

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета № 7(103) ИЮЛЬ 2019



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ПОЛЕЗНОЕ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВРЕДНЫМ

Воздержание — это отказ от всего вредного и умеренность в полезном. Знаете ли вы, что полезное тоже может быть вредным? Как? Давайте порассуждаем об этом.

Злоупотребления полезным приносят больше вреда, чем пользы. Переедание, трудоголизм, изнуряющие силовые виды спорта, слишком продолжительный сон и т. п. так же губительны для организма, как и вредные пристрастия.

В чём ещё может проявиться невоздержание? Это пьянство, большое количество забот, что ведёт к притуплению чувств и делает человека уязвимым перед искушениями, и многое другое.

Пресыщение наносит вред здоровью. Переедание, к примеру, приводит к ожирению, а исследования показывают связь между ожирением и онкологическими заболеваниями. Ожирение увеличивает риск развития рака простаты в 2,5 раза, рака толстой кишки — в 3 раза; жен-

щины, которые имеют лишние 23 кг, в 10 раз чаще подвержены развитию рака эндометрия (внутреннего слоя матки), также повышается риск заболеть раком молочных желёз. Снижение потребления жира, независимо от веса, уменьшает вероятность онкологических заболеваний в 4 раза.

От излишества рождается пресыщение, от пресыщения — скука, от скуки — душевное огорчение, а кто этим страдает, того нельзя назвать здоровым.

Григорий Сковорода

Как понять, есть ли у вас проблемы с весом?

Определите индекс массы тела (ИМТ). Для этого разделите свой вес в килограммах на квадрат роста в метрах. Итог должна быть от 18,5 до 25. Если ваш ИМТ находится

от 25 до 30, значит, у вас есть избыточный вес. Более 30 — вы страдаете ожирением.

Окружность талии, равная 94 см у мужчин и 80 см у женщин и больше, является сигналом к похудению. Жир вокруг талии опаснее жира вокруг бёдер. Определите коэффициент соотношения объёма талии и бёдер. Разделите объём талии на объём бёдер. Результат не должен превышать 1 для мужчин и 0,85 для женщин. Если объём талии больше объёма бёдер, повышается риск артериальной гипертензии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, рака молочной железы и эндометрия.

Чтобы иметь хорошее здоровье, остерегайтесь пресыщения!

Подготовил Тимур Герасимов

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ РАКА



3

Я БОЮСЬ ЗАБОЛЕТЬ!



4

КЛЕТЧАТКА: ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



7



ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

Подписной индекс **П4049**



Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**

ДИСПЕПСИЯ

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ РАБОТЫ ЖЕЛУДКА

Диспепсия может проявляться ощущением переполненности в верхней части живота, тошнотой, вздутием и дискомфортом. Такое случается у одного из пяти жителей планеты. Каждый пострадавший справляется с этим по-своему и с разным успехом. Кто-то принимает препараты, кто-то пьёт соду, кто-то рассол из квашеных огурцов. Поговорим о причинах, профилактике и лечении диспепсии.

Факторы, способствующие повреждению органов пищеварения

Физические:

- грубая пища (плохое пережевывание пищи);
- чрезмерно холодная или горячая пища;
- переедание;
- отсутствие режима питания (нерегулярное, однообразное питание стимулирует образование соляной кислоты при недостаточном количестве принятой пищи, что вызывает повреждение слизистой оболочки желудка).

Химические:

- продукты сгорания табака;
- алкоголь;
- токсины;
- лекарства;
- добавки к пище;
- вещества, раздражающие слизистую оболочку (острые приправы, копчёные продукты, кофеин, газированные напитки).

Биологические:

- микробы и их токсины,
- гельминты,
- дефицит или избыток витаминов.

Основные формы патологии ЖКТ

К основным формам патологии желудочно-кишечного тракта относят расстройства вкуса, аппетита, пищеварения в полости рта, глотания и движения пищи по пищеводу, пищеварения в желудке и в кишечнике.

Профилактика основных форм патологии ЖКТ

Диета:

- ✓ исключить вещества, раздража-

ющие желудок и вызывающие чрезмерную выработку соляной кислоты;

- ✓ ограничьте рафинированные продукты, т. к. они имеют сниженную способность нейтрализовать соляную кислоту;
- ✓ исключите слишком горячую или холодную пищу;
- ✓ не переедайте;
- ✓ соблюдайте режим питания, исключите перекусы;
- ✓ хорошо пережевывайте пищу;
- ✓ не курите и не употребляйте алкоголь;
- ✓ пейте 2 – 3 литра чистой воды в день;
- ✓ разумно применяйте лекарства (аспирин, кортикостероидные гормоны разрушают защитный барьер слизистой оболочки желудка);
- ✓ контролируйте стресс и психоэмоциональные перегрузки;
- ✓ физические нагрузки помогают контролировать стресс, улучшают пищеварение.

Гиперсекреция

Это избыточное производство желудочного сока и соляной кислоты.

Наряду с перечисленными выше физическими и химическими факторами, способствующими повреждению органов пищеварения, причинами гиперсекреции являются:

- ✓ избыточное употребление белков (животная пища);
- ✓ недостаточное употребление воды;
- ✓ нервно-психический стресс;
- ✓ пищевая аллергия;
- ✓ хронические заболевания (заболевания эндокринной системы, недостаточность кровообращения, интоксикация при почечной, печёночной недостаточности).

Последствия: замедление эвакуации пищевой массы из желудка (как следствие, склонность к запорам), изъязвление слизистой оболочки желудка (гастрит, язвенная болезнь), заброс желудочного содержимого в пищевод (изжога), нарушение пищеварения в кишечнике.

Лечение: гиперсекреции проводят, как при язвенной болезни желудка.

Гипосекреция

Это сниженное производство желудочного сока и соляной кислоты.

Причины: атрофия слизистой оболочки желудка (длительный воспалительный процесс), невроз, дефицит в организме белков и витаминов.

Последствия: создаются благоприятные условия для размножения других микробов (как следствие, развитие дисбактериоза), повышается риск интоксикации и образования опухолей.

Лечение:

Фитотерапия:

- ✓ аир, цикорий, куркума, тысячелистник, подорожник, календула, девясил, свежий морковный сок — усиливают секрецию соляной кислоты;
- ✓ ананас — содержит растительные ферменты (улучшает пищеварение);
- ✓ сок алоэ, облепиховое и оливковое масла (усиливают процессы заживления слизистой).

Гидротерапия:

- ✓ контрастные припарки,
- ✓ согревающий компресс,
- ✓ кратковременный холод на область желудка.

Нарушения двигательной функции желудка

Нарушение двигательной функции желудка выражается в замедлении или ускорении перистальтики



желудка. Второй причиной может быть нарушение работы сфинктеров желудка — длительное открытие или спазм.

Причины: нарушение нервной регуляции работы желудка (стресс), повышенное или пониженное содержание соляной кислоты в желудке, патологические процессы в желудке (язвы, опухоли, рубцы).

Последствия: развитие синдрома раннего насыщения, изжога, тошнота, рвота, боли в желудке, быстрая эвакуация желудочного содержимого в тонкую кишку.

Лечение: Соблюдение диеты, описанной выше.

Фитотерапия:

- ✓ при тошноте и рвоте принимайте отвары фенхеля, ромашки, мяты, имбиря;
- ✓ при болях в желудке — отвары ромашки, душицы, аира;
- ✓ при стрессовых нагрузках — отвары душицы, ромашки, валерианы, мяты.

Гидротерапия:

- ✓ при ускорении перистальтики желудка (спазмы в области желудка) эффективны тепловые процедуры,
- ✓ при замедлении перистальтики (чувство переполнения желудка, тошнота) — холодные и контрастные процедуры на область желудка.

Татьяна Остапенко,

врач общей практики,

лечебно-оздоровительный центр

«Наш Дом»

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ЛЕЧЕНИЕ БЕРЕЗОВЫМ ГРИБОМ

Берёзовый гриб имеет лечебные свойства и может безопасно применяться.

Чагу можно приобрести в аптеке в виде порошка, таблеток, препарата «Бефунгин» и густого экстракта. При желании гриб заготавливают сами. Для этого чагу срубают топором под основание, счищают рыхлую часть, отделяют кору, древесину и рубят на части. Сушат на чердаке или в духовке при температуре выше 60°C. Срок годности гриба — 2 года. Высушенный гриб имеет тёмно-коричневый цвет с мелкими жёл-

тыми прожилками, не имеет запаха и горького вкуса.

В чаге обнаружен целый комплекс биологически активных веществ: производные фенольных альдегидов, полифенолов, гуминоподобная чаговая кислота, полисахариды, триптерпеновые кислоты, а также множество макро- и микроэлементов. Чага применяется при язвенной болезни желудка, гастритах, способствует рубцеванию язв желудка и двенад-

цатиперстной кишки. Препараты чаги оказывают болеутоляющее, спазмолитическое, мочегонное и антибиотическое действие. Они также способствуют нормализации ферментных систем пищеварительного тракта. Экстракт берёзового гриба рекомендован при злокачественных опухолях, особенно желудка и лёгких. Препараты чаги рекомендованы местно и внутрь при пародонтозе.

Настой готовят следующим образом: гриб обмывают и заливают кипячёной водой, настаивают 4 – 5 часов до размягчения. Затем чагу измельчают на тёрке или в мясорубке. Воду, в



которой замачивался гриб, используют для настоя. Одну часть гриба заливают пятью частями воды, нагревают до 50°C и оставляют на 48 часов. Воду сливают, осадок процеживают через марлю и доливают кипячёную воду до первоначального объёма. Готовый настой хранят в холодильнике не дольше 3 – 4 дней. При опухолевых процессах рекомендуют выпивать по 3 – 4 стакана в сутки.

Подготовила Людмила Яблочкина

ЛЕО БОКЕРИЯ: «МЫ УЖЕ МОЖЕМ НАЗЫВАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ СТРАНОЙ»

7 апреля 2019 года в разных городах России по инициативе Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» и Общероссийского Конгресса муниципальных образований прошла акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному дню здоровья. На вопросы корреспондентов телеканала «Надежда» ответил руководитель Лиги здоровья нации, российский врач-кардиохирург, академик РАН Лео Антонович Бокерия.



— Лео Антонович, наблюдая за вашей деятельностью, видно насколько сильно вы верите в то, что Россия станет страной здоровых людей.

— А вы знаете, мы уже можем называться здоровой страной. Я часто привожу пример: лет 25 назад приёмы с большими руководителями обязательно проходили со стаканами. Остальные следовали этому примеру. Сегодня ничего подобного нет. Пример очень важен. У нас резко уменьшилось потребление алкоголя. Могу привести живой пример: в 35 лет я стал заместителем директора по науке, поэтому летал всегда бизнес-классом. В бизнес-классе было всегда так: садилась, а когда надо было выходить из самолёта, еле ноги волокли. Сейчас бизнес-классом летают в основном молодые люди, и я не вижу, чтобы хоть кто-то из них выпивал. Пьют воду, сок или

ещё что-то. Это говорит о многом: в сознании людей твёрдо укореняется необходимость избегать того, что вредит здоровью.

У нас стало меньше курящих. К сожалению, больше курят женщины. Конечно, сегодня ещё нельзя сказать, что мы непьющая нация. Я убеждён, что это будет в тех формах, которые соответствуют сохранению здоровья человека. Прийти в хорошее настроение, — это не значит выпить литр водки.

— По вашему мнению, насколько сложно стать на путь здорового образа жизни?

— Это очень просто. Надо однажды принять решение. Я курил 25 лет, и в один день для меня стало понятно, что дальше так продолжаться не может, хотя я курил до полупачки сигарет в день. С того момента я принял решение

и больше не курю, хотя 10 лет мне периодически снилось, что я курю. Я просыпался, как от кошмарного сна. Такой я человек, если к чему-то привыкаю, долго не могу отвыкнуть. А 9 лет назад я полностью перестал пить. Я стал свободным человеком во всех смыслах. Могу пойти в ресторан, посидеть, сесть за руль и поехать... Это решение ничего особенного не требует. Есть группа врачей, которые пропагандируют освобождение от курения и предлагают перевести людей на электронные сигареты. Это полный

бред и вред. Например, американцы сначала запретили электронные сигареты с запахом, а следующим шагом будет полный запрет уже в этом году. У них это действует железно.

— Ваши пожелания россиянам.

— Хочу пожелать всем — соблюдайте режим. Я думаю, что это самое простое, чтобы быть здоровым и успешным.

Источник: информационная служба телеканала «Надежда»

АНТИРАК

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ РАКА

Откуда берут своё начало быстрорастущие раковые опухоли? Почему у одних людей возникает рак, а у других нет, и как защитить себя от этого?

Быстрорастущие раковые опухоли обычно берут своё начало в очень незрелых клетках. Любая нормальная, здоровая клетка имеет определённую функцию, которую она обязана выполнять. Представьте себе маленького ребёнка. Он может вырасти и стать бизнесменом, врачом, инженером или адвокатом. Другой же ребёнок такого же происхождения — даже при условиях, что у него хорошие родители и он воспитывается в нормальном окружении, — может, вместо того, чтобы выполнять полезную для общества работу, стать членом банды, убийцей, грабителем или маньяком. Что-то произошло в жизни этого маленького человека, что сильно повлияло на его судьбу. Вместо того, чтобы стать достойным членом общества, он становится преступником.

Точно так же и раковые клетки — это незрелые клетки организма, которые, вместо того, чтобы вырасти и начать исполнять обычные функции, так и остаются незрелыми. Находясь в такой форме, клетки питаются от тела, высасывая из него энергию

и благодаря этому увеличиваются в размерах. Затем они начинают убивать другие клетки.

Вследствие чего эти раковые клетки становятся неуправляемыми? И почему у некоторых людей возникает рак, а у других нет?

Это зависит от естественных защитных сил организма, от того, насколько хорошо человек следит за своим физическим здоровьем, и от того, с каким количеством различных канцерогенных веществ приходится бороться его организму.

Приблизительно треть смертей вследствие онкозаболеваний происходит из-за неправильного питания, ещё треть — из-за табакокурения. Нам подвластно сильно повлиять на распространение рака — следует просто изменить стиль жизни.

Помните, что каждый миг здоровые клетки вашего организма подвергаются атакам. Это происходит ежедневно и ежеминутно. Когда вы работаете, идёте по улице, едите или отдыхаете, ваше тело выигрывает в невидимой войне, которая кипит во-

круг и внутри вас. И всё это благодаря вашей потрясающей иммунной системе.

Как мы можем укрепить нашу иммунную систему и поддерживать её в нормальном состоянии?

Наше питание непосредственно влияет на иммунитет, и от нас зависит, положительно оно влияет на него или отрицательно. Поскольку иммунная система — первая и самая сильная линия защиты нашего тела от рака, мы должны быть внимательными, заботиться о ней и укреплять её, употребляя здоровую пищу и избегая вредных продуктов. От того, что вы едите, зависит всё остальное!

Самые древние библейские тексты открывают перед нами определённые законы, которые касаются еды и могут снизить риск заболевания раком. Например, в Библии написано об употреблении животных жиров: «*Эта постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука (жира — прим. ред.) и никакой крови не ешьте*» (книга Левит 3:17). Далее Писание даёт перечень здоровой пищи, которую



очень полезно употреблять для профилактики. Проблемы с питанием возникают, когда мы ежедневно пренебрегаем правилами здоровья и употребляем:

- излишнее количество животных жиров, в том числе тяжёлые масла;
- излишнее количество сахара, который ослабляет иммунную систему и подстёгивает рост раковых клеток;
- минеральные вещества, такие как соль, химические добавки, переработанное мясо и маргарин;
- токсины, которые мы потребляем вместе с пищей, такие как нитраты и пищевые добавки;
- тяжёлые металлы, такие как ртуть, которая нередко содержится в рыбе.

Итак, изменив образ жизни, мы можем значительно снизить риск возникновения онкологических заболеваний.

Дон Колберт,

«Библейское лекарство от рака»

Я БОЮСЬ ЗАБОЛЕТЬ!

Страх перед неизлечимыми болезнями лишает человека радостей жизни. Как справиться с этим страхом, когда он становится навязчивым? На наши вопросы отвечает врач-психотерапевт Юрий Бондаренко.

— Любой человек может стать жертвой серьёзного заболевания. Онкологические болезни, ВИЧ стали частью жизни, и страх заболеть ими обоснован. Как быть?

— Жить спокойно! Ведь вы не больны, так? И не нужно беспокоиться без причины. Любому поколению людей знакомы разные страхи. Сейчас люди на самом деле боятся заболеть раком. Если человек действительно болен, ему нужно идти к врачу. Но многие болезни являются плодом нашего воображения. Недавно я консультировал пациентку, у которой мама умерла от рака. А мама всю жизнь твердила, что умрёт именно от рака. Трудно сказать, что именно стало причиной её болезни, но негативный настрой часто вызывает заболевания.

— Значит ли это, что наши мысли могут влиять на наше физическое состояние?

— Это — психосоматика, влияние психологических факторов на наше физическое здоровье. Что нужно делать? Любому страху болезни — это страх боли. Но если ты готов встретить боль ради исцеления, значит, с болезнью можно справиться.

Часто я встречаю пациентов, которые говорят: «У меня рак». И это — душевное расстройство: человек придумывает себе болезнь и думает, что болеет.

— И симптомы болезни есть?

— Боль — понятие относитель-

ное. А при раке человек может и не чувствовать боли. У меня была пациентка, которая жаловалась на боль в шее, утверждая, что это — метастаз из головы. Я осмотрел её, боль она почувствовала только при очень сильном надавливании на определённое место на шее. Эта боль возникла именно в результате сильного надавливания! И она уверенно сказала, что это именно раковая опухоль. Что в этом случае делать? Я предложил ей пройти МРТ, чтобы она убедилась, что рака у неё нет. Но если у человека очень тяжёлое душевное расстройство, человек «найдёт» у себя новую болезнь, это состояние просто не проходит. Нужно лечить душевное расстройство.

— Вот, например, люди боятся ВИЧ-инфекции...

— Во-первых, нужно знать, как передаётся ВИЧ. Есть три способа передачи: через кровь, половым путём и от матери к ребёнку во время беременности, родов или грудного вскармливания. Насекомые, например, не передают эту болезнь. Страх иногда может возникнуть от недостатка информации. Несколько лет назад люди боялись птичьего гриппа. Да, это опасное заболевание, но часто тревожность, нервозность, стресс делают даже простудные заболевания очень тяжёлыми. Поэтому важна профилактика болезни. Если мы знаем, что не входим в группу риска, это защищает нас и от фобий.

Если фобия уже есть, нужно



понять, как она началась. Возможно, причина — душевное расстройство. Если нет, то помните: болезнь — это ответ организма на нездоровый образ жизни. Следовательно, если образ жизни здоровый — это отличная профилактика многих болезней.

Есть несколько факторов, влияющих на здоровье. 20% нашего здоровья зависит от экологии. Ещё 20% — от наследственности. 50% — от образа жизни. Это важно! И 10% — от медицинской помощи, если болезнь уже есть. Нужно вести здоровый образ жизни. Это зависит от нас. Суть фобии в том, что она навязчивая и нелогичная.

Но есть плюс: люди, которые боятся болезней, чаще обследуются. Болезни у них выявляют на ранних стадиях и быстро лечат. В Евангелии описана история женщины, которая болела много лет и исцелилась, прикоснувшись к Иисусу. Иисус ей сказал: «Иди с миром. Вера твоя спасла тебя». Желаю вам прикоснуться к живому Богу и получить не только исцеление, но и душевный мир.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела»
www.3angels.ru

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

ПЯТЬ СПОСОБОВ УСПЕШНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕНЕГ

Дорогие друзья! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Предлагаем вашему вниманию тему «Пять способов успешного использования денег».

Напишите первые два способа, на основании библейских текстов:

1. «Не оставляйте долги никому и ничем, кроме взаимной любви» (Послание к римлянам 13:8).

2. «Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его и будь мудрым. Нет у него ни начальника, не приставника... но он заготавливает летом хлеб свой, собирает во время жатвы пищу свою» (Притчи 6:6-8).

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончит обучение по этому курсу, получат в подарок книгу «Как понимать своего ребёнка».



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

**424003, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,**
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».
Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

- Прошу прислать мне курс уроков
- «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
- «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____ Адрес _____

ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПОМОГЛИ ПРИ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Этот случай произошёл в начале моей врачебной практики. Однажды мне сообщили, что к нам на лечение едет главный врач санэпидстанции. Работники этой службы регулярно приезжали к нам с плановыми проверками. А теперь их руководитель заболел и решил обратиться к нам за помощью. Вскоре к зданию подъехала легковая машина, из неё с трудом вышел мужчина невысокого роста. Хромая, он с трудом поднимался по ступенькам. Основная проблема нашего гостя заключалась в больных коленных суставах. Раньше суставы его совсем не беспокоили. Но уже несколько дней у него распухли и болели колени. В процессе общения мужчина признался, что не хочет принимать медикаменты. «Наколют лекарствами, — говорил он, — а мне эту химию принимать совсем

не хочется». Наш санаторий был известен как место, где практикуются природные средства лечения, поэтому он принял решение приехать именно к нам.

Для лечения ему применяли простые процедуры: компрессы из активированного угля и настои из трав на суставы, контрастные припарки на колени. Диета была растительной с некоторыми добавками. Если не использовать медикаментозное лечение, то обычно воспаление суставов не проходит быстро. Но в его случае эффект был поразительным. Уже через два дня воспалительный процесс начал быстро угасать, а ещё через некоторое время подвижность в суставах восстановилась полностью. Вскоре наш гость мог со всеми долго гулять по лесу, наслаждаясь природой.

Главный врач приходил на все

лекции и был очень удивлён тому, что мы рассказываем. «Фактически, — сказал он, — вы делаете нашу работу, просвещая людей в вопросах здорового образа жизни». Уезжая, он купил несколько книг, в которых были раскрыты основные принципы здоровья. Мужчина задался целью, чтобы все его сотрудники прочитали эти книги и затем рассказывали о законах здоровья в школах и других курируемых учреждениях.

После отъезда нашего гостя к нам на лечение начали приезжать его знакомые и друзья.

Алексей Хацинский,
пансионат «Наш Дом»



РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья и сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, физические упражнения и приятное общение.

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

Сельский Дом
Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ
В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при укреплении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

СЕЛЬСКИЙДОМ – ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи)

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

provisoskovo.ru

Запись по телефонам: **8(83367)75139,**
8-912-369-5134, 8-912-376-2949

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: **czv43@yandex.ru**

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

Загородный Дом Здоровья «Божий дар»

Работает по санаторной программе на курорте Кавказских Минеральных Вод для всех желающих улучшить своё здоровье.

Тел. **+7 928 367 52 09**
Сайт: **b-dar.com** или **божийдар.рф**

У нас работает предварительная запись

Группе из 7 человек
1 путёвка в подарок.

ИП Гладкая С. В. ОГРНИП 319265100019691

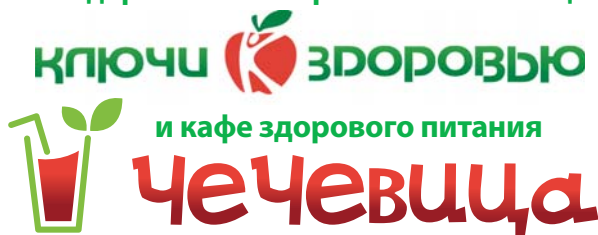
Центр здоровья «ДОРОГА ЖИЗНИ»

- ✓ Снижение риска смерти по причине сердечно-сосудистых заболеваний.
- ✓ Понижение относительного содержания липидов.
- ✓ Помощь больным диабетом в контроле за заболеванием.
- ✓ Снижение кровяного давления у людей с диагнозом «гипертония».
- ✓ Профилактика рака груди и рака толстой кишки.
- ✓ Улучшение эмоционального состояния, профилактика депрессии.
- ✓ Помощь в снижении избыточного веса.
- ✓ Увеличение силы и выносливости, повышение мобильности при падениях.

Россия, Нижегородская обл. **www.dorogazhizni.info**
E-mail: **dubki08@mail.ru** Тел. **+7-929-046-66-66**

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

АНО Оздоровительно-просветительский центр



ПРИГЛАШАЮТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОСЕТИТЬ:

- ▶ Женский клуб «Здоровая. Красивая. Счастливая» (кулинария, косметология, семейные отношения) — Чт, 18-00
- ▶ Клуб скандинавской ходьбы — Вт, Чт, 14-00
- ▶ Кулинарные мастер-классы — Вт, 15-30

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

Справки по тел. **89063362112**
vk.com/food_12
instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121500006817

ГНЕВ И АДРЕНАЛИН

Когда мы гневаемся, происходит выброс адреналина в кровь. Как это отражается на состоянии организма?

В детстве я редко видела, как мои родители ругались или сердились друг на друга. Обычно это случалось только тогда, когда папа ехал по одному пути, а мама считала, что нужно ехать по другому. В их тоне не было враждебности; они не пытались ранить друг друга. Они просто хотели быстрее добраться до пункта назначения. Но повышенный тон голоса и негативные слова всегда влияли на меня. Когда их спор утихал, я чувствовала боль в своём чутком сердце. Я была уверена, что есть другой способ урегулировать разногласия.

Психологи, наблюдая за разрушительными последствиями долгосрочного гнева, ошибочно пришли к выводу, что лучше избавляться от всего негатива, неважно, кого при этом придётся ранить. Ведь это же нецелесообразно —

причинять боль другому, чтобы исцелить себя.

Новейшие исследования доказывают, что психологи были неправы. Решением вопроса может стать профилактика, раннее выявление и контроль. Чувствовать гнев, как временную эмоцию, которая производит необходимую энергию, чтобы восстановить несправедливость — это нормально, но вопрос в том, как вы выражаете эту эмоцию. Если это ранит вас или окружающих, значит, вы что-то делаете не так.

Гнев способствует выбросу адреналина, который Бог предназначил для выживания, — борись или беги. Продолжительный гнев заполняет ткани тела и органы химическими веществами, которые изнашивают артерии, повышают давление, вызывают головные боли, язвы, преждевременные заболевания сердца.



То же самое происходит, если вы выражаете гнев посредством злых слов и поведения. Доктор Карл Таврис проанализировала различные исследования о гневе и написала книгу «Гнев — непонятая эмоция». Её вывод заключается в том, что свободный выброс гнева не освобождает нас, а, наоборот, повышает злость и формирует вредную привычку. Она говорит, что лучше «промолчать о сиюминутном раздражении и от-

влекать себя чем-нибудь приятным, пока гнев не остынет».

Этот метод полезен для здоровья, потому что помогает избежать ненужного адреналина, который управляет организмом. Решая эту проблему так, чтобы никто не пострадал, вы быстрее почувствуете себя лучше, и к вам быстрее вернётся ясность мышления.

Кей Кузьма,
«Всегда в форме»

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ЖЕНЩИНА ОСВОБОДИЛАСЬ ОТ ПОРЧИ ПОСЛЕ МОЛИТВЫ

Однажды, продавая книги, я познакомилась с Марией, которая долгое время болела. У неё почти всегда была повышенная температура. Её взрослый сын тоже болел.

— Как давно это началось? — спросил я.

— Лет шесть назад, — ответила Мария. — Однажды я обнаружила у двери своей квартиры нитки с узлами и подумала, что на меня навели порчу. Я взяла их, сделала пальцами два кукиша и бросила эти нитки в ведро с мусором. Я слышала, что так можно отвести порчу. А потом и сын, и я заметили, что стали чаще болеть. Я ходила по поликлиникам, лежала в больницах, но ничего не помогало.

— Вы обращались к Богу в молитве о выздоровлении? — спросил я.

— Я ходила в церковь и рассказала об этом батюшке. Он сказал, чтобы я назвала имена людей, которые могли это сделать. Я назвала несколько человек, в том числе свекровь. Он написал эти имена на большом листе бумаги, положил на лист иголки и стал молиться, держа руки над листом. Он



молился над каждым именем, и вдруг иголки зашевелились и стали указывать на имя свекрови. У меня волосы на голове встали дыбом от испуга. Я посмотрела на батюшку — у него на лице тоже был страх. Я не знаю, что это было, но и сейчас не хочу об этом вспоминать. Позже я услышала, что этот батюшка оказался в психбольнице и там совершил самоубийство.

Я объяснил Марии, что «молитва» батюшки была не молитвой, а заклинанием, что является большим грехом. Бог

не одобряет это. В Библии много примеров, когда люди делали подобное и были наказаны Богом. Но есть верный путь к исцелению от различных болезней тела и души. Этот путь открыл нам Бог через жертву Иисуса Христа — Он взял на Себя наши немощи и болезни.

— Вы можете помолиться прямо сейчас и попросить прощение у Бога. Если вы готовы, помолитесь своими словами, а затем я помолюсь за вас, — предложил я Марии.

Я был тронут её простой молитвой.

Затем я предложил ей приобрести книгу «В плену суеверия».

— Я купила бы эту книгу, но сейчас у меня нет денег. Через три дня я получу пенсию и тогда смогу её купить, — сказала Мария.

— Хорошо, я оставлю вам книгу для ознакомления, а вы можете купить её через три дня или отказаться от покупки, — предложил я, и женщина согласилась.

Через три дня я вновь пришёл к Марии.

— Я с утра жду вас, — сказала она, — напекла пирогов и чай заварила. После молитвы у меня нормализовалась температура, я почувствовала себя намного лучше. Сейчас я чувствую себя здоровой. Я прочитала книгу и покупаю её для сына. Спасибо вам, вы помогли мне!

Мы пили чай с пирогами, благодарили Бога за исцеление Марии от болезни, и я радовался, что Господь Иисус стал для неё Другом и Надеждой в этой жизни.

Геннадий Нагайцев,
г. Бийск, Алтайский кр.

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

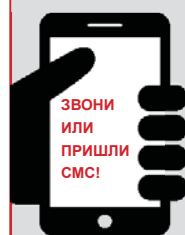
Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

Пишите нам на адрес редакции:

424003, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:

editor@sokrsokr.net



ЗВОНИ
ИЛИ
ПРИШЛИ
СМС!

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов,
в Пт. — с 9:00 до 12:00
(время московское)

* Горячая линия — это частная инициатива сотрудников редакции, которые не ставят целью привлечение читателей в какую-либо религиозную организацию.

КЛЕТЧАТКА: ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Долгое время клетчатку считали бесполезной и стремились дать людям калории, белки, жиры, чтобы накормить народ. Поэтому продукты подвергали рафинации — отделению «балластных» веществ и концентрации основных. Но времена меняются. Что сегодня известно о клетчатке?

Клетчатка не переваривается, не усваивается и выводится из организма в малоизменённом виде. Состоит она из неперевариваемых углеводов, которые составляют основу всех растительных продуктов. В продуктах животного происхождения клетчатки нет. В разных растительных продуктах количество клетчатки может отличаться. Например, на полстакана фруктов и овощей приходится в среднем 1 г клетчатки, в зелёных листовых овощах содержится около 6 г, в готовых бобовых — около 8 г, а в зерновых — 2,4 г на 30 г готового продукта.

Клетчатку делят на растворимую и нерастворимую.

Растворимая клетчатка

Этот вид клетчатки помогает снижать уровень холестерина и сахара в крови. Она обволакивает слизистую кишечника изнутри и создаёт физический барьер для усвоения этих веществ. Это свойство используют врачи, чтобы уменьшить показатели сахара в крови больных диабетом. За 15 минут до еды им дают выпить разведённую в воде растворимую клетчатку (метилцеллюлоза, гуаровая смола и семена чиа по 1 чайной ложке) с небольшим количеством сахара, чтобы просигнализировать мозгу о поступлении глюкозы и притупить аппетит. Эта клетчатка набухает в желудке и заполняет определённый объём. Начинать еду таким пациентам рекомендуют с салата (овощного или фруктового), вприкуску с куском цельнозернового хлеба. Салат — это, в основном, клетчатка. И в хлебе содержится примерно 4 г клетчатки. Затем пациентам разрешают есть всё, что они захотят. За счёт такого трюка удаётся нормализовать показатели сахара в крови и снижать вес пациентов.

Лучше всего снижает сахар в крови клетчатка, содержащаяся в гуаровой смоле, пектине, молотых семенах подорожника, отрубях пшеницы.

Нерастворимая клетчатка

Она нерастворима в воде и плавают на её поверхности, хрустящая, упругая, имеет грубую текстуру. Придаёт объём

и рыхлость калу, помогает ликвидировать запор. Хорошими источниками являются морковь, яблоки и сельдерей. Нерастворимая клетчатка содержится и в менее волокнистых продуктах.

Содержание клетчатки в продуктах на 100 г

Продукт	Растворимая, г	Нерастворимая, г
Яблоки	0,9	2,0
Брокколи	1,3	1,4
Овсяные хлопья, на ½ ст. варён.	0,9	1,1
Фасоль коричневая, на ½ ст. варён.	1,6	4,9
Хлеб цельный	1,4	0,3

Потребление клетчатки людьми с разным характером питания

Рекомендовано	20 – 25 г/день
Средний не вегетарианец	15 г/день
Лакто-ово-вегетарианец	20 – 25 г/день
Веган	25 – 50 г/день

Взаимосвязь количества потребляемой клетчатки и здоровья

Доктор Беркет в начале 1980-х годов говорил о прямом влиянии потребления клетчатки на развитие геморроя, запоров, варикозного расширения вен нижних конечностей, диафрагмального грыж и дивертикулёза кишечника.

Сегодня медики знают, что достаточное потребление клетчатки снижает риск развития рака толстой кишки за счёт разбавления концентрации содержащихся в кале токсичных веществ и сокращения времени транзита каловых масс по кишечнику.

Растворимая клетчатка помогает снизить показатели холестерина в крови. Кишечные бактерии при расщеплении клетчатки используют специфические ферменты, которые человек произвести не может. В результате бактериального расщепления клетчатки образуются пропионаты — короткоце-



почечные жирные кислоты. Они всасываются в кровь, попадают в печень и подавляют производство холестерина в печени, а в мозге подавляют аппетит.

В клетках нашего организма ежедневно производится большое количество свободных радикалов, которые способны повреждать белки и ДНК клеток, а также поддерживать хроническое воспаление в тканях организма. Клетчатка, которая содержится в кале, собирает все свободные радикалы и помогает их эффективно и безопасно вывести.

Клетчатка и микрофлора кишечника

Суммарно все бактерии в нашем кишечнике называются микробиотой. Состав микробиоты зависит от того, какую пищу мы едим. Употребляя много клетчатки, мы способствуем размножению микроорганизмов, питающихся клетчаткой. Употребляя много белков, мы стимулируем размножение бактерий, которые питаются продуктами гниения белка и т.д. От состава микробиоты зависит активность иммунной системы и склонность к болезням.

Заселение нашего кишечника бактериями происходит при рождении. Естественные роды позволяют заселить кишечник ребёнка более здоровой микробиотой, в отличие от детей, рождённых путём кесарева сечения.

На протяжении жизни состав микрофлоры меняется. У младенцев на грудном вскармливании в кишечнике преобладают более полезные бактерии, в отличие от младенцев на искусственном вскармливании. Последние

становятся от этого более склонны к развитию ожирения и диабета. С введением прикорма в рацион младенца растёт число менее полезных бактерий. Чем старше мы становимся и чем менее здоровым можно назвать наше питание, тем больше становится болезнетворных бактерий.

Здоровое питание с обилием фруктов, овощей, зерновых и бобовых помогает размножить в кишечнике бактерию Akkermansia и кишечную палочку, которые защищают нас от заболеваний, связанных с метаболическим синдромом. Возвращение же к обычной традиционной диете по западному типу, достаточно быстро снова меняет микрофлору не в лучшую сторону.

Как видите, клетчатка крайне важна для здоровья всего тела. Её преимущество перед лекарствами заключается в экономической доступности, в отсутствии побочных эффектов, обширности позитивных эффектов, вкуснейшей упаковке и эстетическом удовольствии. Наслаждайтесь и будьте здоровы!

Татьяна Остапенко,
врач общей практики,
лечебно-оздоровительный центр
«Наш Дом»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПАСТА ИЗ ЦУКНИ

Состав: 3 кабачка или цуккини, ½ стакана кедровых орешков, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, пучок базилика, соль или сок лимона, 1/2 – 1/3 листа нори (по желанию).



Для песто в чаше блендера смешать до однородности орехи, масло, чеснок, базилик, соль или сок лимона и нори, добавить немного воды для более кремового соуса. Кабачки нарезать в форме лапши, залить соусом, хорошо перемешать, украсить помидорами и базиликом.

Подготовила
Людмила Яблочкина

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении. Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или **НА САЙТЕ ПОДПИСКИ.РОСНТА.RU** для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



По всем вопросам, связанным с доставкой, звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**

Также рекомендуем:

Газета «Скрытое Сокровище»
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья. **П4059**



Молодёжная газета «7D формат»
Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. **П4041**



Детский журнал «Чудесные странички» П4042
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.



ЛЮБИМАЯ ЕДА КАТИ

Овечка Кудряшка гуляла возле своего дома. Её окликнула девочка Катя.

— Кудряшка, привет! Хочешь шоколадку?

— Что, прямо сейчас?

— Да, — и Катя полезла в сумочку за шоколадкой. — Знаешь, какая вкусная, с орешками. Вчера вечером я съела такую же, только почему-то у меня потом живот разболелся. Кудряшка, а ты не знаешь, почему? Ведь, говорят, шоколад полезен.

— Давай сходим к Афанасию Петровичу, он нам всё и объяснит.

Афанасий Петрович обрадовался приходу девочек.

— Афанасий Петрович, может от шоколада заболеть живот? — спросила Катя. — Я её вчера перед ужином съела.

— Да-а-а, Катоша, шоколад на голодный желудок — это очень вредно, — Афанасий Петрович покачал головой. — Лучше бы ты поела овощей и зелени, это очень полезно для желудка.

— Не люблю я зелень и овощи, — ответила Катя.

— А вот и зря. Знаешь, сколько в них витаминов? — сказала Кудряшка.

— Мне больше нравится что-нибудь сладенькое: конфетки, шоколадки, пирожные разные, — ответила Катя.

— Но ведь есть же и природные сладости: фрукты, сухофрукты. Они намного полезнее конфет, — сказал Афанасий Петрович.

— Я слышала, что если съедать по одному фрукту каждый день, то можно обойтись без докторов, — добавила Кудряшка.



— Доля истины в этом есть, — заметил Афанасий Петрович. — Если мы будем питаться правильно и разнообразно, то проблем с желудком у нас не будет.

Спустила какое-то время пришла сова Софья Наумовна.

— Как хорошо, что вы пришли, девочки. Сейчас приготовлю ужин, и мы все вместе поужинаем.

— Софья Наумовна, давайте мы с Кудряшкой поможем сделать овощной салат, — предложила Катя.

Когда ужин был готов и все расселись за столом, Афанасий Петрович сказал:

— Давайте поблагодарим Бога за нашу пищу.

— Можно я помолюсь? — спросила Катя. — Я сама сочинила молитву:

Ты кормишь птичек и зверей,

Ты кормишь взрослых и детей,

Тебя, Господь, благодарю

За пищу вкусную мою. Аминь!

После молитвы Катя с удовольствием съела овощной салат и попросила ещё добавки. Теперь овощи и зелень стали её любимой едой.

Татьяна Ведерникова
Художник Елена Голованова

ДЕТСКИЕ БРОШЮРЫ О ЗДОРОВЬЕ

Приобретайте брошюры о здоровье для своих детей, их друзей, а также для благотворительных акций.

На страницах брошюры маленькие читатели найдут рубрику «Детям о здоровье», рассказы в картинках, страничку о животных, настольную игру, книжку-малышку, конкурсы и головоломки, самоделку и аппликации и многое другое.



Цена брошюры без почтовых расходов — 55 р.



Заказы принимаются:

Тел. (факс) (8362) 73-82-54

+7-927-871-46-23,

+7-960-099-22-20

E-mail: office@sokrsokr.net

Через интернет-магазин:

sokrsokr.net/shop

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл. 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

Бесплатная подписка

Дорогие читатели! Если вам понравилась наша газета, мы рады высылать вам её **БЕСПЛАТНО** в течение **6 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите



в WhatsApp и Viber на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты

с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ: ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (963) 239 27 77

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС»



Важно не столько то, что с нами происходит, сколько то, как мы на это реагируем. Если вы испытываете беспокойство, усталость, страх, нехватку времени, то эта книга поможет вам изменить отношение к жизни. Можно ли объяснить причины возникновения стресса? Можно ли преодолеть его? Безусловно. Авторы этой книги подробно отвечают на эти вопросы.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00,

Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).

Акция действует до 15 августа только на территории России. Количество ограничено.

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное

на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Адрес для писем:

424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».
Тел. (8362) 738254
сот. 8-987-729-29-96
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 7(103). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор — Н. В. Воронина, зам. гл. редактора — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк. Подписной индекс П4049.
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.
Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Владивосток, Екатеринбург, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 376 000 экз.