим рассказать, как. Надевайте спортивный костюм, будем «гонять желчь».

## ЧЕМ ОПАСЕН ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ

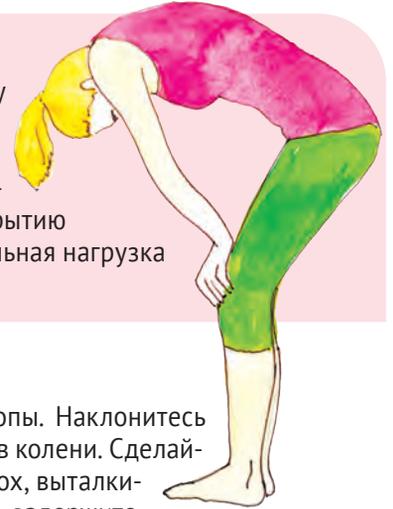
При застое желчи (скоплении ее в желчном пузыре) часть секрета из-за повышенного давления забрасывается обратно в печень по печеночным протокам. Это оказывает токсическое действие на орган, что может привести к токсическому гепатиту и даже циррозу. Это в отдаленной перспективе, а вот то, что портит жизнь пациентам с холециститом и дискинезией желчевыводящих путей ежедневно:

- нарушение усвоения жиров и жирорастворимых витаминов из-за застоя желчи ведет к дисбалансу обмена веществ – здравствуйте, авитаминоз, остеопороз, дисбактериоз;
- рост жиров в кровеносном русле приводит к повышению уровня холестерина, а это риск развития атеросклероза и далее по цепочке – заболеваний сердца и сосудов;
- застой желчи сопровождается болью, горечью во рту, изжогой, отрыжкой, неприятным запахом изо рта;
- кожа и волосы становятся сухими;
- может появиться желтушность кожи и слизистых оболочек, зуд кожи;
- хроническая усталость, сонливость, раздражительность.

СКРУТИМСЯ, ПРОГНЁМСЯ – ОТ БОЛЕЙ СПАСЁМСЯ

## КАК ПОМОЖЕТ ЗАРЯДКА

В острый период, конечно, начинать зарядку нельзя. С помощью медикаментозной терапии и диеты сначала нужно добиться улучшения самочувствия. А вот в подострую стадию гимнастика будет способствовать раскрытию желчных протоков и оттоку желчи. Двигательная нагрузка крайне важна для здоровья печени!



### 1. Вакуум

Встаньте прямо, соединив вместе стопы. Наклонитесь корпусом вперед, ладонями упритесь в колени. Сделайте глубокий вдох, а затем долгий выдох, выталкивая весь воздух из легких. Дыхание задержите, живот втяните максимально, под ребра. На задержке дыхания сделайте 5–6 движений передней стенкой живота – то толкая его вперед, то подтягивая к позвоночнику. Теперь расслабьте живот и вдохните.

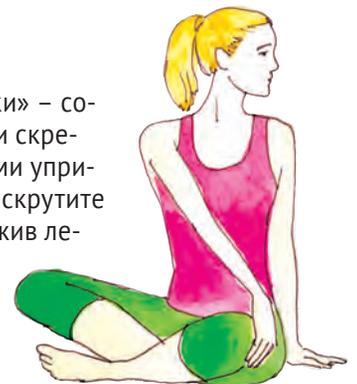
### 2. Ходьба на месте

Сделайте небольшую передышку после вакуума: встаньте прямо, сведя лопатки и расправив плечи, пошегайте на месте в течение 2 минут. Бедра старайтесь поднимать как можно выше. Темп средний.

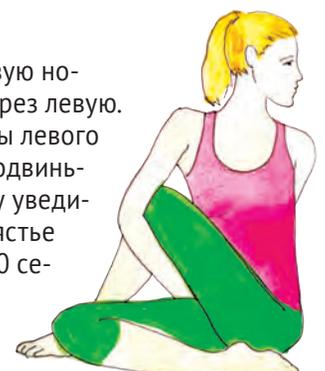


### 3. Скрутка позвоночника

● Сядьте «по-турецки» – согнув ноги в коленях и скрестив голени. Ладонями упритесь в колени. Затем скрутите корпус вправо, положив левую руку на правое колено, а правой ладонью упритесь в пол позади себя. Задержитесь на 20 секунд, вернитесь в исходное положение, повторите скрутку в противоположную сторону.



● Сядьте на пол, ноги выпрямлены. Правую ногу согните в колене и перешагните ею через левую. Стопой упритесь в пол с внешней стороны левого колена. Согните в колене левую ногу и подвиньте ее пятку к правой ягодице. Левую руку уведите под правое бедро и обхватите ею запястье и пальцы правой руки. Задержитесь на 20 секунд, вернитесь в исходное положение, повторите скрутку в противоположную сторону.



# ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ УСТРАНЯЕМ

## ВАЖНО!

**1** Если во время выполнения упражнений вы почувствовали себя плохо, появилась боль, гимнастику нужно немедленно прекратить.

**2** Делать упражнения можно за час до или через два часа после приема пищи.

**3** При гиперкинетической форме дискинезии (со слишком высокой активностью желчных протоков) начинать нужно с малой физической нагрузки и заканчивать средней.

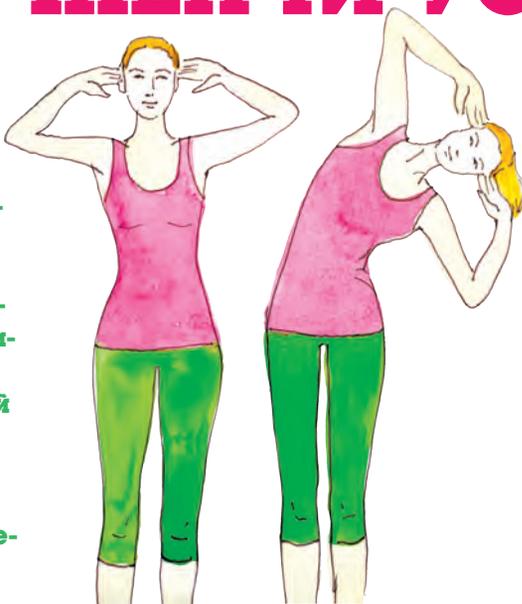
## 5. Лодка

Лягте на живот, вытяните руки вперед, ноги раздвиньте на ширину суставов таза. На вдохе медленно поднимите вверх ноги и руки, взгляд опущен в пол. Руками тянитесь вперед, ногами вверх, плечи как можно дальше отведите от ушей. На выдохе опустите руки и ноги на пол. Слегка пошевелите бедрами, расслабляя область поясницы.



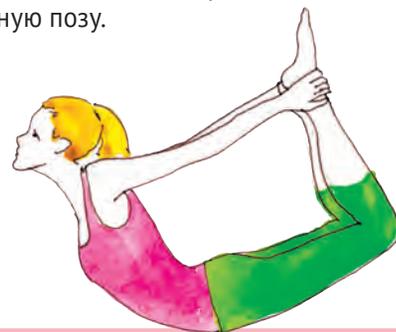
## 4. Наклоны туловища

Встав прямо, сведя лопатки и расправив плечи, положите ладони на затылок. Выполните наклоны туловища вправо-влево – по 10 раз на каждую сторону.



## 6. Поза Лука

Лягте на живот, ноги расположите на ширине тазобедренных суставов. Согните ноги в коленях, обхватите их за лодыжки с внешней стороны. Напрягите ягодичные и поднимите на вдохе грудную клетку и ноги вверх. Взгляд направлен вперед. Шея выпрямлена. На выдохе примите исходную позу.



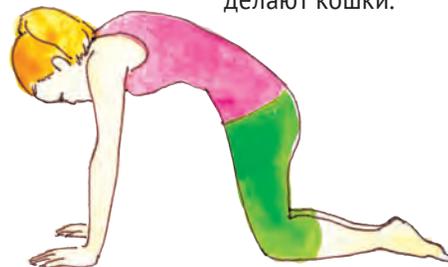
## 7. Ножницы

Упражнение выполняется лежа на животе. Сделайте «лодочку», а затем ногами и руками делайте перекрестные движения: левая рука и правая нога вверх – правая рука и левая нога вниз и наоборот.



## 8. Кошка

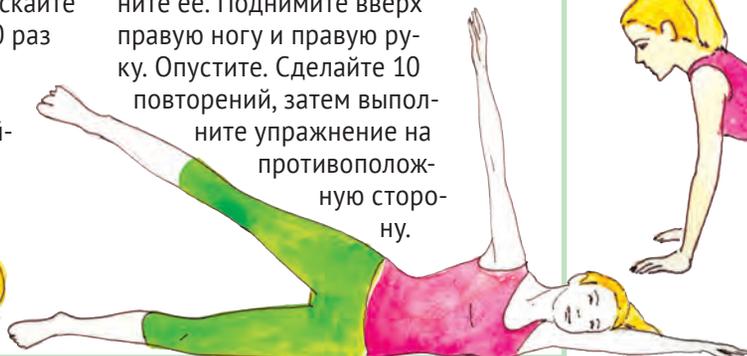
Стоя на четвереньках, выгибайте и прогибайте позвоночник так, как это делают кошки.



## 9. Ноги вверх

● Лежа на спине, поднимайте и опускайте ноги. Начните с 10 раз и со временем доведите до 50 подъемов-опусканий.

● Лежа на левом боку, заведите левую руку за голову и вытяните ее. Поднимите вверх правую ногу и правую руку. Опустите. Сделайте 10 повторений, затем выполните упражнение на противоположную сторону.



# ОНКОЛОГИЯ:

По данным научно-исследовательского института имени Герцена, ежегодно около 300 тысяч россиян умирают от новообразований. Если сравнивать с количеством умерших от сердечно-сосудистых заболеваний, то эта цифра не кажется такой уж огромной. Потому что только в 2021 году от различных болезней сердца скончались почти миллион соотечественников. И тем не менее, онкология остаётся одной из самых сложных во всех отношениях болезней.



О том, можно ли уберечься от злокачественных новообразований, какие меры профилактики предлагает современная медицина, какие анализы нужно сдавать и как часто, чтобы не упустить начало болезни, мы беседуем с **врачом онкологом-маммологом Центра женского здоровья «Клиники Лядова» Анастасией ШИЯНОВОЙ**.



Фото из личного архива Анастасии Шияновой

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Анастасия Анатольевна, мы часто слышим, что онкология в последние десятилетия сильно помолодела, что во всем мире отмечается рост заболеваемости. А как дела обстоят в действительности?

Если такие факты есть (рост числа заболевших и «омоложение» болезни), то с чем их связывают специалисты?

– Действительно, можно говорить о том, что онкология помолодела. Я думаю, что это связано с несколькими причинами. К ним, безусловно, относятся факторы внешней среды, то есть экология. Не последнюю роль играет огромное количество стресса, который сейчас испытывает население. Кроме того, не стоит забывать о диагностике. Например, если раньше женщины могли (я говорю про женщин, потому что занимаюсь раком молочной железы) диагностировать опухоль молочной железы, только нащупав образование, а, как правило, самостоятельно женщина может об-

наружить опухоль около 2 см, то сейчас, благодаря современным методам диагностики, мы можем обнаруживать опухоли размером 2–5 миллиметров. Другими словами, профилактические осмотры способствуют большей выявляемости онкологии, соответственно, растет и статистика заболевших.

## СТРЕСС – ГЛАВНЫЙ ВРАГ

– И все-таки, есть ли понимание, кто более подвержен онкоболезням – мужчины, женщины, в каком возрасте?

– На этот вопрос поможет ответить статистика. Так, данные, собираемые и анализируемые Минздравом, показывают, что чаще всего от новообразований страдают все-таки люди в солидном возрасте, те, кого принято называть пожилые люди. Более 60% тех, у кого обнаруживают рак, как правило, старше трудоспособного возраста. То есть это люди, которым за 60–65 лет. Также статистика наводит на мысль о том, что онкологией чаще заболевают те, кто живет в городах. Цифры пока-

зывают, что четверо из пяти, у кого диагностировали рак, живут именно на городских территориях. Здесь, безусловно, не стоит забывать о том, что и обследования горожане делают чаще, и возможностей поставить диагноз в городах больше. Между тем, и уровень стресса, который является одной из причин многих болезней, в городах выше. По числу выявленных онкологий женщины лидируют. Но и тут нельзя сбрасывать со счетов то, что женщины более внимательны к своему здоровью и чаще обращаются к врачам.

## КТО В ГРУППЕ РИСКА

– Есть ли какое-то территориальное распределение болезни – в одних местах чаще болеют, в других реже?

– Последние данные, которые были названы в марте 2023 года, говорят о том, что по итогам 2021 и 2022 годов на первом месте в России по заболеваемости онкологией оказалась Ярославская область. В 2022 году там выявили рак у 555 человек на 100 тысяч населения. Это существенно выше среднего показателя по России. В пер-



# ПРОФИЛАКТИКА И ДИАГНОСТИКА



вой десятке такие регионы, как Мордовия, Калуга, Орёл, Курск.

**– Какие категории людей можно отнести к группе риска по онкозаболеваниям?**

– Каждый человек – индивидуален, у каждого своя история. Тем не менее, за все время наблюдений сформировалась общая картина, и, действительно, можно с определенной долей вероятности назвать некоторые категории, в которых риск развития болезни более высокий. Например, это люди, которые по роду своей деятельности контактируют с вредными токсичными веществами. Возможно, работники предприятий химической промышленности.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА

**– Нас настойчиво учат заниматься профилактикой своего здоровья. Существует ли профилактика онкозаболеваний?**

– Профилактика онкозаболеваний базируется на общих принципах здорового образа жизни. Это и правильное питание, и отказ от вредных при-

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



вычек. Например, если говорить о раке гортани или легкого, то мы знаем, что в 99 процентах случаев причиной болезни становится курение. Очевидно, что отказ от курения может профилактировать онколо-

гию гортани и легких. Также я бы отнесла к мерам профилактики своевременную диагностику. Это очень важно. Женщинам необходимо в разные периоды жизни, в разном возрасте регулярно делать ультразвуковое исследование, маммографию. Один раз в пять лет нужно делать колоноскопию и гастроскопию.

А еще я хочу призвать людей, несмотря на высокий ритм жизни, несмотря на погоню за достижениями, в сегодняшней суете, стрессе все-таки находить время на себя. Обращать внимание на свое самочувствие, не игнорировать собственные жалобы. Если заболел желудок, не надо ждать, пока он сам пройдет. Нащупали какое-то уплотнение, не

ждите, что оно исчезнет и рассосется самостоятельно. Нужно идти к врачу, к специалисту, проконсультироваться. Необходимо решать эту проблему с врачом, а не прикрываться работой и занятостью. Потому что, если не будет здоровья, работа будет не нужна.

## НЕТ СИЛ – ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

**– Какими симптомами проявляется онкоболезнь? На что человеку нужно обращать внимание в первую очередь?**

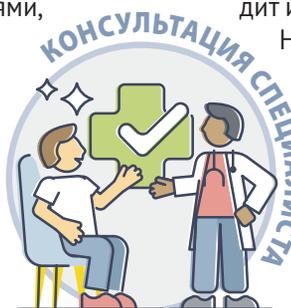
– Зачастую болезнь проявляется общей слабостью, потерей веса. Но нужно понимать, что разная локализация болезни проявляется по-разному. Есть некоторые виды и локализации рака, которые можно выявить на третьей или четвертой стадии. Это происходит из-за их скрытого течения.

На первой, второй стадии общее самочувствие часто не страдает и общеклинические анализы в норме.

## У РАЗНОЙ ОНКОЛОГИИ – РАЗНЫЕ СИМПТОМЫ

– В целом надо отметить, что симптомы могут быть абсолютно разными. Например, если говорить о молочной железе, то рак проявляется и уплотнениями в груди, и изменениями кожного покрова, уплотнениями в подмышечной впадине. При раке желудка часто бывает рвота с кровью. Онкология кишечника проявляется появлением крови в каловых массах. Среди симптомов – спазмы, боли. Перечислять можно долго. У разной онкологии при разной локализации рака наблюдаются разные симптомы.

**Читайте дальше на стр. 12**



# ОНКОЛОГИЯ: ПРОФИЛАКТИКА И ДИАГНОСТИКА

*Продолжение. Начало на стр. 10*

## КАК ОБНАРУЖИТЬ ВРАГА

*– Какие анализы или обследования и с какой периодичностью нужно сдавать и проходить, чтобы не упустить начало болезни?*

– Я уже назвала гастроскопию и колоноскопию. Их нужно делать не реже одного раза в пять лет. Женщинам от 18 до 30 лет необходимо проводить ультразвуковое исследование молочных желез один раз в два года. Тем, кому от 30 до 40 – уже один раз в год. Особо обращаю внимание на то, что это меры профилактики. Если же есть какая-либо патология, обследоваться нужно чаще. Маммографическое исследование начиная с 40 лет проводить следует не реже одного раза в два года. А вот с 50 лет – обязательно обследоваться ежегодно. Кроме того, раз в два года неплохо делать компьютерную томографию грудной клетки и брюшной полости. Минимум один раз в год посещать гинеколога, сдавать мазки на окнцитологию, определять гормональный статус. Неплохо сдать анализ крови на онкогенные вирусы. К ним относятся вирус папилломы человека 16 и 18 типа. Все это поможет быть начеку.

Сдавать ли кровь на общий биохимический анализ? Если онкология проявится в общих обследованиях, то речь уже не идет о раннем выявлении болезни. В этом случае симптомы болезни будут совершенно другие.

*– Расскажите чуть подробнее про анализы: например, что покажет анализ мочи или крови в случае присутствия болезни?*

– Если мы говорим о первой или второй стадии болезни, то подобные анализы вряд ли что-то покажут. Если речь, например, о четвертой стадии, то все будет зависеть от того, насколько поражены внутренние органы. В случае поражения печени мы увидим повышенные печеночные ферменты. Когда болезнь серьезно затрону-



ла почки, то в анализах существенно отклонятся от нормы мочевины и креатинина.

Еще раз отмечу: на ранних стадиях онкологической болезни анализы мочи и крови вряд ли будут информативны.

## ЛЕЧЕНИЕ – ЭФФЕКТИВНЕЕ, СМЕРТНОСТЬ – НИЖЕ

*– Насколько современная медицина научилась справляться с онкозаболеваниями?*

– Сейчас очень много лекарственных терапий, в том числе химиотерапии, таргетной и иммунотерапии. Появилось большое количество хирургических методик лечения. Развивается лучевая терапия. Можно уверенно говорить о том, что лечение онкозаболеваний с каждым годом становится лучше и эффективнее.

В подтверждение этому можно привести данные статистики. Министр здравоохранения Михаил Мурашко в одном из своих интервью сообщил, что за последние несколько лет смертность от новообразований в России снижается, и эта тенденция устойчивая.

## ЗДОРОВЫЙ ДУХ – ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

*– Каким должен быть образ жизни современного человека, чтобы ми-*

*нимизировать риск заболеть онкологией?*

– На мой взгляд, это очень глубокий вопрос. Большую роль играет психологический аспект. Нужно учитывать физиологический фактор. Сказать, что человек должен делать то-то и то-то, и тогда он будет максимально избавлен от риска онкологического заболевания, нельзя. Идеального образа жизни, который будет панацеей для каждого, нет. Как бы правильно человек не жил, факторы риска остаются.

Безусловно, человек должен заниматься физкультурой, сбалансированно питаться, не мучить организм вредными привычками. На мой взгляд, очень большое значение имеет уровень стресса. К сожалению, не часто встретишь человека, который обращается за помощью к психологу, а тем более имеет привычку прорабатывать, проходить вместе со специалистом трудные жизненные ситуации. Очень многие считают, что к психологу обращаться не нужно, что это удел слабых. Более того, о психическом, психологическом здоровье чаще всего просто не задумываются, не включают его в перечень того, о чем нужно заботиться. Но вне всяких сомнений тот факт, что здоровый человек – это человек со здоровым телом и психикой.

Светлана Максимова

## КОГДА ПОРА ОБРАТИТЬСЯ К ПОДОЛОГУ?



?

Я раньше даже не слышала про такого специалиста, как подолог. Хотя не один раз сталкивалась с проблемами, которые можно было бы куда быстрее и безболезненнее решить с помощью этого мастера. Недавно вот, например, ходила удалять мозоль, оказалось, какая-то сложная стержневая была. Как понять, когда уже стоит обратиться к подологу? По пустякам тоже не хочется бегать.

Арина Коровина, г. Владимир

Это особенность нашего менталитета – откладывать до последнего поход к специалисту и надеяться, что само пройдет. Самое главное – понять, что для здоровья пустяков не бывает. Если вас что-то беспокоит, то не раздумывая записывайтесь на прием. Вот небольшой список симптомов, с которыми смело можно обращаться к подологу: резкий неприятный запах от ступней, шелушение кожи, которое сопровождается сильным зудом или жжением, врастание ногтя, отеки или покраснения тканей, болезненность при ходьбе, мозоли, которые доставляют дискомфорт, появление трещин, нездоровый окрас кожи. Помните, чем раньше подолог начнет грамотное лечение, тем больше шансов, что затраты средств и времени будут минимальны.



## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ХРАНИТЬ КРЕМЫ?

?

Заказала себе недавно много разной натуральной уходовой косметики. А у меня прямо какая-то мания к систематизации всего вокруг. То есть вот нужно мне, например, чтобы все кремы были в одинаковых стильных баночках, и все тут. В общем, выкинула я все оригинальные упаковки, а теперь думаю, что делать со сроками годности.

Мария Боброва, г. Смоленск

Мария, сроки годности, конечно, может точно знать только производитель, но есть общие сроки хранения натуральной косметики после открытия:

- ампульная косметика должна использоваться сразу после открытия, иначе она просто теряет свою эффективность;

- кремы с защитой от солнца или витамином С хранятся до 4 месяцев;

- тонизирующими и очищающими средствами можно пользоваться около 6 месяцев;

- шампуни, бальзамы и гели для душа хранятся около года;

- минеральные дезодоранты могут служить до 3 лет;

- омолаживающие кремы хранятся до 7–8 месяцев.



## ПОЧЕМУ ПОНЕДЕЛЬНИК СЧИТАЕТСЯ ТЯЖЕЛЫМ ДНЁМ?

?

Я думаю, многие сейчас узнают себя, тема довольно заезженная, но все же хочу понять раз и навсегда. Почему по понедельникам я ощущаю себя абсолютно разбитой, нет никакой мотивации вставать с постели, идти куда-то?

Любовь Долгова, г. Рязань

Действительно, многие из нас испытывают всю гамму неприятных чувств в понедельник. Ученые объясняют это несколькими причинами.

- **За выходные сбивается режим дня.** Часто мы не отказываем себе в удовольствии посидеть допоздна за просмотром любимого сериала, поэтому в понедельник встать рано утром кажется непосильной задачей.

- **Ощущение, что ты не принадлежишь сам себе.** В то время, как в выходные мы могли свобод-

но распоряжаться своим временем, жизнь по расписанию в будни кажется невыносимой.

- **Подсознательное отношение.** Да-да, наше сознание заранее запрограммировано на то, чтобы чувствовать себя плохо в этот день, потому что о том, что понедельник – день тяжелый, кричат из каждого утюга.

Изменить это можно, начав отыскивать маленькие поводы для улыбки в каждом новом дне, не зацикливаясь на том, понедельник это или суббота. Полезно будет также по выходным не отказываться кардинально от привычного режима.



С такой деликатной проблемой, как запор, может столкнуться любой человек. В этом случае воспользоваться таблетками или свечами с послабляющим эффектом кажется разумным решением. Но когда к таким средствам приходится прибегать регулярно, и без них уже «никак», значит, на смену одной проблеме пришла другая...

## НОРМА ИЛИ НЕТ?

При здоровом налаженном пищеварении опорожнение кишечника происходит ежедневно и, как правило, примерно в одно и то же время. Примерно у 10% людей стул бывает один раз в 2–3 дня, и это тоже вариант нормы. Запором считают задержку стула на три дня и более.

Причиной разовых запоров могут быть «стрессовые» для кишечника ситуации, связанные со сменой привычной обстановки: туристический поход, долгий авиаперелет или путешествие в поезде и т. п. Причиной запора может стать и резкая смена рациона. Например, после «шашлычных» выходных организму потребуется больше времени, чтобы справиться с тяжелой пищей.

Но если запоры случаются регулярно, это может говорить о несбалансированном питании (мало жидкости, нехватка растительности в рационе). Кроме того, причины запоров могут крыться в нарушении моторики толстого кишечника или других проблемах пищеварения, которые не решить одними только слабительными: лучше пройти полноценное обследование у врача-гастроэнтеролога.

# Когда СЛАБИТЕЛЬНЫЕ – ЭТО НАША «СЛАБОСТЬ»



## КАК РАБОТАЮТ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ?

Задача любого слабительного – ускорить опорожнение кишечника. Сегодня есть великое множество разных их видов – как по форме (жевательные таблетки, растворимые в воде порошки, ректальные свечи и т. д.), так и по принципу работы.

Одни препараты оказывают раздражающее действие на стенки толстой кишки и стимулируют их волнообразные сокращения (то есть перистальтику). Другие средства впитывают воду и набухают, из-за чего возрастает объем каловых масс и давление на стенки кишечника. Третьи, попадая в кишечник, обволакивают его стенки, словно смазка, помогая каловым массам продвигаться по кишечнику.

## ВАЖНО!

**Не стоит пользоваться слабительными чаще, чем раз в три-четыре дня. А лучше – проконсультируйтесь с врачом и постарайтесь «подружиться» с кишечником, добавив растительности и жидкости в свой рацион!**

## ПОЧЕМУ ОПАСНО ПРИВЫКАНИЕ?

**1 «Ленивый кишечник».** Да-да, регулярно прибегая к помощи слабительных, можно запросто «разбаловать» свой кишечник и отучить его самостоятельно сокращать стенки в полную силу. Ведь у его мышечных клеток есть и «память», и способность формировать своего рода условные рефлексы. Он перестанет работать, рассчитывая на очередную порцию чудо-средства.

**2 Растяжение стенок.** Слабительные средства, впитывающие жидкость и распирающие стенки кишечника, при регулярном применении могут привести к их растяжению. Растянутые стенки теряют тонус (возникает атония), а это – путь к многодневным запорам.

**3 Утрата нужной микрофлоры.** При злоупотреблении слабительными, особенно в сочетании с клизмами, из кишечника «вымываются» полезные микроорганизмы, важные для нормального пищеварения. Что в итоге? Нужные организму вещества не усваиваются в кишечнике, а еще страдает наш иммунитет.

**4 Риск геморроя.** Злоупотребление слабительными, особенно в виде суппозиториев (свечей) повышает риск развития геморроя, а следом за ним шагает и синдром раздраженного кишечника со всеми его негативными проявлениями: дискомфорт, вздутие, спастические боли, диарея и... да-да, снова запоры.

В рационе у современного человека немало семян растений – в эту категорию попадают все злаковые, бобовые и даже орехи. Но пророщенные семена – это отдельная тема. Они особенно богаты веществами, необходимыми для укрепления иммунитета, нормализации обмена веществ, эффективного пищеварения.

### ПОЛЬЗА В КАЖДОМ ЗЁРНЫШКЕ

Семена неслучайно сравнивают с консервами. Каждое семечко – это будущее растение, поэтому природа позаботилась о том, чтобы запастись в нем достаточно «строительных материалов» для роста и развития.

Процесс проращивания семян сопровождается каскадом сложных биохимических реакций. Крахмал (сложный углевод, полисахарид) превращается в сахарозу (простой углевод, дисахарид). Белки преобразуются в легкоусваиваемые аминокислоты, а жиры – в жирные кислоты.

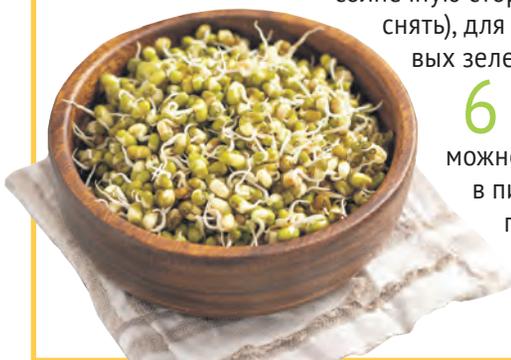
Примечательно, что те же самые процессы происходят с продуктами при пищеварении. Таким образом, все макронутриенты в прорастающих семенах приобретают более легкую для усвоения человеческим организмом форму.

Кроме того, проростки – это естественный, природный источник витаминов, минералов, антиоксидантов, ферментов. В проростках все они также находятся в наиболее доступном для человека виде.

# ПРОРОСТКИ СЕМЯН: ПРИРОДНЫЕ консервы

## КАК ПРОРАЩИВАТЬ

- 1 Перед проращиванием семени (обычно берут по 1–2 ст. ложки) нужно просеять, перебрать, промыть в проточной воде.
- 2 Затем семена помещают в банку, заливают чистой водой (так, чтобы она покрывала семена) и убирают в темное место при комнатной температуре на 10 часов.
- 3 Через 10 часов воду сливают (используя марлю или крышку-сито). К этому времени семена уже начинают прорастать.
- 4 Затем семена оставляют в темном месте при комнатной температуре еще на трое суток. При этом ежедневно, два раза в день (утром и вечером) их нужно промывать: для этого в емкость наливают воду – и тщательно сливают ее через марлю или сито. За эти трое суток проростки активно растут и набирают силу.
- 5 На четвертые сутки емкость с проростками рекомендуют выставить на один день на окно, на солнечную сторону (марлю снять), для появления первых зеленых листочков.
- 6 После этого проростки можно употреблять в пищу. Хранить продукт можно несколько дней в холодильнике.



## ПОЛЬЗА В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

- В проростках синтезируется водорастворимый витамин С, а в сухих семенах его не обнаруживают.

- Проростки семян – источник витаминов А, В, Е, фолиевой кислоты. Например, в проросшей пшенице содержание витамина С и В6 после прорастания возрастает в 5 раз, витамина В1 – более чем в 1,5 раза, В2 – в 13,5 раз, фолиевой кислоты – в 4 раза, витамина Е – в 3 раза. Заметно выше концентрация природных антибиотиков и стимуляторов роста.

- Содержание в проростках пшеницы калия в 2,6 раза, магния в 7 раз, а фосфора в 4 раза выше, чем в обычной пшеничной муке.

- Проростки – великолепный источник жирных кислот, необходимых для защитной функции иммунной системы, а также клетчатки, легкоусваиваемого белка и хлорофилла, полезного при анемии.

- В пророщенных зернах, бобах и орехах содержатся все восемь незаменимых аминокислот.

## КАК СЪЕСТЬ

Проростки советуют есть с утра – по 2–3 ст. ложки (или небольшую пригоршню). Проростки можно есть просто так или добавлять в любое блюдо (кашу, йогурт, салат), посыпать ими яичницу и т. д.

Можно измельчать проростки в блендере, приготовив смузи или зеленую пасту для бутербродов, но в этом случае блюдо нужно употребить в пищу сразу же.

Согласитесь, нашим коленям бывает не просто. Мало того, что они постоянно таскают на себе вес всего нашего тела, а он далеко не у каждого человека идеален. Так ещё и приходится, по нашей прихоти, выделять самые разные движения: приседать, пускаться в пляс и т. д.

Мало кто задумывается о здоровье коленных суставов, пока они «молча» выполняют свою работу. А как быть, если колени вдруг «заговорили»: заскрипели, защёлкали, захрустели? Нужно ли беспокоиться по этому поводу? Давайте разбираться.

## «КОРОЛЬ» СРЕДИ СУСТАВОВ

Коленный сустав – самый крупный сустав в человеческом теле.

Да еще и самый сложный с точки зрения анатомического строения. Суставная

сумка, похожая на муфту из плотной ткани, объединяет окончания двух мощных костей, покрытые хрящами, – бедренной и большеберцовой. Между ними крест-накрест проходят две соединительные связки – передняя и задняя (на рисунке – 1 и 2). С наружной и внутренней сторон колена поддерживают еще две боковые связки (на рисунке – 3 и 4).



# О чём СКРИПИШЬ, СУСТАВ КОЛЕННЫЙ?..

Спереди коленный сустав, словно щит, защищает надколенник, или коленная чашечка. Вопреки расхожим представлениям она имеет не круглую, а треугольную форму. Ее также удерживают связки и сухожилия, а изнутри выстилает хрящ.

Кроме того, между головками большеберцовой и бедренной кости расположены два мениска – что-то вроде хрящевых прокладок. Они играют роль амортизаторов, отвечают за равно-

мерное распределение нагрузки.

Изнутри суставную сумку заполняет синовиальная жидкость – она, по аналогии с машинным маслом, смазывает внутренние поверхности сустава и предотвращает их трение друг об друга. Но это лишь в том случае, если синовиальной жидкости достаточно, и она нормальной вязкости.



## ХРУСТ: СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ?

Если во время работы коленного сустава (например, при приседании) часто раздается хрустящий звук, это может говорить о многом... или ни о чем. Все зависит от того, есть ли при этом другие симптомы.

го, что связки цепляются за костные выступы или мгновенно растягиваются.

**2. Хруст с дискомфортом.** Может «намекать» на то, что в коленном суставе вырабатывается недостаточно синовиальной жидкости, а значит, его детали работают «на износ».

Может быть одним из симптомов артрита (воспаления) или артроза (разрушительных дегенеративно-дистрофических процессов) в суставе.

Может быть признаком воспаления, травмы, растяжения или ослабления связочного аппарата сустава, из-за чего связки перестают прочно фиксировать поверхности сустава.

В этих случаях, как правило, проявляются и другие симптомы, которые нельзя игнорировать:

**! боль в суставе при движении (или даже в состоянии покоя);**

**! чувство скованности, ограничение подвижности сустава;**

**! отек или легкая припухлость сустава, возможное покраснение.**

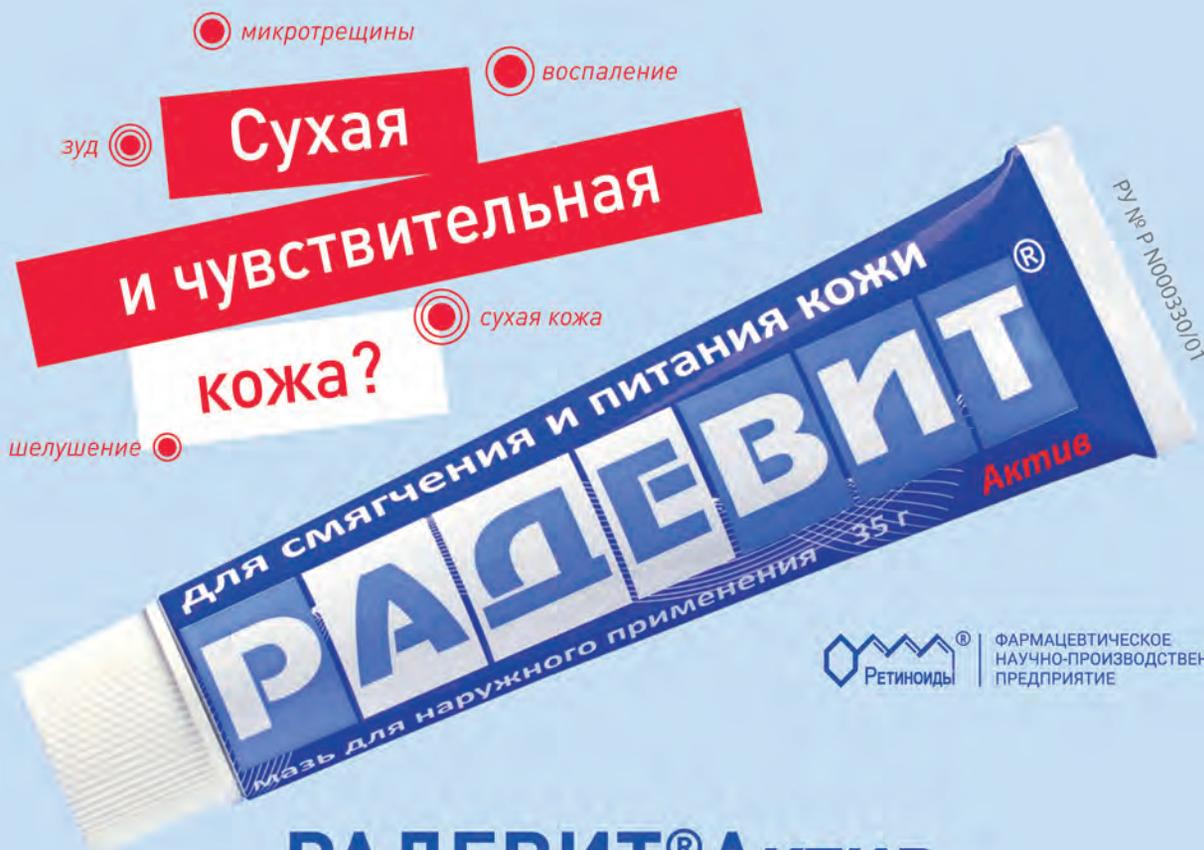
Оксана Черных

## ВАЖНО!

**Воспалительные или разрушительные процессы в суставе могут привести к необратимым последствиям. Поэтому, если вы периодически отмечаете в коленном суставе боль или дискомфорт, обязательно побывайте на приеме у врача-ревматолога или травматолога-ортопеда.**

**1. Хруст без боли.** Совершенно нормальное явление. Причина – скопление пузырьков газа в синовиальной жидкости. При движении внутренних элементов сустава они лопаются и издают характерный треск.

Кроме того, коленные суставы могут хрустеть при приседаниях и других резких движениях из-за то-



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЕ  
НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ  
ПРЕДПРИЯТИЕ

## РАДЕВИТ® АКТИВ С ВИТАМИНАМИ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА, АО «РЕТИНОИДЫ», 143983, МОСКОВСКАЯ ОБЛ., Г. БАЛАШИХА, УЛ. СВОБОДЫ (КЕРАМИК МКР), Д. 1А, ОФИС 404. ОГРН 1027739307936, ИНН 7720031037



# КЕТЧУП: ВСЯ ПРАВДА

Этот томатный соус есть почти в каждом холодильнике. Он способен сделать вкус самых простых блюд лучше в несколько раз. Мало кто откажется обмакнуть в него картошечку фри или залить им идеальные спагетти, приготовленные женой по секретному итальянскому рецепту.

**Н**о если на тему того, что кетчуп имеет отличный вкус, особых споров не возникает, то о его пользе или вреде до сих пор ведутся ожесточённые баталии. Пора развеять туман и выяснить правду.

## ОТ РЫБЫ К ЯГОДАМ

Удивительно, но первый кетчуп не имел ничего общего с современным соусом. Появился он впервые в китайской провинции Фуцзянь и представлял собой смесь рыбы, анчоусов, грибов и грецких орехов с красным вином. В Европу привезли этот соус английские торговцы, вдохновившись его вкусом во время своих «командировок» в Китае. Однако достать ингредиенты высокого качества, которые присутствовали в оригинальном соусе, оказалось невозможно. Так и начался долгий путь трансформации кетчупа. Изначально помидоры добавляли совсем в небольших количествах в качестве приправы, это уже потом, после выхода кулинарной книги с рецептом кетчупа от Сэнди Эдисон, томаты стали основой привычного для нас соуса.

## ВКУС И ПОЛЬЗА МОГУТ БЫТЬ ВМЕСТЕ?

- ✓ Натуральный кетчуп хорошего качества содержит большое количество витаминов В, Р и С. А это **крепкие нервы и иммунитет**.
- ✓ В кетчупе содержится ликопин. Это вещество способно благотворно влиять на **здоровье кровеносной системы человека и снижать риск развития онкологии**.

**КСТАТИ.** В кетчупе, в среднем, содержится 12,1 мг ликопина на 100 г. Врачи же советуют включать в меню продукты, богатые этим антиоксидантом в таком количестве, чтобы в день употреблять от 5 до 10 мг ликопина.

- ✓ Насыщенность натурального соуса тирамином, в организме человека преобразующимся в «гормон счастья» серотонин, делает кетчуп **натуральным антидепрессантом**. Ведь серотонин способен снижать уровень стресса и положительно влиять на всю нервную систему в целом.

- ✓ Высокое содержание клетчатки и почти полное отсутствие жиров в составе **заставляют пищеварение работать как часы**. Так что на вопрос «Полезен ли кетчуп?» ответ однозначен – да... если он качественный.



## С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Несмотря на полезные свойства продукта, есть определенные ситуации, при которых лучше воздержаться от его употребления:

- Х** большое количество сахара в составе делает соус не самым полезным для людей с сахарным диабетом;
- Х** кетчуп содержит яблочную и аскорбиновую кислоты, которые могут вызывать неприятные симптомы при заболеваниях ЖКТ;
- Х** соус считается довольно аллергенным, это одна из причин, по которым не стоит давать его детям до 5 лет;
- Х** в кетчупе содержится много натрия, что не есть хорошо для гипертоников.

## МУКИ ВЫБОРА

По ГОСТу весь кетчуп делится на 4 основных класса: 2 категория, 1 категория, высшая и экстра-класс. В чем разница? В содержании томатной пасты. В кетчупах 1 и 2 категории ее должно быть не менее 15%, в соусе высшей категории – не менее 30%, а экстра-кетчуп должен содержать ее не менее 40%. Чем больше томатной пасты – тем полезнее и вкуснее продукт.

Кетчуп может продаваться в пластиковых или стеклянных бутылках или в пакетах с дозатором. Стоит иметь в виду, что лучше всего хранится кетчуп в стекле, еще одно преимущество – через прозрачные стенки можно оценить цвет и консистенцию содержимого.

По составу все очень просто: чем он короче, тем лучше. В идеале это должны быть просто томаты (томатная паста), вода, соль и специи. А вот с датой изготовления есть небольшая хитрость – если кетчуп был произведен в летние или осенние месяцы, что совпадает со сбором урожая, то выше вероятность, что попадется качественный продукт.

# О ПОПУЛЯРНОМ СОУСЕ

## ГОТОВИМ САМИ

### Понадобятся:

● 2 кг помидоров



● 3 зубчика чеснока



● 100 г сахара

● 1/2 ч. ложки соли

● перец и другие приправы по вкусу.



Есть хозяйки, для которых приготовить самим – значит убедиться в натуральности и отсутствии вредных ингредиентов, и это правильный подход. Так что ниже мы привели рецепт вкуснейшего домашнего кетчупа.

1. Обдаем помидоры кипятком и снимаем с них кожицу.  
2. Тщательно измельчаем томаты и чеснок в блендере, протираем через сито, чтобы избавиться от семян.



3. Ставим получившуюся пасту на средний огонь и доводим до кипения, постоянно помешивая. После закипания убавляем огонь до минимума и варим еще час.

Теперь добавляем сахар,

соль и другие приправы, даем повариться еще минут 10–15.

4. Можно разлить кетчуп по стерильным баночкам и оставить их на зиму или остудить соус и сразу же насладиться его вкусом.

Анна Ерёмкина

## УДИВИТЕЛЬНОЕ СВОЙСТВО

Неожиданный факт – кетчупом можно чистить и немного полировать металлы. Правда, для этого стоит выбирать продукт подешевле. Кислоты и уксус, содержащиеся в этом соусе, делают его недорогим и эффективным средством для тех, кто хочет почистить столовые приборы или старые монетки. Особенно заметный результат будет виден на медных изделиях. Серебро также можно чистить и придавать ему сияние с помощью кетчупа, но не стоит оставлять его на изделии больше чем на 15 минут, иначе можно испортить вещь.

## ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА НОРМ В КРОВИ ХОЛЕСТЕРИНА

Какие ассоциации возникают у вас при слове «холестерин»? Скорее всего, в памяти тут же всплывает информация об атеросклеротических бляшках, высоком риске сердечно-сосудистых заболеваний. Кто-то, возможно, вспомнит про то, что холестерин бывает «плохой» и «хороший».

Да, все это верно. Не всякий холестерин одинаково полезен для организма. Так, липопротеины высокой плотности («хороший» холестерин) – это жизненно необходимая составляющая здоровья человека. Он участвует в синтезе витамина D, мужских и женских половых гормонов, крайне важен для поддержания мышечного тонуса, выработки инсулина, поддерживает на должном

уровне иммунитет, участвует в пищеварении, играет важную роль в передаче нервных импульсов и многое другое.

А вот повышенный уровень в крови липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) действительно в разы увеличивает риск закупорки холестериновыми бляшками сосудов, а значит, инфарктов, инсультов, сердечной недостаточности и других жизнеугрожающих заболеваний.

Но если о рисках, связанных с повышенным уровнем в крови липопротеинов низкой плотности, в большинстве своем люди все-таки осведомлены. То информации о дефиците холестерина мы получаем не так много. А между тем, низкие показатели липопротеинов высокой плотности в крови – это снижение либидо, риск разви-

тия остеопороза, ожирения (да-да!), эмоциональной подавленности, депрессий, суицидальных мыслей, геморрагических инсультов, сахарного диабета и еще целого ряда деструктивных расстройств.

Итак, напрашивается вопрос: стоит ли следить за уровнем холестерина и поддерживать его в рамках оптимальных показателей? Если да, то как? Ответ: полноценно питаться, делая упор на овощи, нежирное мясо и рыбу. Снизить потребление трансжиров, а лучше вообще исключить их из рациона. Больше двигаться, делать зарядку, соблюдать питьевой режим.

Если всех вышеописанных мер окажется недостаточно, на помощь приходит Дибикор®.

Он улучшает метаболические процессы в сердце, печени, других органах и тканях. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, Дибикор® помогает приводить к норме уровень не только холестерина, но и сахара в крови. А еще препарат способствует умеренному снижению артериального давления при артериальной гипертензии, которая часто сопровождается повышением холестерина. Меняйте образ жизни с малоподвижного на активный и развивайте в себе позитивное мышление – важный шаг в обретении здоровья. Пусть ваша весна будет здоровой!

РЕКЛАМА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# НАДЕЖДА

Героиня этой истории, жительница подмосковного Подольска, передвигается на инвалидной коляске. Но при этом она никогда не сидит на месте. Постоянно учится чему-то новому, пишет стихи и картины, ведёт большую общественную работу. Много путешествует, – кстати, вместе с мужем и сыном, – и даже... танцует! Надежда уверена: нужно мечтать и не сдаваться, любить и уважать себя. Жизнь стоит того, чтобы прожить её именно так!

\*\*\*

Я бывала в пустоте,  
Там,  
Где сердце бьется реже,  
Где не спорить о мечте  
И не строишь храм надежде.  
Я бывала на краю  
Самой длинной в жизни ночи,  
В исчезающем строю  
Бесконечных серых точек.  
Я бывала в той дыре,  
Что зовется просто черной,  
Затихая на заре  
После ста часов бессонных.  
Я бывала... Но потом,  
Отвалив тяжелый камень,  
Доставала душу,  
Чтоб  
Кто-то к ней свою прибавил.  
Две души всегда сильней,  
Даже если свету мало.  
Что нам стоит стать умней  
И начать судьбу с начала?!

## НЕ ЗНАЛА, КАК ДАЛЬШЕ ЖИТЬ

«У меня врожденная ломкость костей. Травмы сопровождали все детство, иногда доходило до пяти переломов в год. Конечно, меня пытались лечить, но все попытки поставить на ноги сводились к одному: новый перелом, гипс, долгое восстановление. Самостоятельно ходить я так и не смогла и с 12 лет стала пользоваться инвалидной коляской.

Друзей у меня тогда было мало. Общалась в основном с родителями, бабушкой и немногочисленными взрослыми, входящими в наш дом. Типичная ситуация для семей, где рождается ребенок с инвалидностью – они как бы закрываются в своем мире.

Школу заканчивала на дому. И после выпускного резко осознала, что не знаю, как жить дальше во взрослой жизни. Это был 96-й год, никакой доступной среды, на инвалидов на улице смотрели, как на инопланетян. Я банально не могла выйти из дома, потому что в подъезде ступени. По улице не могла проехать, потому что бордюры без понижения, а коляска тяжелая и неповоротливая».

## ТАНЦЫ НА КОЛЯСКЕ

«Полгода я ночами ревела в подушку. А потом – по приглашению соцзащиты попала на сборы, их организовала фирма, выпускавшая коляски активного типа – более легкие и маневренные. Я тоже получила такую. Там впервые увидела, как наши инструкторы, молодые парни, лихо управляют со всеми препятствиями: перепрыгивают пороги и бордюры, поднимаются и спускаются по лестнице, водят машину. Даже танцуют на коляске. Сразу задалась целью научиться всему, что они умеют. А еще появилась мысль: раз можно танцевать на коляске на дискотеке, значит, можно и на сцене. Я с детства мечтала танцевать, но считала, что не судьба. А тут моя мечта ожила. Это был 97-й год...

Через шесть лет я стала профессионально заниматься спортивными бальными танцами на колясках. Первая в Подмосковье начала развивать этот новый вид спорта, посвятила ему десять лет жизни. Вместе с партнерами становилась призером чемпионатов России, Кубков Европы, финалистом чемпионатов Европы и мира. Много лет была членом сборной команды страны. И лишь когда вышла замуж и родила ребенка, пришлось завершить карьеру – на все не хватает времени».



Фото из личного архива Надежды Штрелкер





# ШТРЕКЕР: “ КОЛЯСКА – НЕ ПОВОД ЗАБЫТЬ ПРО КАБЛУКИ И КРАСИВЫЕ ПЛАТЬЯ

## ЛЕДИ СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

«В 2001 году у председателя нашего городского общества инвалидов появилась идея объединить молодежь в досуговый клуб – «Эдельвейс». Мне как активной и молодой предложили этот клуб возглавить. И я, неожиданно для себя, задержалась в нем на 23 года.

Для меня клуб стал площадкой, где я могу делиться своим опытом в реабилитации и социализации. За эти годы в мероприятиях клуба приняло участие около 200 человек – молодежь от 14 до 35 лет. Мы реализовали множество проектов: ребята с разной формой инвалидности находили друзей, интеллектуально и творчески реализовывались, получали образование, трудоустраивались, путешествовали, создавали семьи и рожали детишек. Клуб помогает людям поверить в себя и достигать целей, а значит, все не зря.

Понятно, что, работая с людьми в трудной жизненной ситуации, соприкасаясь с их болью, ты сама рискуешь столкнуться с усталостью и выгоранием. Я не раз через это проходила, но восстанавливалась и двигалась дальше. Тут важно не забывать про свои интересы и потребности. Творчество и путешествия тоже отлично помогают. Я посчитала, в скольких городах побывала за свою жизнь, получилось примерно 150.

Кстати, сегодня меня нередко приглашают в качестве эксперта на бизнес-площадки, где я обучаю сотрудников сферы туризма и услуг культуре взаимодействия с клиентами, имеющими инвалидность. Очень нужные курсы, скажу я вам».



Молодым людям с инвалидностью скажу одно: действуйте! Идите вперед, через свои страхи и сомнения. Если не получается одно, пробуйте другое. Наше тело удивительно устроено – если один орган перестает нормально функционировать, то усиливаются другие. Потеря зрения компенсируется обострившимся слухом, обонянием и осязанием. И так во всем! Пользуйтесь этим, раскрывайте свои скрытые потенциалы. Бесполезным делает не инвалидность, а наше отношение к ней. Перестаньте себя стесняться, найдите то, за что вы будете сами себя уважать. И тогда вас начнут уважать и окружающие.

## ЛЮБИТЕ СЕБЯ – И МИР ЭТО ОЦЕНИТ!

«Я уверена, что женщина, даже в инвалидной коляске, по-прежнему остается женщиной. Есть стереотип, что на коляске надо носить только спортивное, не маркое и не яркое. А с чего, собственно? Носите красивые туфли на каблуках! Надевайте платья. Делайте макияж. Любите себя – и мир отзовется взаимностью!

Сегодня среди женщин на инвалидных колясках проводятся даже конкурсы красоты. В 2020 году я и сама поучаствовала в таком – это был конкурс «Леди интеграция» в Новосибирске. Мы готовили творческие номера, социально значимые проекты, выступали с танцем и дефиле. На конкурсе я стала второй вице-леди и дополнительно получила титул «Леди социальная активность».

*Надежда Штрекер*



## ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства. Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями. Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

*Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!*

- \*редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.
- \*\*фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.
- Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года. С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

**Ж**ивые растения способны придать очарование любому интерьеру, сделать комнату уютной. Кроме того, некоторые из них положительно влияют на наше здоровье, насыщая воздух кислородом и вырабатывая антибактериальные вещества. Однако стоит хорошо подумать, прежде чем поставить новый цветочный горшок в самом сердце дома – в спальне. Давайте разбираться, почему.

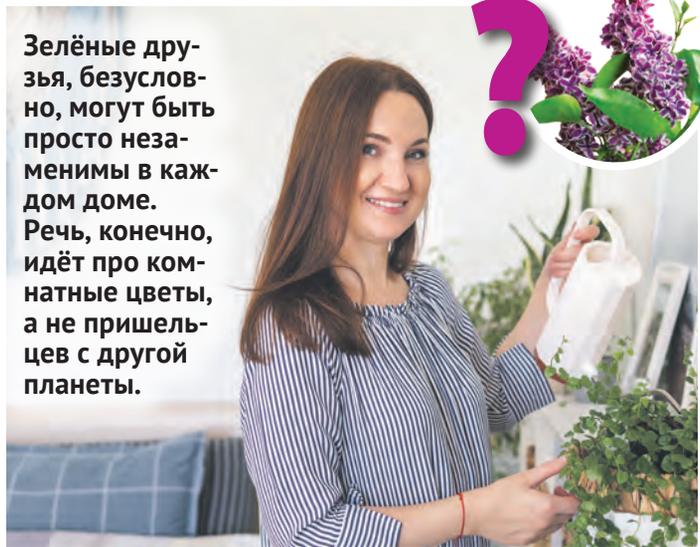
### ПО ФЭН-ШУЙ

Прежде чем говорить о растениях, которые могут наносить вред нашему физическому здоровью, давайте уделим немного внимания философской составляющей. Так, приверженцы Фэн-шуй знают, что эта система изучает способы достижения гармонии через правильную организацию окружающего нас пространства. Так вот, считается, что в спальне совсем нежелательно держать растения с острыми листьями, а тем более иголками, так как они способны провоцировать агрессию и ссоры. К таким растениям можно отнести алоэ, сансевиерию, юкку и, конечно, все разновидности кактусов. Кроме того, не рекомендуется ставить в спальню бонсай, потому что это дерево искусственно ограничено в росте, а значит, по мнению сторонников философской системы из Китая, способно неблагоприятно исказить пространство, способствуя застою в семейной жизни и карьере.



# Растения, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ПУСКАТЬ В СПАЛЬНЮ

**Зелёные друзья, безусловно, могут быть просто незаменимы в каждом доме. Речь, конечно, идёт про комнатные цветы, а не пришельцев с другой планеты.**



### РАСТЕНИЯ В ГОРШКАХ

Какие же растения не стоит подпускать к своей спальне с точки зрения здоровья? Естественно, речь идет в основном о растениях, способных выделять ядовитые вещества. Диффенбахия, олеандр, молочай, кротон, японская рододея, цикламен и т. д. Конечно, они не могут серьезно повредить человеку, и многие держат их дома, но все же они способны негативно повлиять на самочувствие и качество сна. Вы можете просыпаться уже в плохом настроении. Кроме того, не стоит приносить в комнату, где вы проводите много времени, такие растения, как олеандр, алоказия, азалия, герань. Дело в том, что они очень аллергенны, и никогда не угадаешь, как отреагирует на них именно ваш организм.

### БУКЕТЫ

Теперь давайте поговорим о том, какие срезаемые растения не стоит ставить в спальне, даже если это невероятный букет от симпатичного поклонника. Конечно же, в первую очередь стоит избегать цветов с сильным приторным ароматом, например: пионы, сирень, мимоза, лилии, ландыши и т. д. При длительном вдыхании их запахи могут вызывать тошноту и головную боль, поэтому спать рядом с ними точно не стоит. Второй запретной категорией растений для спальни являются хвойные веточки, которые довольно часто используются в декоре. Все дело в том, что их запах может вызывать сильный аппетит, что будет совсем нехорошо ночью.



### ЛУЧШИЙ ВЫБОР

Мы узнали, какую флору лучше держать подальше от места, где мы спим, но тогда какие же растения станут желанными гостями в опочивальне?

✓ **Хлорофитум.** Он способен поглощать многие вредные вещества, которые могут содержаться в воздухе. Например, пары ртути, серы, формальдегиды. При этом он 24 часа в сутки вырабатывает кислород и способствует увлажнению воздуха.

✓ **Каланхоэ.** Очень красиво цветет, неприхотлив в уходе, а кроме того, способен улучшать настроение и помогать легче просыпаться по утрам.

### ✓ Спатифиллум.

Может уничтожать споры некоторых грибов, а также фильтровать воздух от уличной пыли. У цветка есть второе неофициальное название – «женское счастье». Многие верят, что спатифиллум обладает мистическим свойством налаживать отношения между возлюбленными.

Сколько бы различных приспособлений и гаджетов ни было сегодня в помощь хозяйке, но, чтобы дом сиял чистотой, не обойтись без главного помощника – тряпки.

**Р**ассмотрим основные виды тряпок в зависимости от материала и попробуем разобраться, какие из них для уборки являются лучшими, а на какие даже не стоит тратить деньги.

### ГУБЧАТАЯ ВИСКОЗА

Состоит из 2 слоев: внутреннего абсорбирующего и внешнего рельефного. Такая тряпка отлично справляется с любой влагой и загрязнениями, быстро и качественно впитывает воду, хорошо собирает на себя сыпучие вещества, пыль, крошки, не оставляет ворсинок. Подходит для уборки деревянной и кожаной мебели, ламината, кафеля.

**Недостатки:** может оставлять на стекле и зеркалах разводы. Склонна к деформации, ссыханию, может начать крошиться после нескольких применений.

### ХЛОПОК

Вафельные и трикотажные тряпки. Экологичные, гипоаллергенные, отлично очищают, впитывают влагу, протирают насухо любую поверхность. Идеальны для уборки кухни и ванной комнаты.

**Недостатки:** часто оставляют после себя ворсинки и разводы. Не подходят для полировки.

# ЕСЛИ ТРЯПКА ТА, В ДОМЕ – чистота!



### КСТАТИ!

Хорошая тряпка не обязательно дорогая. Прекрасные тряпки для уборки можно сделать из старых трикотажных футболок, вафельных полотенец, нарезав их на прямоугольники и свернув несколько раз. Универсальный размер тряпки для уборки дома: 50 x 60 см и 30 x 30 см. Тряпки такого размера считаются самыми удобными и оптимальными для мытья любых поверхностей.

### БАМБУК

Тряпка имеет на поверхности крупные петельки, отлично собирающие грязь. Натуральный, экологически чистый, гипоаллергенный материал, хорошо впитывает влагу, запахи, долго служит, прекрасно собирает пыль.

**Недостатки:** может оставлять небольшие ворсинки на стекле. По цене дороже остальных.

### МИКРОФИБРА

Состав: полиэстер + полиамид. Такие тряпки имеют сплетение разных видов волокон, на поверхности присутствуют микрокрючки, которые забирают грязь и хорошо очищают поверхности, не оставляя разводов. Идеальны для стекол и зеркал. Качество уборки этими тряпками всегда на должном уровне. Сами тряпки имеют бортик, не расплзаются со временем, не оставляют ворсинок. Прекрасно подходят для пола (плитка, ламинат, паркет). Сухая тряпка из микрофибры хорошо протирает и полирует изделия из хрома, нержавеющей стали, хорошо справляется с пылью. Не оставляет разводов.

**Недостатки:** не подходят людям с аллергией на синтетику, довольно дорогая по цене.

### ЦЕЛЛЮЛОЗА

Целлюлозные тряпки часто продаются в рулонах. Подходят для уборки кухни, ванной комнаты, санузла. Хорошо моют плитку, справляются с мыльным налетом, практически не оставляют разводов.

**Недостатки:** тонкие, недолговечные, склонны к появлению катышков. После одного использования теряют вид, скатываются и рискуют полететь в мусорное ведро.

### ВИСКОЗА С ПОЛИЭСТЕРОМ

Отличная гигроскопичность этих тряпок помогает им хорошо впитывать влагу. Они электризуются, не царапают мебель, подходят для разных поверхностей, особенно для пола.

**Недостатки:** такая тряпка хуже впитывает влагу, чем губчатая, может оставлять ворсинки и разводы на поверхности, довольно быстро закатывается, на ее поверхности образуются грязные катышки.

### СОВЕТ

Чтобы тряпки служили дольше, после проведения уборки их нужно хорошо простирывать хозяйственным мылом и просушивать (лучше не на батарее).

Елена Васина

Когда начинаешь доброе житие, враг встречает со страшными искушениями, ты же мужественно претерпевай.

Преподобный Исаак Сирин

# О КРЕСТИНАХ, БАБУШКИНОЙ РАССАДЕ И МОЛИТВАХ

## СВЯТАЯ ВОДА И РАССАДА

**?** Я тогда была школьницей и хорошо помню, как наша бабуля перед высадкой рассады обязательно кропила ее святой водой и читала молитву. Урожай овощей у нее всегда был знатный. И вот я решила спросить: можно ли святой водой кропить уже высаженную в грунт рассаду, и есть ли молитва для хорошего урожая?

Н. И. Ларина, Московская обл.

Окропить святой водой посадки можно. И православному человеку всякое дело хорошо начинать с молитвы. Верой надо жить, ходить в храм, причащаться. Обращаться с молитвой можно к Спасителю и святым. Тексты молитв публикуют в молитвенниках, которые можно приобрести в храме. Но если вера воспринимается не как состояние души, а как «помощница» в бытовых вопросах – то это сродни суеверию.

## МОЖЕТ ЛИ БАБУШКА БЫТЬ КРЕСТНОЙ

**?** Я студентка, живу вместе с мамой, которая стала бабушкой, так уж получилось. И мы с мамой начали ходить в церковь рядом с нашим домом. Может ли моя мама, бабушка моей дочки, быть у внучки крестной?

Катерина, г. Москва

Да, может. Быть крестной матерью большая ответственность для православной христианки. Быть для ребенка духовной наставницей: «Младенцев крестят по вере родителей и восприимчиков, которые при этом обязаны научить их вере, когда они будут приходить в возраст». Как правильно подготовиться к таинству Крещения, можно узнать у священника в вашем храме.

## МОЖНО ЛИ ОСВЯТИТЬ ВЕЩИ САМОМУ

**?** Не раз читала, что святая вода имеет чудодейственную силу. Можно ли освятить самой те вещи, которые я недавно купила в магазине для отца?

В.Д. Федотова, г. Коломна

Молитва на освящение всякой вещи читается священником. Если специально что-то освящать церковным освящением (дом, машину, детскую коляску), то это делает исключительно священник. Но вместе с тем не возбраняется всякому христианину покропить вещь святой водой и попросить в молитве Господа, чтобы Спаситель благословил на добрые дела.

## КАКОЙ РУКОЙ ПОДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ

**?** Прочла в Евангелии от Матфея слова Иисуса Христа, что «...пусть левая рука твоя не знает, что делает правая». Порассуждав, решила, что подавать милостыню при выходе из храма надо только правой рукой. Правильно ли я рассудила?

Ольга, Подмосковье

В этом случае слова Божьи не надо понимать буквально. Господь этими словами указывает на то, что за сотворенную нами милость мы не должны хвалить себя. Спаситель напугает нас, что не надо и хвалиться добрыми делами перед другими. Про милостыню сказано так в Евангелии, чтобы мы ее совершали тайно. И еще – милостыню надо подавать от сердца, с участием, любовью и состраданием. А какой рукой – правой или левой – без разницы.

## КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН

**?** Заметила, что колокольный звон в праздничные и будние дни разный. Звоны тоже правилам в церкви подчиняются?

Капитолина, Липецкая обл.

Русский колокольный звон уникален. В течение веков он составлял особую звуковую атмосферу городов. Звон развивался от так называемого благовеста (равномерные удары по 1 колоколу перед началом службы), который призывал к Богослужению, до трезвона – звона во все колокола. В XVII веке с развитием колоколотейного дела появились и художественные звоны. В летописях есть упоминание о том, что царь Иван IV Грозный сам любил звонить в колокола. В пасхальную неделю (первую после Пасхального праздничного воскресения) в церковные колокола можно позвонить, спросив разрешение в храме.

Кроме благовеста и трезвона различают свадебный и праздничный, водосвятный и красный звон (во все колокола на Великие праздники), перезвон на встречу владыки, погребальный (скорбный перебор), повседневные звоны и другие.

Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



# О чувствах рифма нам наметчет



Вот и май, дорогие наши читатели, лето на носу. «Полон рот забот» у дачников-огородников. Потирают руки в азартном нетерпении путешественники. Дети готовы ворваться в каникулы на заскучавших за зиму велосипедах и самокатах. А мы с не меньшим восторгом и азартом продолжаем разбирать ваши письма и печатать стихи. Врываемся в творческую атмосферу, так сказать.

Присоединяйтесь – пишите нам, звоните, делитесь новыми строками. И не забывайте оценивать работы участников.

## Просто залюбили

Внучка сонная и смешная, чистит зубы, плетет косички.  
Деда с бабушкой обнимает в гости прибывшая москвичка.  
Все умеет, читает бегло и стихи наизусть про маму  
Декламирует, в трепет ввергнув деда Женю и бабу Клаву.

Ест яичницу, пьет какао, оправляет подол юбочки.  
Восхищается баба Клава аккуратностью той девчонки.  
Только стоит девчужке снова оказаться у папы с мамой,  
Уж не кажется делом плевым приглядеть за «актрисой драмы».

Шум и гам, беготня и грохот – вот что слышат ее соседи.  
То заливиственный детский хохот, то обиженный рев медведя.  
Мама с папой кричат в волнении: «Что вы с деточкой натворили?».  
Баба Клава и деда Женя: «Ничего... просто залюбили».

*Клавдия Максимова, г. Рязань*

## Пишу тебе

А дождь звучит, как синглы Сакамото,  
По клавишам души моей звеня.  
Там... в прошлом я оставила кого-то,  
Кто нежил и боготворил меня.

Сбежала, испугавшись привязаться,  
Стать несвободной и предать мечты.  
А ты просил, ты умолял остаться,  
Пав на колени, целовал персты.

Но я ушла. Себя найти пытаюсь,  
Кидалась в бизнес, творчество, грехи...  
И вот теперь, уверовав, покаюсь,  
Пишу тебе нехитрые стихи.

*Екатерина О., г. Владимир*

## Постучалось счастье

По предутренней росе бреду босая  
И плету венок из васильков.  
Счастье в дверь ко мне в начале мая  
Постучалось, вынырнув из снов.

И пришла любовь, и закружила,  
Из дому на зорьку помяна.  
Мне пиджак надел на плечи милый,  
Усадил у жаркого огня.

И гитарных струн напев зазывный  
Голову вскружил, заворожил.  
Ах, каким же вечер тот был дивным!  
Ах, рассвет как быстро наступил...

*Елена Семёнова,  
Краснодарский край*

## УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ



Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более четырех четверостиший).

Работы на конкурс принимаются вплоть до 15 августа 2023 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru) или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут сердце. Победители конкурса будут объявлены в №18 «Секретов здоровья» от 15.09.2023 и в качестве призов получат:

- 1 место – пальчиковый массажер для тела и головы;
- 2 место (3 участника) – подарочные наборы для ухода за телом.

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

# В СОЛНЕЧНЫЙ МАЙ ЗЕЛЕНЬ



Как укрепить здоровье после зимы, поднять настроение, набраться энергии, чтобы провести лето энергично? Нет ничего проще, если довериться матушке-природе и включить в рацион её первые зелёные дары. Наполнив рацион свежей зеленью, мы восстановим кислотно-щелочной баланс и запустим программу омоложения и похудения. Кстати, похудеть на такой «майской диете» можно легко и приятно – до 5 кг в месяц. А чтобы меню было более гармоничным и питательным, добавим немного весеннего удовольствия и... заведём мангал. Мы предлагаем вам «питательную» шпаргалку на неделю, в которой антиоксидантная диета сочетается с полезными блюдами на гриле.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 При заболеваниях ЖКТ следует получить одобрение на включение в рацион свежей зелени у лечащего врача.
- 2 Весенние травы собираем на своем приусадебном участке или не менее чем в 500 м от автомобильных дорог.
- 3 Замачиваем траву в холодной воде с 1–2 ст. ложками соли на 30–45 минут, чтобы убрать горечь и вредные вещества.
- 4 Чтобы не препятствовать работе щелочных продуктов, которыми как раз являются зеленные овощи и зелень, временно исключаем из рациона молоко, сливки, сливочное масло, свинину, баранину, гуся и утку, телятину и говядину, изделия из муки высшего сорта, белый рис, манку, острые специи, алкоголь, кондитерские изделия, варенья, соленья, копчености, фаст-фуд.
- 5 Основу рациона составляют: цельнозерновые крупы, бобовые, кисломолочные продукты невысокой жирности, свежие овощи, корнеплоды, зелень, водоросли, ягоды, нежирная рыба, морепродукты, мясо птицы и кролика.
- 6 В процессе оздоровительной диеты не стоит жарить блюда на масле, также следует ограничить кофе до 1 чашки в день или вовсе отказаться от него, наладить питьевой режим: от 1,5 л чистой воды в сутки и более. Рекомендуется добавлять в воду немного сока лимона – такой напиток тоже обладает щелочной реакцией.

## ...и мангал

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Завтрак

- смузи из яблока, огурца, авокадо с зеленью и лаймом 350 мл;
- цельнозерновой хлебец с помидором и белым сыром.

#### Обед

- щи зеленые с яйцом 300 мл;
- лаваш армянский;
- ромашковый чай.

#### Ужин

- куриная грудка на гриле 200 г;
- печеный баклажан и сладкий перец 150 г.

#### На ночь

- ряженка 200 мл;
- домашнее овсяное печенье.

### ВТОРНИК

#### Завтрак

- гречневая каша на воде 200 г;
- салат из зеленого лука с вареным яйцом и оливковым маслом 100 г;
- ячменный напиток с ванилью.

#### Обед

- суп из чечевицы 250 мл;
- оладушки с зеленью на обдирной муке; ● компот яблочный.

#### Ужин

- картофель запеченный с кожурой 200 г; ● салат «Цезарь» с запеченной куриной грудкой 150 г;
- напиток по выбору.

#### На ночь

- кефир 200 мл; ● пастила яблочная.

### СРЕДА

#### Завтрак

- омлет с помидорами 250 г;
- тост из цельнозернового хлеба;
- соус цацики;
- цикорий с молоком.

#### Обед

- винегрет с подсолнечным маслом 250 г; ● сельдь слабосоленая 100 г;
- компот яблочный.

#### Ужин

- белая рыба в лимонном маринаде на гриле 200 г; ● бурый рис 150 г;
- соус цацики; ● ромашковый чай.

#### На ночь

- йогурт питьевой 200 мл с корицей и медом.

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

- сырники запеченные 3 шт.;
- джем ягодный 50 г;
- цикорий с куркумой.

#### Обед

- суп из молодой крапивы с картофелем и яйцом 300 мл; ● сметана 15%-ная 30 г; ● тост из ржаного хлеба.

#### Ужин

- паста из пшеницы твердых сортов с запеченными на гриле овощами 300 г; ● напиток по выбору.

#### На ночь

- магниевая минеральная вода с лимоном и мятой 200 мл.

# НАРЕЗАЙ... разжигай

## ПЯТНИЦА

### Завтрак

- овсяная каша на воде с яблоком, бананом и миндалем 250 г;
- цикорий с корицей.

### Обед

- суп рыбный 200 мл;
- рыба отварная 150 г;
- салат из зеленого лука и яйца 100 г.

### Ужин

- шашлык из куриного филе бедра в кисло-сладком маринаде 200 г;
- салат «Весенние овощи» 200 г;
- напиток по выбору.

### На ночь

- кефир 200 мл.

## СУББОТА

### Завтрак

- пшеничная каша с оливковым маслом 200 г;
- тост из цельнозернового хлеба с белым сыром и огурцом;
- отвар шиповника.

### Обед

- окрошка с редисом и майской зеленью 300 мл;
- лаваш тонкий.

### Ужин

- куриные крылышки в томатном маринаде на гриле 300 г;
- салат греческий 200 г.

### На ночь

- ряженка 200 мл;
- мармелад натуральный.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### Завтрак

- фруктовый салат с йогуртом и орешками 300 г;
- чай с веточками смородины.

### Обед

- борщ вегетарианский 300 мл;
- куриные крылышки на гриле 100 г;
- клюквенный морс.

### Ужин

- духовые котлеты из индейки 150 г;
- перловка с тушеными овощами 150 г;
- салат из помидоров с зеленью 150 г.

### На ночь

- протокваша 200 мл.

## РЕЦЕПТЫ МАРИНАДОВ ДЛЯ ПТИЦЫ И РЫБЫ ДЛЯ ГРИЛЯ:

### КИСЛО-СЛАДКИЙ ДЛЯ ПТИЦЫ

*Ингредиенты на 1 кг мяса, мариновать 2 часа:*

- 100 мл ананасового сока
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки рисового уксуса
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка протертых томатов или томатной пасты
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка меда
- 0,5 ч. ложки молотого имбиря
- щепотка молотого кайенского перца
- соль по вкусу

### АПЕЛЬСИНОВЫЙ И ТОМАТНЫЙ ДЛЯ ПТИЦЫ

*Ингредиенты на 1 кг птицы, мариновать 30 минут:*

- 200 мл апельсинового или томатного сока
- 1 ч. ложка кунжутного или оливкового масла
- 1 ч. ложка молотых специй – паприки, карри, аниса, корицы, перца чили
- 1 зубчик чеснока
- соль – по вкусу

### ЛИМОННЫЙ ДЛЯ РЫБЫ

*Ингредиенты на 1 кг рыбы, мариновать 15 минут:*

- 50 мл лимонного сока
- 50 мл белого виноградного сока
- веточка мяты, укропа
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 5 горошин черного перца
- паприка сушеная, соль – по вкусу

## СОУС «ЦАЦИКИ»

**75 кКал на 100 г**

*Ингредиенты на 4 порции:*

- 200 мл греческого йогурта
- 1 средний огурец
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка измельченного укропа и петрушки
- молотый черный перец
- соль

Огурец очистить, натереть на терке, посолить и отжать лишнюю жидкость. Чеснок продавить, измельчить, смешать с лимонным соком, маслом и йогуртом. В последнюю очередь добавить огурец и зелень. Перемешать, охладить. Подавать к мясу, рыбе, картофелю, горячим овощным блюдам.



## ВЫБИРАЕМ ВЕСЕННИЕ ТРАВЫ

В пищу можно употреблять молодые травы-дикоросы: иван-чай, одуванчик, крапиву, подорожник, кислицу, сныть, лебеду, лопух, маргаритку, цикорий, мать-и-мачеху, мокрицу, гусиный лук, медуницу, дягиль, чеснокник, мальву, живучку.

Собирать их следует совсем маленькими, в первой половине дня, время сбора на еду – апрель, май и начало июня (для средней по-



лосы). К примеру, крапиву для пищи стоит брать, пока она не достигла 20 см.

Разнообразить меню поможет молодая ботва редиса, моркови, свеклы, чесночные стрелки.

Самые безобидные дикоросы – это лебеда и сныть. А вот с крапивой, кислицей, щавелем стоит быть аккуратными людям, страдающим варикозом, тромбозом, подагрой и заболеваниями печени.

Ольга Бельская



**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:**

**АНТИКВАРИАТ**

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82.

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**  
☎ **8-495-792-47-73**  
м. «Марьино Роща»

**РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»**  
☎ 8-495-543-99-11,  
м. «Ленинский проспект»

**STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)**  
☎ 8-495-669-31-55,  
778-12-38,  
м. «Авиамоторная»

**РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»**  
☎ 8-499-530-29-07,  
530-24-73,  
м. «Аэропорт»,  
курьер БЕСПЛАТНО

**АРТ «КОРУНА»**  
☎ 8-495-944-30-07,  
944-22-07,  
м. «Планерная»,  
выезд курьера БЕСПЛАТНО

**АРБ «АДАЛЕТ»**  
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».  
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:  
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;  
Казань; Екатеринбург  
☎ 8-800-505-00-15  
(звонок бесплатный)

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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

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

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

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

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

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

# ГОРОСКОП на 5–25 мая



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Май Овнам стоит посвятить водным процедурам. Баня с парилкой, хаммам, теплый под открытым небом бассейн. Выходные проводите с близкими, отдыхая и никуда не спеша.

5, 7 мая – хороши неторопливые прогулки

12, 13 мая – взбодрит контрастный душ

20 мая – в меню стоит ввести базилик



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Самочувствие Близнецов улучшится, благодаря полноценному сну и рациональному питанию. Пора восстановить душевное равновесие, и жизнь заиграет новыми красками.

6, 7 мая – взбодрит и порадует велопрогулка

22 мая – показан массаж шеи, лица и головы

25 мая – стоит ввести в меню все оранжевое



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Для Львов наступает время душевного подъема и успешных занятий спортом. Любые начинания, направленные на оздоровление организма, увенчаются успехом и порадуют.

10 мая – в рацион хорошо ввести лимоны

18, 25 мая – благоприятны все виды массажа

23 мая – пора вспомнить про головной убор



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Здоровье Весов зависит от психологического комфорта. Избегайте ссор и конфликтов, слушайте классическую музыку, больше времени проводите, общаясь с природой.

10 мая – пора посетить стоматолога

15, 16 мая – хороши прогулки по парку

19, 25 мая – полезны творог и йогурты



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Активность Стрельцов растет вместе с наступлением тепла. Будьте жизнерадостны и активны, добавьте в жизнь спорт и здоровое питание, будьте внимательны к близким.

17 мая – пора поухаживать за кожей рук

21 мая – важно контролировать давление

22, 23 мая – дни созерцательных прогулок



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Чтобы качественно расслабиться, Водолеям необходим полноценный сон и прогулки у водоемов. Дышите полной грудью, радуйтесь весеннему солнцу, отпускайте тревоги.

13 мая – хороша рыба и морепродукты

15, 22 мая – полезен послеобеденный сон

24 мая – «да» дыхательной гимнастике



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы будут ощущать себя в тонусе, поддерживать бодрость и хорошее настроение поможет умеренная физическая нагрузка. В выходные можно расслабиться, выспаться.

6 мая – меньше простых углеводов в меню

15, 16 мая – показан массаж стоп и педикюр

20, 24 мая – важна суставная гимнастика



## РАК • 21 июня – 22 июля

Для Раков наступает период новых открытий и принятия важных решений. Не торопитесь, старайтесь все тщательно обдумать и взвесить. Пейте воду и не налегайте на сладости.

5, 9 мая – меньше выпечки, больше фруктов

11, 17 мая – полезны быстрые пешие прогулки

24, 25 мая – время для посещения ортопеда



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам пора вспомнить, что в здоровом теле – здоровый дух. Меньше хандры и уныния, больше движения и интересных встреч. Старайтесь не засиживаться подолгу у телевизора.

9, 10 мая – «нет» алкоголю и никотину

16 мая – пора уделить время растяжке

22, 23 мая – здорово выбраться за город



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Режим дня и сбалансированный рацион – то, что нужно Скорпионам в последний весенний месяц. А путешествия и новые впечатления дадут вам толчок к новой жизни.

6 мая – не стоит зависать в гаджетах

17 мая – пора проверить сердце и сосуды

20 мая – самое время поплавать в бассейне



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги чувствительны к перепаду температур, поэтому от парилки и прохладного бассейна лучше отказаться. Зато расслабляющий массаж и травяные чаи пойдут на пользу.

10 мая – день полезно начать с зарядки

8 мая – больше воды, меньше сладкого

21 мая – расслабит вечерняя прогулка



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пора уделить внимание здоровью позвоночника, пройти обследования, курс массажа. Ходьба более полезна для вас, чем бег. Выходные стоит проводить с близкими.

16, 23 мая – важно избегать переохлаждений

18 мая – пора записаться к эндокринологу

24 мая – полезны вареная чечевица и нут

«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:  
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,  
г. Москва, ул. Полюковая,  
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 (499) 399-36-78

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220  
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:  
ИРИНА ГРИШИНА  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального  
директора по рекламе и PR:  
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО 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

№ 9 (176). Дата выхода:  
05.05.2023

Подписано в печать: 27.04.2023  
Номер заказа – 2023-01413  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 03.05.2023

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 184 500 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 газеты kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено.

# КАК ОТЛИЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ?

НЕ СТОИТ ИСПЫТЫВАТЬ ИХ ПРОЧНОСТЬ, ЛУЧШЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О НИХ!



**Мрачное настроение сразу улучшится, как только пропадет его причина или случится что-то приятное. А вот депрессия – серьезный диагноз. В нее погружаются как в вязкое болото: человека ничто не радует, не интересует и нет сил бороться с черной тоской...**

**Есть очень быстрый и простой тест, который поможет заподозрить заблуждение, оценив уровень тревожности и степень развития депрессии.**

## ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ (HADS)

Тест используется в медицинской практике, его можно найти в интернете, пройти самому либо предложить ответить другу или родственнику, чье психоэмоциональное самочувствие вызывает опасение.

Шкала состоит из 14 утверждений, например: «Я испытываю постоянный страх, кажется, что может случиться что-то ужасное», «Беспокойные мысли крутятся в голове» или же «Я могу получить удовольствие от хорошей книги или телепрограммы».

Нужно выбрать 1 из 4 вариантов ответа, по нарастаю от 0 до 4 баллов. Но следует помнить, что результат теста не равен диагнозу! Зато он может послужить стимулом для того, чтобы перейти к активным мерам.

## ДЕПРЕССИЮ МОЖНО И НУЖНО ЛЕЧИТЬ!

Главное, не заниматься самолечением, злоупотребляя антидепрессантами, транквилизаторами и психостимуляторами – назначать их может лишь профессионал.

К тому же препараты лишь подавляют симптомы, при этом имеют массу побочных эффектов – от тремора до нарушения половой функции и даже остановки сердца!

**Но есть и хорошая новость:** при правильно выстроенной комплексной лечебной тактике с применением лекарств, физиотерапии, психологической и социальной поддержки – прогноз практически всегда благоприятный!

## ЧТО СПОСОБНО ПОМОЧЬ, ПОМИМО ЛЕКАРСТВ?

В арсенале современной медицины есть и мягкое средство лечения депрессии и тревоги – транскраниальная магнитотерапия.

Так, инновационный аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03) позволяет активизировать кровоснабжение, усилить приток кислорода и ускорить биохимические процессы в головном мозге, способствуя синтезу «гормонов счастья».

### ДИАМАГ дает возможность:

- уменьшить тревожность, плаксивость, подавленность;
- защититься от нервного срыва;
- снизить заторможенность;
- наладить сон;
- улучшить мышление, память, внимание;
- снять хроническую головную боль;
- ограничить прием лекарств;
- повысить настроение.

## ЛЕЧИТЬСЯ МОЖНО И БЕЗ ДИСКОМФОРТА!

ДИАМАГ – профессиональный медицинский аппарат для больниц и сосудистых центров, который разрешен для личного использования в привычных домашних условиях благодаря простоте и удобству.

И это очень значимо для человека с депрессией! Ведь он тяготеет общением, и его на аркане не процедуры не загонишь.

**У аппарата 4 программы,** разработанные ведущими учеными и специалистами научно-технического центра ЕЛАМЕД – завода-производителя. Воздействие происходит с помощью цепочки лечебных индукторов, которая венком закрепляется на голове пациента.

Надо понимать, что больной с депрессией беспомощен, как ребенок. И что депрессия сама вряд ли пройдет – она прогрессирует и в отсутствие лечения включает в человеке программу самоуничтожения!

Вот почему немалая ответственность лежит на близких – им следует всерьез отнестись к проблеме и подтолкнуть человека к конструктивным действиям.

## Хватит страдать! Пора вернуть радость жизни! ДИАМАГ



Приобретайте Диамаг в аптеках, магазинах медтехники, интернет-магазинах Москвы и области

**Столочки Аптеки**  
8 495 215-52-15

**неофарм**  
8 495 585-55-15

**СБЕР ЕАПТЕКА**  
8 800 700-77-11

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**  
8 495 369-33-00

**МЕДтехника №7**  
Москва  
8 499 550-10-16

**apteka.ru**  
8 800 700-88-88

**здравсити ру**  
8 800 500-92-62

**ФАРМАТ сетъаптек**  
8 800 550-94-12

**MEDICATECH**  
ВАША ЦИФРОВАЯ МЕДИЦИНА  
8 495 128-80-71

<sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛЧКИ», г. Москва, ул.Гарibaldi, д.26, корп.5, этаж1, пом.1, ОГРН 1167746476754. <sup>2</sup>ООО «НЕО-ФАРМ», г.Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. <sup>3</sup> Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт.ц пом 1 ком 2, ОГРН 1147746631988. <sup>4</sup>ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г.Москва, ул.Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>5</sup>ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г.Москва, ул. Складочная, д.1, стр.18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. <sup>6</sup> Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Ваулинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. <sup>7</sup>Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. <sup>8</sup> ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. <sup>9</sup> ИП Боярищев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, п.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама 16+ ФОР 2012/13599

# ВЕСЕННЕЕ ТЕПЛО БЫВАЕТ ОБМАНЧИВЫМ!

## КАК В ЭТОТ ПЕРИОД ИЗБЕЖАТЬ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?



Недавно мы с мамой вышли гулять во двор. На мне была ненавистная колючая, очень теплая шапка. Вскоре я взмок совсем не по-детски. А тут еще и Елисей вышел на прогулку, гордо держась за выгнутые рога нового самоката!

Ну, подумал я, это уж слишком! У меня шапка, а у него самокат – есть ли справедливость на этом свете? И чтобы Елисей не слишком радовался жизни, я решил самокат у него одолжить. Не спрашивая разрешения.

Человеку необходимо укреплять иммунитет, чтобы во время вспышек повышенной заболеваемости ОРЗ достойно противостоять вирусной инфекции, ведь она способна дать осложнения и привести к развитию хронических серьезных лор-заболеваний, таких как гаймориты, отиты, фронтиты. Если вспомнить санбюллетени на стенах поликлиник, то многие из них посвящены профилактике простудных заболеваний. Не последнюю роль в этом играет правильное применение физиотерапии.

Елисей почему-то был против, и мы много попытели, перетягивая самокат. Пот из-под шапки катился градом. Было ясно, что мне не победить, и я решил, что раз уже мне все равно нагорит за ссору, пусть сразу и за шапку отругают.

Мама не сразу заметила бунт на корабле, и несколько счастливых минут мою вспотевшую голову оведал теплый весенний ветерок...

### «У МЕНЯ ПЕЧАЛЬНЫЙ ВИД, ГОЛОВА С УТРА БОЛИТ!»

К вечеру я почувствовал, что могу свернуть горы – щеки и лоб горели, и я решил рассказать бабушке о жадном Елисе. Та сначала улыбалась, а потом положила руку мне на лоб, и охнула. Рука была неожиданно прохладной.

Термометр показал 38,8°C.

На следующий день из поликлиники пришла строгая женщина, между прочим, без шапки! Заглянула мне в горло, приложила к спине и груди холодные кружочки, и сказала коротко: «ОРВИ». Слово было неудобным, тяжело ворочающимся на языке. У меня болела голова.

Потом мама пересказывала бабушке, что ей посоветовала наша гостья:

– Сказала, что когда падает температура можно использовать дома физиотерапевтическое устройство ФЕЯ для прогревания слизистой носа и горла. Греть нужно, чтобы улучшить кровообращение, восстановить иммунитет и не заболеть повторно – некоторые вирусы могут биться температуры выше 40°C.

– А детям можно его применять?

– Да, начиная от 1 года. И важно, что ФЕЮ можно использовать как профилактику в сезон простуд.

ФЕЯ (УТЛ-01) рекомендована при таких лор-заболеваниях вне острой стадии заболевания, как:

- Гайморит;
- Риносинусит;
- Фронтит.

### КОГДА ЛЕЧИТЬСЯ ИНТЕРЕСНО И СОВСЕМ НЕ СТРАШНО

Через три дня папа принес какую-то коробку. Там лежала странная штука. Она была немного похожа на птичку – выгнутая спинка и два крылышка. Оказалось, что эту «птичку» надо надевать на нос, и «проводить процедуру». А бабушка сказала, что у птички – теплые крылышки.

И правда, носу стало тепло. Я посмотрел на себя в зеркало напротив. Недурно! Решил, что обязательно принесу замечательную птичку в садик, и там все обзавидуются. Бабушка окинула меня испытующим взглядом, и убрала коробку на самую верхнюю полку.

Пять дней меня заставляли полоскать горло, пить микстуры и таблетки, даже хотели налепить горчичники (не поймали)!

А сегодня мы ходили в поликлинику, и строгая женщина наконец-то разрешила нам понемногу гулять. На улице я стал канючить, что ненавижу эту проклятую шапку, и мама сказала:

– Знаешь, ты прав. Слишком уж она теплая, ты потеешь, а потом простужаешься. Пошли, Максимка за весенней шапкой!

А Елисей, оказывается, тоже заболел. Но сидел дома еще неделю.



Реклама 16+

ФСР 2011/11015

**ВНИМАНИЕ!**  
**РАСПРОДАЖА**

с 01.05.2023 по 31.05.2023

**Столики**  
СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК  
**Аптеки**

8 495 215-52-15

**неофарм**

8 495 585-55-15

**3000**  
руб.

<sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. <sup>2</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ