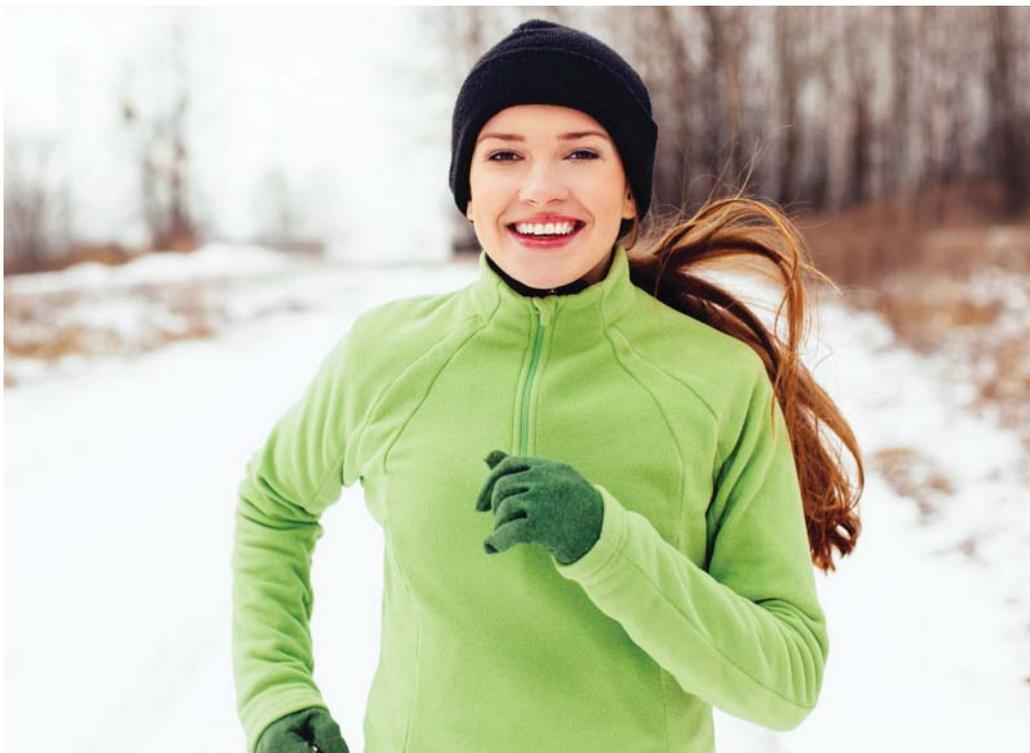


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №12(144) 2022



ПОЧЕМУ БОЛЯТ СТОПЫ



2

СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



7

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

НАЗВАНЫ ПРОДУКТЫ, СПОСОБНЫЕ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ НА 10 ЛЕТ

Исследования показывают, что три группы продуктов могут увеличить продолжительность жизни больше, чем на десять лет. Учёные анализировали, как различные продукты влияют на продолжительность жизни. В результате они определили, что зерновые, бобовые и орехи особенно полезны для долголетия.

«Соблюдение рациона, включающего бобовые, цельнозерновые продукты, орехи, а также меньшее количество красного и переработанного мяса, рафинированного зерна и подслащённых напитков может увеличить продолжительность жизни тех, кто начинает придерживаться его как можно раньше, более чем на десять лет», — таково мнение экспертов.

Также учёные подсчитали, что если здорового рациона начнут придерживаться мужчины и женщины в возрасте 60 лет, то их прирост продолжительности жизни может составить 8 лет. По их словам, даже 80-летние люди могут получить пользу от употребления продуктов, повыша-

ющих продолжительность жизни, и прожить дополнительно 3–4 года.

ВРАЧ ПРЕДУПРЕДИЛА О ТРОМБАХ ИЗ-ЗА ПОПУЛЯРНОГО НАПИТКА

Употребление кофе может увеличивать риск образования тромбов, рассказала врач Моника Вассерманн. Все дело в кофеине — веществе, которое также содержится в некоторых энергетиках. «Напитки с кофеином обезвоживают организм, что приводит к сгущению крови, а это может увеличить риск свёртывания крови. Обезвоживание влияет на компоненты крови, что делает кровь более густой и вязкой, она циркулирует медленно», — объяснила она.

Чаще всего тромбы образуются в сосудах паха, ног, бёдер, рук. Слова Вассерманн подтверждает и исследование, опубликованное в медицинском издании *Medicine & Science in Sports & Exercise* в 2018 году. Проводившие его учёные обнаружили, что приём кофеина во время интенсивных тренировок увеличивает опасность образования тромбов.

ПОЛУНОЧНИКИ ЧАЩЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С ДИАБЕТОМ

Исследование американских учёных из Университета Ратгерса в Нью-Джерси показало, что привычка поздно ложиться спать способствует накоплению лишнего жира в организме. А лишний вес и ожирение — это главные факторы риска развития сахарного диабета второго типа наряду с низкой физической активностью. Доказано, что так называемые «совы» имеют повышенную опасность метаболического расстройства именно из-за воздействия аномального графика сна на процессы метаболизма.

А вот люди из категории «жаворонков», которые просыпаются раньше, чаще применяют запасы жира в качестве источника доступной энергии во время тех или иных нагрузок в течение дня и даже отдыха. Как следствие, жир в организме скапливается не так интенсивно, а это уменьшает вероятность диабета. Это исследование является ещё одним подтверждением связи режима дня человека и риска диабета.

Источник: med2.ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

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**

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СТОПЫ

В чём причина боли в стопах и как от неё избавиться? Однозначно ответить на этот вопрос невозможно, так как причин может быть много. Разберёмся в самых распространённых.

ПОДОШВЕННЫЙ ФАСЦИИТ

Наиболее распространённой причиной болей в стопах является подошвенный фасциит. На внутренней поверхности стопы находится мышца — короткий сгибатель пальцев. Снаружи она покрыта фасцией (плотной плёнкой) и своей связкой крепится к бугристости пяточной кости. При длительном и чрезмерном растяжении фасции она воспаляется, что является причиной интенсивной боли. Воспаление подошвенной фасции вызывает боли в своде стопы или в области пятки. Особенно сильно болит стопа при ходьбе утром, когда человек только встал с постели.

Если натяжение связки фасции в районе пяточной кости происходит длительное время, то может развиться осложнение — пяточная шпора. Шпора представляет собой разрастание костной ткани, которое оказывает воздействие на близлежащие ткани, что ведёт к их повреждению и вызывает боль. Провоцировать фасциит могут лишний вес, сильные физические нагрузки на ноги и неудобная обувь.

ПЛОСКОСТОПИЕ

Развитию плоскостопия нередко способствует обувь на высоком каблуке. В норме наша стопа имеет продольный и поперечный изгибы. Благодаря этому при ходьбе смягчается нагрузка на всё тело и происходит своего рода амортизация. Но этот эффект достигается, если у человека нет плоскостопия и обувь, которую он носит, способствует равномерному распределению нагрузки на всю стопу.

При ношении обуви на высоком каблуке (более 3–4 см) уже не вся стопа равномерно участвует в ходьбе, а основная нагрузка приходится на её переднюю часть — пальцы. В результате развивается поперечное плоскостопие, при котором поперечный свод стопы сглаживается, сустав большого пальца постепенно увеличивается, образуя нарост. А сам палец нередко смещается внутрь, заходя за ближайший. Как следствие этого увеличивается давление на кости и суставы пальцев стопы, что и является причиной болевых ощущений, которые усиливаются после ходьбы. Ещё на стопе появляются болезненные натоптыши — участки с ороговевшей кожей.



К плоскостопию также может привести постоянная перегрузка ног, ношение тяжёлых, неправильная осанка и недостаток витамина D в период роста ребёнка.

ПРОБЛЕМА С АХИЛЛОВЫМ СУХОЖИЛИЕМ

Ахиллово сухожилие является продолжением икроножной мышцы голени и прикрепляется к пяточной кости. Между самим сухожилием и костью находятся синовиальные сумки. Боль в пятке появляется при воспалении сухожилия, его синовиальной сумки или частичном разрыве сухожилия.

Как правило, заболевание проявляется ноющей болью в стопе после

бега или физических нагрузок, чувством слабости в ноге, отёчностью мягких тканей в области сухожилия.

ОСТЕОПОРОЗ КОСТЕЙ СТОПЫ

При остеопорозе костей стопы возникает венозный застой в костях, поэтому боли появляются в разное время суток и нередко ночью. Чтобы подтвердить или исключить этот диагноз, необходимо пройти костную денситометрию.

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ

Воспаление суставов пальцев ног, подошвенная бородавка и сахарный диабет также могут являться причинами боли в стопах.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПРОЦЕДУРЫ ПРИ БОЛЯХ В СТОПАХ

Используя простые процедуры, мы сможем укрепить свои стопы, но сначала нужно определить причину болей.



ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Необходимо следить за правильной осанкой, подобрать удобную обувь с мягкой подошвой с каблук высотой 1–2 см. Важно избавиться от лишнего веса, который создаёт дополнительную нагрузку на мышцы и кости стопы. Продельвайте периодически в конце дня самомассаж стоп и икроножных мышц. Старайтесь определённое время ходить босиком — это один из лучших способов укрепления всех тканей стопы. Особенно полезно

ходить по тёплому песку, так как он повторяет форму свода стопы. Если такой возможности нет, тогда 1–2 раза в день в течение 10–15 минут ходите по ковру босыми ногами.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

В положении сидя:

1. Потяните носки вперёд, затем назад.
2. Круговые движения стопами влево-вправо.
3. Сжатие и разжимание стоп. Сгибая пальцы стоп, можно захватить и поднимать карандаши, пуговицы и другие мелкие предметы.
4. Катание маленького резинового мяча или палки стопой.

В положении стоя:

Поднимайтесь одновременно и поочередно на носки, затем делайте переход с пятки на носки и обратно.

Гидропроцедуры и массаж

При плоскостопии, остеопорозе

костей стоп и воспалении ахиллового сухожилия эффективны гидропроцедуры — контрастные ванны для ног в течение 10 дней; гидро- и вибромассаж стоп. Вибромассаж особенно помогает при остеопорозе, так как уменьшает венозный застой в костях. С этой целью используют бытовые гидро- и вибромассажёры. Можно также массировать стопы сильной струёй воды из душа.

ПРИ НАТОПТЫШАХ

Согревающий компресс на ночь

Наденьте тёплые хлопчатобумажные носки, пропитанные раствором прополиса (на 50 мл воды 10 мл спиртового раствора прополиса). Сверху наденьте целлофановые пакеты и тёплые шерстяные носки. В течение ночи вы будете ощущать умеренное тепло. Сделав такой компресс несколько дней подряд, вы постепенно размягчите натоптыши. Огрубевшая кожа вскоре сойдёт пластами. Это облегчит процесс ходьбы.

ПРИ ПОДОШВЕННОМ ФАСЦИИТЕ

Компресс из мёда и муки

Замесите 1 ст. л. мёда и 2 ст. л.

муки. Полученную лепёшку прикладывайте на ночь к пятке, прикрыв полиэтиленом и надев сверху носки. Повторяйте процедуру ежедневно в течение 10–14 дней.

Горячая солевая ванна для стоп

В 3 л горячей воды растворите 0,5 кг столовой соли. Длительность процедуры 30 минут. Вместо соли можно применять отвар из травы шалфея, тысячелистника, коры белой ивы, почек чёрного тополя, листьев берёзы. Прodelайте 10–12 процедур.

Упражнение

Сидя катайте стопами по полу деревянную скалку или бутылку, оказывая при этом сильное давление. Цель упражнения — достичь сгибания острого конца пяточной шпоры, чтобы он не давил на ткани при ходьбе, а занял горизонтальное положение. Во время выполнения упражнения боль может усиливаться, но через некоторое время она проходит.

Радикальное лечение пяточной шпоры

предполагает её разрушение с помощью ультразвука, лазера, рентгеновских лучей или введение лекарственных препаратов. Метод лечения советует врач.

Страница подготовлена по книге Алексея Хацинского «Секреты здоровья и долголетия»

МОЛИТВА УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Молитва приносит уникальную пользу, которую не может дать медитация, — это доказал доктор медицины Ларри Досси, специалист по внутренним заболеваниям.

Доктор Досси, ещё учась в колледже, заинтересовался восточными философиями и начал практиковать медитацию. Его духовное мировоззрение было разрушено, когда он обнаружил, что существует множество научных исследований, доказывающих, что молитва может улучшить здоровье больных. Сначала доктор не поверил, что беседы с Богом могут чем-то помочь, но в конечном итоге он пришёл прямо к противоположному заключению: «Я понял, что не использовать силу молитвы для лечения моих пациентов — это то же, что не давать нужного лекарства или не оказывать хирургической помощи». Досси, осознавший силу молитвы, больше не захотел медитировать. Вместо этого он сам стал ежедневно беседовать с Богом — абсолютным Источником энергии.

Досси в своём исследовании продемонстрировал, что молитва гораздо полезнее простого размышления или медитации. Учёный смог описать глубокую связь между молитвой и работой лобных долей мозга в книге «Исцеляющие слова: сила молитвы и практическая медицина». Книга примечательна тем, что автор — не

религиозный фанатик, старающийся разрекламировать какое-то вероисповедание или религиозное течение. Несмотря на имевшееся у него предубеждение, Досси поступил как честный учёный, признавший, что молитва действительно обладает силой.

МОЛИТВА И РАК

Досси сделал интересное замечание о работе лобных долей мозга, когда связал молитву с одной из загадочных для светских врачей ситуаций — спонтанной регрессией рака (т. е. выздоровлением). Во время такой регрессии человек, находящийся на последней стадии рака, выживает, не подвергаясь никакому лечению. Больной может полностью излечиться от рака или у него могут быть какие-то признаки болезни, но уже не угрожающие здоровью и жизни.

Досси цитирует исследование японского учёного Юджири Икеми, занимавшегося случаями регрессии рака, и делает следующее заключение: «Часто именно набожное благочестивое поведение, преданность и смирение, а не настоятельные молитвы о конкретных нуждах, включая излечение от рака предшествует



выздоровлению». Возможно, именно через молитву осуществляется связь между Богом и лобными долями мозга, и в результате человек смиренно принимает болезнь или несчастье. Такое отношение помогает проложить путь к выздоровлению. Досси отмечает, что все пациенты, пережившие спонтанную регрессию рака, не роптали, а полностью вверяли себя воле Господа после того, как узнали, что больны раком.

Существуют свидетельства того, что обычные занятия медитацией или релаксацией отрезают путь к исцелению через молитву и оказывают губительными для организма. Исследование гормонов стресса у хирургических больных до опера-

ции, сразу после операции и через два дня после неё подтверждают эту точку зрения. Досси рассказывает об опыте британских исследователей, обнаруживших, что количество гормонов, ослабляющих иммунитет, значительно возрастает только у тех, кто проходил курс релаксации. У тех, кто боролся с тревогой и страхами, не прибегая к методу релаксации, не наблюдалось повышение уровня гормонов стресса. А суть в том, что главная задача молитвы заключается не в протесте или в борьбе с симптомами болезни, а в приближении человека к Богу.

Нил Недли,

«Депрессия: как её победить»

МАМИНА ШКОЛА

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

Рассказываем, какие добавки и в каких случаях необходимо ввести в рацион будущим и кормящим мамам.

Добавка	Показания	Дозировка
Кальций	В целом добавка не нужна. Достаточно разнообразного и сбалансированного рациона. Добавки с кальцием не предотвращают потери костной массы в начале грудного вскармливания и не ускоряют её восстановление. Приём добавок с кальцием не повышает содержание кальция в грудном молоке.	—
Железо	Только в случае железодефицитной анемии. В остальных случаях не требуется. Отсутствие менструации снижает потребность железа. Приём добавок с железом не повышает содержание железа в грудном молоке.	40 – 80 мг в день.
Витамин К	Только для женщин, принимающих лекарства от эпилепсии, содержащие фенобарбитал, карбамазепин или фенитоин — вещества, взаимодействующие с витамином К, или не желающих давать добавки с витамином К непосредственно ребёнку. В остальных случаях не требуется.	5 мг в день в последние недели беременности или непосредственно перед родами.
Витамин D	Только там, где поступление солнечного света недостаточно из-за климатических условий или культурных особенностей, требующих полностью закрытой одежды.	5 – 10 мкг (200 – 400 МЕ) в день, 3 – 6 капель масляного раствора витамина D3.
Витамин B12	• Кормящим и строгим вегетарианкам. • Лактовегетарианки и всеядные женщины могут принимать B12 по желанию, в качестве дополнительной меры. • Кормящим женщинам с нарушением обмена витамина B12 из-за желудочных или кишечных расстройств.	Выберите способы приёма: • Внутрь: 2000 мкг в день в первые 2 недели лактации. • Внутримышечные инъекции: 1000 мкг в день на протяжении 5 – 6 дней. В дальнейшем 10 – 100 мкг в день или 2000 мкг в неделю до конца лактации.
Йод	Всем кормящим женщинам, в том числе принимающим тироксин.	200 – 220 мкг в день во время беременности и лактации.

ДОБАВКИ С ЙОДОМ НЕОБХОДИМЫ ВСЕМ КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ

Йод — минерал, чрезвычайно важный для развития мозга младенца. Его дефицит в раннем возрасте может вызвать необратимое отставание в развитии и некомпенсируемую умственную отсталость. Грудное молоко — единственный источник йода для ребёнка, находящегося на грудном вскармливании. Кормящей матери, чтобы удовлетворить потребности младенца, необходимо принимать не менее 200 мкг йода.

Рекомендуемая суточная норма йода в 150 мкг для не беременных и не кормящих женщин возрастает до 220 мкг во время беременности и до 290 мкг во время кормления грудью. В период лактации потребность в йоде выше, чем в любых других питательных веществах.

Поскольку содержание йода в пище варьируется в зависимости от его присутствия в почве, чтобы гарантировать поступление йода в организм младенца, всем беременным и кормящим матерям рекомендуется независимо от других пищевых источников принимать ежедневно 200 мкг йода в препарате.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

ПРОЩЕНИЕ ОТКРЫВАЕТ ДОРОГУ ЛЮБВИ

Часто люди бывают убеждены, что простить способно только любящее сердце, и если в сердце есть любовь, прощение происходит автоматически. Всё ровно наоборот: прощение даёт сердцу способность любить.



Невозможно любить человека, против которого вы затаили горькую обиду, который причинил вам боль, отверг и ранил вас. Не любовь приходит первой, а прощение.

Американский психиатр Георг Ричи написал о людях, которые во время Второй мировой войны смогли выжить в лагерях смерти. Вот что он рассказывает о человеке по прозвищу Чудо-Билл:

«Чудо-Билл давно был в заключении, но казалось, что он попал в лагерь лишь вчера. Держался он прямо, его глаза не утратили блеска, а тяготы лагерной жизни не оставили на нём своих следов. Поскольку Билл свободно владел английским, французским, немецким, русским и польским языками, он стал неофициальным лагерным толмачом. Несмотря на то, что он работал по 15 – 16 часов в день, усталость его не брала. Остальные заключённые гибли от измождения, а он, казалось, становился только крепче. Я не мог поверить,

что Чудо-Билл находится в лагере с 1939 года. Шесть лет вместе с другими заключёнными он получал крайне скудный паёк, спал в переполненном бараке, где царили болезни и нечем было дышать. И он уберёг от деградации тело и разум! Чудо-Билла мы считали нашим сокровищем — он всегда был готов на доброе слово и всегда проповедовал прощение. Однажды я сказал ему:

— Многим из нас очень трудно прощать. Ведь мы потеряли близких. И тут я впервые услышал о нём самом. Он, не торопясь, ответил:

— Мы жили в еврейском квартале Варшавы — я, жена, две дочери и трое маленьких сыновей. Когда гитлеровцы дошли до нашей улицы, они выстроили всех жителей вдоль стены и открыли огонь из автоматов. Меня оставили в живых, так как я знал немецкий. Я просил дать мне умереть вместе с семьёй, но меня забрали с собой. Тогда передо мной встал выбор, как жить дальше — позволить ли ненависти к фашистам завладеть мной. Оказалось, что выбрать мне легко. Я по профессии адвокат, и не раз видел, что делает с людьми ненависть. Больше того, ненависть на моих глазах уничтожила

шестерых самых дорогих мне людей. И я решил, что остаток жизни — будь это несколько дней или много лет — я стану любить каждого человека, который встретится на моём пути.

Сила любви, и только она, хранила этого человека среди всех лишений».

Наиболее здоровые люди — это те щедрые души, которые легко смеются, быстро забывают неприятности и спешат простить даже самые тяжёлые обиды. Детская простота, свойственная таким людям, помогает им сохранить чистоту души и духа, что в конечном итоге благоприятно влияет и на тело. Для меня нет ничего загадочного в словах Писания, которые призывают нас: *«Будьте как дети» (Евангелие от Матфея 18:3)*. Они говорят мне, что верить, прощать и относиться к миру, людям и Богу мы должны, подобно детям.

Лишь подлинное, искреннее прощение способно угасить тлеющие угли разрушительных эмоций. Только оно может дать человеку свободу от гжучей боли, рождённой глубокими душевными ранами.

Дон Колберт,

«Смертельные эмоции»

Я ДИВНО УСТРОЕН

ДЫХАНИЕ ЧЕЛОВЕКА: УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ

Наш организм наделён способностью согреть и увлажнить воздух до того, как он достигнет лёгких. При этом он ещё и очищает воздух. Только представьте, что бы случилось, если бы воздух не согревался, не очищался и не увлажнялся.

Каждому из нас знакомы то неприятное ощущение и боль, которые мы испытываем, когда выходим из тёплого помещения на холодный воздух. Часто это сопровождается ощущением жжения в лёгких, и порой становится тяжело дышать. Проблема заключается не в холодном воздухе, а в резком изменении температуры и влажности воздуха. У организма нет достаточно времени, чтобы привести в определённое состояние воздух, который входит в дыхательную систему. К счастью, наш организм имеет способность согревать, увлажнять и очищать воздух до того, как он достигнет лёгких.

Воздух попадает в наш организм через два наружных отверстия: рот и нос. В носу воздух согревается с помощью разветвлённой сети кровеносных сосудов, выстилающих полость носа. Эта разветвлённая система кровеносных сосудов также объясняет и то, почему у людей время от времени бежит из носа кровь, особенно когда слизистая ткань внутри носа пересыхает. Никто не станет

отрицать, что радиатор в автомобиле — это результат конструкторской разработки. Творец создал такую систему кровеносного отопления человеческого носа, перед которой любая система отопления автомобиля кажется примитивной.

Полость носа покрыта также волосками, называемыми вибриссами. Они нужны для задержки микрочастиц. Не будь вибриссы, мелкие частицы, такие как пыль, пыльца или дым, могли бы попасть в лёгкие.

Есть ещё один барьер, помогающий задерживать микрочастицы. Из рта или носовой полости воздух попадает в гортань. Гортань, трахею и бронхи выстилает слизистая оболочка, покрытая клетками, которые выделяют слизь. Эта слизь и помогает задерживать инородные частицы.

Но если бы слизь оставалась на стенках дыхательных путей, то, в итоге, высохла бы и не могла бы выполнять защитную функцию. Наше тело должно быть в состоянии постоянно

удалять старый слой слизи и наносить новый. Для этого существуют реснички. Они одновременно «гребут», удаляя старую слизь и нанося новый «свежий» слой слизи, поддерживая дыхательные пути в соответствующем состоянии.

Сокращение ресничек — это специально предназначенное клеточное движение. Реснички изгибаются плавными и ровными волнами, сориентированными в одном направлении. Каждая ресничка движется по типу кнута: вначале возникает сильный удар, полностью растягивающий ресничку и удаляющий окружающую жидкость, после чего следует восстановительная фаза, в которой ресничка возвращается к своему первоначальному положению с помощью раскручивающегося движения, уменьшающего вязкостное сопротивление.

Насколько важны эти крошечные реснички, спросите у того, кто



страдает синдромом неподвижных ресничек, или людей, у которых концентрация слизи гуще, чем должна быть в норме. Спросите людей, которые страдают кистозным фиброзом, чьи дыхательные пути не очищаются так, как должны очищаться. Эти реснички были созданы специально для того, чтобы выполнять свою функцию, а мы с вами чувствовали себя здоровыми и счастливыми.

Источник: origins.org.ua

МАМА ПОДЛЕЧИЛАСЬ И РАСЦВЕЛА

Алексей неоднократно убеждал маму поехать в Центр здорового образа жизни, чтобы укрепить здоровье. Но приехала она тогда, когда её сын сам стал сотрудником оздоровительного центра. Свои впечатления они не скрывают и с радостью делятся с вами, дорогие читатели.

Алексей: Моя мама Наталья Николаевна родилась на Дальнем Востоке в 1954 году. Все детство и юность провела там. В 1971 году переехала в г. Орёл, где в 1974 году родила меня. Роды были тяжёлыми. Я родился с родовой травмой и, как следствие, с внутричерепным давлением. Поэтому в детстве мучился от постоянных головных болей, тошноты и рвоты. Я бил родных и близких. Стекла летели так, что приходилось менять каждый месяц. Своим поведением я причинял боль родным, но они прощали меня.

В 2018 году я обучился в медико-евангельской школе. Там я узнал о восьми принципах здоровья, о духовной составляющей здоровья. Стал всё, о чём узнал, практиковать в своей жизни и, самое главное, стал меняться мой характер. Головные боли и другие болезни со временем всё реже и реже меня беспокоили, а сейчас уже не беспокоят вовсе. Теперь я и сам стал сотрудником оздоровительного центра «Восхождение» в Крыму. Меня пригласили печь хлеб для отдыхающих.

Моё изменившееся поведение и улучшение здоровья заметила мама. Я посылал ей фотографии, звонил постоянно, рассказывал, что со мной происходит. Мама тоже начала меняться в лучшую сторону.

Сначала я высылал ей газету «Ваши ключи к здоровью», она ей очень понравилась. Затем пригласил приехать ко мне, ведь за всю жизнь она не была ни в одном санатории. В Крым она захотела поехать! У неё было много

вредных привычек и недугов: болел желудок, ежедневно мучали изжога, головные боли. Я сам оплатил маме дорожные расходы и пребывание в оздоровительном центре.

Ехать пришлось на автобусе больше суток. Мама устала, у неё отекали ноги. Она попросила таблетки, но вместо таблеток ей сделали гидропроцедуру — контрастные ванночки для ног, и отёчность прошла без таблеток. На протяжении десяти дней заезда маме продолжали делать эту процедуру. Для неё это было первое чудесное исцеление.

Наталья Николаевна: Меня встретили так душевно, что с первых минут я почувствовала, что именно здесь я отдохну и подлечусь. Показали номер, в котором было всё: душевая кабина, холодильник, стиральная машина, и даже тёплый пол. Удивительно, но уже на третий день у меня нормализовался сон, прошли боли в желудке и изжога.

Не могу не сказать слов благодарности повару Вере за вкусное и разнообразное питание, за кулинарные мастер-классы, где я узнала, как правильно питаться. Благодаря своего сына Алексея за вкусный хлеб. А какой душевный человек Ирина — она и инструктор, и врач по лечебной гимнастике, и прекрасный массажист! После её массажа забываешь про все болячки. Благодарю Олечку за утренние зарядки, а Фёдора за занятия по изучению Библии. Оказывается, недо-



ЛАЙФХАК

КАК БОРОТЬСЯ С КАШЛЕМ

Кашель — это чаще всего защитный рефлекс организма, попытка вывести накопившиеся в бронхах секреты. Вот почему неразумно подавлять кашель. Напротив, при желании кашлять, необходимо это делать, чтобы скорее очистить дыхательные пути.

Сок от кашля не подавляет кашель. Благодаря луку и чёрной редьке он разжижает слизь в дыхательных путях и облегчает её выведение. В результате кашель слабеет и проходит.

Морковь помогает заживлять повреждённые мембраны в бронхах и вылечить бронхит.

Мёд содержит противомикробные белки, также помогающие очищать бронхи.

Рекомендуется принимать по 1 – 2 стакана сока в день.

Сок от кашля

На 1 порцию вам понадобится: чёрная редька, 0,5 луковицы, 3 моркови, 1 ст. л. мёда.

Пропустите редьку, лук и морковь через соковыжималку. Добавьте мёд.

статочно просто иметь Библию дома, важно читать её, прислушиваться к её советам, находить в ней важные для себя мысли.

Казалось бы, такие простые методы лечения — здоровое питание, массаж, контрастные ванночки, травяные чаи, лечебная гимнастика, скандинавская ходьба, а какой прекрасный результат! У меня исчезли отёки рук и ног, изжога, перестала кружиться голова, да и суставы перестали беспокоить.

Алексей: Я замечаю, как меняется мама — она стала радостная. За последний год ей пришлось пережить смерть четырёх близких родственников. У неё не было сил жить, а здесь она расцвела. Искаждым днём ей становилось лучше. Мама начала заниматься скандинавской ходьбой. Ей понравился Крым, море, горы, красота природы. Я так рад, что мама узнала о восьми принципах здоровья и как они прекрасно работают!

Алексей Прокофьев

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! В Центрах здоровья вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера и многое другое.

ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области. тел.: 8 929 046-66-66 dubki08@gmail.com dorogazhizni.info

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

- Массаж
- ОФК
- Барокамера new
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната new
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО» visokovo.com

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

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»
Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомина Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ВКУС ЖИЗНИ»
Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszshizni.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 14643214800017

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ МОЗГ

В период праздников увеличивается число транспортных происшествий, и Новый год не становится исключением из этого печального правила. По данным российских страховых компаний, этот показатель увеличивается чуть ли не в полтора раза. Причина тому — вожделение в нетрезвом состоянии.



Многие считают, что в аварии чаще попадают много пьющие люди, потому что у них постоянно снижены координация и рассудительность, притуплены внимательность и осторожность. Однако во многих случаях причиной являются почти незаметные изменения в мыслительной деятельности, происходящие у людей, которые выпивают редко и внешне кажутся совершенно нормальными. У редко пьющих водителей могут быть не нарушены координация движений и речь, однако всего через

несколько мгновений они могут оказаться на обочине шоссе в перевернутом автомобиле или столкнуться с другой машиной. Почему? Потому что нарушенный разум не подал вовремя сигнал тревоги и не заставил снизить скорость, чтобы правильно выписаться в поворот или избежать надвигающегося столкновения. Для многих водителей, у которых концентрация алкоголя в крови составляет 0,05 – 0,09% (это величина во много раз меньше допустимой нормы), риск смертельного исхода в автокатастрофе в 9 раз

выше, чем для абсолютно трезвых водителей, у которых концентрация алкоголя в крови равна нулю. Происходит это в основном из-за того, что алкоголь повреждает и другие части мозга, например, центр координации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Несколько лет назад было проведено исследование алкоголиков и трезвенников при помощи магнитной резонансной томографии (МРТ) и ПЭТ-сканирования. МРТ выявила у алкоголиков огромную потерю серого вещества в лобных долях мозга, где наиболее сконцентрированы нервные клетки. В более глубоком слое, где находятся белое вещество и больше нервных волокон, картина противоположная — там эти клетки доминируют. Потеря серого вещества означает потерю клеток мозга, выполняющих наиболее важные функции лобных долей. ПЭТ-сканирование

продемонстрировало аналогичные изменения в работе мозга. Организм алкоголика хуже переваривает глюкозу — это показатель снижения активности лобных долей мозга.

Нарушение работы лобных долей мозга происходит не только у заядлых алкоголиков. Исследователи обнаружили снижение способности к абстрактному мышлению у 1300 мужчин и женщин, выпивающих не более одного бокала алкогольного напитка в неделю. По мере увеличения потребления алкоголя способность к абстрактному мышлению (а она является мерилем правильной работы лобных долей мозга) снижалась ещё больше.

Все эти ухудшения умственной деятельности нельзя списывать только на моменты острого алкогольного опьянения, поскольку замеры работоспособности мозга производились исследователями через 24 часа после потребления алкоголя.

Статья подготовлена по книге Нила Недли «Депрессия: как её победить»

ВЫВОДЫ:

- Алкоголь снижает активность лобных долей мозга.
- Он ослабляет способность человека к абстрактному мышлению. Это происходит даже у тех, кто выпивает редко.
- Утрата способности к абстрактному мышлению заметна гораздо сильнее у тех, кто пьёт много.
- Отрицательные последствия проявляются даже спустя 24 часа после последнего потребления спиртного.
- Даже небольшое количество алкоголя ухудшает мыслительные способности человека.
- Управление транспортным средством после употребления алкоголя в 9 раз чаще приводит к авариям со смертельным исходом.
- Употребление алкоголя приводит к потере клеток мозга.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

МОЛИТВА ПОМОГЛА БРОСИТЬ КУРИТЬ

Валерий в молодости перенес серьёзную черепно-мозговую травму с осложнением — гнойный менингит. Примерно месяц был в коме. Была выполнена трепанация черепа с последующей пластикой. Вот что он сам рассказывает о том, что ему пришлось пережить и как удалось восстановиться.

Мне было 23 года, когда это случилось. Что произошло, я не знаю до сих пор. Очнулся в больнице в г. Тарту (я жил тогда в Эстонии). Сначала я не понял, где нахожусь, захотел встать и пойти, но не смог. Первое, что сделал, — попросил сигарету. Ходить научился быстро. После лечения вернулся в свой родной город Валгу. Я очень плохо слышал; когда гулял по улице, боялся машин. Почти год после выписки не чувствовал никакой радости. Я разулился улыбаться и мучился бессонницей.

Как-то раз к матери зашла моя бывшая учительница по математике. Она предложила пойти в церковь

в субботу. Я согласился. Когда я зашёл в церковь, ко мне вернулась радость, я снова стал улыбаться. Постепенно восстановился слух. Сейчас я слышу одним ухом достаточно хорошо.

Господь помог бросить курить. Было непросто. Я не понимал, почему курю: не хотел курить, но курил. Бросал несколько раз. Читая в Библии 50 псалом, я просил Бога помочь бросить курить, просил о новом сердце. После этой молитвы не курю уже примерно 23 года. Живу по милости Божьей. Мне сейчас 51 год. Порой чувствую себя совсем молодым.

Валерий Михайлов



Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями.



Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов. Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Подробности по телефонам:
8(910) 942-11-20
8(915) 690-41-06
reabkovcheg.ru

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

РЕКЛАМА 12+



СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В зимний период в приоритете горячие согревающие напитки с яркими, насыщенными вкусами. Мы выбрали несколько вариантов здоровых напитков, которые можно приготовить дома и угостить гостей.



Кофе со специями, ягодные чаи, какао с маршмеллоу — самые популярные позиции в чеках, когда за окном холода. Казалось бы, что страшного в чашке капучино? Например, сахар и сладкие сиропы. Они превращают кофейный напиток в углеводную бомбу, и даже несколько глотков на ходу значительно поднимают уровень глюкозы в крови. Я уже не говорю про кофеин, вызывающий повышенное сердцебиение, возбудимость и прочие неприятные симптомы.

Предлагаем альтернативные варианты горячих напитков, польза которых не оставляет сомнений.

Куркума Latte — яркий согревающий напиток, известный в Индии как «золотое молоко». В его основе — богатый букет специй, который обеспечивает антибактериальную защиту и способствует улучшению пищеварения. Главный компонент напитка — индийская куркума, которая дарит энергию, очищает организм от шлаков и токсинов, положительно влияет на микрофлору, обладает антипаразитарным действием, является мощным природным антибиотиком и повышает на-

строение. Куркума Latte не только оказывает положительное влияние на здоровье, но и дарит настоящее эстетическое удовольствие благодаря насыщенному цвету охры и яркому вкусу.

Кэроб Latte — находка для любителей сладостей и натуральных растительных продуктов. Это перемолотые плоды рожкового дерева, которые имеют очень приятный запах, напоминающий запах какао-бобов. В отличие от шоколада, кэроб не содержит кофеин и жиры.

В магазинах здорового питания продаётся два вида кэроба разной обжарки: слабой и средней. Кэроб слабой обжарки имеет содержание сахара около 40%, средней обжарки — 25 – 30%.

Приготовить кэроб можно в турке, как кофе. Одна столовая ложка с горкой порошка на 250 – 300 мл воды. Добавить кокосовое молоко или сливки. Подсластитель можно и не добавлять.

Как взбить молоко для латте?

Чтобы получить ароматные и вкусные напитки, нужно знать правила приготовления пенки:

1. Молоко лучше использовать свежее, а не сухое.

2. Жирность молока рекомендуется не менее 3,5%. Белок влияет на густоту пенки, а жирность — на её тягучесть.

3. Нагрейте молоко до 70 – 75°C. Не кипятите молоко, иначе поменяется текстура продукта и не будет смысла взбивать его в пену. Можете для нагрева на 1 минуту отправить молоко в микроволновую печь.

4. Если есть капучинатор, взбейте молоко в нём. Если нет, то для взбития пены можно использовать венчик. Нагреваете молоко и выливаете его в глубокую посуду. Взбиваете в ручную венчиком. Так вы собьёте продукт в пенку за 30 – 40 секунд.

Чтобы приготовить латте сначала взбейте молоко в пену, а затем медленно вливайте в него напиток.

Гречишный чай делают из семян татарской гречихи. Среди его полезных свойств — снижение уровня сахара в крови и иммуномодулирующее действие. Гречишный чай обладает нежным сладковатым вкусом, а в сочетании с корицей приобретает неповторимый аромат овсяного печенья. Этот чай похож на десерт и не нуждается в дополнительном подслащивании.

Имбирный чай

Нет ничего лучше для поддержания тонуса, чем натуральный имбирный чай. Сушённый корень имбиря действует в четырёх направлениях:

- снижает аппетит,
- ускоряет обмен веществ,
- улучшает пищеварение,
- подавляет синтез гормона стресса.

Его рекомендуют пить тем, кто заботится о фигуре. Корица, кардамон и гвоздика идеально дополняют имбирный вкус и способствуют ускорению обмена веществ и укреплению иммунитета, что так ценно в холодные периоды.

Людмила Яблочкина,
инструктор ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

НАПИТКИ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ

БАНДРЕК

Состав: 1 л воды, кусочек корня свежего имбиря, палочка корицы, звёздочка бадьяна, 2 – 3 шт. кардамона, 1 – 2 бутона гвоздики, мёд и растительное молоко — по вкусу.

Слегка раскрошите корицу, кардамон и гвоздику. Очистите имбирь, мелко нарежьте. Залейте специи водой и поставьте кастрюлю на огонь. После закипания варите смесь на слабом огне около 10 минут. Затем снимите с огня и дайте настояться 5 – 10 минут. Добавьте мёд или подсластитель (сироп топинамбура, кленовый или другой по вкусу). Смесь процедите и, разлив по кружкам, наслаждайтесь пряным согревающим напитком!

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

Состав: 3 стакана виноградного сока (можно гранатового или вишнёвого), 100 мл воды, 0,5 апельсина, 0,5 яблока, 0,5 лимона (по желанию), 1 ст. л. молотой корицы или 1 палочка корицы, 1 – 2 бутона гвоздики, щепотка кардамона или мускатного ореха (по желанию), кусочек корня имбиря или 0,5 ч. л. молотого, мёд по вкусу.

В кастрюлю с толстым дном налить воды и поставить на огонь. Пока греется вода, нарежьте полукольцами апельсин и лимон, яблоко — дольками, удалив сердцевину. Имбирь нарезать кубиками.

В кипящую воду добавить все специи, прокипятить 1 минуту, добавить фрукты. Всё перемешать и влить сок. Варить, не доводя до кипения. Снять кастрюлю с плиты и, укутав полотенцем, дать настояться глинтвейну 5 – 10 минут. Перед подачей горячий ароматный напиток можно процедить. Подсластить мёдом по вкусу.

Наталья Шелепова

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.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.



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.





Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН** раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

ВЫ БОЛЕЕТЕ
ИЛИ ИМЕЕТЕ
ДРУГУЮ НУЖДУ,
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО
ПОМОЛИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ
ИЛИ ПРИШЛИ СМС!

ПОДДЕРЖИТЕ
ГАЗЕТУ



Для оплаты
другими способами:

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.

8doktorov.ru/help

КУРСЫ О ЗДОРОВЬЕ

РЕКЛАМА 12+

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗА 3 ДНЯ

Предлагаем вам новый видеокурс для тех, кто желает:

- похудеть к праздникам;
- замедлить старение и иметь защиту от рака;
- нормализовать артериальное давление;
- иметь прилив энергии и жизненной силы;
- научиться наслаждаться простой растительной пищей;
- избавиться от пищевой зависимости: тяги к сладкому, фастфуду;
- снизить уровень холестерина;
- улучшить работу кишечника;
- укрепить иммунитет;
- улучшить сон и работу мозга

Оформить заказ на курс можно на сайте **8doktorov.ru**



ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- ▶ видеобзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



Напиши об исцелении

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



Сельский Дом

Ждём 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.

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

РЕКЛАМА 12+ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ

Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

Программа «ЗОЖ»: массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточаи, фитобочка, лекции врача и т.д.

Программа «Восстановление эмоционального здоровья»: помогает в преодолении депрессии и тревожности, учит адекватно переживать стрессы и утраты.

Программа «детокс»: детоксикация организма с помощью простых природных средств.

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!
8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshozhdenie-centr.ru; voshozhdenie@internet.ru
Крым, пгт. Симеуз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

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@sokroskr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №12(144). 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: Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — С. В. Литвина.
Подписной индекс: П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайта 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, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 320 900 экз.