

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 13 (156)

8 – 21 июля  
2022 года



## ОТЁКИ НОГ ЛЕТОМ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ

СТР. 7

## ПОТЕРЯ СЛУХА

5 РАННИХ ПРИЗНАКОВ

СТР. 9

## ЗУБНЫЕ ГАДЖЕТЫ

К КАКИМ СТОИТ ПРИСМОТРЕТЬСЯ

СТР. 19

## МАЛИНА

ЯГОДКА ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ



СТР. 20-21

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2013

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

АРТРОЗ.  
МЕНЮ ДЛЯ  
СУСТАВОВ

СТР. 26-27



РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ:

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ  
ИГНОРИРОВАТЬ ЗАПОРЫ И  
ВЗДУТИЕ ЖИВОТА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

### Летний дачный душ

1500 руб. 990 руб.



Душ состоит из герметичного резервуара емкостью 20 литров, эластичной трубки с закрывающим клапаном и насадкой-расщепителем водной струи. Такая конструкция позволяет подвесить его на крючок или просто привязать к столбу и дереву в саду. Черный цвет емкости для воды позволяет ей быстро и эффективно нагреваться с появлением солнца.

### Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м 1390 руб.

45 м 1690 руб.

60 м 1990 руб.



Состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера! Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный занимает мало места при хранении и перевозке.

### ПРИ ПОКУПКЕ «ЧУДО-ШЛАНГА» — САДОВЫЙ РАЗНОРЕЖИМНЫЙ ПИСТОЛЕТ В ПОДАРОК!

### Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не атрофируются связки и мышцы. Сводит к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

### Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



Наколенник фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер наколенника универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

### Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. 1990 руб.



Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. 3 яруса плюс 2 дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки — ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи — от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

### Мини-кондиционер

2990 руб. 1990 руб.



Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой за несколько минут. Обладает легким весом и бесшумным вентилятором, который имеет 3 скоростных режима. Мощный нагреватель воздуха, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующий воздушный фильтр испаритель. Охлаждает горячий воздух превращая его в прохладный и освежающий. Обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой и может использоваться в качестве ночника.

### Проточный кран-водонагреватель С дисплеем + ДУШ

1990 руб. 2490 руб.



Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеально для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.

### Корректор осанки

S-M талия 60-85 см  
L-XL талия 86-125 см

1690 руб. 990 руб.



Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе — все это чаще всего следствие неправильной осанки. Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму, и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляет универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение. РУ № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

### Пленка на окна солнцезащитная СУПЕРЦЕНА!

2 шт. 890 руб.



Если в полдень в ваше окно сильно светит солнце, а вечером вы не защищены от посторонних взглядов — эта пленка для вас! Создает эффект зеркала снаружи и абсолютно прозрачна изнутри. Предохраняет от перегрева и выгорания мебель, книги, одежду. Легко крепится к поверхности стекла.

### Лента «Супер Фикс»

2 шт. 990 руб.



Лента «Супер Фикс» — это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхжидким клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Легко фиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Лента заклейте влажную поверхность даже под водой!

### Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. 990 руб.



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью и позволяют им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «капельновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движений и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

### Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб.

1690 руб.



Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка — Ваше спасение! Нефитовые камни, как опытные руки специалиста промассируют проблемные зоны и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

### Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК!

Габардин (150х270) 2 шт.

3D-печать. Цветы как живые! 3990 руб. 2490 руб.



«Золотое искушение»

«Цветочная композиция»

### Подушка для ног «Здоровый сон»

2100 руб.

1290 руб.



Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Особенно необходима для людей пожилого возраста.

### Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

3500 руб. 2690 руб.



Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате, душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!

### Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32°. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот прибор способен легко согреть помещением площадью до 20 кв.м!

### Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.



Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Простоставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашних.

### Светильник «Чемпион солнечная батарея»

990 руб.



Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей 100 000 ч., а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете позарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

### Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см

Цвет: золото, серебро. 2 штуки 990 руб.



Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преобразования интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение — для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.

### Матрас топเปอร์ с анатомическим эффектом

СУПЕРЦЕНА от 1690 руб.

Размеры: 70x200 см;  
80x200 см; 90x200 см;  
120x200 см; 140x200 см;  
160x200 см



Делает удобное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разладит ямки и перепалы.

### Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 1А, ком. 1 Раб.М №ХІІ. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке получения призов по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 08.07.2022 г. по 29.07.2022 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

### ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.

8 (499) 213-03-16

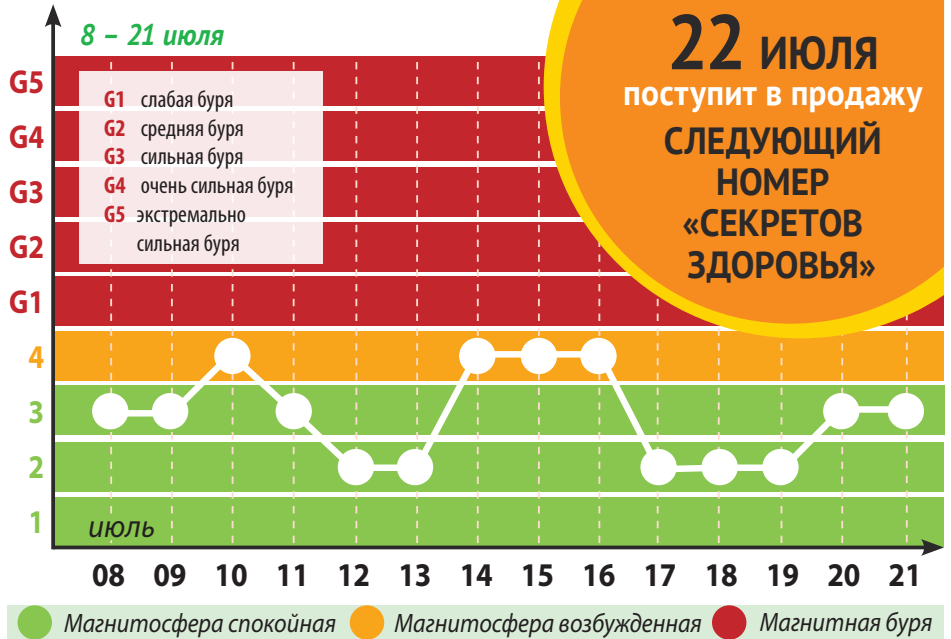
Работаем без выходных с 09.00 до 20.00

**ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ**

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



**КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ**



**ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ**



- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов C, E и группы B.

**НЕ ЗЛИТЕСЬ!**

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!

**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.



СОПР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015г.

СОПР № RU.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ С ГРЕЧКОЙ СМЕСЬ – И НЕДУГ ВЫШЕЛ ВЕСЬ!

Ко мне на лето в Краснодарский край каждой год приезжает сестра из Мурманска. Нам с ней уж восьмой десяток пошел, мы двойняшки. Сестра много лет назад вышла замуж за мурманчанина, и живут уже не один десяток лет душа в душу. Вот только болеет моя сестричка часто. А ко мне приезжает здоровье поправлять. Мы на море с ней выбираемся, гуляем много, греемся на солнышке, фрукты и ягоды сезонные едим. А еще я готовлю для нее разные смеси для иммунитета. Многие мои рецепты она переняла и готовит у себя дома в Мурманске. Говорит, что только ими и спасается в межсезонье. Вот, например, нам обоим нравится гречишная смесь с орехами. Готовить ее очень просто. Перемолоть в кофемолке полкило гречневой крупы и полкило ядер грецких орехов. Залить получившуюся смесь жидким медом, добившись однородной консистенции густой сметаны. Хранить смесь лучше в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке

3 раза в день на протяжении месяца. Вкусно и полезно.

*Янина Ильчева,  
Краснодарский край*



**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЗАПАХА

Чтобы избавиться от впитавшихся запахов кухонную деревянную утварь, достаточно натереть ее густой пастой из пищевой соды и воды. Оставить на 45 минут, а затем хорошо сполоснуть под проточной водой.

*Юлия Огарёва, г. Раменское*



### МАССАЖЁР ПОД РУКОЙ

Модный нынче массаж Гуаша можно делать и обычной ложкой. Если вы пока не уверены, нужны ли вам скребки для этого вида массажа, попробуйте выполнять его столовой ложкой. Понравится эффект – тогда можно подумать и о приобретении скребков.

*Татьяна Еремеева, г. Новая Москва*



### ✉ СКОРЛУПА ОРЕХА – СУСТАВАМ НЕ ПОМЕХА

На новогодние праздники внуки подарили мне килограмм макадамских орехов. Я никогда такого лакомства раньше не пробовала, было очень интересно покушать. Очень мне эти орешки понравились. Ела по три штуки в день. Да решила про него почитать, оказалось, что орешек этот здорово от атеросклероза помогает. Вот почему на родине его произрастания – в Австралии, – он входит в ежедневное меню жителей, и у них практически не диагностируют повышенного холестерина. От головных болей его еще едят.

Пишут, что и с раковыми клетками он борется. Словом, спасибо внукам. Но очень уж меня терзало, что вот ядрышко я съедаю, а скорлупку выкинуть нужно. Жалко. Стала и про нее читать, оказалось, можно из скорлупок макадамии сделать настойку от боли в суставах. Ну, конечно, я сразу это и осуществила. Измельчила в кофемолке скорлупу от 16 орешков (32 половинки). Засыпала в пол-литровую бутылку из темного стекла, залила водкой до самого верха, укупорила. Для настаивания убрала на 10 дней в шкаф, где темно и тепло. Каждый день встряхивала. Готово! Теперь этой настойкой натираю свои больные колени. Уверена, мне помогает.

*Светлана Нестерова, г. Москва*

**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### НОГОТКИ КАК НОВЕНЬКИЕ

После «красящих» работ на кухне, например, после чистки свеклы, ногти и пальцы часто требуют особого ухода. Я натираю их зубной пастой и чищу маленькой щеточкой. Как новенькие становятся! И для эмали хорошо, и чистенькие.

*Валерия, г. Самара*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ДЛЯ МИНДАЛИН ПИЖМУ ЗАПАРИМ

После того, как в 20-м году я переболела ковидом, стало меня терзать горло. У меня и так-то тонзиллит хронический, то и дело бегала на промывание миндалин, на лечение. Но после перенесенного недуга я стараюсь в поликлинике бывать реже. Никуда вирус не делся, а борьба с ним уж больно тяжело мне далась. Пришлось искать альтернативные методы лечения горлышка своего. И вот в аптеке мне в отделе с травами фармацевт посоветовала попробовать полоскать горло отваром пижмы. Только предупредила, что средство горькое, придется потерпеть. Да я уж лучше горечь потерплю, чем



боль, этим меня не напугать. Купила пачку цветков пижмы и заторопилась готовить. 2 ст. ложки запарила стаканом кипятка и, укутав, дала настояться 40 минут. Можно и подольше. Далее процедила снадобье и 4–5 раз в день полоскала им горло. Горько, это верно, но не противно, терпеть впол-

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**

**8 (499) 399 36 78**

не можно. И знаете, прямо на глазах миндалины стали чистыми, отошли все пробки из лакун, боль сошла на нет, даже по утрам после ночного сна горло болеть перестало. А ведь я уже много лет с нею живу, сроднилась, можно сказать. И забыла, каково это, когда не болит. Словом, не прогадала я со средством. Две недели полоскала, через месяц повторила. Осенью еще пару курсов проведу.

*Варвара Жуфилова,  
г. Волоколамск*

## СПАСАТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ СТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ИП Отахова Мария Васильевна (Юр. адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет октября, д. 2, кв. 2. ОГРН/ИНН: 3195938000/9759 от 01.07.2019 г. \*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8-800-301-35-26

**ВНИМАНИЕ!**

УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ». СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ\* АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!**

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА И ВЫ ПОЛУЧИТЕ **2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**\*\*

**ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО до 8 августа 2022 ПРОМОКОД 2001**

**НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ. ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ВАШИХ РУКАХ!**

Алтайский завод производитель натуральной ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки новейшего продукта, который способствует питанию и укреплению суставов и костей – МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

**В чем особенность препарата МЕЛАНЕКС?**  
В основе революционной линейки комплексов лежит открытие русского ученого о высокой эффективности экстракта бабочки-огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

- Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД:**  
Активирует дремлющие свойства организма при помощи экстракта восковой моли.  
Меланекс сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- хондроитин – оказывает восстанавливающий эффект;
  - гиалуроновая кислота – способствует улучшению подвижности суставов;
  - панты марала – стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;
  - мумий способствует уменьшению неблагоприятных изменений в суставах.

**Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?**  
Курсовой прием комплекса оказывает многогранное воздействие на ткани и хрящи опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, благоприятно влияет на кровообращение и многое другое.

**СПАСАТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД – ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

**8-800-301-35-26**

Звонок бесплатный. Доставку оплачивает производитель



\*Программа ИП ОТАХОВА М.В.

Розмарин – это травушка с игольчатыми листьями из семейства яснотковые. Произрастает в тёплом климате, но прекрасно переносит и подоконниковое соседство с домашними цветами.

Розмарин часто используется в качестве специи в различных блюдах (супы, тушёное мясо, рыба), при изготовлении духов, шампуней, мыла. Но не менее ценен он и в домашней аптечке. Расскажем, почему.

## ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ

В состав розмарина входят камфара, эвкалиптовое масло, борнеол. Благодаря им он имеет приятный насыщенный аромат. Они же наделяют его рядом лечебных свойств. Употребление розмарина благотворно влияет на иммунитет, тонизирует, применяют розмарин и для заживления ран, повышения настроения.

# Розмарин В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ НЕЗАМЕНИМ

Древние греки считали, что применение розмарина делает человека счастливым и беззаботным. Его применяли для продления молодости души и тела, а также против плохих сновидений. А если человек заболел, розмарин обязательно должен был быть в доме для поддержания сил.

ФАКТЫ



## ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

Розмариновый чай помогает расслабиться. Он обладает приятным вкусом и успокаивает. Поэтому его рекомендуется пить вечером незадолго до сна, когда он мягко и естественно настроит организм на сон, а также повысит его защитные функции.

1 ч. ложку розмарина залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 20 минут. Пейте обязательно в теплом виде.

## АРОМАТНЫЕ ВАННЫ

Ванна с розмарином помогают расслабиться, снять болезненные ощущения в мышцах и суставах. Хороши при невритах, артрозах, артритах, невралгии, радикулитах, подагре. Теплая вода помогает лучше проникать лечебным компонентам через кожу. Кроме того, эфирные масла, парящие в воздухе, проникают в организм через дыхательные пути, оказывая также благоприятное действие.

50 г листьев розмарина измельчить, прокипятить их в течение полчаса в литре воды. Дать полчаса настояться и затем вылить отвар в приготовленную ванну. Принимать ванну через день. Продолжительность сеанса – 15 минут, количество процедур – 12.

## ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Ополаскивание волос розмариновым настоем способствует их укреплению, избавлению от перхоти, добавляя шевелюре гладкости и блеска.

2 ст. ложки сухого или 5 веточек свежего розмарина залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 30 минут. Добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса. Хорошенько перемешать, ополоснуть волосы после мытья.

лучей. Чтобы кустик рос равномерно, без перекосов в какую-либо сторону, его регулярно поворачивают разной стороной к источнику света. Температурный режим в пределах 20–25°C в летнее время и более прохладные условия (10–15°C) зимой. Полив регулярный, без переувлажнения и пересыхания почвы. Любит свежий воздух. Требуется пересадки раз в 2 года и ежегодной обрезки.

Розмарин выделяет фитонциды, которые очищают и дезинфицируют воздух, а также помогают устранить неприятный запах в помещении. Так как розмарин является природным инсектицидом, он практически не подвержен нападению насекомых. Кроме того, он защищает своих соседей по подоконнику от вредителей.

## ВЫРАЩИВАНИЕ И УХОД

Розмарин можно вырастить в домашних условиях. Но чтобы получить от него максимум полезных свойств, важно соблюдать правила ухода. Розмарину требуется хорошо освещенное место, без прямых солнечных



Не зря говорят, что лето – это маленькая жизнь. За три месяца можно и огород посадить, и первый урожай собрать, и отдохнуть съездить. Однако с отеками ногами и жизнь становится не мила. Каждый шаг – это боль и ощущение дискомфорта.

**П**оговорим о том, почему летом отекают ноги, кто находится в зоне риска, и как же справиться с проблемой.

### ЖАРА СОСУДАМ НЕ ПОДРУГА

Наш организм – это уникальный механизм, способный перестраивать свою работу под разные условия. Летом, когда солнышко на улице припекает будь здоров, наше тело включает механизм защиты от перегрева. Сосуды расширяются для того, чтобы пропустить больше крови и не допустить ее застоя.

Но если вены на ногах ослаблены, их клапанам становится сложнее толкать кровь вверх. Она задерживается, возникают отеки.

Застойные явления могут возникнуть и в лимфатической системе. Опять же, из-за высокой температуры за окном – в жару мы потеем, а с потом наш организм теряет много соли. Соль помогает вытягивать из тканей скопившуюся лимфу и жидкость.

Известно, что особенно тяжело жару переносят люди с болезнями почек, сердца и сосудов, а также гипертоники. Сердце, давление, расширенные вены на ногах только усиливают застой крови в конечностях.

Как же справиться с отеками ног летом?

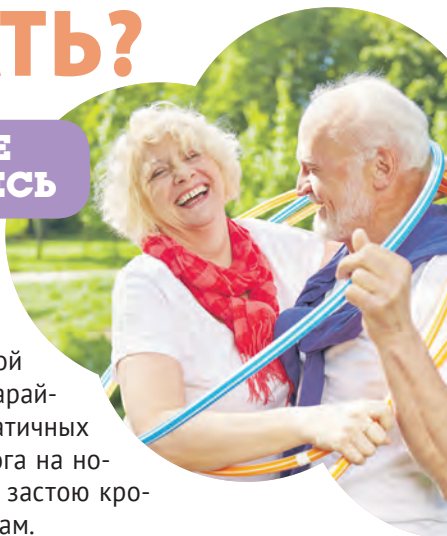
# ПОЧЕМУ ЛЕТОМ ОТЕКАЮТ НОГИ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

## БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Первое, что нужно сделать для избавления от отеков – это дать бой гиподинамии. Старайтесь избегать статичных поз и не сидеть нога на ногу. Это приводит к застою крови в ногах и к отекам.

Поднимайтесь почаще из-за рабочего стола, с дивана, «залипнув» у телевизора. Двигайтесь, делайте разминку – давайте ногам и телу здоровую встряску. А прохладная ванночка для ног поможет вернуть им прежний объем.

Подойдут в деле борьбы с отеками и несложные упражнения. Лягте на пол, на кушетку или диван и на несколько секунд приподнимите ноги. Важно: ступни должны быть расположены чуть выше головы. Не переусердствуйте – это упражнение должно помочь вашим ножкам расслабиться.



## СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ



Лето с первым урожаем овощей и фруктов, ягод и зелени – не повод превращаться в вегетарианца. В день обязательно нужно съесть не менее 100 г рыбы, мяса или молочных продуктов – словом, белковой пищи.

Нежирная и легкая еда с достаточным объемом белка и клетчатки – вот что идеально подойдет для летнего меню тех, кто мучается от отеков ног.

## ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Как посчитать, сколько нужно нашему организму воды? Очень просто. В сутки требуется 30 мл жидкости на килограмм веса. Цифра необходимого объема для каждого человека будет своя.

Однако если у вас крепкое здоровье и телосложение, не бойтесь переусердствовать с питьем. И запомните: лучше средство для утоления жажды – вода. Также подойдут слабый зеленый чай и совсем немного разведенные фруктовые соки. А вот газировка, минералка или фруктовый коктейль только усилят ваше желание пить.

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Этот совет точно универсален для всех. Курение и алкоголь здоровья еще никому не прибавили, а вот оттяпать его львиную долю, наградив при этом букетом недугов, могут запросто. В знойные летние дни никотин и этиловый спирт и вовсе могут стать настоящими диверсантами, нарушив кровообращение и отток лимфы. Отеки при этом не самое страшное, что может случиться.

Если вы курите – откажитесь от сигарет. Если не получается – ограничивайте количество выкуриваемых в день. И уж совершенно точно алкоголь на летнем столе не место.

## Будьте здоровы!

Екатерина Сердечная

## РАБОТАЕТ ЛИ ПРАВИЛО «5 СЕКУНД»?



*Все знают распространенную поговорку – «быстро поднятое не считается упавшим», и мы с братом, пока росли, не считали зазорным съесть уроненную на пол печенюшку или яблоко. Но сейчас, когда уже появились свои дети, невольно стала задумываться, что не хочу посвящать их в тайну наших детских проказ. Не уверена, что это правило работает.*

*Ирина Субботина, г. Волгоград*



Уже более 20 лет ученые и гигиенисты разных стран изучают вопрос по времени, в течение которого микробы обсеменяют те или иные продукты, и вопросы о миграции микробов. В итоге ученые умы пришли к выводу, что все зависит от типа продуктов и их поверхности. На влажную еду с шероховатой поверхностью (овощи, фрукты, творог) микробы селятся практически мгновенно, а вот мармеладные конфеты и хлебобулочные изделия более устойчивы к проникновению на них микробов. Также имеет значение, на какой пол уронили продукты. Установлено, что с гладкой поверхности пола микробы переселяются быстрее, чем, например, с пушистого ковра. И все же, вы правы, лучше не проверять эти утверждения за счет здоровья детей. Лучше достать из пачки новое печенье взамен упавшего, а яблоко еще раз сполоснуть.

## КАК СВЯЗАНЫ РОСТ И БОЛЕЗНИ?



*Слышала, что высокие люди имеют предрасположенность к определенным заболеваниям, в то время как люди низкого и среднего роста этими заболеваниями страдают значительно реже. Имеет ли под собой почву данная информация?*

*Маргарита Пак, г. Северодвинск*

Действительно, ученые-медики установили, что высокие люди чаще страдают заболеваниями кожи, костной системы и сосудов. Так, например, к «болезням высоких» относятся болезни периферической нервной системы и варикоз. Однако есть и те болезни, которые чаще обходят высоких людей стороной, нежели людей небольшого роста. Это болезни сердца и гипертония. Поэтому по статистике обладатели высокого роста реже имеют коронарную недостаточность, страдают от повышенного холестерина и высокого давления. Но не стоит забывать и о других факторах, таких как вредные привычки и образ жизни. Каким бы ростом ни наделила вас природа, важно всегда полагаться на здравый смысл и вести здоровый образ жизни.



## ЧТО УБЕРЕЖЁТ ПОСУДОМОЙКУ?



*Недавно муж подарил мне посудомойку. Конечно, это невероятно облегчает жизнь и делает пребывание женщины на кухне намного комфортнее, но хотелось бы знать, как ухаживать за посудомойкой, чтобы она служила дольше.*

*Ольга Дернова, г. Екатеринбург*



Существуют несложные правила, которые помогут содержать посудомойку в чистоте и продлить срок ее службы. Во-первых, не забывайте убирать с посуды остатки еды, в противном случае они могут засорить посудомойку очень быстро. Также важно регулярно мыть детали машинки (фильтр, «коромысло»), как

обычную посуду, с моющим средством. Во-вторых, помните про средства для смягчения воды, это как раз может решить проблему с жесткой водопроводной водой и защитит от известкового налета. Не ленитесь добавлять специальную соль для смягчения воды по мере необходимости. Третье, что необходимо делать, это вовремя удалять известковый налет, если он все-таки начал образовываться. Сделать это можно при помощи обычной лимонной кислоты, которую нужно развести теплой водой и нанести на внутреннюю поверхность машины и особо на отдел ополаскивания. После поверхность можно дополнительно обработать жесткой губкой или старой зубной щеткой, так налет быстрее отойдет от поверхности.





Для человека слышащего лишиться этого важнейшего внешнего чувства – потеря потерь. Но бывает так, что прямой путь к глухоте – это наше невнимание к собственному здоровью.

## НА ПРЕДЕЛЬНЫХ ДЕЦИБЕЛАХ

Частичную потерю слуха врачи называют тугоухостью. Человек продолжает слышать, но менее отчетливо, чем раньше.

Если же способность слышать человек утрачивает полностью – это уже глухота. Человек не просто не услышит разговор, но и не уловит звук работающего двигателя автомобиля.

Чтобы понять, насколько у человека снижен слух, проводится аудиометрическое исследование. Пациенту надевают наушники и подают разночастотные сигналы:

**!** если он слышит звук до 25 децибел (разговор на расстоянии 1 метра, тикающие наручные часы) – его слуховое восприятие считается нормой;

**!** если пациент услышал звук только при увеличении до 40 децибел (тихий офисный гул голосов, обычная человеческая речь) – у пациента легкое понижение слуха;

**!** если звуковой сигнал приходится подавать до 90 децибел и более (громкие крики, шум вагона в метро) – это считается глубоким понижением слухового восприятия.

## ПРОФИЛАКТИКА ТУГОУХОСТИ

Чтобы на долгие годы сохранить слух острым:

- ✓ регулярно посещайте отоларинголога и обращайтесь к специалисту при первых симптомах снижения слуха;
- ✓ используйте индивидуальные наушники при работе в условиях повышенного шума;
- ✓ принимайте лекарства, которые могут негативно повлиять на слух, только по назначению врача;
- ✓ ограничьте использование глубоко посаженных наушников «капелек», так как уровни звукового давления у барабанной перепонки при их применении могут превышать 110 дБ;
- ✓ не увеличивайте громкость в наушниках, пытайтесь заглушить внешний шум – лучше использовать наушники, которые сами защищают от шума: большие, мягкие или наушники-вкладыши, выполненные по слепкам уха индивидуально;
- ✓ при заложенности носа во время простуды воздержитесь от использования наушников;
- ✓ давайте своим ушам отдыхать (делайте паузы на 15 минут каждые 2 часа прослушивания музыки).



# 5 ранних ПРИЗНАКОВ ПОТЕРИ СЛУХА

## ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К СИМПТОМАМ

Как же понять, что слух ухудшается? Как отличить ранние симптомы от «просто невнятно сказали» или «тихо работал телевизор»?

Ранними признаками потери слуха, которые точно должны насторожить, врачи называют следующие пять:

1. человеку становится тяжело воспринимать речь человека. Например, он все чаще просит повторить фразу, часто воспринимает сказанное неправильно. Иногда ему приходится читать по губам, чтобы понять, о чем говорит собеседник;
2. становится тяжело воспринимать окружающие звуки и сигналы. К примеру, звуки природы – шум дождя, шелест листьев, звуки транспорта и техники;
3. появляются трудности с восприятием телефонной речи;
4. приходится увеличивать звук телевизора, чтобы понять, о чем идет речь;
5. появляется гул, шум и звон в ушах и голове.

## СРОЧНО К ВРАЧУ!

Стремительная потеря слуха может произойти и в результате заболеваний органов слуха. Поэтому бегом к врачу, если:

- резко перестали воспринимать речь и звуки,
- появилась боль в ухе,
- мучают шум, писк и жужжание в ушах,
- начала кружиться голова, мучает тошнота,
- обнаружилось выделения из уха,
- повысилась температура.

**Как отмечают врачи, у большинства пациентов при грамотном лечении воспалительных и инфекционных заболеваний слух восстанавливается на протяжении нескольких дней. А вот без лечения все может быть не так радужно.**

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

**Слышать, понимать, жить!**

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро)  
4-й Новоподмосковный пер., 4  
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31  
[www.neoton-sluch.ru](http://www.neoton-sluch.ru)

РУ 00111А158 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ

Начать статью хочется с утверждения о том, что колоректальный рак – это заболевание, которое в настоящее время достаточно успешно лечится. Главное, ни в коем случае не стоит опускать руки, а начинать терапию при постановке диагноза как можно быстрее.

## ЭКСПЕРТ

Вопросы о колоректальном раке мы задали нашему эксперту – **к. м. н., врачу-онкологу, заведующему колопроктологическим отделением НИИ клинической онкологии ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина» Минздрава РФ Заману МАМЕДЛИ.**



Фото из личного архива Замана Мамедли

### НА ТРЕТЬЕМ МЕСТЕ

– **Заман Заурович, насколько в настоящее время распространена такой диагноз, как «колоректальный рак»?**

– К сожалению, по статистике, в России и во многих странах мира эта злокачественная опухоль толстого кишечника находится на третьем месте по распространенности, уступая лишь раку молочной железы и раку легкого.

Дело в том, что это заболевание не имеет внешней локализации, его невозможно увидеть. Соответственно, если человек не обследуется, то о том, что он болен, он узнает тогда, когда болезнь начинает себя как-то проявлять. А если речь идет о толстой кишке, то либо она достигает больших размеров, что вызывает боль, затруднение прохождения пищи по кишечнику или

его непроходимость, либо в каловых массах появляется кровь. Но это обычно происходит тогда, когда опухоль достигает больших размеров, что происходит на 3 или 4 стадии заболевания, когда появляются метастазы.

Почувствовать какие-то симптомы, когда сама опухоль небольших размеров, невозможно. Единственный метод выявить это заболевание на первых стадиях – пройти медосмотр, в нашем случае колоноскопию – эндоскопическое исследование толстой кишки, которое позволяет увидеть опухоль и взять биопсию. Если опухоль большая, то ее можно увидеть на КТ и на МРТ и даже пропальпировать через живот. Но небольшого размера опухоли на КТ сложно увидеть. Поэтому только колоноскопия.

– **К сожалению, многих пугает необходимость этого исследования.**

– Да, это так, но бояться его не

нужно. Процедура безболезненна, а по желанию пациента и вовсе может быть проведена под седацией, то есть во время сна. Не спорю, что морально сама идея прохождения этого исследования неприятна. Но лучше сделать его и выявить заболевание, чем не делать и дожидаться, когда появятся симптомы.

### БУДЬ НАСТОРОЖЕ!

– **От чего зависит онкологическая настороженность?**

– В первую очередь, от типа человека. Есть люди, которые при малейшем чихе бегут к врачу, а есть те, которые не пойдут туда и при самых очевидных симптомах. Ну, а если у пациента ближайшие родственники – родители, дедушки, бабушки, тети и дяди – имеют онкологические заболевания, причем не только кишечника, но и желудка, гинекологические или маммологические недуги, то это уже намек не то, что надо обследоваться.

Есть другая группа пациентов, у них четко просле-

живается связь – у отца, у бабушки по отцовской линии, у бабушки, у ее бабушки и ее сестры был рак кишки. В этом случае вопрос про возраст отпадает. Таким пациентам нужно делать колоноскопию в 18–20 лет.

Самый легкий вариант, когда никто из родственников не болел, тогда, согласно методическим рекомендациям, проходить данную процедуру нужно в возрасте 45–50 лет. Но помните, что здесь все индивидуально. Обследование человек делает для себя, я, например, сделал его в 36 лет. И у меня нашли полип, который удалили. И теперь каждые три года я прохожу эту процедуру.

### НЕ ТОЛЬКО В ГЕНАХ ДЕЛО

– **Кроме наследственности, что еще влияет на появление этого заболевания?**

– Раньше была теория о том, что поедание большого количества красного мяса вызывает колоректальный рак. Тогда, 30 лет назад, нашими основными пациента-



# РАК: ПУГАЮЩИЙ ДИАГНОЗ, но не приговор

ми были люди старше 60 лет. А сейчас из 45–48 пациентов нашего отделения 10–12 человек моложе 35 лет. Так что теория о красном мясе не подтвердилась как у старшего поколения, так и у более молодых пациентов. Не могли же они в свои 35 лет съесть столько же мяса, как и шестидесятилетние. Поэтому, от чего возникает рак, точно никто не скажет.

– *Получается рак помолодел?*

– 30 лет назад рак толстой кишки у пациента моложе 50 лет был нонсенсом. А сейчас это обычное дело. Более того, за последние пять лет наши взрослые хирурги несколько раз ходили оперировать детей 12–16 лет в институт детской онкологии. Почему вызывают нас? Там работают уникальные хирурги, но до этого момента они с таким диагнозом в детской онкологии раньше

не сталкивались. Просто таких больных не было.

Если среди категории людей, которые курят, есть четко опосредованная связь, что рак легкого у них встречается чаще, чем среди тех, кто не курит. То касаясь рака прямой кишки подобных связей выявить не удалось.

## ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВСЕГО ЛИШНЕГО

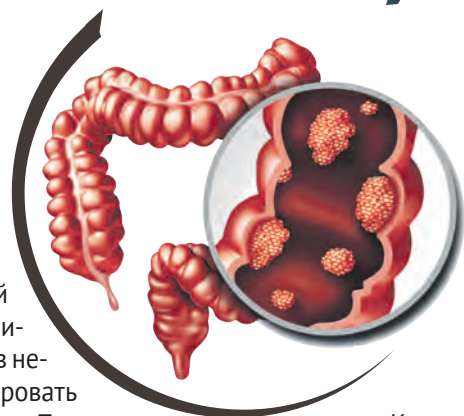
– *Ранее вы упомянули о полипах в толстой кишке. Насколько опасны эти новообразования?*

– Есть разные варианты развития рака прямой кишки: сначала может возникнуть полип и из него возникнет рак, либо рак появляется сразу. Есть масса наследственных заболеваний, которые проявляются полипозом – образованием в толстой кишке большого количества полипов. И если находятся

поломки в определенных генах, то в этом случае ставится диагноз семейный аденоматозный полипоз. Таких пациентов необходимо прооперировать в возрасте 18–22 лет. Потому что с вероятностью 100% у них будет рак, и чем раньше мы прооперируем, тем лучше. Мы удаляем всю толстую кишку, а остается только тонкая. Из нее формируется резервуар, чтобы люди ходили в туалет естественным путем, и чем в более раннем возрасте это делается, тем меньше шансов появления рака и больше шансов, что организм адаптируется, и тонкая кишка возьмет на себя функцию толстой.

## РЕШАЕТ КОНСИЛИУМ

– *Если у человека возникла онко-настороженность, куда ему идти?*



– Кто-то идет к терапевту, кто-то к хирургу. Мы являемся онкологическим учреждением третьего уровня. 90% пациентов приходят к нам уже с известным диагнозом. Пациента полностью обследуют и подбирают схему лечения на консилиуме, который проходит трижды в неделю. Здесь собираются специалисты лучевой терапии, эндо-хирурги онкологи; хирурги, специализирующиеся на хирургии толстой и прямой кишки, печени и легких; химиотерапевты и лучевые диагносты. Наша задача принять правильное решение. **Читайте дальше на стр. 12**

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, СОВСЕМ СКОРО ДЛЯ ВАС СВЕЖЕНЬКИЙ, ДА С ВКУСНОЙ НАЧИНКОЙ, ЧТО ГОРЯЧИЙ ПИРОЖОК ИЗ ПЕЧКИ, НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ». В НЁМ ИСКУСНО ЗАМЕШАНЫ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- развернутый материал о том, как организовать быт человеку, страдающему аллергией на пыль;
- подробное изложение симптомов клещевого боррелиоза и методы профилактики заболевания;
- перечень рецептов и секретов, призванных помочь справиться с запором.

**А** также с пылу с жару, присыпанный солью, наивкуснейший материал о пользе речной рыбки. Статья о полезных и не очень свойствах кофеина. Подробное недельное меню для тех, кто столкнулся с кишечной инфекцией и не горит желанием по полдню стоять у плиты. И еще много-много всего интересного, актуального и с любовью приготовленного.

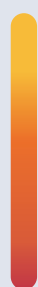
Читайте «Секреты здоровья» и вы точно будете знать, как продлить активное долголетие!

Продолжение.  
Начало на стр. 10

## КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК:

### РАК КИШЕЧНИКА

#### Стадии колоректального рака



Стадия 0

Стадия 1

Стадия 2

Стадия 3

Стадия 4

Рак распространяется на лимфатические узлы (стадия 3)

Ободочная кишка

Тонкий кишечник

Рак распространяется на другие органы (стадия 4)

Прямая кишка

решение, поэтому на консилиум собирается так много специалистов. Это сокращает вероятность ошибки.

Еще одна задача – разумно донести информацию до пациента. Бывает, что единственным методом лечения является операция. Если это касается ободочной кишки, то здесь в большинстве случаев первым этапом лечения как раз и бывает хирургическое. И только потом, по результатам гистологии, консилиум принимает решение – добавлять химиотерапию или нет. 50–60% этих операций производится через мини-проколы по 5 мм лапароскопическими или роботическими методами. Открытые операции мы делаем, если опухоль достигла

стать очень больших размеров, куда-то врастает и т. д.

А что касается последних 15 см толстой кишки, здесь намного чаще рассматриваются различные варианты лечения. Можно начать с лучевой терапии, потом добавить химиотерапию, а потом оперировать. А может быть сначала операция, а потом химиотерапия. Бывает так, что за счет лучевой и химиотерапии опухоль настолько уменьшается, что делать полостную операцию не надо вовсе.

#### ВАРИАТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

– Как проходит лечение колоректального рака?

– Видов лечения рака прямой кишки очень много. С

2013 года мы занимаемся большим международным исследованием, в котором задействовано много специалистов – доктора лучевой терапии и лучевой диагностики, эндоскопии и хирурги-онкологи.

Дело в том, что при определенных стадиях и локализациях рака, чем ближе опухоль находится к заднему проходу, тем выше риски, что по результату лечения сфинктер будет удален, и будет сформирована постоянная калостома – кишечник будет выведен на переднюю брюшную стенку, где будет сформирован калоприемник. Неприятная ситуация, и, если есть возможность ее избежать, мы стараемся это сделать. На это и

направлено наше новое исследование. При правильном планировании лучевой терапии, подборе определенных препаратов и продолжении лечения в отделении лучевой терапии, мы можем добиться 60–70% вероятности полного исчезновения опухоли. В этом случае ни операция, ни стома не нужны. Современные возможности лечения позволяют это сделать. Главное, собрать большую команду специалистов, которые смогут подобрать под конкретного пациента индивидуальную схему лечения.

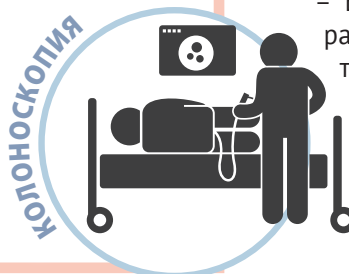
#### СЛАБОСТЬ И НЕРЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ

– Когда нужно срочно идти к врачу?

– Если мы говорим о раке прямой кишки, то основные симптомы, которые должны заставить пациента бежать к врачу – появление крови в каловых массах либо про-

#### СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА МАМЕДЛИ

- Раз в год проходите профилактические осмотры: мужчины – у уролога, женщины – у гинеколога, делайте рентген легких, проходите гастроскопию и колоноскопию.
- При наличии малейших подозрений – жжении и зуде в заднем проходе, нерегулярном стуле, при наличии крови в кале – запишитесь на прием к проктологу.



# ПУГАЮЩИЙ ДИАГНОЗ, НО НЕ ПРИГОВОР

блемы с опорожнением: неустойчивый стул – то жидкий, то твердый, то запоры, то он вообще исчезает. Причиной могут быть не только опухолевые заболевания, но и какие-то функциональные нарушения кишечника, нерегулярное питание, стрессовая работа. Но, тем не менее, это повод обратиться к врачу и выяснить, почему так происходит.

При локализации опухоли в правой половине толстой кишки явного кровотечения не бывает. Опухоль проявляется общей слабостью, головокружением, снижением гемоглобина. Налицо симптомы общей терапевтической слабости, поэтому пациент и идет к терапевту. Тот назначает ему препараты железа и правильное пи-

тание. Но месяц проходит, а улучшений нет. Тогда доктор догадывается послать пациента на колоноскопию, и выясняется, что причиной недомогания оказывается опухоль.

## ВЫШЕ НОС!

– *Каковы прогнозы лечения?*

– Сейчас даже при самой тяжелой стадии, когда есть и опухоль, и метастазы в других органах – в печени, яичниках, наши пациенты выживают. Это мы говорим про самую неблагоприятную стадию, при 2–3 стадиях результат еще лучше, а при первой – почти 100% эффект выживаемости. Вопрос лишь в том, когда пациент обращается к врачу. Если заболевание выявля-



## ВАЖНО!

Рак ободочной и прямой кишки излечим почти на 100% при условии, что он обнаруживается достаточно рано.

ется на ранней стадии, результаты лечения лучше.

– *Новые технологии?*

– Появились новые современные препараты иммунной терапии и новое лучевое оборудование, а также мы получили новые знания о биологических особенностях опухоли.

Если раньше была одна схема лечения для всех, то сейчас под каждую опухоль формируется ее биологический паспорт. И два пациента с раком толстой кишки проходят совершенно разное лечение. Ведь генетический и мутационный статус у них

разный, они отличаются по подтипам.

– *А можно ли как-то профилактировать рак прямой кишки?*

– Единственная профилактика – обследование. Это такая же ситуация, как с автомобилем – его раз в год нужно отвозить на ТО и смотреть, не расшаталось ли что. Так и с людьми, проходя периодические осмотры, мы можем выявить проблему на ранней стадии и спасти человека. Поэтому обследовать свой организм, когда ничего не болит, чрезвычайно важно!

Наталья Киселёва

## Продолжается ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 года!

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». До 20 июля 2022 г. вы можете оформить подписку на 5 мес. (с августа по декабрь). Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
70,53 Р*	141,06 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
211,59 Р*	282,12 Р*
на 5 месяцев	
352,65 Р*	

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

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

## ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



### преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

### инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

## ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Физическая активность и занятия спортом полезны в любом возрасте – это мы все знаем, не раз с вами об этом говорили на страницах журнала. А вот сегодня хотим обратиться к исследованиям учёных. Согласно их результатам, определенные физические нагрузки способны не только улучшать здоровье, но и замедлять процессы старения и продлевать молодость на клеточном уровне. Так чего же мы сидим?!

## ВСЁ ДЕЛО В ТЕЛОМЕРАХ?

Оказывается, физические нагрузки воздействуют на ДНК, а именно на длину теломеров, концевых участков хромосом, которые выполняют защитную функцию для клеток нашего организма. С возрастом длина теломеров уменьшается, клетки начинают стариться и погибать быстрее, организм становится подвержен старению и развитию хронических заболеваний. Выполняя физические упражнения, мы увеличиваем длину теломеров, помогаем клеткам интенсивно делиться и обновляться, продлеваем свою молодость.

## ВАЖНО!

**Секрет сохранения молодости и замедления процессов старения кроется в регулярности и систематичности физических нагрузок, а также в их чередовании с отдыхом. В сочетании с правильным питанием и отказом от вредных привычек физические упражнения способны сотворить с нашим организмом настоящие чудеса и буквально остановить время.**

# Простые УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ



## КАК ДОГНАТЬ МОЛОДОСТЬ?

Ученые установили, что со старением борются определенные виды физических нагрузок – это интенсивные интервальные и аэробные кардиотренировки, а также упражнения на выносливость.



## Езда на велосипеде (или велотренажере).

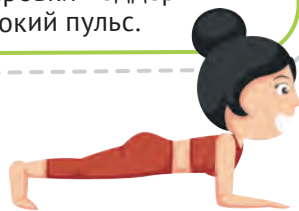
Всего 45 минут велопробулки в день способны укрепить сердечную мышцу и сделать сердце более сильным.

## 15-минутные кардиотренировки в зале,

чередующиеся с коротким отдыхом, способны уменьшить отложение жировой ткани, особенно в районе живота (висцеральный жир), что снижает риск развития сахарного диабета II типа. Аэробные нагрузки хороши тем, что за короткое время (15–20 минут) позволяют сжечь большое количество калорий, поскольку на протяжении кардиотренировки поддерживается высокий пульс.



15-20 минут



## Планка

Увеличивает выносливость организма, помогает бороться с возрастной атрофией мышц, способствует увеличению мышечной массы и улучшению эластичности кожи, уменьшению морщин.

## Ходьба на эллипсоиде

20–30 минут в день способны улучшить кровоток и сделать кровеносные сосуды более эластичными, что позволит более интенсивно насыщать мозг и мышцы кислородом, питать их.

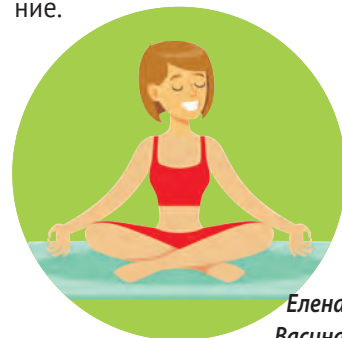
## Пробежки на открытом воздухе



Легкая получасовая пробежка в парке насыщает организм кислородом, улучшает память и когнитивные функции, снижает риск развития деменции и борется с болезнью Альцгеймера, то есть в буквальном смысле помогает убежать от старости.

## Йога и пилатес

Улучшают осанку, делают мышцы и связки более эластичными, тело – более подтянутым, а кожу более упругой. Кроме того, успокаивают нервную систему и помогают обрести стабильное эмоциональное состояние.



Елена  
Васина

# УРА – В ОТПУСК ПОРА!

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ОТДЫХ, ЧТОБЫ ЛЕТО ОПРАВДАЛО ВСЕ ОЖИДАНИЯ?

После череды рабочих будней так хочется как следует отдохнуть, попутешествовать или пожить в свое удовольствие на даче! Однако испортить долгожданный отдых способны так некстати заявившие о себе проблемы со здоровьем...

### ФИЗИОТЕРАПИЯ – В ПОМОЩЬ!

Лето может быть очень коварным – суставы могут воспалиться после купания или поясницу от садово-огородных трудов прострелит... Аклиматизация не даст насладиться впечатлениями, а то вдруг «отит купальщика» прицепится или аллергия на цветущие растения заставит чихать на все радости этого чудесного времени года...

В летний сезон тоже надо быть осторожным, заботиться о здоровье и быть во всеоружии перед лицом опасностей. В этом может помочь портативная медтехника – комфортные, мобильные и очень простые в использовании медицинские аппараты, подходящие практически всей семье и способные бороться с широким спектром «летних», а также круглогодичных неприятностей.

Физиотерапевтическое лечение = немедикаментозное. При правильном применении оно, как правило, не имеет вредных побочных эффектов и подходит как детям, так и пожилым и ослабленным людям. Сплошные достоинства!

Проверенный и надежный лечебный фактор – магнитное поле, обладающее противовоспалительным, обезболивающим, противоотечным, трофико-регенеративным действием. Магнитотерапия способна затормозить прогрессирование заболеваний, ускорить выздоровление или привести хроническое заболевание в устойчивую ремиссию.

Современные ученые подобрали специальные характеристики магнитных полей, чтобы лечить опорно-двигательные, сосудистые и лор-заболевания, и разработали для людей портативные аппараты, удобные не только для клинического и домашнего применения, но и для поездок – благодаря их компактности и легкости.

### ГЛАВНОЕ – ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПОПУТЧИКА!

Так, чтобы не испортили отпуск артрит, артроз или остеохондроз, следует применять современный магнитотерапевти-



ческий аппарат АЛМАГ+ с тремя режимами. Важно, что он подходит не только для регулярного лечения в целях поддержки суставов и позвоночника, но и для снятия обострений.

МУЛЬТИЛОР на основе магнитного поля и красного импульсного света может помочь в борьбе с аллергическим ринитом, а также с отитом и прочими лор-заболеваниями. Летом они тоже не дремлют!

Если есть риск воспаления мелких суставов – в помощь путешественнику аппарат МАГ-30 на основе магнитного поля, миниатюрный и удобный. Подойдет и кормящей

маме, чтобы справиться с лактостазом – сегодня многие любят ездить на курорт со своими крохами.

И, наконец, новинка – ТЕМПИК. Это не лечебный прибор, но очень полезный – термометр для круглосуточного мониторинга температуры малыша, который сигнализирует родителям о её повышении. Дает возможность всегда быть спокойным за состояние своего ребенка и быстро реагировать на ухудшение его самочувствия.

Правильная экипировка, разумно составленный багаж и хорошие спутники – залог отличного отдыха! Всем счастливого лета!

### АЛМАГ+ исполняет мечты

## ДАРИМ 50 ПУТЁВОК В САНАТОРИИ!\*

Компания ЕЛАМЕД – один из лидеров по производству медицинской техники, производит розыгрыш подарочных сертификатов на путёвку в санаторий, базу отдыха или пансионат.

- Заполните форму участника розыгрыша на сайте [elamed.com](http://elamed.com) или по телефону горячей линии **8-800-200-01-13**.
- Укажите серийный номер вашего аппа-

рата, дату, время, место и стоимость покупки.

- Вы участвуете, если купили свой аппарат **АЛМАГ+** в любой аптеке, магазине медтехники или на маркетплейсе **с 01 июня по 31 августа 2022 г.**

ПОЛУЧИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ НОМЕР И ЖДИТЕ РЕЗУЛЬТАТОВ!

### Определение победителей пройдет онлайн в три этапа:

**15 июля 2022 г.** – розыгрыш 10 путевок

**15 августа 2022 г.** – розыгрыш 15 путевок

**15 сентября 2022 г.** – розыгрыш 25 путевок

**Абсолютная прозрачность акции гарантируется!**

**Желаем удачи и отличного отдыха на пользу суставам и позвоночнику!**

\*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве путевок, сроках, дате можно узнать по телефону 8-800-200-01-13

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ОЧЕВИДНОЕ: ВО ВРЕМЯ ДАЧНОГО СЕЗОНА СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК НУЖДАЮТСЯ В ЗАЩИТЕ.



В непростые времена первое, о чем вспоминает русский человек – о загородном участке, даче, милых сердцу шести сотках. Некоторые логические и статистические выкладки прогнозируют дачный бум-2022. Причем отправятся на свои участки не только люди 50+, но и их дети. Интерес к собственноручно выращенным овощам, фруктам и ягодам растет пропорционально росту их стоимости в магазинах. Однако помимо финансовой выгоды дачи есть польза и неочевидная.

### ЗАГАР, ФИГУРА, ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

При условии правильной работы на грядках дача несет пользу для здоровья:

- укрепление сердечной мышцы;
- улучшение обмена веществ;
- избавление от ежедневного стресса;
- опорно-двигательный аппарат получает свою порцию дачного фитнеса, главное тут – выполнять упражнения правильно и заранее позаботиться о своих суставах.

### ВЫБОР ДАЧНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Логика следующая – тяпки, грабли, лопаты выбираем по росту, идеальной считается высота черенка на 10 сантиметров ниже плеча человека. При ручной прополке, сборе ягод, подвязке матери-земле при-

дется поклониться в ножки – это факт. На этот случай стоит обзавестись скамеечкой.

Поэтому стоит присовокупить к дачной подготовке не только интенсивную выгонку рассады, но и заботу о своем опорно-двигательном аппарате. В арсенал и начинающего, и опытного огородника стоит добавить стратегическое оружие против заболевания суставов и позвоночника – магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ+, у которого, помимо удобства и простоты использования, есть еще и три режима для помощи практически каждому члену семьи!

**Действие магнитного поля АЛМАГа+ направлено не только на избавление от боли в суставах или позвоночнике, а именно на причину ее возникновения – дегенеративно-дистрофические заболевания хрящевой ткани опорно-двигательного аппарата:**

- *остеоартриты (артрит, артроз),*
- *остеохондроз,*
- *невралгии, связанные с компрессией нервного корешка межпозвонковой грыжей,*
- *также магнитным полем рекомендовано бороться с последствиями травм: ушибами, растяжениями, разрывами связок и даже с переломами.*

## ВЕРОЯТНОЕ: ОНА ЕСТЬ!

**Три специальных режима АЛМАГа+ разработаны в научно-техническом центре компании ЕЛАМЕД – это полностью отечественные мысль и воплощение:**

- 1 Основной режим используется для профилактики заболеваний суставов и их лечения в подостром периоде, реабилитации после травм (в том числе переломов).
- 2 Детский режим подходит для лечения детей с первого месяца жизни.
- 3 Обезболивающий режим направлен на активное устранение боли и воспаления. Уникальная медицинская схема сочетания обезболивающего и основного режима в ходе курсового лечения позволяет достичь необходимых результатов терапии.

Чтобы в холодное время года наслаждаться урожаем со своего участка и не пожинать горькие плоды обострения заболеваний опорно-двигательного аппарата, стоит заранее ответственно отнестись к их профилактике и лечению!



**АЛМАГ+**

Быть собой, жить настоящим!

РЗН 2017/6194

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ЛАЙФХАК XXI ВЕКА:

## КАК КУПИРОВАТЬ ПРИСТУП МИГРЕНИ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА?

Говорят, что у людей, подверженных мигрени, жизнь состоит из чередования боли и беспокойства... А ведь таких страдальцев – 15% от взрослого населения!<sup>1</sup>

### ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ?

#### ПРИНИМАТЬ ВНУТРИ

**1. Триптаны – специфические лекарственные средства.** Продаются по рецепту, при приёме надо строго следовать указаниям специалиста.

**2. Эрготамины (алкалоиды спорыньи)** – агонисты серотониновых рецепторов, как и триптаны, при этом менее предпочтительны.

**3. Анальгетики.** Слабо результативны вследствие особого характера мигренозной боли.

**4. Комбинированные препараты с кофеином** в составе, иногда в сочетании с витаминами группы В. Эффективностью данный класс тоже не отличается.

Мигрень так своенравна, что даже лекарствам не всегда поддаётся. Увы, препараты не

<sup>1</sup> <https://cyberleninka.ru/article/n/tysyacheletnyaya-migren>

на всех действуют однозначно эффективно, к тому же небезопасны.

#### ПРИМЕНЯТЬ НАРУЖНО

На первый план выходит физиотерапия: электрофорез, массаж, а также популярная транскраниальная магнитотерапия. Именно к её действию очень восприимчив гипоталамус и другие участки головного мозга, а портативный аппарат магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03), удобен для клинического и домашнего лечения мигрени.

Он обладает обезболивающими и нейропротективными свойствами. Удобен и прост, не требует помощи специалиста. Применяя аппарат курсами, возможно снизить частоту приступов, их длительность и остроту болевой симптоматики.

Чем чаще и больше приступы – тем целесообразней завести собственный аппарат и вспомнить радость жизни! Если мигрень развивается по причине стрессов, ДИАМАГ (АЛМАГ-03) может помочь снять нервное напряжение, улучшить общее эмоциональное состояние и сон.

**Правильный разносторонний подход к лечению мигрени может помочь снизить**

приём медикаментов и заставить мигрень отступить – быстро и надолго!



### ДИАМАГ

Уникальный медицинский аппарат с возможностью профессиональной домашней терапии и профилактики мигрени и головных болей!

**Аппарат ДИАМАГ можно приобрести в «Мед-магазине»\* 8-800-700-52-00**

\*ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710.

ФРС 2012/13599

### Вниманию мужчин!

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТАТИТА ЛЕТОМ?



Лето прекрасно и коварно: плавание в холодной воде, резкая смена температур на улице и в помещении с кондиционером, переохлаждение на рыбалке могут спровоцировать обострение хронического простатита либо способствовать его появлению. В группе риска – мужчины не только пожилого, но и возраста 30+ – простатит во всем мире стремительно молодеет («Фармацевтический вестник» Март, 2017 № 10).

**Чтобы не спровоцировать острый приступ этого неприятного заболевания, нужно придерживаться ряда правил.**

- Воздерживайтесь от продуктов, способствующих газообразованию: бобовых, редиса – пусть даже сейчас самый сезон.
- Снизьте в рационе количество соли, избегайте алкоголя, жирного, жареного, копченого – не переборщите с борщом и шашлыком!

- При сидячей работе увеличьте физическую активность, чтобы избежать застоев в области простаты – велосипед, пробежки, ходьба по зеленым аллеям и лесным дорожкам вам в помощь.
- Не купайтесь в ледяной воде, на рыбалке не сидите на сырой земле. В дождь лучше обойтись без улова, чтобы не попасться на крючок обострению хронического простатита.
- Ведите здоровую регулярную половую жизнь.

- Для профилактики и лечения обострений можно применять комплексную физиотерапию: магнитное поле + вибромассаж. Это очень комфортно и просто, помощь специалиста при процедуре не требуется.

При первых замеченных неполадках обращайтесь к специалисту. На начальной стадии очень высоки шансы затормозить развитие коварной болезни!

### ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ – ПОД КОНТРОЛЬ!

**Медицинское устройство МАВИТ (магнитное поле и вибромассаж) даёт возможность:**

- устранить воспалительный процесс в простате;
- уменьшить боль, резь, зуд и жжение в паху и промежности;
- наладить мочеиспускание;
- улучшить сексуальную функцию;
- не допустить обострений, помочь удерживать стойкую ремиссию;
- избежать осложнений простатита: пиелонефрита, везикулита, цистита, абсцесса простаты, острой задержки мочи, импотенции, бесплодия.



**УДОБНО, ПРОСТО, СПОКОЙНО!**

ФРС 2011/12161

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ОСТОРОЖНО: ЛЕТНИЙ ОТИТ У ДЕТЕЙ! ОЧЕНЬ ЧАСТАЯ ПРОБЛЕМА

Дети обожают воду! И на крох, и на детишек постарше она действует как магнит! Плавание, конечно, полезно. Но следует помнить: вода может быть лучшим другом не только ребёнку, но и коварному отиту.

Наружный отит – это воспаление кожи слухового прохода до барабанной перепонки, которое сопровождается сильной стреляющей болью в ухе. И это – одно из самых частых летних лорзоболезней у купальщиков, чреватое осложнениями. Его вызывают бактерии, попавшие в ухо из внешней среды или постоянно живущие в ушной раковине. А фактором заболевания может стать попадание и задержка холодной воды в ухе.

Если не лечить наружный отит, воспаление может пойти дальше, особенно у детей. Ведь евстахиевы трубы у них очень короткие, и инфекции проще проникнуть внутрь.

### КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОТИТА У РЕБЁНКА ЛЕТОМ?

1. Помните: купание в стоячей воде (озере, пруде) может спровоцировать отит с большей

вероятностью, нежели в проточной воде – море или реке.

2. Море – самый безопасный в отношении отита водоём, поскольку солёная вода уничтожает небольшую часть возбудителей и потому гораздо реже становится причиной лорзоболезней.

3. Особенная осторожность нужна, если дети – любители подводного плавания и ныряния.

4. При неприятных и болезненных ощущениях в ухе ни в коем случае нельзя прикладывать тепло – оно может усилить размножение вредных микроорганизмов и усугубить воспалительный процесс.

5. Подозрение на отит – повод немедленного обращения к специалисту! Без правильного лечения возможен хронический воспалительный процесс и слуховые нарушения, влияющие на



РЗН 2013/867

развитие ребёнка, его успеваемость и отношения со сверстниками. Кроме того, недолеченный отит грозит заражением крови и даже менингитом и энцефалитом.

6. Ни в коем случае нельзя «назначать» себе или ребёнку антибиотики и в целом заниматься самолечением! Специалист назначит профессиональный лечебный комплекс: лекарства + физиотерапия.

Чтобы чувствовать себя спокойно, очень удобно иметь дома собственное комплексное портативное устройство на основе трёх проверенных факторов МУЛЬТИЛОР.

При отите обычно используется комбинированное действие магнитного поля и красного импульсного света, для чего имеется удобная анатомическая насадка.

МУЛЬТИЛОР позволяет облегчить боль, уменьшить воспаление и усилить иммунитет слизистой оболочки уха. Устройство даёт возможность ускорить выздоровление и улучшить самочувствие с первых процедур.

Применяется вне острой стадии. Устройство компактное и удобное, его ничего не стоит упаковать в чемодан и взять в отпуск.

Против летнего отита будьте во всеоружии!

## КРУГЛОСУТОЧНЫЙ МОНИТОРИНГ ТЕМПЕРАТУРЫ РЕБЕНКА? ДА, ТЕПЕРЬ ЭТО ДОСТУПНО КАЖДОЙ СЕМЬЕ!

Первый, одобренный Росздравнадзором, интеллектуальный термограф ТЕМПИК от компании ЕЛАМЕД – современное устройство для мониторинга температуры малыша на расстоянии, даже в ночное время. Крепление ТЕМПИКа мягкой – материал подобран с учетом особенностей нежной кожи ребенка.

Бесплатное приложение ТЕМПИК можно установить на смартфон или планшет, создать и настроить в нем профиль малыша (или два, если детей двое), определить «порог тревоги» – показатель температуры, при достижении которого на смартфон подается сигнал.

Приложение принимает и фиксирует данные с термографа, чтобы потом составить наглядный график суточной температуры ребенка для удобства родителей и лечащего специалиста, которому будет проще проводить диагностическое наблюдение и назначать наиболее подходящее лечение.

**ТЕМПИК создан для того, чтобы молодая семья имела возможность применять современные безопасные устройства для диагностики состояния своего ребенка, быстрее и безболезненнее**

**адаптироваться к новому статусу и радоваться каждому мгновению родительства.**



РЗН 2020/12942

**ТЕМПИК – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ГРАДУСНИК!**

## Аппараты АЛМАГ+, ДИАМАГ, МАВИТ, МУЛЬТИЛОР, ТЕМПИК

можно приобрести в аптеках, магазинах медтехники вашего города, а также на популярных маркетплейсах

<b>Столички</b> <sup>1</sup> 8 800 555-11-15	<b>Аптека ВАША №1</b> <sup>4</sup> 8 (495) 419-19-19	<b>Диалог</b> <sup>7</sup> 8(495) 363-22-62	<b>МЕДтехника №7</b> <sup>10</sup> 8 (499) 550-10-16	<b>Грамикс</b> <sup>13</sup> 8 (495) 505-63-83	<b>Медтехника Благоемд</b> <sup>16</sup> 8 800 505-65-28
<b>НЕО-Фарм</b> <sup>2</sup> 8 (495) 585-55-15	<b>Здоров.ру</b> <sup>5</sup> 8 (495) 363-35-00	<b>Самсон-Фарма</b> <sup>8</sup> 8 (495) 587-77-77	<b>Мед-магазин</b> <sup>11</sup> 8 800 700-52-00	<b>Ортека</b> <sup>14</sup> 8 800 33-33-112	<b>AptStore</b> <sup>17</sup> 8 (495) 419-18-18
<b>Горздрав</b> <sup>3</sup> 8 (499) 653-62-77	<b>Здесь Аптека</b> <sup>6</sup> 8 800 700-44-03	<b>Планета Здоровья</b> <sup>9</sup> 8 (495) 369-33-00	<b>Medi</b> <sup>12</sup> 8 800 511-77-39	<b>Плеер.ру</b> <sup>15</sup> 8 (495) 775-04-75	

<sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. <sup>2</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручевая, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. <sup>3</sup> ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН: 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузавская, д. 8, лит. Б, офис 110. <sup>4</sup> ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д, д. 12, корп. 1. <sup>5</sup> ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснойский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. <sup>6</sup> ООО «Здравсервис», 300000, г. Тула, ул. Советская, д. 64, офис 7. ОГРН 1027100755538. <sup>7</sup> ООО «ДИАЛОГ», г. Москва, Шоссе Энтузиастов, д. 34, эт. 1, пом. I, к. 37, оф. 45, ОГРН 1187746096812. <sup>8</sup> ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. <sup>9</sup> ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>10</sup> ООО «Медтехника М1», ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. <sup>11</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/8, ОГРН 1175029014710. <sup>12</sup> ООО «Меди РУС», ОГРН: 1057749667975, 117342, г. Москва, ул. Бульварная, д. 17, Бизнес-центр «НЕО ГЕО». <sup>13</sup> ООО «ГРАМИКС», ОГРН: 1197746086449, 119021, г. Москва, Оболонский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, пом. V, ком. 7, офис 15. <sup>14</sup> ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17, ОГРН: 5087746138310. <sup>15</sup> ООО «ЭЛЕКТРОН», ИНН: 7720454931, ОГРН: 1197746152328. <sup>16</sup> ООО «БЛАГОЕД», г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374. <sup>17</sup> ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д, д. 12, корп. 1.

**Также заказать аппараты (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:**

391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатья, 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. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г..

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Смартфонами, умными часами и прочими устройствами, которые мы носим с собой или используем в офисе, уже никого не удивить. А как насчет ванной комнаты? Сейчас есть уже немало гаджетов, которые помогают сделать более эффективным уход за зубами и дёснами.

## ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ЗУБНАЯ ЩЁТКА

Исследования подтверждают, что современные люди проводят за чисткой зубов гораздо меньше времени, чем это необходимо: всего 30–40 секунд вместо 2–3 минут. Ох уж эта вечная спешка.

Проблему поможет решить электрическая зубная щетка, снабженная вращающейся или вибрирующей головкой, которую приводит в действие электромотор. Такая щетка очищает зубы в разы быстрее и эффективнее, а значит, позволяет качественно выполнять гигиеническую процедуру за более короткое время. Моделей электрических щеток на рынке очень много, и их функции постоянно дополняются и совершенствуются. Современная «умная» щетка даже ведет статистику – как часто и насколько хорошо вы чистите зубы, а если надо, то и даст соответствующие рекомендации.



Такая



## ИРРИГАТОР

Чтобы избавиться от остатков пищи между зубами в промежутках между их чисткой, большинство людей используют зубочистки или зубные нити. Новое устройство – ирригатор – позаботится о чистоте зубов не менее эффективно и с большей заботой.

Гаджет заправляется чистой водой – и подает струи под высоким давлением в пульсирующем режиме туда, где это необходимо. Таким образом он вымывает остатки пищи и мягкий налет с поверхности зубов и из пространства между ними, массирует десны и очищает десневые карманы, не повреждая твердые и мягкие ткани. А если вместо воды использовать специальные жидкости и ополаскиватели, то можно заодно получать дезинфицирующий, противовоспалительный, укрепляющий уход.

# НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ улыбки

## УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЗУБНАЯ ЩЁТКА

Этот гаджет создан в первую очередь для тех, у кого уже есть очевидные проблемы: например, эмаль зубов истончена, повреждена или разрушена. В таких случаях обычная чистка зубов может быть очень болезненной. А вот использование ультразвуковой щетки – комфортно и безопасно. Она удаляет твердые зубные отложения, в том числе из межзубного пространства и десневых карманов, благодаря звуковым колебаниям частотой 1,6 МГц. Такая щетка не только не повреждает эмаль: волны, которые она генерирует, стимулируют местное кровообращение, что помогает укрепить десны.

## ИГРОВАЯ ЗУБНАЯ ЩЁТКА

Зачастую детям дошкольного возраста чистка зубов как процедура не очень интересна, и они всячески стараются от нее уклониться. А что если это будет игровая зубная щетка, подключенная к приложению на смартфоне?

С таким гаджетом каждая чистка зубов превращается в увлекательную игру, управлять сюжетами которой ребенок может с экрана своего смартфона. И, конечно, теперь он чистит зубы столько времени, сколько рекомендуют стоматологи.



## УФ-СТЕРИЛИЗАТОР ЗУБНЫХ ЩЁТОК

Закончив очередную чистку зубов, обычно мы помещаем зубную щетку в стаканчик. Влажная щетка в теплой ванне, да еще и в опасной близости от туалета, – идеальное пространство для размножения злой микрофлоры! Такими «страшилками» нас пугают производители портативных ультрафиолетовых стерилизаторов для зубных щеток. Считается, что УФ-излучение отлично подходит для качественной очистки щетки и избавления от микробов, а значит, она больше не будет пристанищем для бактерий.

Оксана Черных

Кто из нас не любит эту ароматную, сладкую, сочную ягоду?! Кусты малины есть почти на каждом дачном участке, ведь это растение славится своей неприхотливостью. Но задумывались ли вы, насколько полезна может быть малина для нашего здоровья? А мы расскажем.

## И СТРОЙНЫМ ХУДЫШКАМ...

## ...И СТРЕМЯЩИМСЯ ПОХУДЕТЬ ПЫШКАМ

**В 100 г малины содержится всего 42 ккал,**

а это значит, что ягода относится к числу диетических продуктов. Люди, которые хотят сохранить стройную фигуру и в то же время полакомиться сладеньким, могут смело включать ее в рацион. Также борцам за красивую фигуру будет приятно узнать, что при своей низкой калорийности малина обладает богатым набором витаминов и минералов. Она способствует ускорению метаболизма и оказывает тонизирующее действие.

**В плодах малины содержится приблизительно**

**80% углеводов,  
10% белков и  
10% жиров,**

поэтому ягода – идеальный быстрый перекус.

**То, что беременные бывают странными и капризными, я знал. И был готов к этому. Точнее, считал, что готов. А теперь я пинцетом обдирываю малину, потому что она «волосатая и колется».**



## КАК ВЫБРАТЬ?

При выборе малины стоит обратить внимание на целостность ягод. Сок раздавленных ягод служит благоприятной средой для развития плесени, поэтому нужно выбирать сухие, плотные плоды без внешних дефектов. Летом следует отдавать предпочтение покупке малины на рынке, потому что там у вас будет возможность попробовать ягоды и оценить их вкусовые качества. Если вы покупаете малину в картонной коробочке, аккуратно наклоните ее набок и проверьте, чтобы дно было полностью сухим, а не в малиновом соке. Кроме того, недобросовестные продавцы часто кладут наверх самые красивые свежие ягодки, а внизу остаются гнилые и раздавленные. Не бойтесь высыпать немного ягод себе на руку и сравнить.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

**До того как появился чай, на Руси пили настой из листьев и ягодок малины. Такой напиток очень полезен для иммунитета и имеет выраженное успокаивающее действие, помогает расслабиться и отдохнуть.**

# НЕ ЖИЗНЬ,

## ЧЕМ БОГАТА, ТЕМ И ПОДЕЛИТЬСЯ РАДА

**Пользу малины для здоровья нельзя переоценить.**

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Мало кто задумывается, что корни малины могут быть не менее полезны, чем ее плоды и листья. Дубильные вещества, входящие в их состав, способствуют подавлению болевого симптома и воспаления. Отвар корней малины может укрепить сон, улучшить настроение, поддержать здоровую работу почек и многое другое. В сочетании с Melissa, мятой и лимоном полезное действие отвара будет значительно увеличиваться.

**В**се мы знаем, как полезно малиновое варенье, когда мы болеем. Это объясняется тем, что ягода обладает потогонным действием. Кроме того, в ней содержится много витамина С, а он, как известно, обладает противовоспалительным действием. Богата малинка и фруктозой, пектином, железом и антоцианами. И эта коллекция полезных нутриентов помогает

## КАК ХРАНИТЬ?

Свежая малина – идеальный вариант полакомиться сезонной ягодой. Запаслись на неделю? Правильно храните:

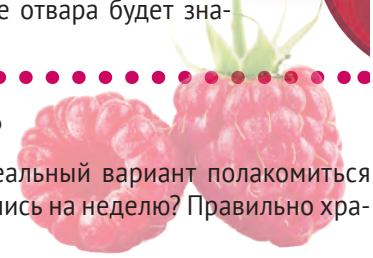
- ! не стоит мыть малину, она быстро раскиснет;
- ! держите ягоды в неглубокой емкости, выкладывая максимум в 2 слоя;
- ! емкость следует накрыть бумажной салфеткой;
- ! лучше всего хранить в средней части холодильника, подальше от морозильной камеры.

Если же вы хотите заготовить малину на зиму, то можно перетереть ее с сахаром, засыпав 1 к 1. Готовую массу разлить по контейнерам, оставляя пару сантиметров сверху, и плотно закрыть крышкой. Хранить такое лакомство можно как в морозилке, так и в холодильнике.

Можно заморозить малину и целиком. Для этого ее нужно тщательно перебрать, аккуратно переложить на поддон в один слой и отправить в морозильную камеру на сутки. Потом можно расфасовать по пакетам.

Размораживать малинку нужно при комнатной температуре, разморозка в микроволновке или под воздействием пара недопустима.

Ну и неплохой вариант заготовки – сублимация. Тут на помощь придет бытовая электросушилка. В продаже имеются бюджетные и довольно неплохие модели.



# А МАЛИНА! О ПОЛЬЗЕ АРОМАТНОЙ ЛЕТНЕЙ ЯГОДКИ

ет улучшать кровообращение, способствует уменьшению воспалительных процессов и укреплению сосудов.

**У**потребление малины является отличной профилактикой образования камней в почках и мочевом пузыре.

Также вещества в составе ягоды стимулируют мышечный тонус органов мочевыделительной системы, тем самым уменьшая признаки недержания.

## МАЛИНА ДЛЯ КРАСОТЫ

В косметических целях широко используется малиновый сок. В нем содержатся:

- ✓ **катехины**, а это антиоксиданты, помогающие сохранять молодость кожи,
- ✓ **салициловая кислота**, которая обладает противовоспалительным свойством,
- ✓ **флавоноиды**, поддерживающие упругость и эластичность кожи,
- ✓ **полифенолы**, ускоряющие регенерацию кожи и способствующие исчезновению покраснений и пигментных пятен.

Можно разлить малиновый сок по формочкам для льда и убрать в морозильную камеру. Готовыми кубиками замороженного сока очень полезно протирать личико. Это поможет от небольших высыпаний на коже, окажет отбеливающий и смягчающий эффект.

Анна Ерёмкина

## ВАЖНО!

! Страдающим от подагры людям не стоит злоупотреблять малиной, так как входящие в ее состав пурины могут усилить воспаление.

! С осторожностью следует отнестись к малине аллергикам – как и любой ярко окрашенный продукт, малина способна вызвать аллергическую реакцию.

! Существует также мнение, что пить малиновый отвар не стоит беременным женщинам из-за существующего риска преждевременных родов.



## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✓ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✓ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✓ Варианты меню для праздников
- ✓ Советы по приготовлению блюд для детей

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

**OZON** **WILDBERRIES**  
ozon.ru<sup>1</sup> и wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Золотая коллекция

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

<sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



Подойдя к окну, чтобы поправить жалюзи, я тут же наткнулась взглядом на мужнину машину, припаркованную у входа в здание института. Инстинктивно рыкнула и тут же об этом пожалела. В мою сторону сразу повернулось несколько голов. Обведя учительскую вороватым взглядом, я попыталась изобразить дружелюбную улыбку, но, подозреваю, вышло не очень.

## ПРИДУМАЙ ЧТО-НИБУДЬ

Конечно, я подозревала, что о моем романе известно многим. Но это не мешало мне тайно надеяться, что это просто моя мнительность, и мы со Славой сумели спрятать наши чувства под зонтом напускного равнодушия, демонстрируемого по отношению друг к другу на людях.

Но за спиной шушукались, муж караулил после работы, а подруги с любопытством наблюдали в ожидании откровений. Все-таки где-то мы со Славой проявили неосторожность.

Склонившись над чьим-то так и не проверенным конспектом, я задумалась. А потому вздрогнула, когда в сумочке затрезвонил мобильник. Не сразу выудив его из накопившегося в сумке хлама, я, зажав динамик рукой, заспешила в коридор из учительской. Тогда только нажала кнопку вызова. Спину все еще жгли провожавшие меня взгляды коллег.

– Привет, я отстрелялся. Мы можем сегодня увидеться, – беззаботный родной голос в трубке тут же отозвался сладкой истомой во всем теле.

– Слава, мы же договаривались, что ты не будешь звонить мне на работу, – не слишком убедительно отругала я обладателя бархатного баритона. – Сегодня не получится, муж у института дежурит. Я боюсь, мне кажется, он обо всем догадался.

– Ерунда, – голос ни на миг не потерял беззаботной легкости, – ни о чем твой старичел-

*Труднее всего исцелять ту любовь, которая вспыхнула с первого взгляда.*

Жан де Лабрюйер

# У меня не было



ло не догадывается. Просто ты его в соседнюю комнату спать бортанула, вот и негодует. Маш, ну придумай что-нибудь, сбеги, я соскучился.

## Я ДЕВОЧКА ВЗРОСЛАЯ

Пару раз в неделю вечерами я подрабатывала репетиторством. Готовила к выпускным экзаменам старшеклассников. Вот этот вечер был как раз таким. Только вышла я из дома на два часа раньше. Вернее, выехала, так как муж ни в какую не соглашался отпустить меня одну. Пришлось взывать к его здравому смыслу, когда он заявил, что будет ждать меня у подъезда столько, сколько понадобится.

– Валер, ты серьезно? – вспылила я. – Полтора часа я отзанимаюсь с одним учеником, затем у меня еще один, в другом районе города. И ты все это время будешь меня ждать? Нет, по мне, так на здоровье, но дома двое детей, которых нужно ужином накормить и помочь с заданиями из садика.

Муж посмотрел на меня с тоской и недоверием. Я ответила ему открытым взглядом и ободряющей полуулыбкой.

– Валер, ну я уже взрослая девочка, – примиряюще улыбнулась я супругу. – Умею и такси вызвать, и за себя постоять, если что. Не нужно страховать меня на каждом шагу. Я не оступлюсь, поверь.

Я произносила эти слова, и меня само от них тошнило. Казалось, от них за версту несет ложью и неуважением. Причем неуважением и к самой себе тоже. Надо же было так низко пасть...

## НИКОМУ НЕТ ДЕЛА

– Маш, я заждался, уж думал, ты вообще не придешь, – Слава ухватил меня за пояс платья и, притянув к себе, впился в губы долгим горячим поцелуем.

Все мои намерения поговорить с ним, попробовать разорвать эту ненужную, болезненную, унижительную связь, пошли прахом. Устоять перед пылкостью и нежностью юного донжуана у меня никогда не получалось.

– Мы не должны, – совсем не чувствуя в своем голосе уверенности, прошептала я.

– Должны, – уверенно кивнул Слава и подхватил меня на руки.

Эта его мужественность, уверенность, легкость... Ну где мне было устоять перед таким напором? Мне, вынужденной хвататься за любую подработку, чтобы подстраховать потерявшего работу мужа. Вымотанной бытом и вечной неустроенностью. Мне, которая еще не утратила молодой горячности и жажды жизни, но вынужденной мириться с неизбывной мужниной тоской неценности. Конечно, я не устояла.

Полчаса спустя, обнявшись и кутаясь в махровую простынь, мы разговаривали.



# шансов устоять

– Слав, мне кажется, мы где-то прокололись. Были неаккуратны. Такое ощущение, что о нашем романе догадываются абсолютно все.

– Да брось, – с легкостью ответил парень, – ты слишком мнительна. Никому дела нет ни до твоих, ни до моих романов.

Я сделал вид, что поверила, но на душе скребли кошки.

## НЕКРАСИВАЯ ИСТОРИЯ

Неделю после того вечера я была вынуждена вести себя как мышка. Муж не отходил от меня ни на шаг. Увозил и привозил с работы, сопровождал к ученикам и забирал после уроков. Словом, со Славой мы не виделись.

– Сходим в ресторан? – предложил мне как-то вечером муж. – Сегодня пятница, учеников у тебя нет. Доклады ты и в выходные можешь проверить, я на кухне тебя подстрахую, с детьми погуляю.

– В ресторан? – удивилась я. – Валер, мы лет... двести в ресторане не были. С чего вдруг?

– Потому что не были двести лет, – робко и с надеждой улыбнулся мне муж. – Ну и я, наконец, получил повышение и назначен руководителем масштабного проекта. Летом мы сможем выбраться на море наконец. Все вместе.

Я была рада, очень. Даже не думала, что подобная новость может стать для меня такой духоподъемной. Да даже не сама новость, а одухотворенность мужа. Он как будто воспрял, поднял наконец голову, увидел солнце. Он радовался, и мне было радостно рядом с ним.

А в ресторане... мне стоило огромного труда достойно прожить этот вечер. В ресторане я увидела Славу в компании юной прелестницы. Красивая пара, они очень подходили друг другу. И Слава был нежен с ней, обходителен. Он не видел меня, зато мне их столик было видно хорошо. Честное слово, я стара-

лась не подавать вида, улыбаться мужу, поддерживать беседу. И, кажется, справилась с этим неплохо.

Домой мы пошли пешком, мне так хотелось проветриться, выдохнуть. Но на улице я не смогла сдержать слез. Не справилась с эмоциями. Муж ничего не сказал, такое ощущение, что он понял, от чего я плачу. Просто обнял, прижал к себе. А потом взял за руку и повел по парку, давая возможность выплакаться, освободиться от боли и унижения.

Домой мы вернулись за полночь. Я – с огромным букетом роз. Таким тяжелым, что мужу пришлось помогать мне донести его.

Уже в квартире, в прихожей, прислонившись спиной к двери, я впервые за вечер открыто посмотрела в глаза мужу и сразу же увидела, как спало с него напряжение последних недель.

Мария

У уважения есть границы, в то время как у любви таковых не имеется.

Михаил Лермонтов



В серии «Домашний повар» вышел новый сборник для любителей готовить – «Птица и рыба».

В ЭТОМ ПОЛЕЗНОМ ЖУРНАЛЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- различных салатов и закусок из птицы и рыбы;
- горячие блюда;
- первые блюда;

- приправы и их сочетания для блюд из птицы и рыбы.

ТАКЖЕ ДЛЯ ВАС – советы и тонкости приготовления блюд. А рецепты салатов и закусок из птицы и рыбы непременно заинтересуют тех, кто следит за своей фигурой. Разнообразие горячих блюд, супов и бульонов, традиционных и оригинальных, может пополнить копилку ваших любимых рецептов.

**БУДЕМ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО СБОРНИКА! ГОТОВЬТЕ С НАМИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!**

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮЛЯ!  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Что и говорить, тревожность в последние годы стала неотступным спутником многих людей. Изматывающее и лишаящее душевного комфорта чувство. И сон, как говорится, не идёт, и борщ не мил, когда в голове одни и те же мысли по кругу носятся.

## ЭКСПЕРТ

Но что есть тревожность по своей сути? Зачем она вообще нам нужна? Как ее отследить и уменьшить?

С этими вопросами мы обратились к психологу Юлии КАРПЕНКО.



### ЧТО ЭТО ЗА ЗВЕРЬ ТАКОЙ?

– Юлия Валериевна, тревожность – это черта характера?

– Нет. Тревожность – это способность психики удерживать баланс между напряжением и расслаблением. Скорее, это приобретение, которое может давать знать о себе время от времени или стать постоянным спутником человека с определенной психикой.

Так, самая легкая форма тревожности – это реакция на определенное событие.

Если же человек постоянно напряжен, его бесконечно что-то беспокоит, его мысли «закольцованы» на чем-то, то уровень напряжения будет крайне высокий, и психические ресурсы станут растрачиваться на удерживание спокойствия. Это будет проявляться повышенной тревожностью.

По сути своей тревожность как бы сохраняет психический ресурс. Без тревожности человек мог бы даже потерять сознание, так как психика просто не выдержала бы уровня напряжения.

### ОТКУДА ПРИХОДИТ НЕСПОКОЙСТВИЕ?

– Из-за чего может возникнуть тревожность?

– Например, возникли проблемы со здоровьем человека или его близких, а также произошла потеря или мучает возможность потери дорогой вещи или дорогих для человека людей.

Это объективные причины, но тревож-



ность может возникать и субъективно. Когда человек домысливает последствия какого-то события, дофантазирует. Например, если долгое время болит нога, человек может обвинять медицину,

что не могут быстро вылечить, или докручивать, что он неизлечимо болен. И в итоге сам себя в этих страхах убедит.

А бывает патологическая тревога, когда человек бесосновательно накручивает себя до такой степени, что буквально ложится на

кровать и встать не может. Патологическая тревога

### ПОД МИКРОСКОПОМ

? По каким симптомам можно распознать постоянную тревожность?

– В первую очередь, если причина к тревоге у человека исчезла, а человек не перестает тревожиться. Или что-то прошло и завершилось, а человек все еще внутри события – он не осознал, не принял его конечности. По этой причине человек может находиться постоянно в движении: куда-то спешит, бежит, хотя и повода для этого нет.

Хорошо спросить у человека, что его тревожит, за что он переживает? Так как сам человек может даже этого не замечать. Часто неопределенность служит причиной появления тревоги.



# ТРЕВОЖНЫЙ

ОХ, ЖИТЬ  
В ТРЕВОГЕ  
СЛОЖНО...

## ОХ, УЖ ЭТИ НОВОСТИ!

**?** Если новости по телевизору вызывают тревогу, как быть? Вообще не смотреть телевизор? Но в таком случае, кажется, что можешь упустить что-то важное, и тогда снова возникает тревога.

– Желательно вообще телевизор не смотреть. Или только приятные передачи. Что касается новостей, важно соблюдать психогигиену. Смотреть новости в одно и тоже время с одной и той же продолжительностью. Например, по утрам в 9 часов в течение 15 минут. Себе же можно

сказать, что, если и случится что-то плохое, об этом друзья, родственники, соседи тут же сообщат.

тяжело корректируется, может оказывать влияние на нормальную жизнедеятельность человека (он не может работать, завязывать отношения и постоянно сильно страдает). В этом состоянии крайне важно обратиться к психотерапевту.

## В ПЛЮСЕ ИЛИ В МИНУСЕ?

– Всегда ли тревожность – это плохо?

– Все нет. Тревога порой может не осознаваться человеком как таковая и трансформироваться в трудоголизм, порывистость,

жажду творчества, деятельности – словом, в такие вещи, за которыми психика ищет тот самый баланс между спокойствием и напряжением. И не всегда эти вещи плохи.

Крайне важно урочень

житься, мы чувствуем, что наше внутреннее состояние изменилось, и мы начинаем анализировать: о чем думаем, за что переживаем. И в соответствии с этим корректируем наше поведение, нашу жизнь.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «НЕПРОШЕННОЙ» ГОСТЬИ

– Но тревожность и сама по себе – чувство довольно изматывающее. Как же уменьшить ее «градус»?

– Тревогу можно

уменьшать медикаментозно, а также посредством психотерапии. Единого рецепта для всех нет.

Кому-то для уменьшения тревожности достаточно пойти вскопать огород, кто-то пойдет на спорт, кто-то будет тревогу заедать, а кто-то писать стихи. И каждый из этих людей снизит уровень тревоги. Правда, не всегда это получается сделать с пользой для себя. Так, если слопать пять пирогов с яблоками и закурить – это, конечно, может снизить уровень тревожности, но вряд ли пойдет на пользу здоровью. Для уменьшения тревожности важны физическая активность, правильное питание, полноценный сон, умение переключаться.



**Н**у и несколько правил, которые помогут справиться с этим чувством, вытягивающим из человека силы и энергию:

**1** Спросите себя (или тревожащего близкого человека), что вас беспокоит. Проговорите вслух свою тревогу. Себе, тут слушатель не обязателен. Так вы можете осознать причину тревоги, найти ее источник, тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще.

**2** Часто мы тревожимся из-за недостатка информации о происходящих событиях. В этом случае можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.

**3** Как бы банально это ни звучало, но постараться расслабиться. Хотя, находясь в состоянии тревоги, сделать это очень сложно, но нет ничего невозможного. Делайте зарядку. Да, вот прямо присядайте, сделайте махи руками, пробегитесь по парку. Стало чуть легче? Мышцы немного расслабились? А теперь действуйте – займите себя чем-то продуктивным, нужным, полезным. Переключитесь на то, что важно здесь и сейчас.

**Б**ерегите себя и будьте здоровы!

Наталья Ноябрьская

# НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Садово-огородные подвиги, активные прогулки, купание в прохладной речке, общение с детьми и внуками – в разгаре лето! Вот только суставам возросшая активность может не понравиться, особенно если в анамнезе имеется диагноз «артроз». В наших силах помочь организму сбалансированным питанием, а чтобы не пришлось тратить время на обдумывание рациона, мы предлагаем воспользоваться нашей шпаргалкой – недельным меню для помощи суставам.



## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Уделяем внимание сбалансированности рациона – потребляем и белки, и углеводы, и жиры. Не объедаемся, стараемся питаться максимально разнообразно. Соблюдаем примерное соотношение: 2 части сырых продуктов и 1 часть термически обработанных.
- 2 Строго ограничиваем соль. Максимум, который можно себе позволить – 5 г в сутки.
- 3 Плавно, без стресса замещаем вредные калорийные продукты на полезные.
- 4 Исключаем копчености, маринады и соления, любой фаст-фуд и полуфабрикаты – в них много соли и сахара.
- 5 Стремимся отказаться от продуктов с добавленным сахаром, особенно сдобных и кондитерских изделий, сладкой газированной воды и пакетированных соков, йогуртов и творожков с добавлением различных вкусов.
- 6 Правильная диета способствует избавлению от лишнего веса – а это серьезно облегчит состояние наших суставов. Помогаем себе соблюдением питьевого режима – до 2,5 л чистой воды в день.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Завтрак

- омлет из 2 яиц; • тост из цельнозернового хлеба с оливковым маслом, огурцом и сладким перцем;
- кофе с молоком.

#### Перекус

- фрукт на выбор, горсть орехов.

#### Обед

- рыбное заливное 200 г;
- салат из сезонных овощей 150 г;
- компот из сухофруктов.

#### Ужин

- куриная грудка отварная 200 г;
- бурый рис отварной 100 г; • салат из помидоров и огурцов 150 г;
- напиток на выбор.

### СРЕДА

#### Завтрак

- сырники из творога низкой жирности 2–3 шт.;
- 1 ст. ложка желе из красной смородины;
- кофе с молоком.

#### Перекус

- фруктовое желе 150 г.

#### Обед

- борщ вегетарианский 300 мл;
- тост из бородинского хлеба с салом;
- компот из яблок.

#### Ужин

- рыба под маринадом 250 г;
- картофель молодой запеченный 1–2 шт.;
- ассорти из овощей;
- некрепкий чай с пастилой.

### ВТОРНИК

#### Завтрак

- каша гречневая со сливочным маслом 200 г; • 2–3 ст. ложки нежирного творога; • чай или кофе с молоком.

#### Перекус

- стакан свежих ягод или рубленых фруктов по сезону.

#### Обед

- рыбный суп с картофелем 300 мл; • салат из сырой моркови с чесноком и сметаной;
- кисель из черной смородины.

#### Ужин

- рыба (из супа) 200 г; • картофель молодой запеченный 1–2 шт.;
- салат из свежей зелени, зеленого лука и вареного яйца со сметаной 150 г; • кефир 200 мл перед сном.



### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

- каша овсяная на молоке 200 г;
- 1 ч. ложка меда; • 3–4 кусочка разных сыров; • кофе с молоком.

#### Перекус

- фруктовое желе 150 г.

#### Обед

- суп из цветной капусты, брокколи и корнеплодов 300 мл;
- рыба под маринадом 150 г;
- компот из яблок.

#### Ужин

- студень из свиных ножек 150 г;
- салат из сезонных овощей и сыра фета с оливковым маслом 200–250 г; • напиток из шиповника.

# ПРИ АРТРОЗЕ ...и других заболеваниях суставов

## ПЯТНИЦА

### Завтрак

- 2 яйца всмятку; • рулетик из армянского лаваша с сыром и овощами 150 г;
- напиток на выбор.

### Перекус

- кисель из ягод 200 мл; • сухое печенье 2–3 шт.

### Обед

- студень из свиных ножек 200 г;
- ассорти из свежих овощей 200 г;
- напиток на выбор.

### Ужин

- салат «Селедка под шубой» с заправкой из сметаны и горчицы 250 г;
- фруктово-ягодное желе 150 г.



## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### Завтрак

- запеканка творожная 150 г;
- йогурт греческий 100 г;
- горсть свежих ягод или фруктов.

### Перекус

- фруктовый салат с орехами 150 г.

### Обед

- рыбный рассольник 200 мл;
- рыба отварная 150 г;
- компот из сухофруктов.

### Ужин

- рыбное заливное 200 г;
- салат из крабовых палочек с заправкой из сметаны и горчицы;
- напиток на выбор;
- пастила или зефир 1–2 шт.

## ПЛАНИРУЕМ РАЦИОН

Есть определенные продукты и блюда, которые являются настоящими «лекарствами» для наших суставов. Обратите внимание, чтобы они ежедневно присутствовали в вашем рационе.

- 1) Рыба любая, в том числе жирная и слабосоленая (кроме копченой)
- 2) Морепродукты
- 3) Льняное, подсолнечное, оливковое, кукурузное масло
- 4) Любые орехи
- 5) Апельсины и гранаты, свежевыжатый сок из них
- 6) Морковь, сладкий перец, цветная капуста, брокколи
- 7) Студень мясной, рыбное заливное, фруктово-ягодное желе, кисель.

## СУББОТА

### Завтрак

- 2 тоста из бородинского хлеба с авокадо и кунжутом, зеленым луком, соком лимона; • чай некрепкий.

### Перекус

- фруктово-ягодное желе 150 г.

### Обед

- куриный бульон ненаваристый 200 мл; • салат «Селедка под шубой» с заправкой из сметаны и горчицы 250 г; • компот из сухофруктов 200 мл.

### Ужин

- рыба, запеченная в сметане с картофелем и луком 250 г; • ассорти из свежих овощей 200 г; • кефир нежирный перед сном 200 мл.



## РЕЦЕПТЫ

### МУСС ИЗ ЯГОД

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 стакана свежих ягод; • 30 г желатина;
- 5 ст. ложек сахара; • 1 л воды.

Энерг. ценность на 100 г – 78 ккал

Желатин замочить заранее для набухания. Ягоды протереть через сито. Залить горячей водой, довести до кипения. Процедить отвар, вмешать в него сахар и желатин. Довести смесь до кипения, выключить, остудить. Добавить ягодное пюре, оставшееся после процеживания, и взбивать венчиком, чтобы масса вспенилась. Разлить по стаканчикам и убрать в холодильник.



### РЫБА В КАРТОФЕЛЬНОМ КЛЯРЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 шт. филе белой рыбы;
- 1 яйцо; • 2 ст. ложки муки;
- 2 средних картофелины;
- соль по вкусу;
- масло для жарки.

Картофель очистить и натереть на средней терке, при необходимости слить выделенный сок. Рыбу обсушить, обвалить в муке с солью, затем в яйце, затем, как следует прижимая, в натертом картофеле. Жарить на хорошо разогретом масле до зарумянивания картофельных хлопьев.

Энерг. ценность на 100 г – 220–275 ккал



Ольга Бельская

Щит организма от различных инфекций	Специфические "духи" ондатры					Ощущение себя на седьмом небе							
	Полная темнота	Плавучий указатель мели		То, чего нету с сорванцом	Хобби, укрепляющее здоровье	Яркий, как Солнце, деятель науки	Герой - друг и кузен Ахилла		Певческий голос Пласидо Доминго		"Колоchie" тефтели с рисом		
	"Калькулятор" времен Пифагора				Рогатый "молокозавод"				Бодорость мышц после тренировки		Шлюпка о двух веслах		
					Соперник Руслана (по Пушкину)	Верхняя часть говяжьей туши		Площадка для хоккея на роликах		Труба от подвала до крыши			
	Император самураев	Ведомость с оценками школьника	Огуречный осветитель кожи лица										
	"Сосуд" для здорового духа				Лазает по эвкалиптам	Двойник из генетической лаборатории	Измайлов				Международный аэропорт в Париже		Река, давшая имя стране и религии
					Футболист ... Роналдо					Во дворе с селезнями			
	"Фамильная" пьеса Чехова	Белая прослойка в ломтике бекона				Подозрительный ... в подворотне	Потрошил стулья с Осей						Кустарник для плетения корзин
				Изобретатель теплового двигателя				... Адлер, пленившая Холмса	"Стройматериал" для айсберга				
	Борец с охотниками без лицензии	Ну просто всего вдоволь											
Змеевидная рыба				Самый быстрый поезд в России									

## Серия специальных выпусков журналов о здоровье

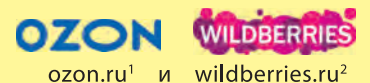
Справочники «Здоровье. Аллергия», «Здоровье. Иммуитет» и «Здоровье. Лишний вес и похудение» объединили в себе ответы на вопросы, которые мы порой боимся задать даже самим себе: откуда взялся «спасительный круж» на моей талии, почему обостряется псориаз после ссоры с мужем, как любимая кошка влияет на течение астмы...



## МЫ НЕ БОИМСЯ ЗАДАВАТЬ ВРАЧАМ ЭТИ ВОПРОСЫ И НАХОДИТЬ НА НИХ САМЫЕ НЕОЖИДАННЫЕ ОТВЕТЫ. В НОВЫХ ЖУРНАЛАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как не паниковать и правильно действовать, если у находящегося рядом человека случился анафилактический шок или развился отек Квинке;
  - какие признаки и симптомы должны побудить обратиться к врачу и почему не стоит заниматься самолечением;
  - какие лекарства нужно всегда иметь под рукой аллергикам, астматикам и людям с ослабленным иммунитетом;
  - как взять под контроль свой вес, чтобы свести к минимуму риски тяжелых заболеваний.
- А также вашему вниманию проверенные временем рецепты народной медицины, подробные диеты и многое другое.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

1 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 102773924741. © 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

16+ Реклама

**ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ! ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**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, подстанники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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

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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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

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

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

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

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

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

# ГОРОСКОП НА 8–21 ИЮЛЯ



**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля  
 Легкая зарядка и растирания жесткой щеткой снимут напряжение Овнов и помогут взбодриться. В питании важно сделать упор на хрустящую зелень с грядки и свежевыжатые соки.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня  
 Предстоящий период будет наполнен для Близнецов радостью и порадует хорошим самочувствием. Главное, соблюдать режим дня, не забывать вовремя питаться и находить поводы для радости.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа  
 Львам пора уделить внимание состоянию позвоночника и начать следить за осанкой. Утренняя зарядка и растяжка вам в помощь. Отличное время для теплых вечеров в приятной компании.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября  
 Для Весов наступает время небывалой активности, вы полны энтузиазма и оптимизма. Поделитесь своим настроением и позитивом с окружающими. А себя побалуйте массажем и кислородным коктейлем.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря  
 Стрельцам пойдет на пользу сауна и ароматерапия, ведь они так давно не жили в свое удовольствие. Пора посвятить время себе и своему здоровью. А домашние дела и огород подождут.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля  
 Душевное состояние Водолеев на сегодняшний день требует стабильности и покоя. Постарайтесь никуда не спешить, займитесь домашними делами, съездите на природу, поближе к воде.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая  
 Звезды советуют Тельцам заняться плаванием или в хорошей компании отправиться на речную прогулку. Свежий ветер перемен уже дует в окно вашей жизни, настройтесь на позитив.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля  
 Чтобы избежать проблем с сердечно-сосудистой системой, астрологи рекомендуют Ракам снизить физическую активность и побыть дома, особенно в жаркие дни. Время заняться любимым хобби.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября  
 Девам звезды обещают новые встречи и впечатления, которые будут связаны с укреплением здоровья. Сплав по реке или поход в горы... Да даже пение в хоре – все на пользу.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября  
 Скорпионам звезды рекомендуют начинать утро с расслабления и медитаций, а день посвящать отдыху и умеренной физической активности. Прогулки и позитивное общение приветствуются.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января  
 Звезды сошлись так, что Козероги не могут усидеть на месте, готовы бежать, ехать и лететь куда угодно. А что? Лето – прекрасное время для любой активности! Вперед и так держать!

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта  
 Рыбам пора обновить купальный гардероб и отправиться к водоему, купаться и загорать. Главное, делать это в утренние и вечерние часы, не забывая о солнцезащитных средствах и головном уборе.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

**30 июня – 12 июля**  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

**8–12 июля – растущая Луна 2 фаза** – в этот период важно заняться здоровьем и уделить внимание эмоциональному состоянию. Время подходит для начала занятий новыми видами физической активности, для начала курса массажа, тренировок и смены питания.

**13 июля – полнолуние** – самочувствие и настроение в этот день может быть нестабильным.

**13 июля**  
**ПОЛНОЛУНИЕ**

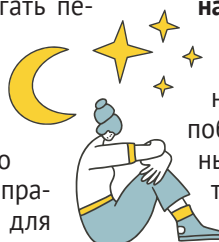
Нужно постараться переключиться на интересные и привлекательные для души и тела занятия, не перенапрягаться, больше отдыхать, избегать переутомления.

**14–19 июля - убывающая Луна 3 фаза** – организм требует поддержки, взбодрим его зарядкой, прогулками и правильными, полезными для

**14–27 июля**  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

здоровья привычками. Важно не забывать соблюдать питьевой режим и больше двигаться.

**20–21 июля - убывающая Луна 4 фаза** – в этот период лучше уменьшить физические и психические нагрузки, расслабиться, побыть дома, в кругу родных и друзей, замедлить темп жизни и насладиться моментами отдыха.



«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. Полковая,  
 д. 3, стр. 4  
 e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,  
 г. Москва, ул. Святоозерская,  
 д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
 офис 4

Главный редактор:  
 АЛЕШИНА Л. М.  
 тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального  
 директора по дистрибуции:  
 ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА  
 тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220  
 e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:  
 ИРИНА ГРИШИНА  
 тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237  
 e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора  
 департамента рекламы:  
 ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
 тел.: 8 (495) 937-95-77,  
 доб. 147, 273

Ведущие менеджеры  
 отдела рекламы:  
 ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
 ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
 МОИСЕЕНКО Л. Н.  
 тел.: 8 (495) 937-95-77,  
 доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе  
 с рекламными агентствами:  
 ЖУЙКО О. В.  
 тел.: 8 (495) 937-95-77,  
 доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
 8 (495) 937-95-77, доб. 225  
 e-mail: reklama@kardos.ru

№ 13 (156). Дата выхода:  
 08.07.2022

Подписано в печать: 04.07.2022  
 Номер заказа – 2022-02082  
 Время подписания в печать:  
 по графику – 01.00  
 фактическое – 01.00  
 Дата производства: 06.07.2022

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

Тираж 172 200 экз.  
 Разничная цена свободная  
 Газета для читателей 16+  
 Выходит 1 раз в 2 недели. Объем  
 2 п. л.

Редакция не несет  
 ответственности  
 за достоверность содержания  
 рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/  
 FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания  
 источника запрещено.

# Исцелиться может каждый, и вы - не исключение

## Откуда Россия узнала о Шарбеле?

Лидия Салтанова, г. Мантурово:

«Шарбель стал как бы палочкой-выручалочкой. Он помогает изумительно. У мужа часто болела нога в колене, он просто вылет от боли, не мог ни согнуть, ни разогнуть ногу, наступить на нее тем более. Я его все время просила приложить изображение святого Шарбеля. «Это вранье, – отнекивался муж, – не верю я в ваши “чудеса”!» Но когда сильно допекло, он согласился: «Прикладывай». Я привязала изображение к ноге, а сама пошла на кухню готовить. Часа через два смотрю, муж идет, как ни в чем не бывало: «Твой дедушка мне и впрямь помог!» – сказал он. И сразу ушел в гараж».



Изображение Святого Шарбеля

**Уникальное кольцо с молитвой Николаю Чудотворцу**  
серебро  
цена: **1099 р.**

Отзыв о помощи Шарбеля

# Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

«Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова»: Харвест, Минск, 2019.

16+ ...Начало в предыдущем номере

Приблизившись к стеклянным дверям вплотную, я заметила надпись на ящичке, который вначале показался мне обычным ящичком для сбора пожертвований на поддержание храма. Я увидела, что там написано чье-то имя и что отверстие в этой «урне» – несколько большее, чем обычное отверстие для бросания денежных купюр. Начав понимать за проведенные в Белоруссии две недели некоторые слова и уже

привыкнув немного к орфографии, я разобрала нехитрую надпись – это был своего рода «почтовый ящик», куда можно было опустить письмо, адресованное святому Шарбелю. Не знаю уж почему, но никакого насмешливого чувства у меня в душе не возникло. Хотя могло бы. Ну посудите сами – как можно написать письмо святому? Разве у него есть почтовый адрес или абонентский ящик? Да и то, что я раньше слышала о святом Шарбеле и об отношении к нему многих людей после шумихи, поднятой вокруг него журналиста-

ми разного толка «газет для скукающих домохозяек», доверяя не внушало. Хорошо помню, как где-то за полгода да нашей поездки подруга жаловалась – дескать, мать совсем замучила ее святым Шарбелем: поставила его изображение в каждом углу каждой из комнат, носит его иконку с собой, а чуть заболит что – сразу ложится на диван и накрывает лицо книжечкой, где на развороте – «аж два Шарбеля». И дочку свою, то есть мою подругу, пилит денно и нощно за нежелание «шептать» утром, выходя на работу, этому «целителю-кудес-

ику». И вот – своими глазами вижу ящик, куда можно положить письмо, написанное этому самому Шарбелю. Не знаю по какой причине, но мне захотелось осмотреть храм с большей дотошностью, узнать, почему именно здесь находится такой ящик... Как бы услышав мои мысли, сзади прошел мальчик-послушник в белой накидке и включил свет. Я обернулась и увидела огромное изображение святого Шарбеля, следящего за мной взглядом...

Продолжение в следующем номере...

## Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

## Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Целебное масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: **1399 р.**

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

## НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке  
цена: **499 р.**

- «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
- «Матрона Московская» (от болезней),
- «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
- «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),
- «Николай Чудотворец» (охраняет водителей),
- «Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
- «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1599 р.**

«Розовая мечта» «Изумрудный глаз» «Зимняя вишня»

«Изысканный алмаз» «Морская волна» «Божественность»

Уникальное тройное кольцо

Цена одного изделия позолота 24к.: **899 р.**, серебро: **599 р.**

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские.

на сайте: **wolvesby.ru**

количество ограничено!

799 р. «Святой Шарбель» Целитель

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

Исцеляет все болезни

Цена одного изделия: позолота 24к.: **999 р.**, серебро: **599 р.**

Кольцо и серьги «Защита ангела»

Кольцо и серьги «Греческая фантазия»

Позолота 24к. Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом

Серьги «Русский кокошник»

Позолота 24к. и серебро

Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Позолота 24к и серебро

Серьги «Капля дождя»

Ширина: 14мм. Длина: 25мм. Позолота 24к.

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1299 р.**

«Розовая мечта» «Зимняя вишня»

«Изумрудный глаз»

Кольца: «Изысканный алмаз» «Морская волна»

Серьги и кольцо «Розовый кварц»

Серьги и кольцо «Корона власти»

Позолота, 24 к.

Серьги, Цена: **1599 р.**

Кольцо, Цена: **1299 р.**

Цена одного изделия: **599 р.**

ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК

НОВИНКА!

Уникальная Настольная Икона (Для защиты семьи и дома) На подставке Размеры: 100мм. х 64мм.

«Молитва Святого Целителя Шарбеля» Сделана из целебного камня Обсидиан

Цена: **1999 р.**

количество ограничено!

Уникальная Настольная Икона (Для защиты семьи и дома) На подставке Размеры: 100мм. х 64мм.

«Молитва Святого Целителя Шарбеля» Сделана из целебного камня Обсидиан

Цена: **1999 р.**

Бесплатный звонок по всей России:

**8-800-200-15-57**

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан. Ул. Переметская 18-2

Хорошо, если есть возможность радовать себя и близких выращенными на своем участке фруктами, ягодами и овощами. Такие продукты экологически чистые, свежие и в них много витаминов. Ведь свой урожай вы собираете вовремя, правильно выращиваете и храните. А чтобы можно было лакомиться не только летом, но и весь год, многие делают заготовки на зиму. Безусловно, все это стоит затраченного времени, ведь здоровое питание — это источник здоровья и жизненной энергии.

С товарами от BRADEX вы не только быстро справитесь с заготовкой урожая, но и получите удовольствие от процесса.



С помощью универсальной салатницы «ПАТАТУЙ» можно быстро промыть и просушить овощи или фрукты. Нарезать их соломкой, кубиками или протереть. Получится гораздо быстрее, чем ножом. Вам не понадобятся терки, миски и разделочные доски, что сэкономит много места. Салатницу просто мыть, работает она без электричества, поэтому идеально подходит для летней кухни. С ней можно делать практически любые блюда: нарезать салаты, овощи для рагу или икры, измельчать фрукты.

Чтобы обезопасить свои руки при работе с салатницей удобно использовать специальные защитные перчатки «КОЛЬЧУГА». С ними вы не порежетесь в процессе готовки или при мытье острых кухонных принадлежностей. Перчатки мягкие, эластичные и не сковывают движений. Также в них удобно работать в саду.



Все эти товары просты в эксплуатации, не занимают много места и прослужат долго. Каждый из них экономит время, силы и делает рутинные вещи практически незаметными, а кухонные хлопоты — легкими и приятными. А если готовить с хорошим настроением — то и результат вас порадует!

Приобрести товары BRADEX можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru

## Витамины без хлопот круглый год

**BRADEX**  
Household

Еще больше интересных блюд из мяса или овощей можно приготовить с помощью домашнего Маринатора «9 минут». В нем можно смешать самые разные продукты и специи, сделав вкус заготовки оригинальным и насыщенным. Внутри чаши создается вакуум, что существенно уменьшает время маринования. Так вы приготовите порцию хрустящих малосольных огурчиков всего за 9 минут. С домашним маринатором угощать друзей и семью соленьями по своему секретному рецепту можно хоть каждый день.



Удобные силиконовые крышки нужны в каждом хозяйстве. Набор BRADEX состоит из 6 крышек разного размера от 6,5 до 21 см, есть несколько цветов на выбор. Они подходят для банок и мисок разного размера. Благодаря тому, что крышка плотно прилегает к поверхности, ваши продукты не заветрятся и сохраняют свою свежесть. Для удобства открывания крышки снабжены специальными ушками.



Хотите быстро приготовить вкусный гарнир? Тогда рукав для запекания картофеля из ткани — это то, что вам нужно. Четыре минуты в микроволновке — и все готово. А если это своя молодая картошка со свежей зеленью — будет потрясающе вкусно.



### РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,  
г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,  
ОГРН 1067746505002

ООО "Вайлдберриз", 142181, МО, г. Подольск, д.  
Коледино, территория Индустриальный парк  
"Коледино", д.6 стр.1 ОГРН 1067746062449 ООО  
"Интернет решения", 123112, г. Москва, Пресненская  
наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн. ОГРН 1027739244741