

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 19 (234)

3 – 16  
октября  
2025 года



## КОЛЕНО СКРИПИТ

НЕУЖТО АРТРИТ?

СТР. 14–15

## СПАСИТЕ НАШИ УШИ

ГИМНАСТИКА ПРИ ОТИТЕ

СТР. 23

## БЛИЗКИЕ НЕ ВИНОВАТЫ

ТЕХНИКА УСМИРЕНИЯ ГНЕВА

СТР. 17

## ГИБИСКУС

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЧАЙ

СТР. 22

## ЛАВАШ

ПОМОЩНИК ЛУЧШИЙ НАШ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 122046 3

2 5019

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА:

КАК ЗАСТАВИТЬ ТЕЛО  
РАБОТАТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**3 октября** Растущая Луна в Водолее

- + контрастный душ, зеленый чай
- избыток соли, просроченные кремы

**4 октября** Растущая Луна в Водолее

- + тыква в меню, массаж плеч и спины
- тесная обувь, мало движения

**5 октября** Растущая Луна в Рыбах

- + ванна с морской солью, авокадо
- залипание в соцсетях, копчености

**6 октября** Растущая Луна в Рыбах

- + зелень в меню, увлажнение кожи
- пережаренное мясо, стрессы

**7 октября** Луна в Овне, полнолуние

- + какао, дыхательные упражнения
- пассивное курение, стрижка ногтей

**8 октября** Убывающая Луна в Овне

- + баня, сауна, удаление бородавок
- жирная еда, поднятие тяжестей

**9 октября** Убывающая Луна в Тельце

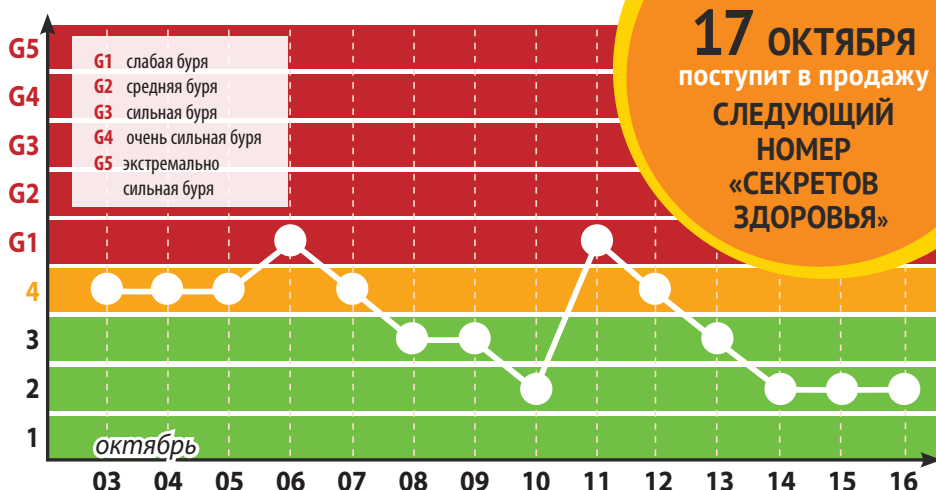
- + яйца в меню, визит к терапевту
- самоназначение лекарств, сквозняки

**10 октября**

Убывающая Луна в Тельце

- + массаж стоп, блюда из моркови и свеклы

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**17 октября**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

- синтетическое белье, избыток мучного

**11 октября**

Убывающая Луна в Близнецах

- + кардионагрузки, общение с друзьями
- духи с резким запахом, недосып

**12 октября**

Убывающая Луна в Близнецах

- + упражнения на растяжку, фрукты
- работа в душном помещении, кофе

**13 октября**

Убывающая Луна в Раке

- + морепродукты, дневной сон
- обезвоживание, конфликты с близкими

**14 октября** Убывающая Луна в Раке, последняя четверть

- + ароматерапия, скандинавская ходьба
- напитки со льдом, разгрызание орехов

**15 октября**

Убывающая Луна во Льве

- + ревизия в холодильнике, пение
- работа с химикатами, несвежая пища

**16 октября**

Убывающая Луна во Льве

- + стрижка и окрашивание волос, зелень
- леденцы и карамель, отказ от прогулки

ВОТ И ПОЖАЛОВАЛ ОКТЯБРЬ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД – СЕРДИТЫЙ И НЕПРИВЕТЛИВЫЙ, С ТУМАННЫМИ РАССВЕТАМИ И ХОЛОДНЫМИ ДОЖДАМИ. НО ДЛЯ ТЕХ, КТО УМЕЕТ ВИДЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ В ПОВСЕДНЕВНОМ, У НЕГО ПРИПАСЕНО НЕМАЛО ВПЕЧАТЛЕНИЙ, ГРЕЮЩИХ ДУШУ.

И МЫ ТОЖЕ БУДЕМ СОГРЕВАТЬ ВАС СЛЕДУЮЩИМ НОМЕРОМ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ РАССКАЖЕМ:

- что делать, если подводит речь;
- как выбрать на зиму надежные и теплые колготки;
- как не дать варикозу шансов с помощью движения;
- что обязательно нужно включить в «антивозрастное» меню.



### ВМЕСТЕ

с врачом-терапевтом мы разбирались, что такое «метод биологической обратной связи» и как он возвращает здоровье. С детским психологом узнавали, как не вырастить из ребенка «маленького сынка». А еще составили для вас простую и понятную «карту» травяных чаев – на все случаи жизни.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ  
С 17 ОКТЯБРЯ!**



## КАК ОЧИСТИТЬ ДУШ ОТ НАЛЁТА?

**?** Вода, которая течет у нас из крана, сильно насыщена минеральными солями. Для питья я использую кувшинный фильтр – и менять его приходится каждый месяц. А вот краны страдают, и душевая лейка тоже часто забивается из-за этого противного налета. Как от него избавиться?

Ольга Викторовна, г. Рязань

**И**звестковый налет можно одолеть с помощью простых средств. Это, например, столовый уксус. Нужно поместить душевую насадку в емкость с уксусом на 2 часа, а затем тщательно промыть. Так как у средства резкий запах, позаботьтесь о крышке. Можно использовать и пакет, плотно его завязав.

Однако уксус не подходит для латунных насадок, да и никелированное покрытие тоже повреждается кислотой. В таком случае можно использовать содовый раствор: 1/2 стакана соды растворить в 1 л горячей воды, погрузить туда лейку на 2 часа, а если налет сильный – то на всю ночь. Затем можно дополнительно прочистить форсунки с помощью зубочистки.

Наконец, можно прибегнуть к помощи лимонной кислоты: 2 ст. ложки развести в 1 л горячей воды и оставить насадку на ночь.

### Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья», или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru). Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.

## В ЙОГУРТ ДОБАВЛЯЮТ КРАСИТЕЛЬ ИЗ МУХ?

**?** Подруга меня недавно шокировала. Она на полном серьезе уверяет, что в клубничный йогурт популярной марки, который я часто покупаю, добавляют краситель, сделанный из каких-то насекомых, вроде бы из мух. Скажите, что это неправда!

Алевтина Николаевна, г. Коломна

**А**левтина Николаевна, ваша подруга, вероятно, имела в виду натуральный пищевой краситель E120 (кармин). Его действительно добывают из насекомых, а именно – из самок кошенили. Но только это не мухи, а крошечные жучки, обитающие в Южной и Центральной Америке. Кошениль собирают, сушат, обрабатывают кислотой и превращают в порошок насыщенного красного цвета.

Кармин как краситель использовали со времен ацтеков и индейцев племени майя, и в наши дни эту добавку широко применяют во всем мире. Ее можно встретить в разных пищевых продуктах, имеющих красный или розовый цвет: соках и газировках, мармеладе и мороженом, йогуртах, колбасах и полуфабрикатах. А еще E120 применяют в фармацевтике и добавляют в косметику.

Краситель природного происхождения признан безвредным, лишь в редких случаях он может вызывать индивидуальную непереносимость.

## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



### Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

- 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), Москва **+7 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Наивно думать, что если человек не злоупотребляет алкоголем, то проблемы с поджелудочной железой ему не грозят. Всё больше людей сталкивается с таким неприятным состоянием, как воспаление поджелудочной железы.

**З**ачастую сами того не подозревая, как мужчины, так и женщины входят в группу риска «метаболического» заболевания поджелудочной железы. Специалисты крайне озабочены не только увеличением заболеваемости воспалительными болезнями поджелудочной железы, но и тем, что все чаще им становятся подвержены молодые люди.

## СТАТИСТИКА НЕУМОЛИМА

В развитых странах средний возраст с момента установления диагноза хронического воспалительного заболевания поджелудочной железы составляет 39 лет. И хотя мужчины подвержены этому недугу в 2 раза чаще женщин, в последние несколько лет отмечается тенденция к увеличению доли женщин среди заболевших на 30%. И причины тому имеются самые веские.

На одном из первых мест – взрывной рост сахарного диабета II типа, при котором нарушается расщепление углеводов, клетки перестают реагировать на гормон при высоких показателях инсулина, что заставляет поджелудочную железу работать в усиленном режиме, и возникает атрофический панкреатит.

# ПРОБЛЕМЫ С ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ? ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ. ТАК ЛИ ЭТО?



Камни в желчном пузыре также могут стать причиной воспаления поджелудочной железы, поскольку протоки желчного пузыря и поджелудочной железы расположены близко друг от друга. Если камни желчного пузыря перекроют проток, возникнет обратный ток желчи и застойные явления в железе, которые вызовут острое воспаление.

Несбалансированное питание, злоупотребление жирной пищей повышает активность поджелудочной железы, из-за чего железа буквально «захлебывается» в собственных ферментах. Ее протоки отекают и перекрываются, вызывая заброс ферментов обратно и гибель клеток этого органа.

Всевозможные увлечения «голодными» диетами,

с последующими «срывами», когда происходит резкая смена приема пищи с голодания на переедание, серьезно нарушают работу поджелудочной железы, также приводя к развитию воспаления.

## ПИТАНИЕ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Есть несколько надежных способов предупредить развитие воспаления в поджелудочной железе, а также улучшить самочувствие при уже имеющемся заболевании. Сбалансированное питание, исключающее переедание и отказ от жирных блюд и продуктов, – среди них.

Правильно подобранное питание предотвращает прогрессирование заболевания, позволяет компенсировать

нарушения в работе пищеварительной системы. В идеале, диетические рекомендации для каждого конкретного человека должны составляться индивидуально с учетом вида и тяжести заболевания, сопутствующей патологии и вкусовых предпочтений.

И если при обострении воспалительного заболевания поджелудочной железы на самых начальных этапах назначают голод, то со временем, при затухании обострения, рацион постепенно расширяется. Через 2–3 дня назначается жидкая и углеводистая пища, которая меньше всего «нагружает» поджелудочную железу: слизистые супы, жидкие протертые молочные каши, овощные пюре и кисели. Постепенно в течение



следующих 1–2 недель добавляются белковые продукты, а рекомендации по механическому и химическому щажению органов пищеварения сохраняются.

Но как же это не просто – подобрать для активного работающего человека нужный рацион, который поможет ему заботиться о своем здоровье «без отрыва от производства»!

### ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ

Чрезвычайно актуален выбор продуктов питания для соблюдения диеты, которой получится придерживаться даже на работе, ведь вся пища должна минимально нагружать органы пищеварения и уменьшать проявления интоксикации в организме.

И в этом случае незаменимым помощником становятся специализированные продукты, предназначенные для питания при воспалительных заболеваниях поджелудочной железы. Кисель ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный» для ди-

етического профилактического питания может стать существенным подспорьем в улучшении самочувствия благодаря компонентам с противовоспалительным действием, а также за счет улучшения процессов пищеварения.

Употребляется Кисель ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный» как элемент диетотерапии при хронических заболеваниях поджелудочной железы для нормализации ее работы, с целью снижения риска обострения воспалений.

Эффективность этого специализированного продукта клинически подтверждена.\* Прием киселя «Поджелудочный» во время комплексного лечения способствовал ослаблению чувства горечи во рту, тошноты, отрыжки, тяжести и болей в животе, улучшению стула и уменьшению метеоризма.

**В составе киселя «Поджелудочный» экстракты лекарственных трав и компоненты,** которые за время многолетнего применения подтвердили свою способность облегчать со-

стояние людей при заболеваниях поджелудочной железы:



● **ДЕВЯСИЛ** – обладает противовоспалительным, болеутоляющим действием;



● **КОРЕНЬ ЛОПУХА** – помогает выведению из организма токсинов, ослабляет воспаление;

● **ТМИН** – содействует восстановлению поджелудочной железы, оказывает обезболивающее и спазмолитическое действие;



● **ВИТАМИН С** укрепляет иммунную систему и антиоксидантную защиту организма.

Кисель ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный» легко приготовить и дома, и на работе, и даже в пути. Это даёт возможность следить за здоровым питанием и существенно облегчает соблюдение рекомендаций врача.

## ЛЕОВИТ | PHARMA

### СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

КЛИНИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ  
ПОКАЗАЛО ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
\*Отчет ФГБУ ДПО «ЦГМА». М, 2022



LEOVIT.RU



больше  
информации

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках.  
ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33, комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665. Тел.: +7 (495) 663-35-96

На правах рекламы



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

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



## ОТ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ МЕНЯ ДАЛЬШЕ УВЕДИ

Я был самым младшим, поздним ребенком. Наверное, залюбленным и набалованным. Но очень привязан к своим пожилым родителям. Я даже институт нашел в том же квартале, где жил. Друзья смеялись, что я ленивец. А потом не стало мамы и папы почти одновременно. Мой мир опустел, я ходил по квартире, как зомби. Сам не заметил, как впал в депрессивное состояние. На выручку приехала сестра. Она меня еле вытянула. С той поры я очень боюсь вновь вернуться в это состояние. Близится дата смерти родителей, осень, и все кажется серым. Мне вновь тяжело и тревожно. Но у нас в группе есть странная девчонка. Говорят, училась на медика, непонятно, как ее в технический вуз занесло. Над ней посмеиваются, но сердце у нее доброе. Она первая заметила мое состояние и предложила помощь. Пришла в гости, вытащила старые торшеры, настольные лампы, вкрутила в них яркие лампочки. Постоянно подсыпает мне в карман орехи на перекус, кормит в перерывах бутерами с индейкой и сыром, поит какао. А еще каждое утро заходит за мной, и мы идем пешком в вуз. Домой идем через парк,

сделав порядочный круг. Она шутит «следы путаем, чтобы хандра тебя не нашла». И на зарядку в парк goes. Я сам не понял, как настроение стало улучшаться, появилась бодрость. А девчонка оказалась веселая и сердечная, и я не уверен, по какой причине жду ее каждое утро – кажется, влюбился.

Виталий П., г. Рязань

### Наша справка:

*Недостаток света и витаминов осенью угнетающе влияет на нашу психику. Полезно больше времени проводить на улице, ловя лучи солнца. Даже в пасмурную погоду. Хорошо сменить домашнее освещение на более яркое. Пойдет на пользу увеличение физической активности – ежедневная зарядка и прогулки станут естественным антидепрессантом. Также хорошо пополнить организм витаминами и веществами для синтеза «гормона счастья» серотонина. Для этого нужен триптофан – аминокислота, которая содержится в сыре, мясе индейки, орехах, курином мясе, говядине, тыквенных семечках.*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ГРЯЗЬ ЗА ПОРОГОМ

Осенью грязь так и тащится в дом. Повесьте у входной двери небольшую щеточку для обуви и положите старую газету. По приходу домой возьмите щетку и расстелите газету на полу в подъезде. Очистите обувь от грязи, сметая все на газету. Потом аккуратно заверните бумагу и киньте в мусор!

Раиса Анатольевна Р., г. Новомичуринск



## Я СЕБЕ КОКТЕЙЛЬ ВЗОБЬЮ И КИСЛОТНОСТЬ ПОГАШУ

Когда я была маленькой, бабушка пила горстями таблетки. Пока я росла, таблетки стала пить моя мама. И я просто панически боялась дойти до того состояния, чтобы повторить их путь с медикаментами. Поэтому всю жизнь старалась максимально вести здоровый образ жизни. И мужа нашла под стать – тренер, бывший спортсмен. Мы научились так готовить, что еда стала нашим лекарством. Даже наследственные заболевания почти не проявлялись. Почти – потому что на шестом десятке у нас обоих началась изжога и боли в желудке. Врачи выявили повышенную кислотность. А мы с мужем нашли полезный, вкусный и красивый метод «гасить» излишнюю кислоту. Чайную ложку перемолотых семян льна замочить в стакане теплого нежирного молока на 10–15 минут. Добавить туда порезанный банан, взбить миксером в однородную массу. Пить 2–3 раза в день. При желании обычное молоко можно заменить миндальным, но это на ценителя.

Лилия Царева, г. Сергиев Посад

### Наша справка:

*Семена льна в жидкостях создают слизь, которая защищает стенки желудка и пищевода. Обычное и миндальное молоко нейтрализуют кислоты благодаря входящему в их состав белку. Банан богат антацидами, которые снижают кислотность и снимают изжогу.*





# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## **ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА – ДЛЯ СОСУДОВ НЕОБХОДИМА**

Всю жизнь проработала в медицине, много чего знаю. Некоторые говорят «возраст не лечит», но и болезни с названием «возраст» тоже не существуют. Муж умер, у детей своя жизнь. А я все чаще замечаю, что голова моя «чудит». То вспомнить что-то не могу, то делаю странные вещи (недавно кошелек в холодильнике нашла). И понимаю, что проблема в сосудах – давление скачет, холестерин повышен. Но я стараюсь с этим бороться. А недавно открыла такое простое средство! Пошла я мужа навестить на кладбище. Да, голова моя бедовая, заплутала, вышла не там из автобуса. Кругом одни заборы и дачи. В одном из проходов лавочка, села, чуть не плачу. Идет мимо бабулька – сухонькая, маленькая, как на ногах держится? Увидела меня, расспросила, повела в гости – автобус назад через час только. Стала



она меня чаем поить – душистый, на травах. И варенье чудное, терпкое. Оказалось, даже не варенье, а черноплодная рябина прокручена с сахаром. Тамара Степановна сказала, что эта ягода как раз мне в помощь, и с собой ведерко дала. Я ее и сырой понемногу ела, и перетерла с сахаром. И замечаю, что со временем и давление перестало так часто повышаться, и холестерин упал, и в голове ясность!

Галина Пименова, г. Пермь

### Наша справка:

*Высокое содержание в черноплодной рябине антоцианов позитивно влияет уровень «плохого» холестерина. Ученые даже подсчитали – если есть ягодку регулярно, можно снизить уровень «плохого» холестерина на 15–18%! Аналогичное действие оказывает витамин Р, который тоже содержится в этой ягоде. Растение также положительно влияет на здоровье сосудов, укрепляя их стенки и повышая эластичность. Противопоказано применение черноплодки при пониженном давлении, расстройствах ЖКТ.*

## **ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### **ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО**

Для хранения овощей в холодильнике не используйте полиэтиленовые пакеты – возьмите бумажные с отверстиями для вентиляции. А влажность можно поддержать, поставив рядом контейнер с водой.

Ольга Д., г. Ставрополь



## **Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**  
8 (499) 399 36 78

## **ОТ СВЕКЛЫ БОТВА ДЛЯ ЗРЕНИЯ ХОРОША**

С возрастом начало у меня ухудшаться зрение. Я и придумала себе «лечебный салат». На чернику у пенсионерки денег не хватает, а мое блюдо очень доступно. Беру ботву свеклы, бланширую ее в кипятке минуток 5–7, мелко режу, тру крупно морковь. Добавляю буквально пару капель растительного масла. Ем и с первым блюдом, и на ужин. Действительно зрение стало «падать» намного медленнее. И вот чудо – болеть стала меньше!

Екатерина Петровна Л., г. Тотьма

### Наша справка:

*В свекольной ботве содержится большое количество витамина А (бета-каротин), С и К. Бета-каротин содержится и в моркови. Это вещество положительно влияет на зрение человека, предупреждает развитие катаракты и пересыхание роговицы, повышает остроту зрения. Усваивается оно лучше с маслами. В свекольной ботве содержится большое количество щавелевой кислоты. Бланшировка разрушает кислоту, но сохраняет полезные витамины и минералы, такие как калий и магний. Большое количество витамина С помогает укрепить иммунную систему организма.*





# ПЛОХО СЛЫШИТЕ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

## ВАМ СРОЧНО НУЖЕН ЛЕЧЕБНЫЙ ПРИБОР, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СЛУХ!

### «ФИЗИОТОН» МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ К ЛУЧШЕМУ



**Иван Дементьевич, г. Вологда**

**- Иван Дементьевич, как давно у Вас появилась тугоухость?**

- Трудно сказать, это ведь постепенно происходило. Родные мне говорили, что я часто переспрашиваю. А я думал, что это они невнятно говорят.

**- А когда Вы поняли, что это болезнь?**

- Когда в больнице с поломанной рукой оказался. Сосед по палате меня глухим пнем обзвал, потому что я все время пропускал обед – не слышал, как звали.

**- Потом Вы стали применять медицинский прибор «Физиотон»?**

- Да. И с уверенностью могу сказать, что жизнь с хорошим слухом вполне возможна и очень счастливая. Хочу, чтобы все имели хороший слух, ведь это так прекрасно!



**Нина Григорьевна, г. Краснодар**

У меня есть медицинский прибор «Физиотон». Я и семье такой же на юбилей подарила. Знаете, когда ты все хорошо и четко слышишь, то становишься увереннее. Я спокойна за свою жизнь, за безопасность. Могу и в скорую, и в полицию, и в пожарную, если надо, позвонить. Это не в слуховом аппарате ходить, когда все пищит трещит, а снимаешь – и как в вакууме. Без тугоухости имеешь совсем другое качество жизни,

можешь радоваться таким, казалось бы, мелочам, но очень важным для человека – шум дождя, звон церковных колоколов, детский смех за окном.



**Мария Станиславовна, г. Иваново**

**- Вы меня хорошо слышите?**

- Прекрасно! Я использую «Физиотон» и могу похвастаться отменным слухом.

**- Ваши родные наверное, очень рады за Вас?**

- А как же! Муж даже шутит, что мимо меня ни один комар не пролетит незамеченным. Внучат ко мне дочка привозит на выходные и на 100% за них спокойна. Детишки даже если в соседней комнате запрут, чтобы

нашкодить, я под дверью все услышу.

**- А шум в ушах Вас беспокоит?**

- Никакого шума, уши здоровы полностью. Вечером засыпаю в полной тишине, ничто мне «нервы не дергает», а утром под пение птиц просыпаюсь. Вот оно, настоящее счастье!



**Фаина Егоровна, г. Пермь**

После выхода на пенсию я нашла себе увлечение – стала посещать клуб тещев. Всегда любила поэзию, а в клубе получила возможность делиться любимыми строками с единомышленниками, наслаждаться музыкой рифмы. Не перестаю хвалить себя за то, что приобрела прибор «Физиотон». Взяла за правило применять его регулярно. Слух – это главное человеческое чувство. Очень важно, чтобы он был здоровым и полноценным. У меня сейчас слух отменный, и это помогает мне быть социально активной, развиваться и защищаться от деменции, с которой сталкиваются многие в моем возрасте.

Такие истории не могут не радовать. Но сколько же еще вокруг людей, которые мечтают ясно услышать пение птиц, голос близких, любимую песню! Чтобы протянуть им руку помощи, мы решили узнать мнение врачей-отоларингологов по этому животрепещущему вопросу.

**- Слуховой аппарат может решить проблему?**

- Нет, он лишь временно усиливает остатки слуха. Человек пользуется этим «костылем», в то время как патологические изменения

в ухе продолжают. И настанет время, когда усиливать будет ничего – наступит тотальная глухота.

**- Все так безнадежно?**

- Медицина сделала большой шаг вперед. Сейчас этот процесс можно повернуть вспять. Тугоухость устраняется и слух постепенно возвращается, если его хорошенько простимулировать с помощью специального медицинского прибора «Физиотон».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**«САМАЯ БОЛЬШАЯ РАДОСТЬ – ЭТО  
ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО СЛЫШАТЬ  
СМЕХ ВНУКОВ И ДЕТЕЙ!»**



## - Что представляет собой «ФизиоТон»?

- «ФизиоТон» - многофункциональный медицинский прибор, который эффективно борется с тугоухостью. Почему? В этом современном устройстве сочетается электрическое, магнитное, фотохромное и микровибрационное воздействие на органы слуха. Каждый из этих режимов выполняет свои особые терапевтические функции.

**Электроимпульсная терапия** – помогает растворить холестериновые бляшки, рассосать спайки и рубцы, повысить тонус сосудов и нервов, улучшить кровоток в органах слуха.

**Магнитное поле** – способствует восстановлению волосковых клеток ушной улитки, отвечающих за хороший слух. Также магнитное поле подавляет воспаление, улучшает звуковую проводимость.

**Красное монохромное излучение** – улучшает питание и работу барабанной перепонки и слуховых косточек (молоточка, стремечка и наковальни), отвечающих за усиление слышимости.

**Низкочастотная вибрация** – стимулирует кровоток и выведение токсинов и старых клеток, улучшает тонус сосудов ушей и проводимость слухового нерва.

Все эти воздействия в комбинации дают мощный оздоровительный эффект. «ФизиоТон» не временно заменяет человеку его собственный слух, как это делает слуховой аппарат, не вторгается внутрь, как это делается при операции, а ЛЕЧИТ органы слуха и ВОЗВРАЩАЕТ естественный здоровый отменный слух на постоянной основе.

- Говорят, что «ФизиоТон» - настоящая гордость российской медицины?

- Так и есть. «ФизиоТон» победитель конкурса «100 лучших товаров России», награжден двумя золотыми знаками качества «Всерос-

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции с 3 октября по 14 ноября 2025 г. \*С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно ознакомиться по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатны). Реклама.



сийская марка». Более того, он зарегистрирован в Росздравнадзоре, как медицинское изделие.

## - Как меняется жизнь человека с хорошим слухом!

- «ФизиоТон» дарит возможность прожить счастливую, уверенную, полную общения и прекрасных звуков жизнь. Представьте, как с возвращением остроты слуха все преобразится! Вы будете активно участвовать в жизни своих близких, полноценно вести беседы, понимать шутки и слышать важные объявления. Сможете общаться по телефону, слушать любимые песни и смотреть телепередачи.

Только помните, медлить нельзя. Начинать пользоваться «ФизиоТоном» в ближайшее время. Ведь каждый день промедления – это еще один шаг к жуткой тишине и упущенная возможность хорошо слышать.

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8-800-300-77-70**

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ  
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
С 3 ОКТЯБРЯ ПО 14 НОЯБРЯ 2025 Г.!**

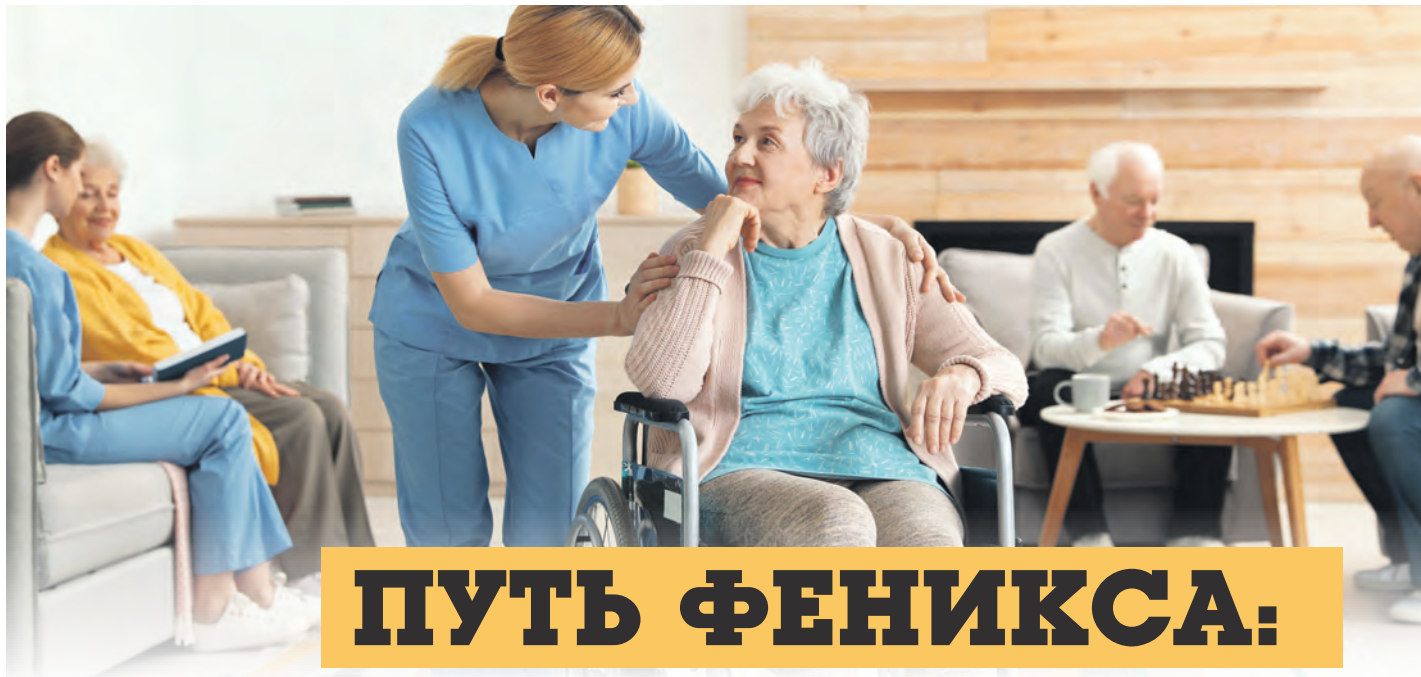
**200 АППАРАТОВ  
СО СКИДКОЙ ОТ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД  
АКЦИИ 9949**

**НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ПОБОРОТЬ ТУГОУХОСТЬ!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ





## ПУТЬ ФЕНИКСА:

# КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА



Фото из личного архива Ольги Родионовой

Представьте, что в один миг всё изменилось: неожиданный удар, который переворачивает жизнь с ног на голову – инсульт. И начинается борьба: за жизнь, за возможность говорить, за способность двигаться. Однако даже в самых сложных ситуациях есть надежда и путь к восстановлению. О ключевых этапах реабилитации и эффективных методах, помогающих снова встать на ноги, рассказала врач-невролог, реабилитолог **Ольга РОДИОНОВА** (г. Рязань).

### ДЕЙСТВУЕМ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО!

– **Ольга Юрьевна, всем ли пациентам после инсульта нужна реабилитация? Когда она начинается?**

– Да, после перенесенного инсульта реабилитация показана всем пациентам, более того, реабилитационные мероприятия начинают проводить уже в первые сутки в отделении интенсивной терапии. Там пациента осматривает мультидисциплинарная команда и составляет план лечения. Инструктор ЛФК помогает пациенту присаживаться в кровати, затем вставать, проводит дыхательную гимнастику. Логопед работает с речевыми нарушениями. А врач-невролог назначает лекарственную терапию. Почему так

рано? Тем самым мы стараемся уменьшить частоту осложнений, например, таких как застойные явления в легких и пролежни, а также увеличить объем движений.

### ЧТО ДАЛЬШЕ?

– **А потом? Как проходит реабилитация после реанимации?**

– Далее, когда жизни пациента уже ничего не угрожает, он переводится в нейрососудистое отделение. Там реабилитационные мероприятия расширяются.

После окончания курса лечения в нейрососудистом отделении пациент переходит на следующий этап. В зависимости от того, какой неврологический дефицит у него сохраняется (пациент не может говорить, дви-

гать рукой или у него обездвижена половина тела и т.д.), он может продолжить лечение в реабилитационном отделении с круглосуточным нахождением, проходить реабилитацию в условиях дневного стационара или на базе поликлиники. Вообще, так как инсульт у всех проявляется по-разному, то и спектр реабилитационных мероприятий будет индивидуальным.

Важно понимать, что после реабилитации человек должен уметь не крутить педали и пользоваться тренажерами, а ходить самостоятельно в туалет, одеваться, готовить себе еду, уметь заботиться о себе или делать что-то по дому. Суть реабилитации не в восстановлении какой-то части тела, а в том, чтобы восстановить жизнь.



## МЕДСЕСТРА, ТАБЛЕТКУ!

– *Ольга Юрьевна, можно ли как-то усилить реабилитационные мероприятия медикаментами? Ноотропами или, может быть, витаминами? Могут ли они частично заменить реабилитацию?*

– В первую очередь медикаменты необходимы для профилактики повторного инсульта. Препараты для контроля артериального давления, сахароснижающие, кроворазжижающие, статины помогают предотвратить трагическое событие в будущем. Все лекарственные препараты подбираются индивидуально.

Но ноотропы и витамины совершенно не заменяют реабилитации! В этом плане лучше работает мотивация пациента. Конечно, человеку проще выпить таблетку и ждать выздоровления, ничего при этом не делая. Так не получится. Для того чтобы лучше писать, нужно брать ручку, прописи и ежедневно тренироваться. Чтобы улучшить память, нужно заучивать стихи, читать книги, разгадывать сканворды. Любой результат требует труда и настойчивости.

Бывает и так, что инсульт вызывает депрессию. И пациент опускает руки. В этом случае на помощь приходит психотерапевт. Иногда он назначает препараты. Но опять же это не ноотропы и не витамины. Должна заметить, что в клинических рекомен-

дациях в остром периоде возможно назначение некоторых ноотропов и антиоксидантов, но мое личное мнение: препаратов, восстанавливающих функции мозга, нет.

## А МОЖЕТ, ОНО САМО?

– *А бывает так, что реабилитация не требуется и тело или речь восстанавливается без дополнительных усилий?*

– На это рассчитывать не стоит. Дело в том, что одинаковых инсультов не бывает: у кого-то страдает речь, у кого-то – двигательная, координационная, чувствительная сфера. Все это связано с расположением и размером очага инсульта в головном мозге. Если мы говорим о движении в руке, ноге, речи, то восстановление действительно может быть полным и даже без дополнительных усилий, но об этом никогда не узнаешь заранее.

## ДОМ РОДНОЙ

– *Можно ли проводить успешную реабилитацию дома, а не в стенах лечебного учреждения?*

– Сейчас, в эру телемедицины, действительно есть возможность заниматься со специалистом по ЛФК через интернет. Специалист связывается с пациентом по видеосвязи и проводит занятие.

Также возможно заниматься и самостоятельно. Ходьба, велосипед, упраж-

нения на координацию, для улучшения памяти, письмо – все это можно делать самому. Очень полезно дополнительно нагружать пораженную конечность, например, стараться совершать все бытовые дела слабой рукой. Наши пациенты даже привязывают здоровую руку к телу, чтобы не было соблазна ею помочь.

## СКВОЗЬ ЗАПРЕТЫ

– *Ольга Юрьевна, а возраст – это препятствие для реабилитации? Есть ли вообще какие-то противопоказания?*

– Возраст как таковой не является препятствием. Однако с годами у пациентов появляется много заболеваний, которые как раз и ограничивают реабилитацию. Например, сердечная недостаточность, тяжелая форма сахарного диабета, онкология.

Бывает так, что реабилитацию попросту сложно реализовать из-за крайней ограниченной подвижности пациента, частых эпилептических или из-за серьезных неврологических проблем – нарушение глотания, отсутствие контроля над тазовыми органами и т.д.

Но даже тут мы не говорим реабилитации «нет». Есть специальные реабилитационные центры с продуманными программами, которые помогают восстанавливать тяжелых пациентов.

## НА РАСПУТЬЕ

– *Бывает ли так, что реабилитация проводится, но она не помогает? Можно ли ее бросать за неимением смысла? Или таких ситуаций не существует?*

– Негласно мы даем на реабилитацию после инсульта 2 года. Это период, за который мы можем помочь человеку восстановиться и научиться жить с оставшимися дефицитами. Например, если у пациента обездвижена половина тела и, скорее всего, полный объем движений не восстановится, мы учим правильно одеваться, выполнять личную гигиену, готовить пищу, есть. Этим занимается специалист по эргореабилитации.

“ “ **Как только состояние пациента стабилизируется, можно включать в распорядок дня физические упражнения. Они помогут сохранить тонус мышц, когнитивные функции и улучшить эмоциональное состояние.**



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ПУТЬ ФЕНИКСА.

### Врачебное закулисье

Был однажды в нашем отделении реабилитации пациент, который перенес инфаркт миокарда, а следом – инсульт с развитием слабости в правых конечностях и нарушением речи. Его реабилитационный путь был долгим. В течение года мужчина поступал к нам трижды. Было сложно. Две следующие друг за другом сосудистые катастрофы, во-первых, сильно ограничивали спектр реабилитационных мероприятий, а во-вторых, привели нашего пациента к депрессии. Он ничего не хотел, выполнял задания через силу, а иногда даже сопротивлялся нашим попыткам ему помочь! Однако правильно подобранные медикаменты и командная работа вернули пациенту веру в себя, и он активно включился в работу. Мужчина ходил к логопеду вне госпитализаций и ежедневно самостоятельно занимался. В итоге он снова стал внятно разговаривать, ходить без дополнительной опоры, а рука обрела силу. Через 1,5 года наш пациент вернулся на работу.



А когда после инсульта прошло много времени, состояние пациента не улучшилось и сохраняется выраженный неврологический дефицит, то его признают паллиативным. Такие пациенты могут находиться в паллиативных отделениях или за ними могут ухаживать родственники дома.

### ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

**– Правда ли, что после инсульта противопоказан спорт и человек должен беречь себя до конца жизни? Если нет, на какие виды активности вы бы обратили внимание?**

– Спорт не противопоказан. Как только состояние пациента стабилизируется, можно включать в распорядок дня физические упражнения. Они помогут сохранить тонус мышц, когнитивные функции и улучшить эмоциональное состояние.

В первую очередь рекомендуются занятия ЛФК. Их надо начинать как можно раньше. Например, повороты с бока на бок в постели, подъем ног и рук, переход из положения лежа в положение сидя, наклоны туловища, техника правильного вставания и передвижения с помощью вспомогательных средств и самостоятельно.

Далее подключаются упражнения на восстановление мелкой моторики рук и ног. Пациент взаимодействует с небольшими предметами – ЛФК-мячом, эспандером.

Чуть позже возможны обычная ходьба, скандинавская ходьба, танцы, плавание, йога. Упражнения подбираются так, чтобы скомпенсировать нарушение. Например, если у человека плохо работает рука, то упражнения направлены на улучшение ее функционирования: письмо, перебирание круп, алмазная мозаика. Если нарушена координация, то можно делать вестибулярную гимнастику. Для улучшения памяти – решать кроссворды, играть в шахматы или другие настольные игры.

Тем не менее, первое время мы рекомендуем сократить активность в домашних делах. Подъем по

лестнице, продолжительная ходьба и уборка квартиры могут привести к переутомлению и плохо сказаться на здоровье.

### ЗАЛОГ УСПЕХА

**– Ольга Юрьевна, какие бы вы назвали условия успешной реабилитации? – Я бы выделила следующие:**

#### 1. Раннее начало.

С первых дней нужны вертикализация, лечение положением, пассивная и активная гимнастика, обучение навыкам самообслуживания, роботизированная механотерапия.

#### 2. Длительность и непрерывность.

Пик восстановления двигательных функций, как правило, приходится на конец 3 месяца. Бытовых навыков – в течение 1 года. Речи – на протяжении 2–3 лет с момента развития инсульта. Останавливаться нельзя!

#### 3. Комплексность.

Во время реабилитации с пациентом работает целая команда: врач-реабилитолог, врач-невролог, психолог, специалист по эргореабилитации, специалист по физической реабилитации, если необходимо – логопед. Потому что для наилучшего результата работать нужно сообща. Пациент должен принимать лекарственные препараты, чтобы не случилось повторного инсульта, заниматься лечебной физкультурой, не отказываться от помощи медиков.

#### 4. Адекватность.

Мы очень хотим как можно скорее вернуть полноценную жизнь каждому нашему пациенту. Но важно правильно оценивать его потенциал, чтобы одновременно и не перегрузить, и выжать максимум из возможного.

#### 5. Работа с семьей.

Когда старается сам больной, а также активно участвуют в реабилитационном процессе его родные и близкие, восстановление нарушенных функций

# КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА



происходит быстрее и в более полном объеме.

## 6. Мотивация.

Чтобы реабилитация была полной и успешной, пациент должен быть мотивирован на выздоровление. А его семья – ему в этом помогать. Реабилитация – долгий и не всегда простой путь. Воля к победе, упорство и надежда на лучшее приведут к успеху.

## ПРЕДУПРЕЖДЁН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЁН

– От каких ошибок вы бы хотели предостеречь наших читателей, озабоченных вопросами реабилитации?

– Пожалуйста, не воспринимайте реабилитацию как нечто несерьез-

ное и необязательное. Не отказываясь от нее. Потому что когда приходит понимание ее нужности, время будет потеряно и потенциал к восстановлению уменьшится. Неправильно просто надеяться, что станет лучше само собой. Неправильно считать, что прием препаратов, капельницы и уколы – это и есть реабилитация. Еще раз повторюсь, препаратов, восстанавливающих функции мозга, нет.

Еще хочу обратиться к семьям людей, перенесших инсульт: не выдергивайте близкого человека из жизни. Не создавайте ореол, что ему ничего нельзя. Наоборот,



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

поддерживайте в близком стремление чем-то заниматься, общаться, помогать семье.

И, да, массаж – это не единственное средство восстановления! Достичь успеха проще, когда человека работает с бригадой специалистов. Узнайте о наличии реабилитационных отделений рядом с домом. Наверняка такие есть, и туда можно попасть.

## И НАПОСЛЕДОК...

– Ольга Юрьевна, благодарим вас за содержательную беседу! Может быть, у вас есть какие-то советы или пожелания для наших читателей?

– Мне хотелось бы всем пожелать крепкого здоровья. И напомнить, как распознать ишемический инсульт:

- при улыбке рот перекошен,
- человек не может поднять обе руки вверх,
- не может назвать свое имя.

Но бывает так, что проявлением инсульта может стать только нарушение координации, когда кружится голова и человек не может встать. Поэтому любое плохое самочувствие не должно игнорироваться. Обращайтесь к врачам вовремя!

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 17 ОКТЯБРЯ

ЧЕМ МЫ БУДЕМ БОЛЕТЬ ОСЕНЬЮ 2025?  
**Здоровье И Долголетие**  
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТ  
№09 2025  
ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ | ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА | ЛУННЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

На что обращать внимание в составе КРЕМА ОТ МОРЩИН?

Как не допустить и не спровоцировать онкологию?

Что делать ПРИ СПА-ЖЕВАТЕЛЬ? МЫ

Можно ли СБРОСИТЬ ВЕС ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА?

Зачем сдавать анализ на гликированный гемоглобин?

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

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

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



Скрип в коленях – для кого-то повод, чтобы иронично улыбнуться: мол, старость пожаловала, вот они и скрипят. Но на самом деле возраст здесь не при чём, колени могут издавать скрипы и хрусты даже у молодых людей. А вот игнорировать эти звуки не стоит, иногда они могут говорить о серьёзном заболевании.

## СЛУШАЕМ – И ЗАПОМИНАЕМ

Коленный сустав – самый крупный и сложный среди всех суставных сочленений в теле человека. Он соединяет три кости: бедренную, большеберцовую и надколенник (коленную чашечку), а также включает в себя мениски (хрящевые прослойки, которые работают, как амортизаторы) и эластичные, но прочные связки. Вся эта конструкция окутана, словно муфтой, суставной капсулой из соединительной ткани, внутри которой вырабатывается особая смазка – суставная жидкость.

Время от времени все коленные суставы издают щелчки или треск, это нормально. Одна из частых причин – в том, что при любой физической активности (когда мы ходим, бегаем и т.д.) суставная капсула растягивается, давление внутри нее падает, и в суставной жидкости образуются пузырьки воздуха. Они-то потом и лопаются с характерным треском. Капсула, а также мышцы и сухожилия, которые трутся о поверхность костей во время движения, тоже могут издавать негромкий хруст – в этом нет ничего страшного.

## ВАЖНО!

**Если звуки ваших коленей больше похожи на скрип снега под ногами или резкий хруст – будто вы наступили на яичную скорлупу, то к суставам стоит прислушаться повнимательнее. А еще лучше – сделать это вместе с врачом – ревматологом или ортопедом-травматологом, который при необходимости назначит обследование и лечение.**

# КОЛЕНО СКРИПИТ. НЕУЖТО АРТРИТ?

## ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ КОНТЕКСТА

Скрипы и хрусты в коленном суставе нельзя игнорировать, если они сопровождаются:

- болью в колене либо жжением, покалыванием;
- отечностью сустава или тканей вокруг него;
- покраснением;
- ограничением подвижности или ощущением неустойчивости колена.

А также в том случае, если при многократном повторении одного и того же движения ногой звук раздается снова и снова.

Такие симптомы с высокой вероятностью могут быть проявлением остеоартроза – заболевания, при котором постепенно разрушается хрящевая ткань сустава, а следом начинают страдать и поверхности костей, лишённые естественной защиты. Бегом к врачу!

Если же коленный хруст не сопровождается болью и другими неприятными ощущениями и возникает лишь время от времени, то это, скорее всего, норма и волноваться не стоит.

## СПРАВКА

**Чаше остеоартроз развивается у пожилых людей под действием возрастных изменений в организме и избыточного веса, который накапливается с годами. Однако с ним могут столкнуться и молодые люди после травмы колена (перелома кости, разрыва мениска и др.) либо при определенных анатомических особенностях строения ног.**



## КТ ИЛИ МРТ?

При подозрении на остеоартроз коленного сустава чаще назначают **МРТ (магнитно-резонансную томографию)**. Это современное исследование отображает состояние мягких тканей, хрящей, синовиальной оболочки коленного сустава, поэтому поможет врачу выявить и воспаление, и структурные изменения в колене даже на ранних стадиях.

А вот рентген или КТ (компьютерная томография) куда эффективнее подсвечивают «твёрдые» костные структуры и менее четко – мягкие суставные ткани. Тем не менее, рентген – один из первых методов диагностики, который назначают при жалобах на хруст в коленях, потому что он более доступен и имеет меньше противопоказаний.

## КСТАТИ

Если при подозрительном скрипе или хрусте в коленях не затягивать с визитом к врачу, то проблему в большинстве случаев удастся решить консервативными методами: с помощью медикаментозной и физиотерапии, лечебной физкультуры, массажа,

ношения ортезов. Но если суставная ткань уже разрушена, без хирургического вмешательства не обойтись.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Что мы можем сами сделать для того, чтобы наши колени дольше оставались здоровыми и не скрипели?

**1 Сохранять физическую активность.** Суставам для здоровья необходимо движение! Но... нужно быть внимательным в выборе видов активности. Для коленных суставов могут быть полезны: простая и скандинавская ходьба, плавание, велоспорт, занятия йогой, пилатесом, стретчингом. А вот бег, прыжки, кросс-фит, тяжелая атлетика, футбол и хоккей могут нанести больше вреда, чем пользы.

**2 Поддерживать здоровый вес тела.** Не обязательно изнурять себя диетами до худобы. Достаточно следить, чтобы ИМТ (индекс массы тела) не превышал 25 кг/м<sup>2</sup>.

**3 Стараться придерживаться сбалансированного, здорового питания.** Регулярно включать в рацион продукты, богатые белком, кальцием, омега-3 жирными кислотами и витамином D (нежирные виды мяса, морская рыба и морепродукты, яйца, натуральные йогурты, творог и сыры).

## НА ЗАМЕТКУ

По некоторым данным, каждые 5 килограммов лишнего веса повышают риски остеоартроза колена более чем на 30%.

## КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ УКРЕПИТЬ КОЛЕНИ?

Сам по себе коленный сустав (кости, хрящи, сухожилия) никак нельзя укрепить физическими тренировками. Окрепнуть могут только мышцы ног (что, кстати, тоже будет полезно). И тем не менее, физические упражнения приносят большую пользу: они стимулируют кровообращение и обменные процессы в суставной ткани, ускоряют выработку той самой суставной жидкости, словом – существенно продлевают молодость коленей.

● **Приседания.** Стоя спиной к стене, плавно приседайте – так, чтобы ноги и бедра образовали угол в 90°. Спина обязательно должна быть ровной, стопы – полностью стоять на полу, а колени – оставаться на одной линии со стопами. Для начала достаточно выполнять 5 раз ежедневно.

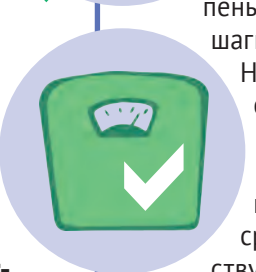
● **Зашагивания на возвышение.** Это может быть ступенька, невысокая табуретка или даже диван (кресло). Просто зашагивайте на возвышенность поочередно правой и левой ногой. Но следите, чтобы колено каждый раз располагалось строго над стопой. Начните с 5 зашагиваний для каждой ноги.

● **Выпады.** Упражнение лучше выполнять на гимнастическом коврике или подстелив одеяло. Из положения стоя ровно, плавно и осторожно выставляйте одну ногу вперед, сделав средний шаг и медленно сгибая колено. В упражнении задействуются мышцы таза и живота. Переднее колено так же, как и в предыдущем упражнении, должно быть над стопой. Начните с 5 выпадов в день на каждую ногу.

## ЗАПОМНИТЕ

Перед выполнением упражнений обязательно сделайте легкую разминку – для разогрева суставов и растяжки прилегающих мышц. При необходимости проконсультируйтесь с врачом.

Оксана Черных



## ПИСЬМО Дедушке Морозу



**В ОТКРЫТКЕ:**

- ♦ Бланк письма Деду Морозу
- ♦ Новогодняя детская песенка
- ♦ Детские новогодние загадки и головоломки
- ♦ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка



## ПИСЬМО-Поздравление от Дедушки Мороза

### В ОТКРЫТКЕ:

- ♦ Письмо от имени Деда Мороза
- ♦ Именная Похвальная грамота от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ♦ Детская игра от Деда Мороза

Реклама (0+)



УЖЕ В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



## ПШИК – И ГОТОВО!

Спреи для волос, насыщенные красящими пигментами, появились на полках магазинов относительно недавно, но их уже успели оценить по достоинству многие женщины. Это то самое SOS-средство, которое выручит, когда все никак не успеваешь добежать до парикмахерской, а на носу – важное событие или свидание, и сверкать отросшими седыми корнями совсем не хочется. Несколько пшиков – и проблема решена. Правда... всего на несколько дней, до ближайшего мытья головы, потому что пигменты в составе спрея просто покрывают волос снаружи, не проникая внутрь.

## НА ЗАМЕТКУ

*Если сомневаетесь в выборе оттенка такого спрея, то лучше выбирать средство на 1–2 тона темнее, чем цвет ваших волос. А вот спрей более светлый брать точно не стоит, он еще больше привлечет внимание к вашим корням.*

## ВАЖНО!

**Спрей для окрашивания седых корней можно использовать как временное средство и для особых случаев. А вот на постоянной основе его применять не рекомендуют: он может пересушивать волосы и забиваться в поры кожи.**

# КАК СЕДИНУ ЗАКРАСИТЬ САМОМУ?

Некоторым седина очень даже к лицу, но всё же большинство женщин предпочитают скрывать пряди волос, «посеребрённые временем». Современные парикмахеры предлагают для этого передовые салонные методы, например, антиэйдж-окрашивание. Но как действовать в домашних условиях – чтобы и седину замаскировать, и здоровье волос сохранить?

## МАСКА, ЗАМАСКИРУЙ!

Оттеночные маски и кондиционеры тоже можно применять в домашних условиях: они оптимально подойдут тем, у кого натуральный цвет волос (то есть нет резкой границы между окрашенными волосами и отросшими корнями), и если седина не очень обширна.

В составе таких средств тоже есть красящие пигменты, как и в спреях, причем они проникают вместе с ухаживающими компонентами средства чуть глубже в стержень воло-

са, а потому и держатся дольше.

Кардинально изменить цвет волос с помощью оттеночного ухода не получится, а вот не давать седине «права голоса» они способны. Правда, для этого подобные маски и/или бальзамы рекомендуют использовать во время каждого мытья головы, следуя инструкции на этикетке.

## НА ЗАМЕТКУ

*Специальные оттеночные тонирующие средства для седых волос можно узнать по*

## ВАЖНО!

*Стоит быть аккуратнее с оттеночными масками и другими средствами, содержащими красный и медный пигменты: их на седых волосах лучше не додерживать, чем передержать, иначе эффект может получиться ярче, чем вы рассчитывали.*

*пометке silver, они содержат специальные фиолетовые пигменты. Не нужно бояться, что они превратят вас в «девушку с голубыми волосами»: фиолетовый тон нужен, чтобы нейтрализовать желтые подоттенки, которые некрасиво смотрятся на седеющих волосах.*

## КСТАТИ

**О том, что такое антиэйдж-окрашивание волос, как выполняют эту процедуру и надолго ли она способна замаскировать седину, мы расскажем в одном из ближайших номеров.**

## ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД

Седеющие волосы все хуже сохраняют влагу, а волосные фолликулы с возрастом вырабатывают все меньше кожного сала. Поэтому чем старше мы становимся, тем более сухими и грубыми наощупь делаются волосы. Им требуется особый уход: питательные масла (аргановое, кокосовое, масло ши), керамиды, антиоксиданты (витамины С и Е, экстракты зеленого чая), гиалуроновая кислота, глицерин, пантенол в составе повседневных средств.

Марина Чаленко





## ГНЕВ — ЭТО НОРМАЛЬНО

Первое, что важно понять: гнев и злость – нормальные реакции нервной системы человека. Но они не возникают на пустом месте и почти всегда сигнализируют о том, что нечто в окружающей обстановке или чьим-то поведением нас крайне не устраивает.

### КСТАТИ

**Вместе с гневом обычно приходит и энергия – это организм вырабатывает адреналин и пробуждает в нас силы для того, чтобы это «нечто» изменить, преодолеть, победить... или как-то еще выплеснуть негативные эмоции.**

## НИ ЗАБИТЬ, НИ ПОБИТЬ

В современном мире выразить гнев ой как непросто. Это чревато нарушением административного или даже уголовного кодекса, потерей репутации, разрушением важных отношений.

Что тогда? Сдержаться, проглотить злость – и ждать, пока ее огонь внутри погаснет сам собой? Нет, иначе негатив начинает разрушать нас изнутри, проявляясь неврозами, психосоматикой и взрывами на пустом месте. От гнева надо избавляться быстро... но безобидно.

# УХ, КАК Я ЗЛО!

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГНЕВ ЗАСТИЛАЕТ ГЛАЗА

**Злость, гнев, сильное раздражение могут настичь любого. Даже того, кому хочется считать себя самым терпеливым, миролюбивым и... вообще хорошим. Но вот то ли ретроградный Меркурий, то ли чьи-то разбросанные носки становятся последней каплей – и мы уже мечем гром и молнии на головы близких. А потом сами об этом, конечно же, жалеем. Как этого не допустить?**



## 6 ТЕХНИК БЫСТРОГО ПОГАШЕНИЯ ГНЕВА

### 1. Выплеснуть энергию злости на предметы

Разбить об кафельный пол стопку давно надоевших тарелок, разорвать старый журнал, как следует отлупить диванную подушку, наломать карандашей... Словом, найти вещь, которую не жалко – и не сдерживать себя.

### 2. Как следует подвигаться

Пробежать пару километров, поколотить боксерскую грушу, сделать 50 отжиманий или приседаний. Станцевать танец дикой необузданной злости. Или затеять генеральную уборку года, объявив бой пыли за шкафом.

### 3. Издать крик, вой, похотать...

Подойдут любые звуки, которые выразят ваш вну-

тренний ураган страстей. Лучше, конечно, делать это в уединенном месте, но если его нет – можно кричать в подушку или в душе. Или просто включить погромче музыку – и погорланить от души.

### 4. Дышать!

Например, сделав долгий вдох на 4 счета, задержав дыхание на 4 счета, так же выдохнуть и снова задержать дыхание, считая до четырех. Это называется «дыхание по квадрату», одна из самых простых и эффективных техник совладения с собой.

### 5. Досчитать до 10... или до 100

Если вас так и тянет высказать оппоненту (начальнику, учительнице свое-

го ребенка, коллеге в чате) все, что вы о нем думаете, сначала займитесь счетом: медленно, вдумчиво, представляя в уме каждую цифру. А после подумайте: как продолжить диалог более конструктивно?

### 6. Написать злое письмо

Возьмите лист бумаги, ручку и... не стесняйтесь в выражениях. Обзовите своего недруга так и этак, напишите все, что вы думаете о нем и его ближайших родственниках. Продолжайте писать до тех пор, пока ваша ярость не утихнет. А потом – порвите его на мелкие кусочки. Ну или сохраните, если хотите, главное – ни в коем случае не отправляйте.

*Оксана Калашникова*

## ОГОНЬ ПОГАШЕН, ЧТО ДАЛЬШЕ?

После этого можно и спокойно поговорить со своим оппонентом. Не всегда, но иногда простые я-послания вроде «Я злюсь, когда ты делаешь это и то, можно ли так больше не делать?» – творят настоящие чудеса.

Тонкий армянский лаваш – продукт уникальный. При минимуме ингредиентов у него на удивление насыщенный вкус, одновременно и пресный, и с остринкой. Этот же «скупой» состав дает немало пользы, а способов использования лаваша на кухне – неслучайное количество.

### ЧТО ТАМ ВНУТРИ?

В настоящем армянском лаваше всего три составляющих: пшеничная мука, соль и вода. Никаких маргарина, масла, сахара и тем более консервантов и прочих добавок.

В чем же секрет вкуса, с таким-то аскетическим набором? В качестве муки и в приготовлении, конечно. Тесто сначала раскатывают на «простыни», а затем еще и раскручивают руками – у настоящих мастериц получается тончайшее и при этом прочное полотно. Дальше его отправляют на стенку печи, где лаваш готовится всего за несколько минут, то есть время воздействия высокой температуры – минимально.

### ЧЕМ БОГАТ ЛАВАШ?

#### ✓ Витамины группы В

(нужны нервной системе, иммунитету, для полноценного обмена веществ и обновления клеток).

✓ **Калий, магний, цинк и железо** (необходимы костям, крови, мышцам, сердечно-сосудистой системе, в том числе для поддержки нормального давления).

✓ **Клетчатка** (улучшает пищеварение, помогает микрофлоре кишечника, предотвращая запоры).

# ТОНКИЙ И ЗВОНКИЙ

## ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЛИ О ЛАВАШЕ И КАК ЭТИ ЗНАНИЯ ПРИМЕНИТЬ НА КУХНЕ



### ВОСПИТАННЫЙ КАКОЙ!

У лаваша есть еще одна особенность – он не перебивает, а дополняет вкус начинки. Причем любой: от мясной до сладкой. Ниже лишь ограниченный перечень того, что в разных вариациях можно заворачивать в лаваш.

- зелень любая
- листья салата, пекинская капуста
- сыры: твердый, адыгейский, сулугуни, фета, моцарелла, сыр-косичка, плавленый и др.
- мясо, курица, фарш
- рыба соленая, копченая
- крабовые палочки, креветки

- грибы
- помидоры свежие, вяленые, запеченные на гриле
- огурцы свежие, соленые или маринованные
- оливки, каперсы
- болгарский перец в любом виде, баклажаны и кабачки запеченные
- морковь по-корейски
- маринованная свекла
- лук зеленый, репчатый
- консервированная кукуруза
- вареные яйца, полоски омлета
- творог, творожный сыр
- сухофрукты, орехи
- мед, джем
- ягоды и фрукты, подойдут и свежие, и чуть припущенные с сахаром и корицей.

### ИНТЕРЕСНО

Тем, кто из-за мучного боится набрать вес, стоит помнить, что витамины и микроэлементы, которые содержит пшеничная мука, организму все равно нужны. А лаваш – это хлеб высокой плотности: в отличие от мягких, пышных батончиков и булок, его за один присест много не съешь. К тому же в нем нет сахара и минимум жира.



### С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Лаваш нежелателен при непереносимости глютена, сахарном диабете и аллергии на пшеничную муку.



## ВСЁ ПРОСТО!

Конвертики из лаваша можно готовить холодным способом, а можно обжарить на сливочном или растительном масле. Если вы опасаетесь жира, на помощь придут духовка, гриль, сухая сковорода и микроволновка.

## НЕ МАЙОНЕЗОМ ЕДИНЫМ

Часто начинки для лаваша обильно сдабривают майонезом – тут-то калорийность блюда и взлетает до небес. К тому же не всем можно уксус. Предлагаем попробовать легкие и щадящие, но не менее вкусные домашние соусы. Приведем подходящие ингредиенты для них, сочетание выбирайте на свой вкус.

● **Основы:** йогурт, сметана, ряженка, сливки, томатная паста.

● **Добавки:** зелень, чеснок, соевый соус, лимонный сок, горчица, натертые на терке маринованные или соленые огурцы, молотый перец и другие специи по вкусу, соль.

## НУ, И КУДА БЕЗ ШАУРМЫ!

Ах, там же опять майонез... Обойдемся без него! Вот рецепт диетической шаурмы с дижонской горчицей:

### Ингредиенты:

- Лаваш тонкий – 2 листа
- Филе куриной грудки – 250 г
- Помидор и огурец – по 1 шт.
- Пекинская капуста – 30 г
- Йогурт без вкусовых добавок – 200 мл
- Дижонская горчица не острая – 2 ч. ложки
- Паприка – 1 ч. ложка
- Чеснок – 4 зубчика
- Перец молотый, соль – по вкусу

### Приготовление:

Натираем мясо паприкой, перцем, чесноком и солью, заворачиваем в фольгу, запе-

каем в духовке 40 минут при температуре 180 °С.

**Соус:** перемешиваем йогурт, горчицу, измельченный чеснок и соль. Отправляем в холодильник настояться.

Лист лаваша делим пополам. На край одной половинки выкладываем: мелко нашинкованную капусту, нарезанные помидоры и огурцы, кусочки филе. Обильно поливаем соусом и аккуратно заворачиваем. Кладем наш мегаконверт на сухую разогретую сковороду швом

вниз, через 1 минуту переворачиваем. Готово!



## И ЗАВТРАК, И ПЕРЕКУС...

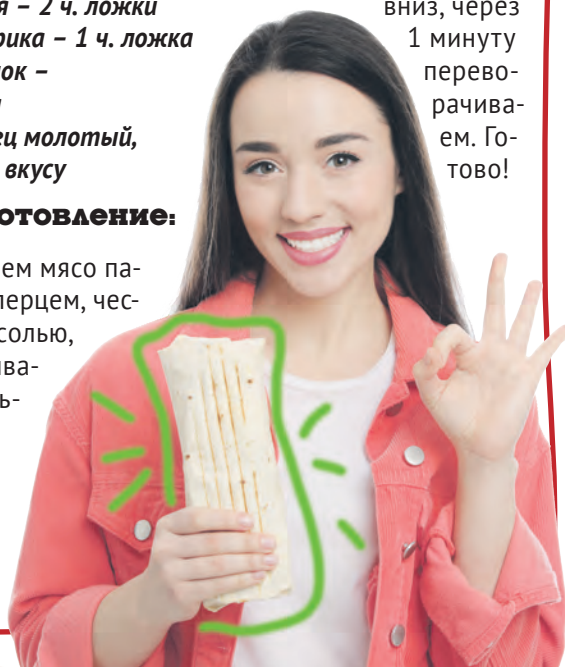
Конвертики из лаваша с начинкой хранятся в холодильнике несколько дней, так что их спокойно можно накрутить заранее, в выходные, например. А потом брать с собой на работу в качестве питательного и удобного перекуса.

### ...И СУП

Рецепт быстрого холодного супа из лаваша: поломайте его на куски (можно и сухой!), залейте кефиром или бульоном, киньте зелень и немного растительного масла. Сытное и освежающее блюдо готово.

## МИФ О ХРАНЕНИИ

Тонкий лаваш продают в целлофане, обещая трое суток хранения. Дабы листы не засохли, многие хозяйки еще плотнее упаковывают их, но этого делать как раз нельзя! Главный враг лаваша – плесень, которая непременно появляется, когда держишь этот хлеб в пакете, да еще в теплом и влажном месте. Поэтому, если не планируем съесть лаваш в ближайшее время, вынимаем его из полимерных оков, разрезаем на компактные части, проветриваем-подсушиваем. И потом складываем в стопочку. Не бойтесь, это его вовсе не испортит, наоборот – сухим лаваш хранится очень долго. Для надежности рядом с ним в хлебнице можно поставить плоскую тарелку с солью. Как соберетесь использовать, возьмите несколько листочков, сбрызните их водой из пульверизатора, уложите друг на друга и укройте полотенцем. Свежесть и эластичность вернутся через 15 минут.





**Иногда, чтобы что-то хорошее случилось, самые важные слова должны быть сказаны вовремя. Иначе они просто потеряют свой смысл.**

## ДУЭТ А

У нас на работе вообще коллектив дружный. Лет по 10–15 друг друга знаем. Многие тут и пару нашли, и семьи создали. А в компании вовремя поняли, что такая «семейственность» им только на руку. Поощряют, активную общественную жизнь создают, праздники, самодеятельность. Стараются таланту каждого применение найти.

Но всеми признанными заводилами у нас всегда были Алёна и Алексей. Они придумывали и делали для нас такие праздники – просто бомба! Сами их проводили. Мы их так и звали «Дуэт Алёнки и Алёшки». Энергия была ключом, глаза горели. Да и друзьями они были преотличными.

## ШТОРМ НА ЛИЧНОМ ФРОНТЕ

А вот с личной жизнью у обоих было не ахти. За Алёной постоянно увивались какие-то нюни и маменькины сынки. По молодости она завела с таким семью, промучилась года три, да вовремя спохватилась и ушла. А то муженек в ее квартиру уже пытался дорогую мамочку притащить с пятью ее кошками и псом. Алёна от этого брака столько же отходила, сколько в нем прожила. Она, как мне кажется,

и в общественную деятельность окунулась, чтоб развеяться. Но оказалось, что это то, что ей было нужно. Немного стеснительная Алёнка на сцене перевоплощалась в настоящую звезду.

Алексей напротив – живчик и красавец. Постоянно в новых знакомствах, избалован вниманием красоток. Он ходил на свидания, общался. Но отношений не заводил. Возможно, тоже сказывался неудачный опыт первого брака. Супруга требовала новых достижений, денег, а сама втихаряставляла мужу «рога» с бывшим одноклассником.

Мы думали, наш «Дуэт А» станет парой и в жизни, но дальше дружеских отношений у них не заходило. При этом они могли часами разговаривать на разные темы, ходить в кино, пить кофе в кофейнях.

Но как-то Алёшка вернулся после поездки в горы совсем иной. Нервничал, смеялся невпопад, часто залипал в

# Я тебя

телефоне, отвечать на звонки выходил в коридор. При этом всем видом показывал, что все нормально. Все так же зажигал на корпоративах, вот только дружеские посиделки с Алёной почти сошли на нет. Однажды он позвал ее выпить кофе. Вечером того же дня Алёна стояла на моем пороге с огромным одеялом и огромной коробкой пирожных, которые она ела только в минуты тяжелых дум и страданий.

Мои муж и сыновья в срочном порядке были отправлены к бабушке.

## ЛОСКУТНОЕ ОДЕЯЛО

Мы с Алёнкой знаем друг друга с универа. У нее есть расчудное бабушкино лоскутное одеяло. Огромное, мягкое и легкое, как облако. В это одеяло мы заворачивались и разговаривали часами о самом сокровенном. После института традиция осталась. Либо Алёнка приходила ко мне с объемным кульком, либо я звонила подруге со словами-паролем: «Готовь одеяло, я выезжаю».

В этом одеяле мы прогоревали мой выкидыш, Алёнкин развод, мои крупные ссоры с мужем. А вот сейчас вид разноцветного уголочка знакомой вещицы поверг меня в недоумение. Сейчас-то что могло случиться?

Алёнка сделала глоток крепкого кофе, завернулась в свой угол одеяла, посмотрела долгим взглядом в темный проем окна. И неожиданно из нее хлынули потоком откровения. Откровения о том, как она устала от непутевых мужиков, как устала быть одна, когда у всех уже семьи и дети, о том, как она боится своего возраста, как боится влюбиться и стать уязвимой.



*Присылайте  
нам свои истории!*

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

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





# отпустила

Я пыталась сообразить, сколько же мы вот так не сидели, раз в Алёнке столько всего накопилось? А потом она стала говорить очень тихо. Тихонечко о том, как ей нравились разговоры с Алёшкой, как они будоражили ее чувства. Как ей нравилось говорить с ним честно и открыто. Как ее обезоруживал его прямой взгляд в глаза. Как однажды она дрогнула от его случайного прикосновения и все-все про себя поняла.

## ТАКИЕ ДЕЛА

– А сейчас он говорит, что влюблен. Представляешь, влюблен в девушку намного младше себя. Но не он первый, не он последний. Кто я, чтобы судить, – Алёнка размазала по щеке поплывшую тушь. – Понимаешь, он, наверное, впервые такое чувствует с момента того самого развода. И я искренне за него рада! Честно! Он даже, наверное, готов начать серьезные отношения. Но пока все зыбко, он хочет перевестись в наш офис в Питере, чтобы быть ближе к ней, чтобы что-то попробовать вместе. Некоторые его друзья подтрунивают над ним. А я искренне за него рада. Честно! Алёнка заглянула мне в глаза, словно ища в них следы недоверия. А потом опустила голову:

– Он влюблен, и это прекрасно. Только почему так больно, Маш? Почему так больно?

И Алёнка тихонько, как ребенок, зашла в реве, уткнувшись мне в плечо. И плакала так, пока не уснула без сил.

## НИЧЕГО НЕ ГОВОРИ

А через месяц мы провожали Алёшку в Питер. Он переезжал легко, с одним рюкзаком вещей, словно на прогулку. Был счастлив, полон надежд и не скрывал этого. На вечеринке они с Алёнкой танцевали жгучее танго. Все улюлюкали и кричали «браво». И только я знала, что в тужурке Алёнки – канцелярская кнопка, чтобы не заплакать от другой боли.

На следующее утро Алёнка провожала Алёшку на вокзале. Они, словно подростки, сидели на спинке не слишком чистой лавочки и говорили как ни в чем не бывало о планах на будущее и упущенных возможностях. Алёнка рада была снова говорить честно.

– Я рада, что ты влюблен, жаль, что не в меня, – сказала она и не отвела глаз от его прямого испытующего взгляда. – Последний год я жила, играя в странную игру. Мне нравилось

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит.

Апостол Павел

чувствовать к тебе то, что я чувствовала. Но вокруг тебя всегда такие женщины, что у меня точно шанса не было. Поэтому я не говорила тебе о своих чувствах. Ведь когда молчишь – шанс получить отказ равен нулю, – Алёнка улыбнулась.

Алёшка смотрел на нее слишком прямо, слишком серьезно:

– А что если бы ты сказала, и все могло сложиться иначе?

Аленка опустила лицо вниз, смахнула предательскую слезинку, вскинула голову:

– Стоп. Ты влюблен, ты едешь на встречу своему счастью. Не говори ничего, что сделает нам больно. Я отпустила тебя. Я честно хочу, чтобы ты был счастлив.

Мария



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON  
ozon.ru



wb  
wildberries.ru



Market  
market.yandex.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:  
Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС».  
ОГРН: 1103254015270.  
Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Каркаде, освежающий напиток ярко-красного цвета, кисло-сладкий и с цветочно-фруктовыми нотками, может выступить достойной альтернативой привычным чаям, – чёрному или зелёному. Готовят этот напиток из высушенного гибискуса сабдариффа – экзотического цветка семейства Мальвовых, и подают как горячим, так и холодным. Однако гибискус (он же «суданская роза») – это гораздо больше, чем просто чайный цветок.

## «СТОП» СТАРЕНИЮ КЛЕТОК

Цветки гибискуса богаты биологически активными веществами, среди которых есть особый вид антиоксидантов – антоцианы (это они придают каркаде насыщенный рубиновый цвет), органические кислоты, полисахариды, витамины (А, С) и минералы. Поэтому считается, что напиток из гибискуса при регулярном употреблении может оказывать благотворное воздействие на организм человека:

- ✓ способствовать нормализации повышенного артериального давления;
- ✓ снижать уровень «плохого» холестерина и тормозить развитие сердечно-сосудистых патологий;
- ✓ снижать уровень сахара в крови натощак;
- ✓ поддерживать здоровый иммунитет;
- ✓ замедлять старение организма – благодаря мощной комбинации антиоксидантов;
- ✓ оказывать мягкое желчегонное, мочегонное и слабительное действие.

# КРАСНЫЙ ЦВЕТOK – ПОЛЬЗЫ ГЛОТОК

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● Экстракт

цветков гибискуса применяют в косметологии, добавляя в антивозрастные и тонирующие средства для лица и тела, шампуни и маски для волос.

● Если «приручить» гибискус, посадив его на подоконнике в спальне или гостиной, он будет поглощать вредные вещества, насыщать помещение кислородом и создавать здоровый микроклимат.

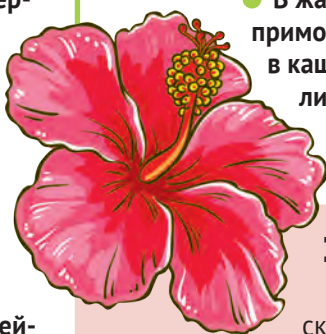
● В жарких странах примочки из размятых в кашу цветов и листьев гибискуса используют для

скорейшего заживления царапин и против кожных высыпаний.

● В кухнях разных стран мира гибискус добавляют в выпечку и запеканки, салаты, варят из него варенье и даже маринуют.

● Из настоя каркаде, смешанного с корицей, кардамоном, мускатным орехом, гвоздикой и другими приправами, получается вкуснейший безалкогольный глинтвейн.

● Каркаде, приготовленный «холодным» методом, подходит для того, чтобы поселить в нем чайный гриб и приготовить домашнюю комбучу (но так как напиток кислый, сахара рекомендуется взять побольше – не менее 150 г на 3-литровую банку).



## ГОРЯЧИЙ КАРКАДЕ

2–3 ч. ложки сушеного гибискуса поместить в керамическую, фарфоровую или стеклянную посуду, по вкусу добавить измельченный корень имбиря, корицу, бадьян, немного растолченной облепихи. Залить 0,5 л воды, нагретой до 90–95 °С, настаивать 3–5 минут.

## ХОЛОДНЫЙ КАРКАДЕ

2–3 ч. ложки сушеного гибискуса залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры, дать настояться (от 2 до 8 часов). Чем дольше – тем более насыщенным будет вкус каркаде. В готовый напиток можно добавить дольку лайма, несколько листочков свежей мяты, немного сахара или меда.

## ВАЖНО!

Напиток из гибискуса может быть противопоказан людям с гипотонией (пониженным артериальным давлением), с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастрит с повышенной кислотностью, дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), а также при индивидуальной непереносимости растения.



От осенних простуд страдают не только нос и горло, воспаление запросто может перейти и на органы слуха. И тогда – привет, отит или тубоотит. Тут уж не стоит надеяться на авось или уповать на одни лишь народные средства, визит к ЛОРу – обязателен. Заодно согласуйте с ним этот комплекс упражнений: он может быть весьма полезен на стадии выздоровления.

### СПРАВКА

● **Отит** – острое или хроническое воспаление в различных отделах уха (наружном, среднем, внутреннем). Может проявляться стреляющей, пульсирующей болью в ухе, отдающей в висок, глаз или челюсть, шумом и ощущением заложенности в ушах, головокружениями.

● **Тубоотит** – воспаление евстахиевой трубы, соединяющей носоглотку со средним ухом. Сильная стреляющая боль как правило отсутствует, есть только внезапное или постепенно нарастающее ощущение заложенности в одном или обоих ушах.

### ЗАЧЕМ НУЖНЫ УПРАЖНЕНИЯ?

Лечебная гимнастика стимулирует обменные процессы (кровообращение) в области слуховых труб и носоглотки. Это, в свою очередь, способствует активному отхождению слизи, снижению отека. Происходит растяжение спаек, улучшается подвижность барабанной перепонки. Воспаление проходит быстрее.

Приведенные ниже упражнения можно выполнять ежедневно утром и вечером в одно и то же время, каждое по 7–10 раз.

### ВАЖНО!

**Лечебная гимнастика не рекомендуется при остром отите. Ее можно выполнять только после того, как прошел болевой синдром, спал выраженный отек, нормализовалась температура.**

# СПАСИТЕ НАШИ УШИ

## КАКАЯ ГИМНАСТИКА МОЖЕТ ОБЛЕГЧИТЬ ОТИТ



### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

При отите полезно жевать жевательную резинку (без сахара) до 5–6 раз в день. При жевании также стимулируются обменные процессы в слуховых трубах.

● Нижнюю челюсть делать движения из стороны в сторону.

● Смыкать и размыкать челюсти,

контролируя руками челюсть у основания.

### 1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(выполняются в положении сидя):

● Глубокий вдох носом (максимально напрячь и раздуть ноздри), округлить живот, затем медленно выдохнуть через нос.

● Широко раскрыть рот, как бы зевающая. Сразу следом – сделать глотательное движение.

● Широко раскрыть рот, глубоко вздохнуть, закрыть рот, сделать глотательное движение.

● Широко раскрыть рот и глубоко дышать через него (как собака).

● Плотно сомкнуть губы, надуть обе щеки. Сомкнуть щеки, причмокивая.

● Надуть по очереди щеки, втянуть по очереди щеки.

● Зажать нос и пытаться выдохнуть через него.

### 2 ГЛОТАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

● Зажать нос и делать глотательные движения. Выполнить упражнение с открытым и закрытым ртом.

### 3 УПРАЖНЕНИЯ С ЧЕЛЮСТЬЮ:

● Осторожно выдвинуть нижнюю челюсть вперед (верхняя губа приподнята, губы в напряжении).

### 4 УПРАЖНЕНИЯ С ЯЗЫКОМ:

● Широко раскрыть рот и как можно ниже высунуть язык, будто вы дразнитесь. Затем загнуть язык назад, будто стараясь коснуться им маленького «язычка» в горле.

● Раскрыть рот и спрятать кончик языка за верхние зубы, не касаясь их.

### 5 УПРАЖНЕНИЯ С ГУБАМИ:

● Вытянуть губы трубочкой как можно дальше вперед, громко промычать (как корова).

● Улыбнуться «изо всех сил» (показать зубы).

● Чередовать 1 и 2 упражнение.

● Изобразить «кривую улыбку злодея» поочередно на правую и левую щеку.

● Надуть верхнюю губу.

Оксана Черных

# Верим с любовью

Любовь, конечно, выше всего. Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь её иметь, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твоё желание и старание и вложит в сердце твоё любовь.

Преподобный Амвросий Оптинский (Гренков)



## МОЛИТЬСЯ ЛУЧШЕ ВМЕСТЕ

**?** *Ко мне на воскресные дни привозят внуков. В нашей деревне церкви нет. Обычно перед сном молюсь дома. Как лучше молиться за своих внучат – одной перед святым образом или лучше вместе с внуками?*

Екатерина К., Воронежская обл.

Молиться лучше вместе с детьми, им так легче. Если мы делаем что-то искренне, с благоговением, то это само у детей воспитывается. Начните с простых и коротких молитв, слова которых можно произносить вместе. Святой Иоанн Кронштадтский говорил: «Господь любит и слушает более молитвы, когда мы не в одиночку и не от себя лишь и не о себе одних молимся, а вместе, от всех и за всех».

## КТО ПОКРОВИТЕЛЬ ВОДИТЕЛЕЙ

**?** *Я давно вожу личную машину. А недавно вождение стало моей профессией. Знаю, что врачам покровительствует святой великомученик и целитель Пантелеимон. А кого в православии считают покровителем водителей? И как появилась традиция обращаться к небесным покровителям?*

Анжелика Т., Подмосковье

В православии есть такая традиция – почитать память людей, которые особо угодили Богу своей жизнью или твердой верой, которую не могла поколебать даже мученическая смерть. Почитают этих святых

как старших наставников, достигших высокого духовного роста, как людей проживших свою земную жизнь с Господом в сердце и в мирских делах. Апостол Павел писал: «Поминайте наставников ваших и, взирая на кончину их жизни, подражайте вере их» (Евр.13:7). Почившие святые угодники живы для Церкви Христовой и являются нашими молитвенниками и покровителями на небесах. Поэтому так важно обращаться за помощью с молитвой к святому покровителю. Святые помогают нам в силу обретенной ими «духовной свободы в любви, которая достигается их подвигом. Она дает им силу предстательства пред Богом в молитве, а также и в деятельной любви к людям. Бог дает святым, наряду с ангелами Божиими, совершать Свою волю в жизни людей деятельной, хотя обычно и невидимой, помощью» (иерей Дионисий Свечников «Зачем молиться святым, когда есть Христос?»).

Покровителем водителей считается святой Христофор. Высокий отшельник переводил через речную стремнину путников и однажды перенес маленького ребенка, которым был Иисус Христос. Спаситель впоследствии крестил отшельника, дав ему имя Христофор – «Несущий Христа».

Водитель обычно молится Ангелу Хранителю. Можно тропарь ангелу выучить и читать перед поездкой: «Явись мне милосердным, святой Ангел Господень, хранитель мой, и не отлучайся от меня скверного; но просвети меня светом неприступным и содейлай достойным Царства Небесного».

## МОЖНО ЛИ ВЫХОДИТЬ ЗАМУЖ НА НОВЫЙ ГОД

**?** *Мы с моим парнем решили создать новую семью в тот день, когда вся страна празднует Новый год. Распишемся 31 декабря. Но бабушка, когда мы приехали к ней, чтобы пригласить ее на нашу свадьбу, сказала, что в это время будет пост и лучше от визита в ЗАГС воздержаться. Но мой будущий муж настроен решительно. Посоветуйте, что делать?*

Т. Н. Власова, г. Санкт-Петербург

По церковным правилам свадьбы не играют во время поста, так как это время воздержания и покаяния. Но если ваш возлюбленный невоцерковленный человек и категорически не хочет переносить свадьбу на другую дату, то лучше уступить и сделать так, как он хочет.

Венчаться же можно после Рождества и Святков – с 20 января. Если есть сомнения и неуверенность, лучше обратиться к священнику в храм.

Регистрацию бракосочетания в ЗАГСе можно совершать в любое удобное для вас время.

Светлана Иванова

Редакция благодарит священника Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала



# Я С СОБОЮ НЕ СПРАВЛЯЮСЬ – МАМА, Я В ТЕБЕ *нуждаюсь*

Фото из личного архива Ксении Симоновой



Порезы на руках, синяки, травмы от прыжков с высоты – признаки самоповреждающего поведения у подростков. Что такое «модный» селфхарм, рассказала кризисный психолог и семейный терапевт Ксения СИМОНОВА.



## ЧТО ЭТО?

Самоповреждающее поведение, или селфхарм, у подростков – это нанесение увечий, причинение себе умышленной боли, – поясняет Ксения Владимировна. – Дети с неустойчивой нервной системой, тревожные, ипохондрические прибегают к такому способу, когда не могут справиться с непереносимыми эмоциями. Когда еще не выработана система, как справляться со стрессами.

## КСТАТИ

Когда человек причиняет себе боль, в организме происходит выброс эндорфинов, что дает ощущение облегчения, возвращения самоконтроля. Мозг это фиксирует и запоминает. Постепенно к самоповреждающему поведению начинают прибегать при малейших переживаниях.

## НЕНАВИСТЬ К СЕБЕ

Также селфхарм напрямую связан с аутоагрессией.

Такой ребенок не может проявиться в под-

ростковом бунте, противопоставить себя миру или родительской системе, – объясняет Ксения Владимировна. – Для него это невозможно. И тогда всю агрессию он направляет на себя. Это его способ выразить накопленный негатив. То есть он не может разобраться со своими чувствами и мыслями. Селфхарм дает иллюзию самоконтроля.

## СМОТРИМ В ОБА

Как понять, что ребенок склонен к самоповреждающему поведению? Ребенок становится замкнутым, у него появляются синяки и порезы.

Навязчивое желание сделать пирсинг или татуировку – это тоже форма селфхарма, – предупреждает психолог. – Отказ от еды, мытья и сна – в ту же копилку. Подростку кажется, что нужно что-то предпринять, а иначе он «зависнет» в состоянии, когда плохо, больно, невозможно что-то сделать или принять решение. Накапливается напряжение, происходят внешние действия – причинение боли, потом облегчение, сброс нега-

тива, накачка эндорфинами и снова по кругу.

## ТОЛЬКО ОБНИМАШКИ

Подросткам с такой проблемой нужна помощь психолога или психотерапевта. Во-первых, чтобы не упустить более серьезные проблемы, чьим симптомом может быть селфхарм. Во-вторых, специалист обучит ребенка и его родителей приемам самопомощи и навыкам здорового общения.

Важно наладить контакт в семье, – считает Ксения Владимировна. – Родители часто заняты своими делами, нет времени выслушать, как дела у ребенка, что он чувствует и о чем переживает. И тут важно вспомнить, что чаду с неокрепшей психикой обязателен тактильный контакт – пусть домочадцы чаще обнимают подростка. А родители должны учесть особенности психики ребенка, принимать его таким, поддерживать изо дня в день. До тех пор, пока у него не вызреет внутренняя опора на себя, появятся свои интересы, увлечения.

Елена Пухова

## ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что ты чувствуешь?
- Поговорим о твоих переживаниях за день?
- Нужна ли тебе моя помощь?
- Что я могу для тебя сделать?
- Может, устроим праздник или займемся чем-то вместе?

## ЦИФРЫ

**13–16 лет:** у девушек пик селфхарма.

**16–18 лет:** у юношей.

**9–10 лет:** до такого порога снизился возраст селфхарма за последние годы.

**18%** всех подростков прибегали к самоповреждающему поведению.

## ИНТЕРЕСНО

В 2024 году стэнфордские ученые опубликовали исследование, где говорилось, что подростки, более 4 часов в день проводящие в соцсетях, на 60% чаще подвержены самоповреждающему поведению, чем сверстники, ограничивающие время пребывания онлайн.



# Оранжевое настроение:

## ГЛАВНЫЕ ГЕРОИ ОСЕННЕГО МЕНЮ

За окном – ветер и серое небо, а на кухне – солнце, собранное в одной тарелке. Сама природа знает, что нам нужно поздней осенью, и щедро предлагает целое созвездие оранжевых продуктов. Каждый из них – настоящий эликсир хорошего настроения, спасающий от хандры и желания заесть скуку чем-то вредным.

### ПАРАД ОХРЯНОЙ ОСЕНИ

#### Тыква

Бесспорная королева осеннего стола. Ее плотная сладковатая мякоть таит в себе невероятные запасы бета-каротина, который наш организм преобразует в витамин А – главного защитника нашего зрения, молодости кожи и иммунитета. А тыквенные семечки – это порция магния и цинка, микроэлементов, которые помогают нервной системе противостоять стрессу. Но главный секрет тыквы для осеннего настроения – L-триптофан. Эта аминокислота – предшественник серотонина, нашего главного «гормона счастья». А учитывая, что осенью световой день сокращается и выработка серотонина падает, тыква становится настоящим природным антидепрессантом.

#### ЛАЙФХАК

Чтобы легко справиться с «каменной» кожурой, можно на 5–7 минут отправить тыкву в разогретую духовку – после этого она чистится намного проще.



#### Морковь

Ее способность подарить нам витамин А для зрения и здоровья кожи – общеизвестный факт, как и то, что лучше всего она «работает» в компании полезных жиров. Но ее настоящая суперсила кроется в уникальном волокне – пектине. Это пребиотик, то есть пища для наших полезных кишечных бактерий. Кроме того, в моркови содержится фалькаринол – природное соединение, которое овощ вырабатывает для защиты от грибков. Исследования показывают, что это вещество также обладает противоопухолевой активностью. Интересно, что его концентрация выше в моркови, приготовленной целиком, а не нарезанной кусочками.

#### КСТАТИ

Морковь по-корейски, к сожалению, сводит на нет многие преимущества. Обилие уксуса, острого перца и масла может раздражать слизистую желудка и мешать работе полезной микрофлоры, ради которой мы, по сути, и едим морковь.



#### Батат, или сладкий картофель

Это источник сложных углеводов, которые дарят энергию надолго, без резких скачков сахара в крови. Преимущество этого овоща в высоком содержании инулина. Это пребиотик, который не переваривается, но является идеальной пищей для полезной микрофлоры кишечника.

#### Облепиха

Чемпион по содержанию витамина С, но ее главное сокровище – серотонин, причем в достаточно высокой для растения концентрации.

Это делает облепиху настоящей «ягодой радости».

Кроме того, в ее масле содержится редкая пальмитолеиновая кислота (омега-7), которая способствует заживлению слизистых, оздоравливает желудочно-кишечный тракт и буквально возвращает коже упругость и влагу, что критически важно в сезон отопления. Горсть облепихи, протертой с медом, — отличное средство для поднятия тонуса. Чтобы сохранить всю пользу, ягоды лучше не варить, а просто перетирать или замораживать.





## Красная чечевица

Быстрый и удобный источник растительного белка, который легко усваивается и дарит длительное чувство сытости. Она идеальна для тех дней, когда нет сил на долгое приготовление. Чечевица не требует замачивания и варится всего 15–20 минут, превращаясь в нежнейшую основу для супов-пюре, паштетов или начинки для овощей. Она богата железом и фолиевой кислотой, что особенно важно для поддержания энергии в хмурый сезон.



## СОБИРАЕМ ПАЗЛ

Представьте себе вашу тарелку как основу для осеннего настроения. Ее цель – не просто утолить голод, а подарить ощущение тепла, спокойствия и энергии. Ключ к этому – сбалансированность. Вместо того чтобы просто съесть тарелку тыквенного рагу, добавьте немного белка и полезных жиров. Именно такое сочетание помогает стабилизировать уровень сахара в крови, избежать резких приступов голода и желания подкрепиться чем-то сладким уже через час после еды.

Еще один прекрасный способ мягко контролировать аппетит и избежать переедания – начинать обед или ужин с «жидкого солнца». Легкий суп-пюре из тыквы и моркови с добавлением имбиря или куркумы – идеальный старт. Он деликатно согревает желудок, заполняет его объем и посылает в мозг сигнал о начале трапезы. После такой прелюдии вам уже не захочется набрать огромную порцию второго блюда.

Сочетайте сладость запеченной тыквы с соленостью сыра фета, нежную текстуру чечевичного паштета с хрустящим жареным бататом, а терпкость облепихового соуса – с насыщенным вкусом мяса или птицы. Такая игра контрастов не только делает пищу интереснее, но и помогает быстрее почувствовать удовлетворение от еды, что является лучшей профилактикой бездумного переедания.



## ЗАПАСАЕМ СОЛНЦЕ ВПРОК

### Способ 1: порционная заморозка в пакетах или контейнерах

- **Тыква:** очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками, если мякоть плотная, или натрите на крупной терке, если мякоть волокнистая. Кубики – для супов и рагу; тертая – для каш, запеканок и оладий.
- **Морковь:** очищенную морковь можно морозить кубиками, кружочками, соломкой, в тертом виде.
- **Облепиха:** переберите ягоды, помойте и тщательно просушите. Разложите в один слой на подносе для заморозки, а затем пересыпьте в контейнер.



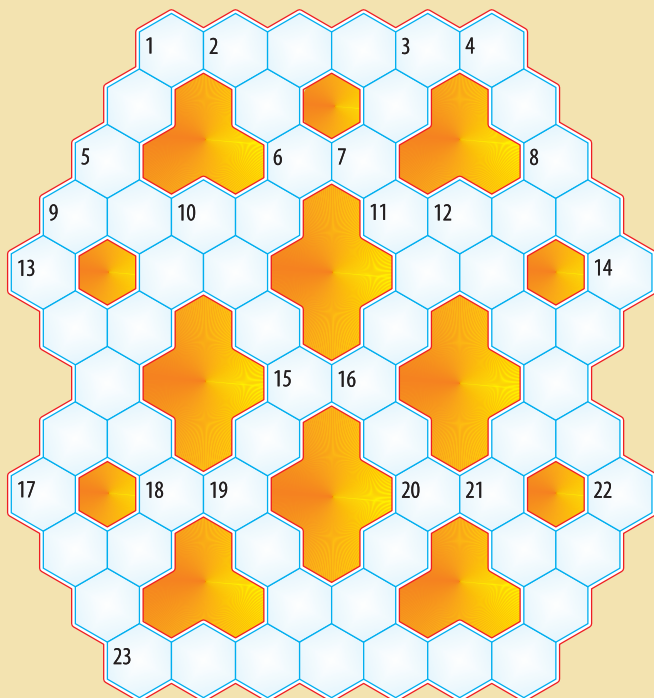
### Способ 2: сушка и вяление

- **Яблочно-тыквенные чипсы:**
  - Тыкву и яблоки нарежьте тонкими ломтиками.
  - Сбрызните лимонным соком, посыпьте корицей и тростниковым сахаром.
  - Сушите в духовке при 80°C с приоткрытой дверцей или в дегидрататоре до хруста.
- **Сушеная морковь для бульонов:**
  - Натрите морковь на крупной терке или порубите мелким кубиком.
  - Сушите в духовке на минимальном огне, периодически перемешивая.
- **Пастила из облепихи, моркови и батата:**
  - Запеките батат и морковь до мягкости. Сделайте из них пюре с добавлением протертой облепихи.
  - Равномерно распределите тонким слоем на пергаменте и высушите в духовке при 40–50°C до приобретения эластичности.



## ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



**По горизонтали:** 1. ... Мусагалиев из Камызяков (КВН). 9. Французский кинорежиссер ... Вадим, родившийся как Вадим Племянников. 11. Полная темнота. 23. Западная Грузия на момент хранения на ее территории золотого руна.

**Слева-вниз-направо:** 2. Место на бирже, где происходят торги. 4. «Пожирательница» угля в паровозе. 5. Лес, интересующий корабелов. 7. Ловушка, применявшаяся охотниками на мамонтов. 10. У кого зимой снега не выпросишь? 12. Северная птица: и чибис, и бекас. 13. Пешеходная улица в Москве. 16. Чуткая раковина. 17. Майкл ... из фильма «Кабаре». 19. Отходы маслобойни. 21. Стихотворный размер, который Онегин не мог отличить от хорея.

**Справа-вниз-налево:** 1. Благовоние из желудка кашалота. 3. Фильм Хейфица, повесть Тургенева. 6. Польский писатель, автор романа «Солярис». 8. Кто был приставлен к шлейфу королевы? 10. Выбор, который можно сделать, подкидывая монетку. 12. Блюдо из тушеных овощей. 14. Дочь Дарьи Кругловой из пьесы Александра Островского «Не все коту Масленица». 15. Ремень от оглобли к колесу. 18. Громовержец из скандинавского пантеона. 20. Во рту у Щелкунчика. 22. Ее ишак тянет в кишлак.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Азамат. 9. Роже. 11. Мрак. 23. Колхида.  
**Слева-вниз-направо:** 2. Зал. 4. Тонка. 5. Бор. 7. Яма. 10. Жмот. 12. Ржанка. 13. Арбат. 16. Уха. 17. Йорк. 19. Жмых. 21. Яб.  
**Справа-вниз-налево:** 1. Амбра. 3. Ася. 6. Лем. 8. Паж. 10. Жребий. 12. Пагу. 14. Агния. 15. Тяж. 18. Топ. 20. Орех. 22. Арба.

## ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Одно из германских племен оставило свой след на карте мира. Его имя стало названием крупной европейской страны. О каком племени и, соответственно, о какой стране идет речь?
2. Китайский иероглиф «дерево» (木), если написать его три раза вместе (森), будет означать густой, дремучий «лес». Что может означать сочетание двух иероглифов «дерево» (林)?

### ОТВЕТЫ

**Задача 1:** Найдите 5 отличий: зашито слева над пером, начало пера над головой, светлые элементы пера над глазом справа, сережка справа, ручки.  
**Логические загадки:** 1. Германское племя франков дало свое имя Франции. 2. Два этих иероглифа означают «рождество».



## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

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

### КУПЛЮ

**СКУПКА  
БЫСТРО.  
ДЕНЬГИ СРАЗУ.  
8 (499) 226-13-05**

Подробнее см. здесь:  
<https://clck.ru/3NqkUH>  
ООО «ТехноТренд», ОГРН 1247700419999  
ИНН 9722078010



### РАБОТА

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

**СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА**

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



**ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00**

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

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

**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ  
В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?**

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

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



# ГОРОСКОП на 3–16 октября



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овны с удовольствием посвящают себя новым начинаниям – хобби, увлечениям, проектам. Это направит вашу энергию в мирное русло и пойдет на пользу личным отношениям.

4 октября – чай с домашними пирогами

8 октября – полезное знакомство

10 октября – больше движения!



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Октябрь подарит Близнецам встречи с интересными людьми, творческое вдохновение и силы для того, чтобы переломить, наконец, некую сложную ситуацию в свою пользу.

5 октября – «да» курятине и индейке

9 октября – выгодные покупки

15 октября – растяжка, зарядка для суставов



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

У Львов подходящий период, чтобы восстановить старые связи, напомнить о себе людям, с которыми вы давно не виделись. И кто знает, чем обернется старая новая дружба?

8 октября – не нервничайте по пустякам

10 октября – массаж плеч и спины

12 октября – отдых, травяные чаи



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Звезды не сулят Весам серьезных перемен в жизни, но в целом период должен сложиться удачно. Возможно, стоит проявить внимание к самочувствию, сбалансировать рацион.

4 октября – упражнения на развитие памяти

7 октября – одевайтесь по погоде

14 октября – согревающий домашний суп



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды обещают удачу в делах рабочих, главное – отнестись к ним серьезно, не полагаясь на авось. Кстати, к вопросам вашего здоровья это тоже относится.

6 октября – «нет» крепкому кофе

11 октября – общение с домашними питомцами

12 октября – разгрузочный день, отдых



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Период может принести заботы семейным Водолеям и потребует внеплановых расходов. Но не стоит паниковать, все решимо. Берегите сердце, контролируйте давление.

8 октября – теплая встреча, свидание

12 октября – занятие любимым хобби

15 октября – «да» злакам и проросткам



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Кому-то из Тельцов придут в голову мысли вроде: «Надоело, а не бросить ли это все?» Решать вам, но в любом случае старайтесь высыпаться, налегайте на овощи в меню.

3 октября – процедуры, обследования

11 октября – «да» блюдам из тыквы

13 октября – массаж, уход за кожей и волосами



## РАК • 21 июня – 22 июля

Преодолеть все житейские невзгоды Ракам поможет поддержка близких и друзей. Кому-то звезды сулят неожиданные находки или новые, неожиданные источники доходов.

7 октября – смена имиджа, шопинг

14 октября – «нет» залипанию в сериалы

16 октября – танцы или кардиотренировка



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Кто-то из Дев окажется на перепутье – и работа, и семейные дела будут требовать вашего внимания в равной степени. Но вы достойно пройдете через все испытания судьбы.

3 октября – ложитесь спать вовремя

6 октября – встреча, откровенный разговор

9 октября – «да» рыбе и морепродуктам



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут столкнуться с конкуренцией – то ли на личном фронте, то ли в делах рабочих. От того, сможете ли вы сохранить самообладание, зависит исход этой борьбы.

5 октября – интересная книга или фильм

13 октября – «да» зелени и авокадо

14 октября – баня, сауна, бассейн



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам не помешает расслабиться, выдохнуть. Посмотреть хороший фильм, обновить гардероб. И если вдруг произойдет интересное знакомство, не спешите говорить «нет».

7 октября – неожиданная новость

9 октября – омолаживающие процедуры

16 октября – только удобная одежда



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Кто-то из окружения Рыб попробует надавить, чтобы использовать их в своих интересах. Вам очень пригодится умение сохранять спокойствие и уходить от манипуляций.

9 октября – покупка косметики или лекарств

10 октября – приседания и отжимания

13 октября – объятия повышают серотонин

«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.: +7 (499) 399-36-78

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

Отдел подписки:  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
БАХМУТОВА О. В.  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента  
рекламы:  
+7 (495) 792-47-73  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 19 (234). Дата выхода:  
03.10.2025

Подписано в печать: 26.09.2025  
Номер заказа – 2025-03469  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата изготовления: 01.10.2025  
Срок годности не ограничен

Отпечатано в ООО «ОЛА ПРИНТ»  
127055, г. Москва, ул. Бутырский  
Вал, д. 50, помещ. 2/П

Тираж 200 350 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

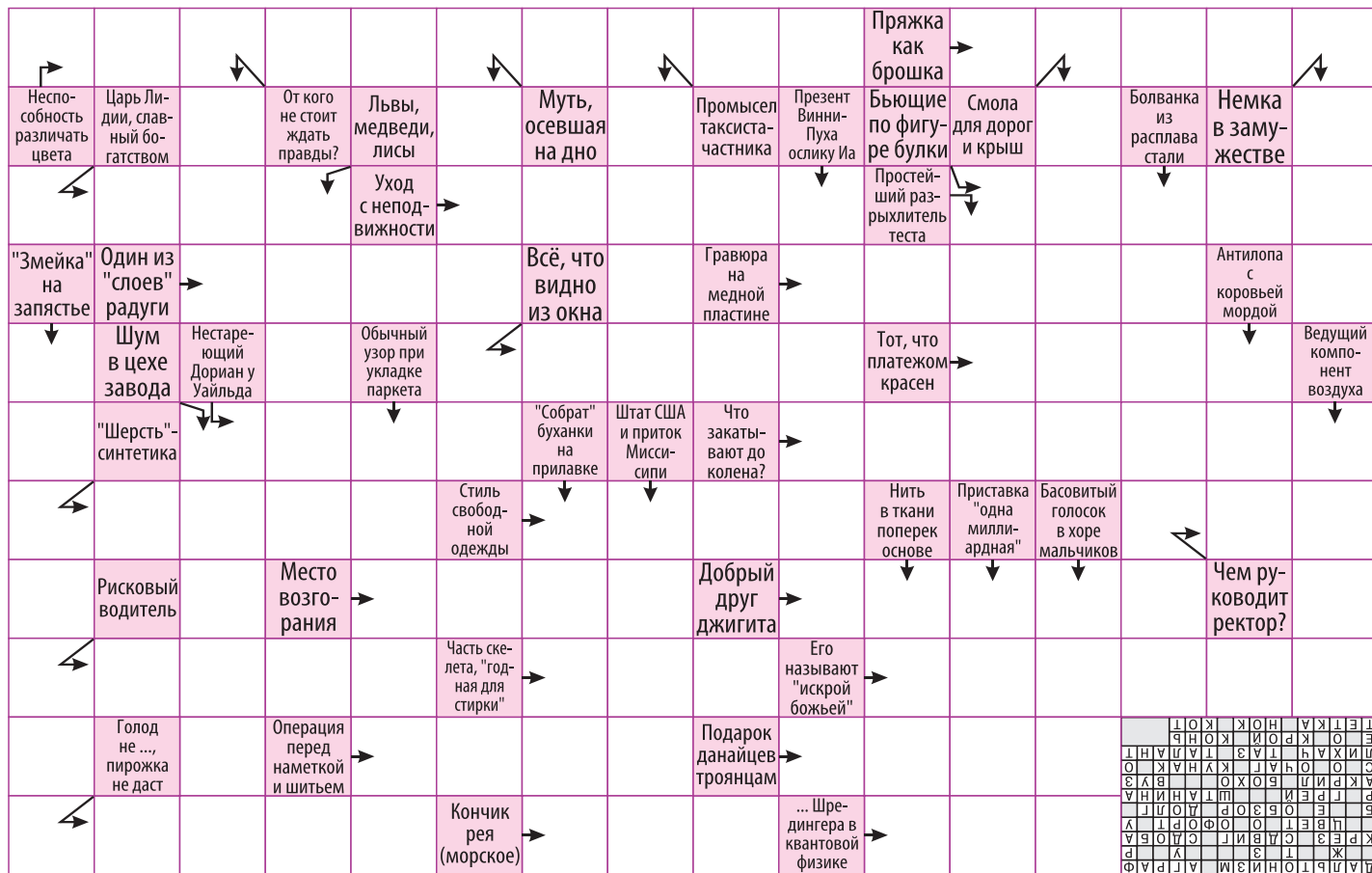
Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено





Дорогие читатели!

**С 1 по 11 октября 2025 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2026 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.**

**СКИДКА 9%\*\***

\*\* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2026 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

**Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2026 г.**

Срок подписки	В период с 1 по 11 октября	В основной период	Срок подписки	В период с 1 по 11 октября	В основной период
на 1 месяц	122,99 Р*	134,33 Р*	на 4 месяца	491,96 Р*	537,32 Р*
на 2 месяца	245,98 Р*	268,66 Р*	на 5 месяцев	614,95 Р*	671,65 Р*
на 3 месяца	368,97 Р*	402,99 Р*	на 6 месяцев	737,94 Р*	805,98 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961**

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

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



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

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](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.

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



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

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БЕССОННИЦА, ТРЕВОЖНОСТЬ...

Эти проблемы могут мучить человека по отдельности, а могут провоцировать одна другую, наваливаться разом и превращать жизнь в пытку. Люди прибегают к лекарствам и нередко злоупотребляют ими, рискуя получить побочный вред и попадая в замкнутый круг страданий и боли... Неужели все так безнадежно?

Конечно же, нет! Медицинская наука сегодня дает отличную возможность бороться с нарушениями современным, при этом щадящим способом, прибегая не только к химии, но и к другой серьезной науке – физике.

## Как выбросить мигрень из головы?

В исследовании «Глобальное бремя болезней» мигрень была признана 6-й по величине мировой причиной потерянных из-за инвалидности лет (YLD). Расстройства по типу головной боли в совокупности – на 3-м месте<sup>1</sup>.

Частые мигрени способны вызывать кислородное голодание мозга, создавая риск нарушения мозгового кровообращения. Чтобы не злоупотреблять лекарствами, рискуя получить рикошетную боль, стоит обратить внимание на магнитотерапию, способную активизировать кровоснабжение, приток в мозг кислорода и нормализовать сосудистый тонус – ее можно применять без боязни передозировки.

Инновационный аппарат транскраниальной магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03), обладающий нейротропными свойствами и при разных видах головной боли дает возможность:

- снимать болевые ощущения;
- снижать выраженность и частоту приступов;
- избавлять от ауры в виде зрительных, слуховых и обонятельных нарушений (под контролем специалиста).

**ВАЖНО!** Разовое применение аппарата в самом начале приступа позволяет его практически полностью купировать.

## Не надо печалиться!

При тревожном расстройстве купирование симптомов антидепрессантами и снотворными коренным образом проблему, как правило, не решает, а лишь загоняет вглубь. А как работает ДИАМАГ?

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) мягко стимулирует кору головного мозга магнитными импульсами, воздействуя на биохимические процессы и способствуя усилению выработки гипофизом антистрессовых гормонов – серотонина и мелатонина.



### Аппарат позволяет:

- уменьшать заторможенность, тревожность, плаксивость, подавленность;
- нормализовать сон;
- повышать настроение, возвращать радость жизни!

**ВАЖНО!** Аппарат также способен улучшать мышление, память, внимание, концентрацию.

## «Возможности медтехники – это не сон!»

В современном мире признаками бессонницы страдает от 28 до 45% жителей планеты. Люди после 60-65 лет – в 1,5 раза чаще, чем те, кто моложе<sup>2</sup>.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) способен улучшить работу мозговых центров, отвечающих за сон, налаживать процессы возбуждения и торможения, стимулировать выработку мелатонина (регулятора суточных биоритмов).

### Аппарат может помочь:

- нормализовать цикл сна и бодрствования;
- повышать качество сна – облегчать засыпание, делать сон более глубоким;
- вставать по утрам свежими, отдохнувшими, энергичными.

**ВАЖНО!** Аппарат не просто вызывает сонливость, а затрагивает внутренние механизмы бессонницы!

## Преимущества аппарата

ДИАМАГ разработан в НИИ инсульта и цереброваскулярной патологии и используется в клиниках. Его производит компания ЕЛАМЕД (Елатомский приборный завод) – один из лидеров отечественного медицинского приборостроения.

Позволяет снижать количество или даже отказаться от приема обезболивающих, антидепрессантов, снотворных.

Действует мягко и бережно, не вызывая привыкания.

Имеет 4 встроенные программы, подходит не только для клинического, но и для комфортного домашнего лечения – благодаря простому управлению и удачной конструкции.

Лечебный сеанс – всего 10-20 минут, 1-14 дней – удобно и легко!

**ДИАМАГ (АЛМАГ-03). Хватит мучиться – пора возвращаться к жизни!**



ФСР 2012/13599

<sup>1</sup> www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders

<sup>2</sup> Современные аспекты терапии инсомнии / О.В. Котова, И.В. Рябоконь // Лечащий врач. — 2013. — № 5

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ