



«Силу природы невозможно упаковать в таблетку» (Майкл Грегер).

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА ПОМОГАЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛЕКАРСТВ

Вегетарианцы на 58% меньше нуждаются в потреблении лекарств в пожилом возрасте по сравнению с любителями мяса. К такому выводу пришли исследователи из Университета Лома-Линда.

Авторы исследования сравнили режим питания и количество таблеток, регулярно принимаемых пожилыми людьми. Оказалось, что растительная диета также улучшает целый ряд показателей здоровья, включая артериальное давление и вес.

Многие пожилые люди вынуждены каждый день принимать лекарства от повышенного давления, аритмии, артрита, диабета, болей в спине, а также диуретики, статины и тому подобные препараты. Некоторые пожилые люди вынуждены употреблять иногда по 7 – 10 таблеток ежедневно.

Авторы исследования предположили, что растительная диета и

здоровый образ жизни снизят заболеваемость и количество принимаемых лекарств.

НАЗВАНЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ УСТАЛОСТЬ ПРОДУКТЫ

Кофе является напитком, который у многих ассоциируется с бодростью и приливом сил. Однако, по мнению диетолога Юлии Чехониной, именно кофе и вызывает усталость. Регулярный «энергетический прилив» в виде кофе сменяется «отливом» и приводит к усталости.

Усталость также вызывают продукты питания, которые содержат много сахара. Это и мучные изделия, и мороженое, и шоколад. Газировка может привести к резкому повышению уровня сахара в крови, поэтому вместо неё лучше пить простую воду, свежевыжатые соки или смузи из овощей.

Большая часть фастфуда содержит много «пустых» калорий и углеводов, которые вызывают сильную нагрузку на пищеварительную систему. А чем усерднее

трудятся желудок и кишечник, тем большую усталость мы ощущаем. Также, по мнению эксперта, продуктом, провоцирующим усталость, считаются колбасы, особенно сыровяленые.

ОШИБКА ПРИ НОШЕНИИ МАСКИ НА МОРОЗЕ

Почему не следует носить маску на улице, когда температура опускается ниже нуля, пояснила дерматолог Ирина Скорогудаева: «Некоторые люди считают, что если носить маску на улице зимой, то можно согреть лицо. Но маска увлажняется при дыхании, что никак не способствует согреванию. Лишняя влажность в области лица на морозе будет провоцировать обветривание. Это отрицательным образом сказывается на состоянии кожи. Проблему можно решить при помощи тёплого шарфа, но выбирать шерстяные изделия не следует, так как они могут вызывать раздражение».

Источник: med2.ru

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**

Путь к здоровью и красоте начинается с подписки!



CARUSEL_ZDOROVYA

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



2

КВАШЕНАЯ КАПУСТА — РУССКИЙ СУПЕРФУД



7

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: НЕ РАСТЕРЯТЬ И ПРИУМНОЖИТЬ

Мужское здоровье во многом определяют мужские половые гормоны — тестостерон и дигидротестостерон. Эти мощные вещества оказывают влияние практически на все ткани организма и поведение человека.

В возрасте от 40 до 70 лет происходит постепенное снижение уровня тестостерона. К сожалению, многие мужчины ускоряют это возрастное снижение уровня гормонов и делают его более ранним. Для здоровья важно, чтобы мужчины как можно дольше имели нормальный уровень тестостерона. Если возникают какие-то сбои в гормональной системе, это будет обязательно отражаться на общем самочувствии, на показателях работы многих структур и органов.

Фигура. Хорошо сложенный, атлетически развитый мужчина с выраженной мышечной системой имеет больше шансов прожить более долгую и качественную жизнь с меньшими рисками возникновения инсульта, инфаркта, сахарного диабета, онкологии и многих других заболеваний.

Именно тестостерон обеспечивает хорошее развитие мышечной системы. Если подросток в 17–18 лет не имеет хорошо развитой мышечной системы, возможно, имеется проблема с гормональным фоном, и необходимо обратиться к врачу за консультацией. Достаточный уровень тестостерона помогает мужчине поддерживать стройность. Он способствует сжиганию жира, если конечно мужчина не съедает больше калорий, чем может потратить. В противном случае никакой тестостерон не поможет сжечь жир, который в огромном количестве откладывается вокруг талии мужчины и на внутренних органах.

Рост волос по мужскому типу — на груди, животе, руках и ногах. Если родители мальчика-подростка замечают, что оволосение у него более характерно для женского типа, то есть смысл обратиться к врачу, который поможет оценить гормональный фон и вовремя откорректировать его.

Мужские половые гормоны обеспечивают полноценную интимную жизнь с возможностью продолжить свой род. Если в этой

сфере возникают проблемы, нужно обратить внимание на гормональный фон и обратиться к андрологу.

Сила и выносливость, инициативность и целостность, способность быстро восстанавливаться после нагрузки. Хороший баланс гормонов даёт возможность мужчине иметь здоровый полноценный сон, который даёт восстановление. Если у мужчины начинаются проблемы со сном, храп или остановки дыхания во сне — это уже звоночек, который должен насторожить и побудить обратиться за помощью к врачу. Храп и остановки дыхания во сне, поверхностный сон с частыми пробуждениями, очень короткий сон — всё это может привести к проблемам с гормональной системой.

Эмоциональное равновесие. Здоровый мужчина обладает целеустремлённостью.

Хорошие показатели артериального давления — тестостерон поддерживает эластичность сосудов. При повышенном артериальном давлении возникает риск гипертонии, инсульта, инфаркта, поражения почек и так далее.

СЛЕДСТВИЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ

Снижение уровня тестостерона приводит:

- **К сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.** Повышение артериального давления и уровня холестерина, нарушения работы нервной и сердечно-сосудистой систем во многом связаны с падением уровня тестостерона. Чем старше мужчина становится, тем радикальнее снижается уровень тестостерона и тем больше рисков по развитию инфаркта, инсульта и всех остальных заболеваний.

- **К развитию остеопороза** — потере минеральной плотности костной ткани, а это чревато переломами, проблемами с позвоночником и суставами. Чем старше мужчина, тем более хрупкой становится костная система.



- **К увеличению веса с накоплением жировой ткани,** особенно в области живота. Набор лишнего веса понижает уровень тестостерона, а низкий уровень тестостерона способствует накоплению жировой ткани. Чтобы разорвать этот порочный круг, нужно приложить много усилий. Поэтому набор лишнего веса в возрасте старше 40–50 лет чреват подъёмом уровня холестерина, соответственно прогрессирует атеросклероз, повышается артериальное давление, уровень сахара в крови, развивается целый комплекс заболеваний.

- **К потере мышечной массы.** Она заменяется жировой тканью, поэтому теряются выносливость, сила, быстрота, ловкость, скоординированность движений. Чем ниже падает уровень тестостерона, тем более выражены эти изменения.

- **К тревожности, повышенной нервозности, вплоть до развития депрессии.** Повышенная тревожность нарушает качество сна. Мужчины плохо спят ночью, и сонливый днём. Появляются различные страхи: страх неудачи, страх будущего. У мужчин снижается либидо, ухудшается самочувствие и качество жизни.

- **К проблемам с предстательной железой.** Могут появиться проблемы в виде затруднённого мочеиспускания, частого ночного

вставания в туалет. В таком случае необходимо обратиться к врачу.

- Могут наблюдаться **приливы** — ощущение резкого появления жара и потение, что сильно портит качество сна.

Все мы стареем, но так хочется как можно дольше оставаться здоровыми и функциональными. Поэтому, дорогие мужчины, если вы хотите сохранить достаточный уровень тестостерона, эректильную функцию, сексуальную способность, не набирайте лишний вес.

У мужчины окружность живота не должна превышать 94 см. Есть поговорка: «Чем шире талия, тем короче жизнь». Это действительно так, потому что отложение жира в брюшной полости сокращает продолжительность жизни и значительно портит её качество. Чем меньше жировой ткани в вашем организме, тем здоровее вы будете. Поэтому ни в молодом, ни в среднем, ни, тем более, в старшем возрасте, мужчина не должен толстеть. Важно следить за собой!

Будьте здоровы, счастливы, молоды, будьте востребованы, успешны, энергичны, и пусть у вас всё получается, дорогие наши мужчины!

Татьяна Остапенко,
врач общей практики семейной
медицины, оздоровительный
центр «Наш Дом»

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Фруктовые соки помогают нормализовать уровень гормонов.

Снижение уровня гормонов связано не только с возрастом. Большую роль играют такие факторы, как недостаток физической активности; бедное фруктами, овощами и зерновыми питание; токсины, особенно табак и алкоголь; стресс.

К счастью, существуют продукты, способные стимулировать выработку

гормонов. Согласно научному исследованию, ежедневное употребление гранатового сока в течение двух недель повышает уровень тестостерона на 24%, а также улучшает настроение и самочувствие.

Защищающие артерии соки улучшают и интимную жизнь супругов. Эректильная дисфункция может

быть первым признаком атеросклероза.

Свёкла — хороший источник нитратов, из которых на стенки артерий поступает оксид азота — вещество, расширяющее сосуды и способствующее притоку крови к половым органам. Кроме того, свёкла содержит антиоксидантные пигменты, которые защищают артерии и сохраняют их проходимость.

Спаржа и имбирь очищают кровь от токсинов и тоже способствуют интимной жизни. Сок «Тройная сила» в этом хороший помощник.

Его рекомендуется пить вечером, чтобы ощутить действие сока на следующее утро.

ТРОЙНАЯ СИЛА

Вам понадобится: 1 красная свёкла, 10 больших стеблей спаржи, 1 ч. ложка имбиря, любой натуральный подсластитель, 0,5 стакана воды.

Почистите и покрошите свёклу, спаржу и имбирь и взбейте в блендере, добавляя воду и подсластитель.

Джордж Памплон-Роджер,
«Полезные напитки»

5 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗАВЕСТИ ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

Эти полезные привычки повысят шансы встретить свой сотый день рождения почти на четверть!



Некоторые исследователи надеются: в ближайшие 20 лет в медицине ожидается качественный скачок, который позволит всем не только продлить жизнь, но и существенно отодвинуть старость. Но до тех пор, пока этого не произошло, наше долголетие в наших руках, и мы не так уж мало можем сделать, чтобы продлить жизнь и молодость. Рассказываем, какие привычки стоит развить после 60 лет, чтобы дольше оставаться молодыми, энергичными и активными.

1. Научитесь пользоваться соцсетями

Исследователи из Национальной Академии наук США доказали, что активное использование социальных сетей может продлить жизнь на 12%. Причём это особенно акту-

ально для пожилых людей: соцсети помогают им не чувствовать себя одинокими, а также помогают поддерживать активность тех областей мозга, которые первыми поддаются деменции.

2. Почаще общайтесь с внуками

Ещё одно вдохновляющее исследование: люди, которые много времени проводят с внуками, в итоге имеют больше шансов дождаться правнуков. Исследование, длившееся 20 лет, подтвердило: бабушки и дедушки, активно занимающиеся внуками, меньше подвержены стрессу, гипертонии и болезням сердца — в первую очередь за счёт активного образа жизни, который приходится вести, присматривая за маленькими сорванцами.

3. Запишитесь в библиотеку

Или купите электронную книгу — исследование, в котором приняли участие 3500 человек, подтвердило: книголюбцы живут дольше. Шансы стать долгожителями тех, кто читает не менее 3,5 часов в неделю, выше на 12% по сравнению с теми, кто читает меньше, и на 27% — по сравнению с теми, кто не читает вовсе. Кстати, значение имеют только книги. Журналы и статьи в интернете не в счёт.

4. Культивируйте жизнерадостность

Женщины, которые любят от души посмеяться, живут дольше — к такому выводу пришли норвежские специалисты в результате исследования, в котором приняли участие 33500 человек. У женщин с хорошим чувством юмора риск смерти по любым причинам ниже на 48% по сравнению со слишком серьёзными дамами. Дело в том, что смех помогает нейтрализовать стрессовый гормон кортизол, который подрывает иммунную систему и плохо сказывается на здоровье сердца, сосудов, а также обмене веществ.

5. Займитесь бегом или быстрой ходьбой

Каждый час бега продлевает жизнь на 7 часов — такие выводы сделали исследователи из Университета Айовы. Впрочем, если вы не любите бегать, сгодятся езда на велосипеде (снижает риск смерти от любых причин на 23%) и быстрая ходьба (снижает риск на 12%). Оптимальное количество нагрузок — 4 часа в неделю. Согласитесь, это не так уж много!

Подготовил Тимур Герасимов

ФАСТФУД В РАЦИОНЕ МУЖЧИН СВЯЗАЛИ С ПОРОКАМИ РАЗВИТИЯ ИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ

Исследования канадских учёных из университета Макгилла показали, что питание мужчин до зачатия ребёнка оказывает большое влияние на здоровье будущего потомства. Недостаток фолиевой кислоты (витамина B₉) в организме будущего отца увеличивает риск врождённых аномалий развития у детей.

«Несмотря на то, что фолиевая кислота добавляется во многие продукты питания, организм мужчин, питающихся фаст-фудом и едой с высоким содержанием жиров, или страдающих ожирением, может оказаться не в состоянии использовать и синтезировать фолиевую кислоту в достаточном количестве», — отметила ведущий автор исследования Сара Кимминс.

Учёные пришли к этому выводу в ходе исследований на мышах: они сравнили потомство самцов мышей, в чьём рационе было достаточное или дефицитное содержание витамина B₉. В результате было обнаружено, что дефицит этого витамина у самцов способствует повышению риска врождённых дефектов у потомства.

«Наши исследования показали, — сказала доктор Кимминс, — что мужчинам необходимо следить за тем, что они пьют и едят, и помнить, что они несут ответственность за здоровье будущих поколений».

Источник: arsvest.ru

АНТИРАК

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Рак поражает каждого пятого человека, однако риск смертельной болезни можно снизить. Медики выделили основные способы, которые помогут минимизировать риск возникновения онкологических заболеваний.

1. Поддерживать здоровый вес. Это может защитить от 12 видов рака: кишечника, груди, желчного пузыря, почек, печени, ротовой полости, пищевода, яичников, поджелудочной железы, простаты, желудка и матки.

Среднестатистическому мужчине требуется около 2500 ккал в день, а женщине — около 2000 ккал в день.

2. Регулярная физическая активность. Взрослым рекомендуется уделять упражнениям не менее 150 минут каждую неделю.

3. Придерживаться здорового питания, в частности, потреблять больше овощей и фруктов, злаковых и бобовых. Чтобы снизить риск рака необходимо избегать высококалорийной пищи, красного мяса, сладких газированных напитков, алкоголя.

РАБОТА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Учёные сравнили риск развития рака молочной железы у женщин, работавших на улице и в помещении. Он оказался ниже у тех, кто во время работы проводит максимальное количество времени на воздухе.

Витамин D и рак груди

В новом исследовании учёные заинтересовали роль витамина D, который синтезируется в организме под действием солнечного света.

Известно, что витамин D обладает противоопухолевыми свойствами. Однако в последние годы люди всё меньше находятся под солнцем. С одной стороны, это связано с тем, что ультрафиолет — известный фактор риска рака кожи. В то же время мы всё чаще используем компьютеры как для работы, так и для отдыха, поэтому много времени проводим в помещении. В связи с этим появилась гипотеза, что увеличение распространённости злокачественных опухолей, включая рак молочной железы, связано с этими сравнительно новыми особенностями поведения.

Гипотезу о роли солнечного света подтверждают исследования, согласно которым у женщин с низким уровнем витамина D в крови чаще развивается рак молочной железы. Исследование охватило более 38 тыс. женщин моложе 70 лет, у которых был обнаружен рак молочной железы. Учёные сравнили их трудовую историю с историей такого же количества женщин из контрольной группы.

Риск рака молочной железы в возрасте старше 50 лет был на 11% ниже у группы женщин, которые суммарно получили наибольшее количество ультрафиолета. Длительная, не менее 20 лет, работа на свежем воздухе была связана с уменьшением риска развития рака молочной железы на 17%.

Источник: med2.ru

ДУХОВНЫЙ ДЕТОКС

В нашем организме вырабатываются не только химические токсины. Существуют и другие «токсины», хуже химических, которые тоже исходят из глубин человеческого существа. Их можно назвать «духовными токсинами», разрушающими внутренний мир каждого человека.

Этими духовными токсинами могут быть:

- ✓ чувство вины,
- ✓ обида,
- ✓ мстительность,
- ✓ ненависть,
- ✓ негативные мысли,
- ✓ разрушительные идеи,
- ✓ страх будущего,
- ✓ отсутствие самоконтроля,
- ✓ невооруженность.

Всё это является самыми настоящими «посторонними веществами» для нашего ума, которые необходимо удалять из сознания посредством духовного очищения. Если этого не делать, мы рискуем духовно умереть.

Физическое очищение с помощью программ и здоровых напитков необходимо, но ещё важнее духовное очищение. Физическое очищение организма от токсинов принесёт мало пользы, если он загрязнён духовно. Для чего стремиться иметь здоровое тело, если разум омрачён негативными мыслями?

Вы устаёте в конце недели? **В**я — очень. Ежедневные поездки по 80 км в одну сторону и обратно, стрессы за рулём, на учёбе, на работе, недосыпание, которое накапливается... Все мы отчаянно ждём конца недели, когда сможем

подзарядить свои «севшие батарейки».

Один день в неделю, который вы не проводите в шумных развлечениях, от которых потом нужно ещё восстанавливаться, не бегаєте по рынкам и супермаркетам, не затеиваете генеральную уборку и готовку еды (всё это делается заранее или уже позже) — это то, чего каждому из нас не хватает.

У меня есть правило жизни: в субботу — табу на все повседневные заботы и суету. Для меня, как для человека верующего, суббота является специальным днём для духовного детокса. В этот день я стараюсь отключиться от мыслей о работе, учёбе, рутинных делах. Мы с семьёй уделяем в этот день больше времени для духовных размышлений, для чтения книг, посвящённых эмоциональному и нравственному здоровью. Суббота для меня — оазис покоя и отдыха от земной суеты. Освобождённая от обычных дел, она колоссально восстанавливает эмоциональные, умственные, духовные и физические силы. Ведь более эффективен тот, кто имеет возможность отдохнуть.

Что можно сделать в субботу, чтобы ощутить все преимущества духовного детокса?



• Заранее позаботиться о еде и порядке, чтобы не тратить на это время.

• Встретить этот день как личный и семейный праздник (представляете, праздник каждую неделю!).

• Пойти на прогулку и полюбоваться природой.

• Выделить время для чтения духовной литературы. Я рекомендую бестселлер №1 — это Библия.

• Проанализировать прошедшую неделю и примириться с теми, с кем были конфликты. Если простить сложно или если есть чувства, справиться с которыми вам самим не под силу (страх, гнев, ревность, одиночество, зависимость от еды или чего-то другого), не бойтесь попросить о помощи своего Творца. И вообще, не плохо было бы с Ним лично познакомиться, уже сейчас, в земной жизни.

ПРОТИВОРАКОВЫЙ ГЕН P53 И СУББОТНИЙ ОТДЫХ

Удивительно, что суббота как ко-

нец недели очень связана с нашими циркадными биоритмами. Как обнаружили исследователи, именно при отдыхе в этот день увеличивается активность гена, приостанавливающего рост опухолей, — p53. Соответственно улучшается ваша противораковая защита.

Факторы, подавляющие ген p53

- ✓ Жареная пища,
- ✓ продукты животного происхождения,
- ✓ сахар и сладости,
- ✓ недостаток сна,
- ✓ стресс.

Большинство процессов в нашем теле имеют цикличность, поэтому регулярность в отдыхе и достаточное количество ежедневного сна (7 – 8 часов), а также отдых и восстановление в семидневном цикле оптимизируют как активность гена p53, так и наше здоровье в целом.

Елена Нижельская,
инструктор ЗОЖ

Я ДИВНО УСТРОЕН

НЕНУЖНЫЕ ОРГАНЫ?

Некоторые учёные, указывая на дефекты или необъяснимые функции определенных частей тела, называют их «ошибками в замысле». Более ста частей и органов нашего тела когда-то считались ненужными, рудиментарными, пока исследователи не открыли их важные функции.

То, что кажется нам «ошибками» в строении человеческого тела, на самом деле просто не понято и не объяснено современной наукой. Самый известный пример — человеческий глаз: невозможно понять, почему волокна зрительного нерва в глазном яблоке расположены перед сетчаткой (свет проходит через «преграду» — слой волокон, прежде чем достигнуть рецепторов — колбочек и палочек). Однако, несмотря на этот кажущийся дефект, наше зрение способно прекрасно распознавать цвета и предметы. И это настоящее чудо функционального замысла!

«НЕНУЖНЫЕ» ОРГАНЫ

Копчик — нижний отдел позвоночника. Некоторые считают его остатком хвоста или хвостовой ко-



- ✓ точка, где сходятся мышцы и связки тазового дна, обеспечивающие удержание кала и мочи;
- ✓ у женщин при родах копчик отодвигается назад и расширяет родовую канал.

Миндалины — это скопления лимфоидной ткани в горле, защищающие организм от инфекций.

сти позвоночных животных. Однако копчик — вовсе не остаток атрофированного хвоста. Это часть позвоночника, выполняющая важные функции:

Вплоть до последних десятилетий миндалины считались ненужными органами и при инфекционном поражении их удаляли. Однако сейчас известно, что они выполняют важные защитные функции:



✓ Защита от попадания в организм бактерий и вирусов через дыхательные пути и пищеварительный тракт.

✓ Миндалины необходимы для правильной работы иммунной системы. Тонзилэктомия (удаление миндалин) вдвое повышает риск болезни Ходжкина — формы онкологического поражения лимфатических узлов.

Аппендикс. В прошлые десятилетия червеобразный отросток сле-



пой кишки считался бесполезным органом, лишённым функций, нужным разве только для обеспечения хирургов работой. Но теперь мы знаем: аппендикс — лимфоидный орган, обеспечивающий противомикробную защиту в кишечнике, и удалять аппендикс необходимо только в случае его воспаления.

Вилочковая железа (тимус). Раньше считалось, что тимус — это рудиментарный орган, след эволюции, в человеческом организме бесполезный. Но сейчас мы знаем, что он выполняет очень важные функции в иммунной системе, особенно у детей и подростков.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

ГЕПАТИТ, ГАЙМОРИТ И БРОНХИТ: ОТ ВСЕГО ИСЦЕЛИЛ ГОСПОДЬ

В жизни Валентин нередко сталкивался с тяжёлыми обстоятельствами, болезнями и всегда полагался на Божью помощь. Никогда Бог не оставлял его без ответа на молитвы.

В 2000 году я заразился гепатитом в больнице. Болезнь протекала в тяжёлой форме. Я попросил об исцелении и попросил Бога поддержать меня в посте. Я покаяться во всех грехах, о которых помнил. Господь убрал страх и всякую неуверенность. В приёмном покое я написал расписку о том, что отказываюсь от госпитализации, пообещав наблюдать за своим лечащим врачом. Подписал документ, что в случае неблагоприятного исхода беру ответственность на себя.

Бог меня исцелил на пятый день поста, в субботу. А на седьмой день

поста у меня взяли контрольные анализы. На следующий день врач осмотрела меня и, глядя на результаты анализов, в огромном недоумении сказала: «Ничего не понимаю. Гепатит в тяжёлой форме, а куда ушёл?»

После исцеления от гепатита, были и другие случаи исцеления от болезней силой Божьей. Больше 15 лет назад у меня был гайморит. Температура поднялась до 39,5. Я обратился к Христу, чтобы Он меня исцелил. Договорился с лечащим врачом отложить прокол, объяснив, что буду просить исцеления у

Господа. Она согласилась. Девять дней я постился, но исцеление пришло раньше. Потом сделали контрольный снимок, и при осмотре врач засвидетельствовала, что я здоров.

Лет 10 назад на Карпатах у меня было воспаление бронхов. Температура — 39,9. Я снова обратился в молитве к Христу и начал постился. Три дня постился, и температура упала до 36,6. Я вышел из поста, и всё началось снова: температура подскочила мгновенно. Снова обратился к Христу и продолжил постился ещё три дня. И Господь дал полное исцеление. Главное, не поддаваться панике и продолжать верить Христу. Когда сделал контрольный снимок и сказал врачам, что меня исцелил Господь, без ле-



карств, они были в большом недоумении.

Слава нашему Богу. Верьте Ему, молитесь и просите об исцелении по Его воле. Он слышит молитвы каждого кающегося в своих грехах человека.

Валентин Шульгин,
г. Симферополь

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ФИБРОМ И КИСТ С ПОМОЩЬЮ ЗОЖ

Несколько лет назад я была на учёте в онкологическом диспансере. Страдала от фибром и кист в груди и яичниках. Мучилась сильными кровотечениями. Врачи назначили операцию, но я отказалась.

Придя домой, я молилась и просила исцеления у Господа, и в последующие дни продолжала молиться об исцелении. Вскоре мне предложили испытать восстанавливающую силу восьми принципов здоровья. Я решила хотя бы две недели попрактиковаться, и если они не помогут, тогда уже пойду на операцию.

Трижды я ездила в христианские лечебно-профилактические центры. Там научилась многому и убедилась, что восемь принципов здоровья работают, восстанавливают

утраченное здоровье. Нужно лишь сделать их частью своей жизни, своими ежедневными привычками.

С тех пор, как мне предложили сделать операцию, прошло уже 5 лет, а я здорова! Ежедневно я пила свежевыжатый свекольно-морковный сок, перед едой 3 раза в день по одному стакану, придерживалась строгой растительной диеты, режима сна, физических упражнений и пила чистой воды в достаточном количестве, а также терапии лекарственными травами. И конечно, в первую очередь доверила свою

жизнь и здоровье Богу. Благодарю Его за эти простейшие методы исцеления!

Татьяна Филоненко,
Закарпатье

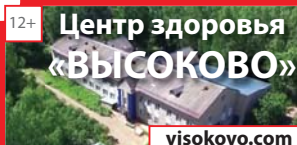
Опыты
предоставлены
руководителем
группы
«Здоровое тело»
в Viber Ириной
Золотухиной



Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», публикуя опыты исцеления, рассказанные читателями, не призывает отказываться от традиционных методов лечения, но стремится показать, что вместе с лечением необходимо практиковать принципы здорового образа жизни.

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.



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

- 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 Меженкин 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

В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ВРЕД АЛКОГОЛЯ?

Все с детства знают, что пить и курить вредно. Но на вопрос: «А в чём же вред?» ответят не все. Разберёмся с точки зрения физиологии и узнаем, что такое опьянение.

При поступлении в кровь алкоголь взаимодействует с эритроцитами (красными кровяными клетками), которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ — в обратном направлении. Эритроциты слипаются друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. «Комок» из нескольких слипшихся эритроцитов не способен продвигаться по капиллярам. Кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается, образуются тромбы. Тромбы таких размеров перекрывают артериолы не самого мелкого калибра. Происходит «онемение» (обескровливание), а потом и отмирание участков головного мозга вследствие гипоксии (кислородного голодания), которое и воспринимается человеком как якобы безбидное состояние опьянения.

Почему пьяному хочется спать?

Во время гипоксии клетки бодрствующего организма не могут дышать, и, чтобы облегчить дыхание (дабы человек не погиб), происходит защитная реакция организма — «сон», чтобы снизить скорость обмена веществ в нём.

Почему на следующее утро происходит потеря памяти?

Необратимая гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушениям кратковременной памяти, поскольку одни из первых гибнут клетки головного мозга, отвечающие за память. Поэтому «слегка» перебравшие ничего не помнят на следующее утро.

После каждой рюмки вина или стопки водки, фужера шампанского или кружки пива человек остановится необратимо глубже. Этот процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека. Зато рано или поздно это приходится заметить другим — родственникам, сослуживцам, врачам.

Почему у принявших алкоголь наблюдается покраснение носа, ушей, шеи?

В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают повышенного давления, возникают кровоизлияния — микроинсульты. Эти микроинсульты можно наблюдать у человека в виде покрасневших носа, ушей, шеи и других частей тела. Отсюда и выражение «у пьяницы нос красный». Сосудистая сетка свидетельствует, что нарушена кровеносная система носа. Точно такие же нарушения кровеносной системы происходят и во всех внутренних органах.

Почему у принявших алкоголь наступает веселье, эйфория?

Веселье, связанное с приёмом алкоголя, имеет в основе гипоксию, которая проявляется на определённой стадии в виде возбуждения. А гипоксия обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов — это всегда отмирание каких-то тканей. Отсюда важный вывод: безвредных доз алкоголя не существует!

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АЛКОГОЛЯ НА ЗДОРОВЫЙ ЖЕЛУДОК

Американские учёные наблюдали результаты воздействия алкоголя на стенки желудка. На группе лиц со здоровым желудком было проведено гастроскопическое исследование. Каждый из девятнадцати участников выпивал натошак 200 г виски. Через несколько минут после приёма наблюдались припухлость и покраснение слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные язвочки, через несколько часов по слизистой желудка тянулись гнойные полосы. Картина у всех девятнадцати испытуемых оказалась практически одинаковой.

ВЛИЯНИЕ НА ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Самые общественно опасные разновидности алкогольных ядов — пиво и шампанское. Именно с них начинается движение по наклонной плоскости женщин и детей. Ведь ребёнок пить водку не



станет — противно. А сладенькое вино ему приятно. Коварство алкоголя усиливается ещё тем, что организм молодого человека обладает значительным (приблизительно 10-кратным) запасом капилляров. То есть в каждый момент функционирует лишь около 10% всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы. Однако со временем «запас» капилляров постепенно истощается, и последствия отравления алкоголем становятся всё более ощутимыми.

Выпивки в подростковом возрасте препятствуют формированию организма в смысле принадлежности его к тому или иному полу. Так, подростки, втянувшиеся в пивной образ жизни и ведущие его на протяжении нескольких лет, в возрасте 15 – 16 лет развиваются по женскому типу — скелет, ожирение, оволосение и при этом недоразвитость яичек, желез внутренней секреции и, соответственно, гормональный фон, близкий к женскому, повреждённая психика и т. п.

Почему недопустимо пьяное зачатие?

Для растущего организма алкогольное отравление имеет особенно тяжкие последствия. Алкоголь нарушает структуру ДНК, часто необратимо. В облике и поведении ребёнка, рождённого пьющей женщиной, всегда присутствуют отклонения от нормы типа «алкогольного синдрома плода». Отклонения от нормального развития плода в случае, если женщина даже «очень умеренно» употребляет спиртное во время беременности, всё равно имеют место. Иногда эти отклонения приводят к отсутствию жизненно важных органов, тогда плод погибает или рождается нежизнеспособный ребёнок. В других случаях они проявляются в различных врождённых дефектах развития, объединяемых общим медицин-

ским термином «алкогольный синдром плода»:

- косоглазие,
 - врождённая глухота,
 - резкая асимметрия и другие дефекты лица,
 - врождённые пороки сердца,
 - уменьшенные размеры головы и объёма черепной коробки, а, следовательно, и уменьшенный объём головного мозга (микроцефалия),
 - умственная отсталость,
 - врождённые психические болезни,
 - недоразвитие (уменьшенные размеры) конечностей,
 - плохое срастание черепных костей — кости черепа нередко остаются настолько тонкими, что могут быть проломлены даже при небольшом механическом воздействии,
 - более медленный рост после рождения,
 - отставание от сверстников в двигательной активности и т. д.
- При некоторых видах уродств дети могут жить лишь короткое время.

ПЬЮЩИЕ МУЖЧИНЫ И ИХ ПОТОМСТВО

Опытный врач-педиатр В. А. Дульнева, изучавший 64 ребёнка, родившихся от отцов, в течение 4 – 5 лет систематически употреблявших алкоголь, обнаружил признаки умственной отсталости у всех детей, даже у тех, которые хорошо развивались физически.

Французские врачи пришли к выводу, что для производства полноценного потомства мужчина и женщина должны не пить в течение 2 – 3 лет.

Давайте возьмём ответственность за своё здоровье и здоровье потомства каждый на себя и покажем добрый пример трезвости своим детям. Будущее народа за абсолютно трезвой молодёжью. Пришло время действовать каждому!

Источник: med2.ru

КВАШЕНАЯ КАПУСТА — РУССКИЙ СУПЕРФУД

Квашение капусты в нашей стране — один из старейших и лучших естественных методов сохранения этого овоща на зиму. Квашеные продукты обладают хорошими питательными свойствами и богатым биологическим составом. Помимо витаминов и минералов квашеная капуста содержит значительное количество биологически активных соединений, которые обладают полезными для здоровья свойствами.

Квашение — один из самых старых и распространённых способов ферментации овощей. Капусту квасили ещё древние римляне. Писатель Плиний Секунд, который жил в начале I века нашей эры, писал: «Капуста помогает кормящим матерям давать больше молока, помогает от мутности зрения, устраняет головные боли и, вероятно, действует как лекарство при отравлении алкоголем». Его наблюдения оказались верными.

При ферментировании витамины и минералы, содержащиеся в капусте, легче усваиваются организмом. Например, железо, цинк и кальций из ферментированных продуктов усваиваются до 80%. Ацидофильные лактобактерии способствуют снижению количества токсичных веществ, содержащихся в овощах. А ещё квашеная капуста, по сравнению со свежей, отличается меньшим содержанием нитратов.

Квашеная капуста — природный источник витаминов и полезных веществ для микрофлоры кишечника. Полезен не только сам овощ, но и сок. А продукт, приготовленный без соли, подойдет людям, предпочитающим здоровое питание, и тем, кто имеет проблемы со здоровьем.

Домашняя квашеная капуста является натуральным источником дружественных нам микроорганизмов — лактобактерий. Дефицит лактобактерий вызывает различные расстройства кишечника (метеоризм, дисбактериоз, запоры). А нарушение работы кишечника влияет и на весь организм в целом: органы, ткани, сосуды, суставы, кожу и даже психику. Многие психические заболевания, как ни парадоксально, связаны с нездоровой средой в кишечнике. То же самое касается и других недугов: от серьёзных прыщей и простуды до серьёзных онкологических заболеваний. Поэтому правильное лечение должно начинаться

с очищения кишечника, а затем с восстановления и поддержания его здоровой флоры.

Квашеная капуста — прекрасный способ восстановить микрофлору, особенно после приёма антибиотиков.

Однако восстановление микрофлоры — лишь полдела. Поддерживать равновесие с помощью правильного образа жизни и питания — единственный действенный путь к здоровью. Помните, что дружественные бактерии питаются растительной клетчаткой.

Квашеная капуста, особенно без соли, действует на организм следующим образом:

- ✓ Участвует в превращении триптофана в серотонин, который улучшает настроение, предотвращает депрессию, повышает концентрацию внимания и улучшает сон.
- ✓ Увеличивает скорость метаболизма в организме, улучшает кровообращение.
- ✓ Предотвращает возникновение анемии; обогащает клетки необходимым кислородом.
- ✓ Снижает уровень холестерина в крови; регулирует процесс обмена веществ.
- ✓ Используется для лечения геморроя: сквашенный продукт перетирают в ступке и в марле прикладывают к проблемному месту.
- ✓ Полезна при сахарном диабете, повышенном давлении, бактериальном вагинозе и при воспалении кишечника.
- ✓ Выводит из организма вредные токсины, образовавшиеся в печени.
- ✓ Кальций и витамин D, содержащиеся в квашеной капусте, улучшают состояние костной ткани и уменьшают вероятность развития остеопороза.
- ✓ Поддерживает иммунную систему, стимулируя рост и эффективность иммунных клеток, которые



борются с микроорганизмами, атакующими наше тело.

- ✓ Борется с токсокозом, поддерживает организм беременных женщин, уменьшает симптомы менопаузы, омолаживает кожу и удаляет пигментные пятна.
- ✓ Благотворно влияет на работу предстательной железы, улучшает мужскую потенцию.
- ✓ Помогает справиться с перхотью и секущимися кончиками волос, укрепляет волосы и ногти.
- ✓ Улучшает зрение.
- ✓ Рекомендована больным, страдающим бронхиальной астмой.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА И РАК

Квашеная капуста обладает отличным противораковым действием благодаря наличию в её составе антиоксидантов и глюкозинолатов. Глюкозинолаты обладают способностью стимулировать активность ферментов для детоксикации. Кроме того, они участвуют в превращении глюкорафанина в сульфорафан, который удаляет токсичные канцерогены и оказывает прямое действие на раковые клетки, стимулируя их гибель. Антиканцерогенные свойства овощей семейства крестоцветных, в том числе белокочанной капусты (а особенно квашеной), были подтверждены исследованиями Международного агентства по изучению рака в Лионе. Потребление квашеной капусты на протяжении всего года способствует профилактике рака.

Подготовила Ирина Золотухина, инструктор ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА БЕЗ СОЛИ

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной тёрке, всё смешать в большой миске и немного подавить руками, чтобы капуста дала сок.

Затем переложить в большую стеклянную банку или, оставив в той же миске, залить водой. Вода должна полностью прикрывать капусту, однако не наливайте её доверху. В процессе ферментации объём жидкости увеличивается примерно в два раза, и это нужно учитывать. Накрывать порезанную капусту парой целых капустных листьев, утрамбовать и поставить под гнёт, накрыв марлей или крышкой, но не плотно (воздух должен поступать). Оставить на несколько суток в проветриваемом затемнённом помещении при комнатной температуре.

1 – 2 раза в сутки капусту нужно помешивать, проверяя готовность по вкусу. Обычно ферментация занимает около трёх суток. После того, как капуста станет хрустящей и приобретёт кисло-сладкий вкус, рассол можно слить в отдельную банку, а капусту охладить в холодильнике. Рассол — это самое ценное в рецепте.

Ирина Золотухина, инструктор ЗОЖ

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



П4049 ПОДПИСНОЙ 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** (индекс только в электронном каталоге), или на сайте **PODPISKA.POSHTA.RU**

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



Также рекомендуем:



Газета «Сокровище» П4059

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



Детский журнал «Чудесные странички» П4042

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



СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

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

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



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 помолиться, 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

СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Вас ждёт интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи.

Вот несколько тем из этого курса:

- «Семь шагов к разрешению конфликтов»
- «Кто главный в нашем доме?»
- «Как помочь ребёнку стать послушным?»
- «Пять способов успешного использования денег»

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, для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — 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 ОСТАНОВИТЬ ОБЫСЕНИЕ

Питательные смеси и пищевые добавки могут помочь снизить потерю волос без побочных эффектов в отличие от лекарств, некоторые из которых снижают либидо.

1. Питательная смесь. Соедините стакан кокосового молока, полторы столовые ложки сока алоэ. Раствор настаивают в течение 15 минут, затем наносят на кожу и по всей длине. Покрывают голову полиэтиленовой шапочкой, оставляют на ночь. Утром промывают обычным способом.

2. Пищевые добавки для укрепления волос. Витамины группы В: В₂, В₆, В₁₂, а также цинк стимулируют рост волос. Лечебную дозу необходимо согласовать с врачом.

В больших количествах витамины группы В и цинк содержатся в бобовых, орехах, семенах тыквы и подсолнечника. Незаменимые жирные кислоты омега-3 необходимы для здоровья волос. Они содержатся в льняном семени, масле примулы, орехах и сое.

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



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.

12+

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» №2(134). 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: Р. И. Кошкин, 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.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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

Общий тираж 322 700 экз.