



Никогда не поздно бросить курить, начать тренироваться и разумно питаться.

Доктор Майкл Грегер

ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

PODPISKA.POCHTA.RU

Подписной индекс **П4049**

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

СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтakte и Яндекс.Музыка.

Можно перейти по ссылке **8doktorov.ru/podcasts** или QR-коду.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

31 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в мире 90% смертей от рака лёгких, 75% — от хронического бронхита, 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Каждые 10 секунд в мире умирает один заядлый курильщик.

Курение повышает риск протекания коронавирусной инфекции в тяжёлой форме. На фоне пандемии COVID-19 Роспотребнадзор призывает отказаться от табака. Вред от курения любых сигарет, в том числе и «лёгких», одинаков. А длительное курение однозначно приводит к различным заболеваниям, повышает риск смерти от рака и других недугов.

Сигареты ускоряют процесс старения кожи на 10 – 20 лет, провоцируют рост риска инсульта на 50%.

Курение сокращает продолжительность жизни мужчин примерно на 12 лет, а женщин — на 11 лет. У мужчин курение снижает качество сперматозоидов, у женщин — грозит бесплодием и раком шейки матки.

ЯБЛОКИ СПОСОБНЫ СТИМУЛИРОВАТЬ ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК

Университет Квинсленда и Немецкий центр нейродегенеративных заболеваний в Дрездене проверили влияние фитонутриентов из яблок с точки зрения стимуляции производства новых клеток мозга.

Были выявлены эффекты высоких концентраций ряда фитонутриентов, стимулирующих нейрогенез (процесс генерации новых нейронов). Как показали тесты, выращенные в лаборатории стволовые клетки мозга взрослых мышей генерировали больше нейронов и были лучше защищены от гибели, если в клеточные культуры добавляли кверцетин или дигидроксibenзойную кислоту (DHBA).

Эти фитонутриенты содержатся в яблоках. Особенно активно на стимуляцию реагировали клетки-предшественники гиппокампа (зоны, связанной с памятью). Положительное влияние можно было сравнить с физическими упражнениями.

ВОЗ РАССКАЗАЛА, КАКОЙ РАК ЗАНИМАЕТ ЛИДИРУЮЩЕЕ МЕСТО

Всемирная организация здравоохранения признала рак груди самым распространённым видом онкологического заболевания. На опухоли груди приходится около 12% новых случаев рака.

На втором месте в рейтинге расположился рак лёгких (был лидером последние 20 лет), а на третьем — колоректальный рак. Эксперты подсчитали: в прошлом году было выявлено около 2,3 млн новых случаев рака молочной железы (11,7% от общего числа диагностированных случаев онкологических заболеваний).

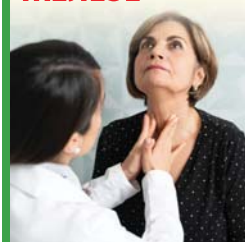
В ВОЗ говорят, что ожирение является ключевым фактором риска рака груди. Помимо проблем с весом, к факторам риска онкологических заболеваний в целом относятся курение, недостаточное потребление фруктов и овощей, нехватка физической активности и употребление спиртного.

По материалам сайта МедДейли.

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ



2

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ



7

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Заболевания щитовидной железы — одни из наиболее распространённых в современном мире. А среди эндокринных патологий по частоте возникновения они находятся на втором месте после сахарного диабета.

Щитовидная железа — это эндокринный орган. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ. Гормоны щитовидной железы образуются с участием йода. Это трийодтиронин и тироксин. Они обеспечивают следующие функции: дыхание, пищеварение, сон, движение, скорость реакции и мышление, половую деятельность; а также влияют на соотношение мышечной и жировой массы.

Нарушение работы щитовидной железы проявляется недостаточной или избыточной выработкой гормонов. При этом железа может увеличиваться в размерах — образуется зоб. Анализ крови на гормоны поможет точно установить, как функционирует «щитовидка». Однако следует насторожиться и обратиться к врачу, если вас беспокоят такие состояния, как:

- Сильная нервозность, раздражительность, дрожь в руках или во всём теле.
- Снижение веса на фоне хорошего аппетита.
- Потливость, плохая переносимость тепла.
- Повышенное артериальное давление, учащённое сердцебиение.
- Ощущение «песка» или двоение в глазах, увеличение или выпячивание глаз.
- Ощущение слабости и усталости на протяжении дня и даже после пробуждения.

- Частые головные боли, боли в мышцах.
- Отёчная и сухая кожа, ломкие волосы и ногти.
- Физическая и умственная заторможенность, снижение памяти.
- Подавленное настроение, утрата интереса к жизни.
- Учащение или замедление ритма сердца.
- Расстройство менструальной функции и бесплодие.

Без щитовидной железы организм становится беспомощным, и ему требуется искусственное введение важных гормонов.

Эндемический зоб — увеличение щитовидной железы, связанное с недостатком йода в почве, воде, пищевых продуктах. Согласно данным ВОЗ, у 13% мирового населения диагностировано это заболевание.

Йод — микроэлемент, необходимый для синтеза гормонов щитовидной железы. 80 – 90% этого микроэлемента мы получаем с пищей, 10 – 20% — с водой и воздухом. При продолжительном недостатке йода в организме возникает широкий спектр заболеваний. Прежде всего — компенсаторное увеличение щитовидной железы. У взрослых нередко появляются единичные или множественные узлы.

При значительной внутриутробной нехватке йода новорождённый ребёнок может родиться с умствен-



ной отсталостью, глухонемой или с косоглазием, возникают пороки развития, повышается риск смертности.

У детей и подростков проблемы с щитовидной железой могут привести к задержке физического развития, ухудшению интеллектуальных способностей, сложностям при обучении в школе, склонности к хроническим заболеваниям. У девочек-подростков — к нарушению развития репродуктивной системы.

У женщин репродуктивного возраста возможны самопроизвольные аборты, мертворождение, бесплодие, тяжёлое течение беременности, анемия. Кроме того, в любом возрасте может развиться явный или скрытый гипотиреоз, ухудшиться интеллект.

Согласно рекомендациям Международного совета по контролю за йододефицитными за-

болеваниями, суточная норма потребления йода для каждого возраста разнится:

- дети от рождения до 6 лет — 90 мкг,
- от 6 до 12 лет — 120 мкг,
- старше 12 лет и взрослые — 150 мкг,
- беременные и кормящие грудью — 200 мкг йода в сутки.

Чтобы восполнить потребности организма в йоде, рекомендовано использование йодированных соли и хлеба. Много йода содержится в плодах черноплодной и красной рябины, морской капусте, грецких орехах, хурме, винограде, фасоли, шампиньонах и овсе. Однако если вы не откажетесь от вредных сладостей, алкоголя, табака, газированных напитков, полуфабрикатов, то введение в рацион полезных продуктов не даст значительного эффекта.

**Подготовил
Тимур Герасимов**

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ПЫЛЬЦА СОСНЫ — СУПЕРСРЕДСТВО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Одним из лучших препаратов, повышающих иммунитет, является пыльца сосны, которая доступна для сбора в последний весенний месяц.

Пыльца сосны — гипоаллергенный продукт, состав макро- и микроэлементов настолько уникален, что трудно в природе отыскать что-либо подобное. Она помогает при заболеваниях дыхательных путей, включая туберкулёз.

Когда и как собирать пыльцу Косна

В средней полосе сосна цветёт, как правило, в середине мая. У сосен тоже есть мужские и женские особи, на одних из них вырастают свечи — пыльники. Созревая, они раскрываются и «пылят». Период цветения 5 – 6 дней. Ветер и дождь укорачивают процесс. Бывает, что на южной стороне дерева сосна уже «отпылила», а на северной — ещё нет.

Самое главное — это время сбора. Нюанс: пыльник должен ещё не раскрыться, но и не быть сырым. Когда сжимаешь его пальцами, он не должен течь. Это очень легко увидеть. А если пыльники уже пылят, то собрать пыльцу невозможно. Когда срываешь один, трясётся ветка, и пылят все. Поэтому важно собирать, когда пыльник уже созрел, но ещё не пылит. Цвет пыльников может быть жёлтый, зеленоватый, красноватый.

Сушка и хранение

После сбора высыпьте пыльники тонким слоем на плотную бумагу. Сушите около недели, иногда ворошите, чтобы перевернуть. Высыхая, пыльники дозревают и раскрываются. Пыльца буквально сыплется



с них. Просейте пыльцу через сито, можно сделать это несколько раз. У вас получатся пыльца и пустые пыльники. Пыльники можно использовать для заваривания чая. Досушите их хорошо, чтобы не завелись жучки. Пыльцу и пыльники храните в сухом месте в стеклянных банках.

Употребление

Если пыльцы много, употребляйте следующим образом: треть чай-

ной ложки два раза в день, курс 2 недели. Можно повторять через 2 – 3 месяца. Если пыльцы мало, смешайте её с мёдом — 2 столовые ложки на литр. Пыльца водорастворимая — можно запить её водой или размешать в воде.

Божьи лекарства простые, доступны и бесплатны. Никогда об этом не забывайте и будьте здоровы!

**Павел Меженин,
руководитель Центра
здоровья «Ягодная Поляна»**

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ВАЖНО ХОДИТЬ ПРАВИЛЬНО



31 мая — Всемирный день
скандинавской ходьбы

«Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и определённый уровень физической тренированности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического, психического и социального благополучия. "Количество" здоровья равно сумме резервных мощностей систем дыхания, кровообращения и крови, обеспечивающих доставку кислорода к органам и тканям», — говорил академик Н. М. Амосов.

Исходя из этой формулы, основным критерием здоровья следует считать величину максимального потребления кислорода. Скандинавская ходьба при правильной технике обеспечивает идеальное кровообращение и, соответственно, насыщение органов и тканей кислородом.

Скандинавская ходьба — универсальный вид физической активности.

В процессе занятий осуществляется динамичная и гармоничная работа почти всех групп мышц (мелких, средних, крупных), позвоночника, опорно-двигательного аппарата, что в совокупности с глубоким ровным диафрагмальным дыханием обеспечивает идеальное кровообращение и ритмичную работу сердечно-сосудистой системы. Это способствует идеальной аэробной, силовой, дыхательной нагрузке всего организма и быстрому восстановлению после окончания тренировки.

При ходьбе важно обратить внимание на работу мышц рук: в момент отталкивания палкой о грунт кисть руки с силой сжимает рукоятку палки на 1–2 секунды, затем по инерции рука продолжает движение за спину, но кисть руки уже в расслабленном состоянии. Такие циклы «напряжение-расслабление» в совокупности с диафрагмальным дыханием обеспечивают идеальное кровообращение.

Для получения желаемого эффекта от ходьбы, важно освоить правильную технику. Эффективный метод ходьбы включает амплитудность работы рук, напряжение и расслабление кисти, широкий пружинистый шаг. Именно эти навыки помогают включить «прокачку крови», что и делает скандинавскую ходьбу особо полезной. Правильной технике должен научить инструктор.

Люди, не освоившие правильную технику, ходят с постоянно напряжённой кистью, а это ведёт к повышению артериального давления, особенно у пожилых. Для них неумение правильно пользоваться палками чревато ухудшением состояния здоровья. Поэтому мой совет: ищите инструктора в вашем городе и учитесь правильной технике, чтобы оставаться здоровыми и активными.

ПОЛЬЗА скандинавской ходьбы

- ✓ Поддерживает тонус мышц тела, тогда как при обычной ходьбе — только 70%.
- ✓ В работу включается 90% мышц тела, тогда как при обычной ходьбе — только 70%.
- ✓ Сжигается в 2 раза больше калорий, чем при беге трусцой.
- ✓ Уменьшает давление на колени и позвоночник.
- ✓ Улучшает работу сердца и лёгких; увеличивает пульс на 10–15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- ✓ Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
- ✓ Улучшает чувство равновесия и координацию.
- ✓ Эффективное занятие для спортсменов, которым необходимы постоянные тренировки сердечно-сосудистой системы и выносливости.
- ✓ Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей, органов брюшной полости, таза.

Людмила Яблочкина,
инструктор скандинавской ходьбы

МАМА ШКОЛА

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Когда кормите грудью младенца, обязательно включайте эти продукты в свой рацион.

Процесс лактации требует дополнительного количества энергии, особенно когда ребёнок только на грудном вскармливании. Чтобы удовлетворить потребности ребёнка, кормящей маме требуется тщательно планировать свой рацион.

Морковный сок

Бета-каротин из моркови и других овощей оранжевого и тёмно-зелёного цвета, а также из оранжевых фруктов превращается в организме в витамин А. Витамин А повышает качество молока. Он необходим для ребёнка, особенно для его лёгких. Но не следует пить слишком много морковного сока, поскольку бета-каротин из сока усваивается лучше, чем из целой моркови. Даже один стакан морковного сока в день может оказаться избыточным и вызывать жёлтую окраску кожи у мамы и младенца.

Суточную потребность в витамине А может удовлетворить сок, выжатый из трёх средних морковок. Это примерно 100 мл морковного сока. Морковный сок можно заменить одним крупным манго или стаканом абрикосов.

Цитрусовые и свежие фрукты
Потребность в витамине С во время лактации увеличивается на 60%. Эту ежедневную потребность вполне восполняют 2 апельсина, или 3 мандарина, или 1,5 киви. Однако для кормящей мамы лучше съедать не менее пяти фруктов в день, два из которых цитрусовые (при условии, что у ребёнка и мамы нет аллергии). Свежие фрукты повышают количество и качество молока. Кроме того, свежие фрукты — источник антиоксидантов.

Зерновые

Овёс, пшеница, рис, кукуруза и другие зерновые — источник энергии, сложных углеводов и белков. Кроме того, в них содержатся различные витамины и минералы.

Кормящим матерям необходимо употреблять ежедневно зерновые в большом количестве. Примеры полезных зерновых блюд — мюсли, цельнозерновые хлебцы, овсянка, макароны.

Корнеплоды

Картофель, свёкла, морковь и другие корнеплоды — это пища, богатая энергией.

Семена и орехи обеспечивают организм:

- Незаменимыми жирными кислотами омега-6 и омега-3. Эти типы жирных кислот необходимы для развития мозга ребёнка. Орехи, особенно грецкие, и семена, прежде всего льняные, кунжутные и чиа, — основные источники незаменимых жирных кислот.
- Белками. В сочетании с другими источниками белков (зерновыми или бобовыми) обеспечивают ребёнка всеми незаменимыми аминокислотами.
- Минералами. Кальций, железо, цинк, витамины группы В необходимы для полноценного развития ребёнка.

Бобовые

Прекрасный источник белков, железа, витаминов группы В (кроме B_{12}) и клетчатки. Матерям, не употребляющим мясо, необходимо 3–4 раза в неделю съедать порцию бобовых.

Соевые продукты и напитки, такие как заменители мяса, тофу, сейтан, мисо и темпе, содержат белки высокого качества, жирные кислоты, минералы и витамины группы В. Их преимущества:

- ✓ хороший источник белков и кальция (если обогащены кальцием),

- ✓ низкий риск развития аллергии у ребёнка,
- ✓ низкий риск возникновения кишечных колик у ребёнка.

Овощи

Кормящей женщине необходимо не менее раза в день употреблять салат или иное овощное блюдо, чтобы обеспечить себя и ребёнка минералами, фолиевой кислотой и клетчаткой.

Пшеничные зародыши и бананы — источники витаминов B_6 и B_{12} , потребность в которых во время лактации повышается на 53% и 45%, соответственно. В пшеничном зародыше содержится ещё и витамин Е, а банан содержит растворимую клетчатку и углеводы. Две ложки пшеничных отрубей и один банан в день удовлетворяют потребность мамы и ребёнка в витаминах B_6 и B_{12} .

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»



Заказать
книгу можно
у вашего
распространителя.

ПРОГРАММА ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ ВЕРНУЛА К ЖИЗНИ

История пациентки, страдавшей психическими расстройствами, возможно, поможет найти ключ к восстановлению тем, кто находится в таком же положении.

Я была счастливым ребёнком, но однажды всё изменилось. Мне было около 9 лет, когда я впервые подумала о самоубийстве. С годами эта мысль вернулась и со временем стала казаться хорошей идеей. После окончания школы я училась в интернате. Там я стала бороться с расстройством в питании и тревогой.

Я помню, как в первый раз порезала себя. Я не думала об этом, не планировала, это просто случилось. Я смотрела на своё исцарапанное, кровоточащее запястье и думала: «Это было глупо, все это увидят» и пообещала не делать этого снова, но не могла сдержать обещание. Профессиональное вмешательство мне не помогло, я была разочарована.

Подруга посоветовала сходить к доктору Недли, который помогал людям восстанавливаться после депрессии. Как только я начала 10-дневную программу восстановления от депрессии и тревоги, мне установили строгий график. Расписание было утомительным, и на третий день мне показалось, что я вот-вот умру.

По мере того, как я продвигалась вперёд, всё становилось лучше и лучше. Мне требовалось меньше усилий, чтобы просыпаться, упраж-

нения стали легче, классическая музыка стала звучать приятнее, я почувствовала себя счастливее.

Каждый день, когда я бегала на зарядку, мне казалось, что я убегаю от своей депрессии, оставляя всё плохое позади.

В глубине души я начала понимать, что это может сработать и что малейший шанс исцелиться стоит затраченных усилий. Я была готова на всё, чтобы убедиться, что депрессия не повторится и со мной всё будет в порядке.

Расскажу о ключевых моментах, которые сыграли значительную роль в моём восстановлении.

Изменение образа жизни не было постепенным — это было всё сразу. Я делала упражнения по три часа в день, пила достаточно воды и спала, использовала светотерапию, питалась растительной пищей и слушала классическую музыку. Самое классное в этом было то, что я не просто делала эти вещи, — мне объясняли, зачем это нужно делать.

Я узнала, что физические упражнения делают с моим мозгом, поче-



му они заставляют меня чувствовать себя лучше. Я узнала, почему растительная диета является лучшей и о последствиях употребления сладких и молочных продуктов. Я узнала, как определённые виды музыки, порнография, наркотики, алкоголь и кофеин действуют на мозг. Я осознанно выбрала здоровый образ жизни, чтобы помочь моему разуму быть здоровым.

Вскоре я поняла, что причиной моей депрессии были не плохие отношения, неудачи или даже моё прошлое. Это была просто ложь, в которую я решила поверить. Будучи 9-летним ребёнком, я сказала себе, что ничего не стою, и решила поверить в эту ложь. Шло время, а я верила в другую ложь. Я решила верить, что моя семья не заботится обо мне, что я неудачница, что бес-

сильна что-либо сделать со своей депрессией, и жила без надежды. Вся эта ложь объединилась, чтобы создать одну огромную проблему.

Ключевым моментом в процессе восстановления после депрессии было понимание того, как устроен мозг. Мне поручили прочитать книгу «Говори себе правду». Я поняла, что если хочу чего-то добиться в жизни, то должна научиться говорить себе правду. Так начался процесс замены негатива позитивом и замены ложных и искажённых мыслей правильными и истинными. Это был нелёгкий процесс, и потребовалось почти четыре месяца, чтобы перефразировать почти всё, что я говорила себе, прежде чем это начало приходить естественно, но это того стоило.

История из книги Нила Недли «Депрессия»

Я ДИВНО УСТРОЕН

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЕ

Представьте себе, что мы садимся в герметичный корабль-батискаф, который запускают в кровеносное русло. Цель путешествия — изучить состав крови, её функции и путь движения по кровеносным сосудам. С помощью специального зонда наш корабль вводят в вену ноги.

Мы движемся вверх по направлению к сердцу со скоростью 10 см/с. Видимость через иллюминатор затруднена, всё окрашено в тёмно-вишнёвый цвет. Именно так выглядит бедная кислородом венозная кровь.

На пути сразу появляется преграда — плотно закрытые венозные клапаны. Но внезапно они открываются, и наш аппарат с толчком крови плавно продвигается дальше. Через заднее обзорное стекло мы видим, как клапаны быстро закрываются, не давая крови вернуться.

Вскоре наша венозная «трасса» делает поворот, и мы впадаем в нижнюю полую вену. Затем нас затягивает в правое предсердие. Клапаны сердца быстро открываются — и мы уже в правом желудочке. Затем ток крови корабль выбрасывает в лёгочную артерию и несёт в лёгкие.

Мы видим большие красные клетки — эритроциты. Они без ядра, но заполнены гемоглобином. Видно, как кислород из лёгочных альвеол проникает в кровеносные капилляры и быстро приклеивается к гемоглобину, в результате кровь моментально приобретает алый цвет.

Эритроциты — самые многочисленные кровяные клетки. Они доставляют кислород к каждой клеточке нашего тела. От качества и количества этих клеток зависит работа всего организма, ведь все химические реакции происходят с участием кислорода.

Движемся дальше вниз и снова попадаем в сердце, но уже в левое предсердие, а затем в желудочек. Какие мощные стенки в этой половине сердца! Мышца левого желудочка крепче правой, она выбрасывает кровь под сильным давлением

в артериальное русло. Теперь пристегните ремни безопасности — самый крутой поворот на 180° предстоит преодолеть в аорте.

Аорта — это самый объёмный сосуд, отходящий от сердца. Круто изгибаясь вниз, она идёт в нижнюю часть туловища, на ходу отдавая мощные артерии голове и рукам.

Преодолев крутой поворот, корабль попадает в нижнюю часть туловища и отправляется в бедренную артерию, затем в большеберцовую и в более мелкую артерию на стопе. Теперь приходится выбрать один из сосуликов и заплыть в него. Вот мы уже и в капилляре.

Капилляр — это самый мелкий сосуд, диаметр которого меньше, чем объём эритроцита. Красным кровяным клеткам приходится сжиматься, чтобы протиснуться через мельчайшие сосуды. Однако благодаря этому они «выжимают» из себя кислород, который тут же поглощается тканевыми клетками.

Отдав кислород эритроциты захватывают углекислый газ и меняют свой цвет с красного на тёмно-красный.

Впереди за капилляром видна вена — самый узкий венозный сосуд. Дальше видны притоки других венул, из которых образуется мелкий венозный сосуд, затем более крупный — и вот нас извлекают на поверхность. Путешествие закончено. Понадобилось меньше минуты, чтобы преодолеть этот путь по малому и большому кругам кровообращения.

Насколько удивительно и непостижимо созданы наша кровеносная система и кровь, циркулирующая в ней. Мы лишь частично смогли увидеть то, что происходит внутри нас. Но даже этого достаточно, чтобы сказать подобно древнееврейскому царю Давиду: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознаёт это» (Библия, книга Псалтирь 138:14).

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»



Печатается в сокращении. Полную версию читайте на сайте **8doktorov.ru**

МЕДИЦИНА ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

24 – 31 мая — Неделя медицины образа жизни

Автономная некоммерческая организация Оздоровительного просветительского центра «Ключи к здоровью» неоднократно становилась победителем конкурса Фонда президентских грантов. Мы побеседовали с директором Натальей Ворониной о том, какие некоммерческие программы доступны россиянам для укрепления здоровья.

— Наталья, поясните, пожалуйста, что входит в понятие «медицина образа жизни»?

— Люди чаще всего умирают не от травм, не от аварий и даже не от инфекционных заболеваний, а от неправильного образа жизни. Сердечно-сосудистые заболевания, рак, сахарный диабет — это болезни, которые человек мог бы предотвратить, если бы сам не разрушал свой организм неправильным образом жизни.

Представьте, что у вас прорвало кран и вода течёт на пол. Что вы будете делать в первую очередь — вытирать тряпкой пол или ремонтировать кран, чтобы устранить причину утечки воды? Так же и с болезнью: можно устранять симптомы, а можно найти и устранить причину. Медицина образа жизни учит человека вести правильный образ жизни, чтобы не провоцировать заболевания.

— Какие программы предлагает ваша организация для оздоровления населения?

— Главная наша задача — убедить человека в том, что он сам несёт ответственность за своё здоровье. Безусловно, в экстренных ситуациях он будет обращаться к врачу, и это правильно, но не нужно думать, что врач будет ходить за вами и контролировать те факторы риска, которые существуют в вашей жизни.

Важно научить человека самому разбираться, что вредно, а что полезно для его организма, и следовать этим правилам. Поэтому мы предлагаем множество обучающих программ для просвещения населения. Это различные лекции и семинары по здоровому образу жизни, кулинарные мастер-классы по приготовлению здоровой еды, физкультурные программы и мастер-классы по скандинавской ходьбе.



В прошлом году мы выиграли специальный конкурс Фонда президентских грантов и получили грант на реализацию программы «Школа здоровья» для лиц возраста 50+. Это онлайн-курсы по двум темам: «Принципы здоровья и иммунитета» и кулинарный курс «Вкусно и полезно» по приготовлению блюд здорового питания. Обе программы участники нашего проекта прошли бесплатно и получили необходимые знания.

— Кулинария — это очень интересно. Какие блюда можно научиться готовить в вашей «Школе здоровья»?

— Пройдя этот курс, можно научиться готовить вегетарианский плов с нутом, творожок из зелёной гречки, полезные и вкусные конфеты без единого грамма сахара, экзотический суп гаспачо и многое другое. Мы не только показываем способ приготовления блюд, но и рассказываем о принципах здорового питания, о белках, жирах, углеводах, витаминах, о продуктах полезных и вредных для иммунитета.

— Как давно ведётся обучение и сколько человек уже воспользовались вашим предложением?



Кулинарный мастер-класс

— Проект рассчитывался на бесплатное обучение 250 человек. Обучение мы начали в декабре 2020 года, и очень скоро количество заявок на курс перевалило за 500 человек. Мы увидели, что у людей есть понимание того, как важно сохранить и улучшить своё здоровье, и надеемся, что наш центр сможет и в дальнейшем разрабатывать полезные и востребованные для людей программы, чтобы улучшать качество жизни россиян.

— Желаю вам успешной и плодотворной работы! А смогут ли читатели нашей газеты поучиться в «Школе здоровья»?

— Да, конечно. Вся информация об обучении доступна в нашей группе vk.com/anokluchi



Беседовала
Екатерина Митрофанова



Кулинарный мастер-класс

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страница посвящена рекламе Центров здоровья, где не просто снимают симптомы заболеваний, а устраняют их причины. Здесь можно не просто «подлечиться», а достичь желаемых результатов в здоровье. Программа эффективна для лечения хронических неинфекционных заболеваний, для реабилитации после острых состояний, в частности после COVID-19. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.

Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017
- Магазин-студия «Здоровый мир», Самарская обл., г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г, +7-961-382-98-71, zdoroviykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

БРОСАЕМ КУРИТЬ С ПОМОЩЬЮ ПРИРОДНЫХ СРЕДСТВ

Курение — одна из самых губительных для здоровья привычек. Если вы хотите бросить, примите во внимание советы доктора медицины Джорджа Памплон-Роджера. Используйте их в комплексе, и вы распрощаетесь с этой привычкой.



ГИДРОТЕРАПИЯ

Вода освобождает организм от никотина. Водные процедуры тоже помогают справиться с вредной привычкой.

Струя воды на спину — эта процедура тонизирует нервную систему и укрепляет силу воли.

Тёплая или слегка прохладная ванна успокаивает, расслабляет, снижает желание курить.

Растирание холодной водой по утрам активизирует кровообращение, стимулирует нервную систему и заменяет чашечку утреннего кофе, который сам по себе усиливает желание покурить.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Гимнастика, особенно дыхательная, помогает избавиться от множества ядов, которые накапливаются в организме из-за табачного дыма, прежде всего от окиси углерода и смолы.

Дышите глубоко: проводите 2 или 3 сеанса глубокого дыхания (по 10 глубоких вдохов и выдохов) каждый день. При вдохе выпячивайте живот, чтобы лёгкие полностью наполнились воздухом.

Ходите быстрым шагом хотя бы 1 раз в день по 5 – 6 км.

Добивайтесь потоотделения: если есть возможность, не меньше четырёх раз в неделю занимайтесь любыми физическими упражнениями, вызывающими обильное потоотделение.



ДИЕТОТЕРАПИЯ

Правильное питание помогает подавить желание курить, нейтрализует вредное воздействие табака и предотвращает набор веса.

Легко ужинайте и плотно завтракайте. Сократите или исключите из пищи мясо — оно вызывает желание курить и повышает риск развития рака. Снизьте потребление или исключите острую пищу, она также стимулирует желание покурить. Избегайте любых алкогольных напитков, так как алкоголь ослабляет силу воли и усиливает желание курить.

Увеличьте потребление:

- свежих овощных салатов;
- фруктов, особенно апельсинов и киви;
- чеснока, редиса и капусты;
- цельнозерновых продуктов;
- орехов, например, грецких и миндаля;
- тыквенных, подсолнечных и кунжутных семян;
- морковного сока с высоким со-



держанием бета-каротина — антиоксиданта, защищающего лёгкие.



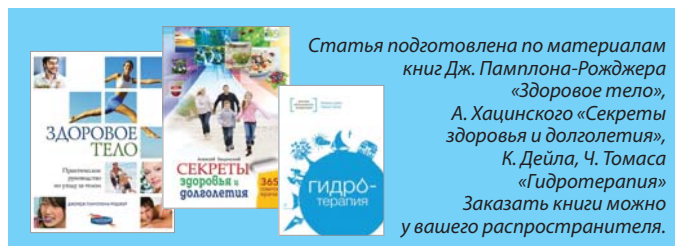
ФИТОТЕРАПИЯ

Лекарственные растения с их мягким и безопасным действием очень полезны для бросающих курить. Вот несколько примеров.

Успокоительные травяные чаи: страстоцвет, валериана, мелисса, цветы цитруса китайского.

Отхаркивающие травяные чаи: зелёный анис, мята перечная, мальва лесная, лакрица и мать-и-мачеха.

Вдыхание ароматического масла лаванды создаёт ощущение спокойствия и благополучия, рекомендуется при остром желании закурить.



Статья подготовлена по материалам книг Дж. Памплон-Роджера «Здоровое тело», А. Хацинского «Секреты здоровья и долголетия», К. Дейла, Ч. Томаса «Гидротерапия». Заказать книги можно у вашего распространителя.

БРОСИТЬ КУРИТЬ — РЕАЛЬНО!

Мужчины, которые раньше были зависимы от курения, рассказывают, как им удалось освободиться от этой привычки.

Сергей, 42 года

Я начал курить лет в 14. Друзья, которые были старше меня, предложили попробовать. Вскоре я не заметил, как втянулся.

Становясь старше, стал задумываться о здоровье. Мой отец много курил. И, когда он умер от рака лёгких, это заставило меня пересмотреть образ жизни, который я вёл. Я стал читать книги о здоровье.

Пытался бросить курить много раз, но не получалось. Самый долгий период, когда я продержался без сигарет, был около месяца. Но в компании курящих друзей снова начинал курить.

Я понимал, что у меня вряд ли получится бросить курить, если я буду общаться с курящими друзьями. Я стал меньше времени проводить с ними и серьёзно занялся своим здоровьем: ходил в бассейн, составил для себя комплекс физиче-

ских упражнений. Старался тренироваться регулярно. Это помогало бороться с желанием закурить. Сейчас я понимаю, что в этом процессе участвовал и Бог, потому что моя супруга молилась, чтобы я расстался с этой вредной привычкой.

Я не курю уже 7 лет и получаю от этого сплошные плюсы: стал чувствовать себя намного лучше, с лёгкостью выполняю все физические упражнения. Да и семейный бюджет экономится.

Желаю тем, кто никак не может бросить курить, не отчаиваться и не опускать руки после очередного срыва. Пытаться вновь и вновь завязать с этой вредной привычкой. И ещё пересмотреть круг своего общения, избегать компаний и мест, где курят.

Виктор, 58 лет

Курить я начал ещё со старше-

го школьного возраста. В то время многие из моих друзей пробовали и постепенно втянулись, и я в том числе.

11 лет назад я бросил курить и употреблять спиртное. Это случилось после того, как я принял крещение. Я понимал, что, дав Богу обещание жить по Закону Божьему, я не могу продолжать курить и пить, разрушая организм. До этого момента я уже пытался бросить, но пережил стресс и снова начал курить. Последующие попытки не приносили положительных результатов.

После крещения я больше не курил. Выкинул сигареты, которые оставались. Это было осознанное решение. Я хотел быть верным Богу, а Он укрепил мою волю. Мне редко приходилось переживать желание закурить или выпить, когда мужики на работе устраивали перекур. Бог освободил от этой зависимости полностью.

Преимущества отказа от курения мы с женой почувствовали сразу же: рот и волосы перестали пахнуть си-



гаретным дымом, улучшилась обоняние, со временем исчез кашель, стало больше сил и энергии, плюс экономия для семейного бюджета и, самое главное, как некурящий человек я стал хорошим примером для сына.

Тем, кто желает бросить курить, но испытывает затруднения, я советую принять твёрдое решение не курить и попросить помощи у Бога. Заручитесь поддержкой со стороны близких вам людей. Если среди них есть верующие, попросите молиться о вас.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ

Тема о пользе и вреде жиров неоднозначна. Одни стараются жиры ограничить, другие говорят, что от жиров нет никакого вреда, только польза. Давайте разберёмся.

ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Жиры — это источник энергии. Они дают в два раза больше калорий, чем такое же количество белков и углеводов. Поэтому организму выгоднее откладывать в запас именно жиры. Но жир запасается тогда, когда калорий поступает больше, чем нужно, и когда удовлетворены все остальные потребности организма в жирах. Иначе их ограничение приведёт к проблемам со здоровьем.

РОЛЬ ЖИРОВ В ОРГАНИЗМЕ

Жиры входят в состав клеточных мембран. Нехватка жиров может дать сбой в любом месте организма. Особенно чувствительна к нехватке жиров нервная ткань. Оболочки нервных волокон состоят из миелина. Дефицит жира приведёт к снижению образования миелина, а это, в свою очередь, — к проблемам с проведением нервных импульсов и нарушит координацию работы всего организма.

Жиры нужны для образования желчи (а она участвует в переваривании жиров). **Половые гормоны** образуются из холестерина, а это тоже продукт обмена жиров. **Жировой слой** защищает внутренние органы от повреждений и необходим для терморегуляции.

Жиры влияют на иммунитет. Например, из жира образуется сурфактант. Он выстилает внутреннюю поверхность лёгочных пузырьков (альвеол) и препятствует их спадению во время дыхания. Если в рационе мало жиров, то мало будет и сурфактанта. Альвеолы не будут хорошо расправляться во время дыхания. А это значит, что вероятность воспаления в таких участках повышается, и повреждение лёгочной ткани в случае инфекции тоже будет больше. Получается, что здоровье дыхательной системы напрямую зависит от достаточного количества жиров в рационе.

Жиры нужны для хорошего всасывания в кишечнике жирорастворимых витаминов — А, D, E, K. Первые три имеют непосредственное отношение к иммунитету.

Жиры нужны для здоровья кожи. Ведь она защищает организм от попадания микробов внутрь. Для этого кожа должна иметь естественную жировую смазку (кожное сало), которая предохраняет её от высыхания. Достаточное количество жиров в рационе должно быть даже тогда, когда человек задаётся целью похудеть.

КАЧЕСТВО ЖИРОВ

Есть две группы жиров — насыщенные и ненасыщенные. Они отличаются состоянием химических связей в молекуле и насыщенностью их водородом. От этого зависят свойства жиров. Мы уже сказали, что жиры входят в состав клеточных мембран. Каковы жиры, такова будет и мембрана. Для большинства клеток важно иметь гибкую эластичную мембрану, которая будет обеспечивать хорошую работу всей клетки.

Насыщенные жиры — твёрдые при комнатной температуре, но становятся жидкими при нагревании. Это большинство животных жиров (молочный жир, жир мяса, внутренний и подкожный жир животных, исключение — рыбий жир) и растительные жиры: кокосовое и пальмовое масла. Их положительные свойства — они слабо окисляются при нагревании и долго хранятся. Минус в том, что, встраиваясь в клеточные мембраны, они делают их менее эластичными.

Ненасыщенные жиры — жидкие при комнатной температуре. Негативное их свойство — они быстро окисляются при нагревании. Зато, встраиваясь в клеточные мембраны, они делают их более эластичными, что улучшает общий обмен веществ. К ним относятся почти все растительные жиры и рыбий жир.

Среди ненасыщенных жиров есть две незаменимые жирные кислоты — омега-3 и омега-6. Они играют важную роль в регулировании артериального давления, снижении уровня вредного холестерина, снижении риска тромбообразования, снижении риска системного воспаления.

Омега-3 содержится в семенах льна и льняном масле, кунжутном и



рапсовом масле, семенах чиа, грецких орехах, сое, масле зародышей пшеницы, рыбьем жире.

Омега-6 содержится в подсолнечнике, кукурузе, сое, семенах тыквы, кунжута, грецких орехах.

Омега-6 получить проще, и обычно с её количеством нет проблем. Нужно обратить внимание на продукты с омега-3. Важно соотношение между омега-3 и омега-6. Если мы употребляем слишком много свободных жиров, например, подсолнечного, кукурузного, соевого масел, а не цельных жиросодержащих продуктов, то соотношение перевешивает в сторону омега-6. А в большом количестве омега-6 может вызывать воспаление в организме и увеличивать тромбообразование.

ТРАНСЖИРЫ

В конце прошлого века в пищевую промышленность стал входить процесс гидрогенизации жиров, который представляет собой насыщение растительного масла водородом под повышенным давлением. При этом жидкое масло превращается в твёрдый жир. Сырьё дешёвое, а получить можно жир и твёрдый, и мягкий, ещё и непортящийся.

К сожалению, трансжиры оказывают негативное влияние на организм. Встраиваясь в клеточную мембрану, они становятся для неё балластом. Трансжиры не пропускают необходимые вещества внутрь клетки и мешают выведению отработанных веществ из клетки. В результате нарушается весь обмен веществ на клеточном уровне.

Трансжиры вызывают ожирение, повышают тромбообразование, увеличивают риск ишемической болезни сердца, диабета, заболеваний печени,

онкологии, ослабляют иммунитет, влияют даже на репродуктивную функцию (снижают уровень тестостерона, снижают качество грудного молока).

ВОЗ рекомендует полностью исключить трансжиры из питания.

Где содержатся трансжиры

- ✓ маргарин и спреды (мягкие масла, миксы растительных и животных масел),
- ✓ рафинированные растительные масла,
- ✓ майонезы,
- ✓ кетчупы,
- ✓ фастфуд,
- ✓ кондитерские изделия (торты, пирожки, печенье, крекеры, конфеты),
- ✓ мороженое,
- ✓ снеки (чипсы, попкорн),
- ✓ замороженные полуфабрикаты

На этикетках трансжиры маскируются под другими названиями: гидрогенизированные жиры, частично гидрогенизированные, растительные, комбинированные, фритюрные, кулинарные, сатурированные. Уберечься от них трудно, нужно постараться убрать трансжиры из рациона. Выбирать здоровые альтернативы.

Провокационный, но на самом деле очень простой вопрос: кому нужно наше здоровье? Думаю, вы согласитесь, что оно нужно нам самим. Ведь если мы сами за собой не следим, то тогда сначала мы будем обогащать пищевую промышленность, а потом фармацевтическую. А в наше время болеть особенно дорого. Так что будьте здоровы!

Наталья Назарова,
врач-терапевт

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ**, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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



Также рекомендуем:

Газета «Сокрытое Сокровище»

П4059

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



Детский журнал «Чудесные странички»

П4042

Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.



ПОДПИШИСЬ НА Instagram

- полезные советы
- короткие видео



8DOKTOROV

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

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)

Если вы болеете или имеете другую нужду, за которую нужно попроситься, звоните или пришлите смс. Мы поможем о вас.

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber

Пришлите sms

- с буквой К и своим полным 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 _____

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ»

Этот курс раскрывает цельный подход к укреплению здоровья.

Основа курса — восемь принципов здоровья. Применяя их, вы встретите лето наполненными энергией, красотой и хорошим настроением!

Уроки снабжены контрольными заданиями.



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО

Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн.



Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

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.

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.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ



Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва - Сухум до станции Гудаута. Самолётом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ КОСТИ

Чтобы сохранить кости крепкими, нужен не только кальций. Полифенолы в яблоках, витамин К в капусте, магний в кунжуте — все они помогают кальцию оседать и накапливаться в костях. Сок этих продуктов поможет укрепить ваши кости!

На 2 порции сока вам понадобятся:

2 яблока, 2 стакана китайской капусты, 1 кабачок, 2 ст. л. кунжутной пасты (тахини) или перемолотое кунжутное семя. Можно заменить миндальным пюре.

Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Пропустите яблоки, капусту и кабачок через соковыжималку. Получив сок, растворите в нём кунжутную пасту. По желанию подсластите немного мёдом.

Если нет соковыжималки, можно всё перемолоть в блендере с небольшим количеством воды. В этом случае вы сохраните пользу клетчатки.

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить физическое и духовное здоровье. Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

Пожертвовать можно по QR-коду:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285. Назначение платежа — пожертвование

Для оплаты другими способами: **8doktorov.ru/help**

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Адрес для писем:

424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью». zayavka@sokrsokr.net, www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №5(125). 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 «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, 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 сайта www.123rf.com и pixabay.com. Иконки с сайта flaticon.com сделаны freepik.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

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

Общий тираж 317 100 экз.