

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №07(151) 2023

WWW.8DOKTOROV.RU



МОЖЕМ ЛИ МЫ УПРАВЛЯТЬ ГЕНАМИ?



3

10 ПРИЧИН ЕСТЬ ЯГОДЫ



7

УЧЁНЫЕ РАССКАЗАЛИ, КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ НА 16 ЛЕТ

Исследователи из Университета Лестера (Великобритания) обнаружили связь между скоростью ходьбы человека и скоростью старения. Оказалось, что регулярная быстрая ходьба может добавить к жизни 16 лет.

Недавнее исследование, опубликованное в журнале Communications Biology, показало, что регулярная быстрая ходьба в течение получаса в день может увеличить длину теломера. Теломеры — это защитные «колпачки» на концах хромосом, похожие на пластиковые колпачки на шнурках. Хотя они не содержат генетической информации, теломеры играют важную роль в поддержании стабильности ДНК. Учёные измеряют концы хромосом, чтобы определить биологический возраст человека. Чем они длиннее, тем моложе этот возраст, причём он может довольно значительно отличаться от паспортного.

НЕСЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ДИАБЕТ

Учёные Университета Тафтса в США установили: несбалансированный рацион стал причиной развития сахарного диабета второго типа в 70% случаев.

В рамках исследования учёные проанализировали данные из 184 стран, полученные в период с 1990 по 2018 годы. Авторы работы рассмотрели 11 пищевых факторов, связанных с повышенным риском диабета второго типа: недостаток цельнозерновых продуктов, переизбыток рафинированного риса и пшеницы, чрезмерное потребление обработанного мяса и другие.



В результате оказалось, что самым значительным фактором развития диабета стало потребление углеводов низкого качества. Кроме того, учёные установили, что диабет вызывается пристрастием к переработанному мясу — колбасе, бекону, салями — и к сладким лимонадам и подслащённым фруктовым сокам.

В 39% случаев диабет диагностировали у людей, которые ели слишком мало фруктов, некрахмалистых овощей, орехов и семян. Интересно, что в регионах, где основу традиционной кухни составляют картофель и мясо, исследователи заметили самый большой процент новых случаев диабета второго типа, связанного с неправильным питанием. В число этих стран попали, например, Польша и Россия.

ВЕЙПЫ БЕЗ НИКОТИНА ТАКЖЕ ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЕ

Исследователи из компании Inter Scientific обнаружили, что безникотиновые вейпы, используемые для борьбы с зависимостью, содержат те же вещества, вызывающие привыкание, что и их никотинсодержащие аналоги.

Многочисленные научные исследования показали, что применение вейпов приводит к раздражению слизистых оболочек глаз и дыхательных путей, развитию бронхитальной астмы, рака и аллергии. Кроме того, из-за наличия в составе сахара испарения негативно сказываются на здоровье зубов. А ранее учёные установили, что жидкости для вейпов с ментолом опаснее других.

Источник: med2.ru



ПОЧТА РОССИИ  PODPISKA.POCHTA.RU



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049

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

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О МИГРЕНИ

Согласно статистике, мигренью в мире страдают до 1 млрд, а в России — более 29 млн человек.

СИМПТОМЫ

Симптомами мигрени являются головные боли, длящиеся от 3 часов до 3 дней, в среднем 12 – 18 часов. Обычно они возникают не чаще одного раза в неделю, в среднем один или два раза в месяц. Начало боли обычно постепенное и с одной стороны, но может переключаться на другую сторону или охватывать всю голову. Боль пульсирующая, от умеренной до сильной.

Предшествовать приступу могут эмоциональные или умственные нарушения, расстройство пищеварения и дисбаланс жидкости. Неврологические проявления могут иметь визуальную природу, например, радугу вокруг огней или полосы света, а также выражаться потерей аппетита, тошнотой, рвотой.

Мигрень легче всего объяснить как результат высвобождения химических веществ в мозге и других тканях в результате реакции антиген-антитело. Употребление в пищу продуктов, ответственных за реакции антиген-антитела, объясняют присутствие в тканях биохимических веществ, вызывающих головную боль, таких как норадреналин и гистамин.

ПРИЧИНЫ

Нужно различать причину мигрени и провоцирующий фактор (триггер). Например, причиной мигрени может быть пищевая чувствительность, тогда как триггером — эмоциональное расстройство. Приступы могут быть вызваны многочисленными факторами, такими как употребление определённых продуктов, низкий уровень сахара в крови (гипогликемия), напряжение, депрессия, алкоголь, сосудорасширяющие препараты, задержка воды и менструация. Шоколад, алкогольные напитки или продукты, содержащие тирамин, такие как сыр, являются триггерами повторяющейся головной боли. Также может быть множество усугубляющих факторов, которые могут не вызывать приступ, но усугублять его, как только он возникает. К усугубляющим факторам относятся несвежий воздух, запор, озноб, шум.

В одном исследовании причинами мигрени были названы молочные продукты (особенно сыр), цитрусовые, алкогольные напитки, жирная или жареная пища, лук, чай и кофе, мясо (особенно свинина) и морепродукты.

В другом исследовании наиболее распространёнными продуктами, вызывающими мигрень, были пшеница (78%), апельсины (65%), яйца (45%), чай и кофе (по 40%), шоколад

и молоко (по 37%), говядина (35%), а также кукуруза, тростниковый сахар и дрожжи (по 33%). Когда избегали употребления в среднем 10 обычных продуктов, наблюдалось резкое снижение количества головных болей в месяц. У 85% пациентов прошла головная боль; у 25% пациентов нормализовалось кровяное давление.

Существует генетическая предрасположенность к мигрени так же, как к астме и аллергии. Контроль тонуса кровеносных сосудов осуществляется через вегетативную нервную систему, но иногда она даёт сбой.

Существует взаимосвязь между воздействием солнца и развитием мигрени. Из 263 пациентов с мигренью 30% сообщили о воздействии солнца как провоцирующем факторе. Вероятно, у этих людей слишком сильно расширяются кровеносные сосуды в ответ на солнечный свет.

Головная боль также возникает из-за одного или нескольких растянутых кровеносных сосудов. При мигрени артерия, чаще всего поверхностная височная артерия, сначала сужается, затем тот же сегмент артерии чрезмерно расширяется. Давление крови усиливает боль, а сжатие головы руками в районе расширенной артерии приносит облегчение.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение мигрени преследует две цели:

1. Уменьшить количество головных болей или полностью прекратить их.
2. Вылечить острый приступ без обычно используемых вредных лекарств.

Гидротерапия

Горячая ванна с последующим холодным душем может принести облегчение при боли. Горячий душ или ванна должны быть достаточно продолжительными, настолько, чтобы вызвать покраснение кожи, а холодный душ — лёгкую дрожь.

Физические упражнения

Было обнаружено, что физические упражнения снижают частоту головных болей при мигрени.

Лекарства, которые иногда принимают пациенты с мигренью, часто доставляют столько же хлопот, сколько и сами симптомы. Частое употребление любых обезболивающих препаратов приводит к хронизации головной боли по четырём причинам:

1. Причина боли не устранена.
2. При блокировании боли организм (ноцицептивная система) увеличивает число болевых рецепторов



ТЕСТ

ЧАСТО СТРАДАЕТЕ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ?

Проверьте, какие провоцирующие факторы мигрени присутствуют в вашей жизни. Большинство из них можно устранить.

Страдаете ли вы от головной боли?

- ☐ Да, редко
- ☐ Да, часто
- ☐ Нет

Какие триггеры присутствуют в вашем образе жизни?

- ☐ Нерегулярное питание
- ☐ Мышечное напряжение
- ☐ Стресс
- ☐ Недостаток физических упражнений
- ☐ Недостаточное потребление воды
- ☐ Избыток кофеина
- ☐ Недостаток/нарушение сна
- ☐ Предменструальный период

За последние три месяца сопровождалась ли ваша головная боль тошнотой или рвотой?

- ☐ Да
- ☐ Нет

За последние три месяца сопровождалась ли ваша головная боль непереносимостью света и звуков?

- ☐ Да
- ☐ Нет

За последние три месяца ограничивала ли головная боль вашу работоспособность минимум на один день?

- ☐ Да
- ☐ Нет

Если вы ответили «ДА» хотя бы на 2 вопроса, то с вероятностью 93% у вас мигрень.

(ноцицепторов). Телу же надо как-то передать вам информацию о том, что ему плохо и нужно менять образ жизни. Это делает человека более чувствительным к боли (понижает порог боли).

3. Накапливаются нейротоксичные продукты, вызывающие апоптоз (смерть нервных клеток).

4. Снижается метаболизм (обмен веществ) во многих областях мозга.

Поэтому, в следующий раз, прежде чем просто выпить анальгетик, подумайте, что можно сделать, чтобы

устранить причину боли. Может быть, вы пьёте мало воды, или пропускаете завтрак, или едите неполноценную рафинированную пищу, не обеспечивающую постоянный приток глюкозы к мозгу. А может, вы поздно ложитесь и не высыпаетесь, повышаете уровень стресса просмотром негативной информации или пренебрегаете физическими упражнениями и сидите, вытянув шею и перенапрягая мышцы?

Агата Трэш,

доктор профилактической медицины

МОЖЕМ ЛИ МЫ УПРАВЛЯТЬ ГЕНАМИ?

24 июля — Международный день заботы о себе. Хороший повод поразмыслить о новой науке — эпигенетике и о том, что мы можем сделать для сохранения своего здоровья.



Эпигенетика — новая наука, которая занимается изучением влияния внешней среды на гены. Науку заинтересовало, что важнее — то, что человек приобретает, или то, что унаследовал? Исследование близнецов показало, что, при наличии одинаковых генов и одинакового воспитания, наследственных болезней, например, рака, такие заболевания как депрессия или шизофрения, у одного могут быть, а у другого нет. Даже при одинаковой генной информации жизнь может быть совершенно разной, поэтому у одного какие-то гены могут затормозиться, а у другого эти же гены могут быть активными.

Эпигенетика помогает понять, что мы можем регулировать включение или выключение генов. Исследования, которые показывают влияние генетики на развитие таких заболе-

ваний, как аутизм, обращают внимание, что иногда мутации могут перепрыгивать через поколение. Можно заболеть раком лёгких, не выкурив ни одной сигареты, а получив это в наследство от дедушки или бабушки. Хорошая новость состоит в том, что даже если отец курил или пил алкогольные напитки, то с помощью здорового образа жизни можно затормозить или отключить влияние генов.

ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ, ВЛИЯЕТ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ГЕНОВ

Научно доказано влияние питания на действие генов. Например, если дедушка имел полноценное питание от рождения до 10 лет, это будет иметь влияние на его детей до 30 лет и даже распространится на следующее поколение.

Питание с большим количеством

жира провоцирует появление гена, ответственного за развитие рака.

Генетика подтверждает заповедь Божью, в которой Бог допускает наказания до третьего и четвертого поколения. Выяснилось, что образ жизни оказывает влияние именно на 3 – 4 поколения.

«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Библия, книга Исход 20:4–6).

СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ ГЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Было проведено интересное исследование на пчёлах. Пчела-матка отличается от рабочих пчёл тем, что имеет особенную диету. Когда рабочие пчёл стали кормить так же, как пчелу-матку, все рабочие пчелы стали матками.

Будет благоразумно принять решение выработать привычку правильно питаться, тогда клетки запомнят тип питания, который передаётся по наследству следующему поколению.

Положительное влияние

Большое место в питании должны занимать фрукты и овощи. В одном из исследований к раковым клеткам добавляли экстракты овощных и фруктовых соков. Выяснилось, что томаты, капуста, тыква, картофель, морковь, свёкла, редис, лук, куркума, чеснок, брокколи и цитрусовые тормозят развитие раковых клеток. Это проис-

ходит, потому что при употреблении этих продуктов включается соответствующий ген.

Отрицательное влияние

➔ Недостаток в питании фруктов и овощей.

➔ Избыток мясной пищи, особенно красного мяса.

Эти пищевые привычки приводят к лишнему весу — а это факторы риска развития рака. При таком питании эпигеном становится нестабильным и не защищает от перерождения в раковую клетку.

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ

Забота снимает стресс и влияет на проявление генов

Забота мамы-мыши снимала действие стресса у дочек-мышек. А у мышек, мамы которых не заботились о своём потомстве, был очень высокий уровень гормона стресса.

Влияние сна

Если спать меньше 7 часов в день, то, при генетической предрасположенности к ожирению, можно набрать значительное количество лишних килограммов.

Даже если по наследству мы получили не очень сильную иммунную систему и предрасположенность к некоторым тяжёлым заболеваниям, можно своим образом жизни повлиять на гены, а через них на своё здоровье и здоровье наших детей. Помните, что здоровье только на 20% зависит от наследственности и минимум на 50% от нашего образа жизни.

Елена Шелягина,
кандидат медицинских наук

АНТИРАК

ПРЕИМУЩЕСТВА СОКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА

Лето — прекрасное время, чтобы заняться профилактикой раковых заболеваний, так как свежие овощи и фрукты стали более доступными.

Для некоторых людей соки и другие полезные напитки предпочтительнее твёрдой пищи, потому что:

- Их легче потреблять.
- Они позволяют усваивать больше активных веществ, борющихся с раком.
- Соки позволяют потреблять сырые, необработанные продукты в их натуральном виде, так что они сохраняют все свои целебные свойства. Например, есть сырую брокколи или ломбардскую краснокочанную капусту не слишком легко, но несложно потреблять их в виде сока.
- Соки и смузи — идеальные про-

дукты для профилактики рака и борьбы с ним, поскольку богаты антиоксидантами и натуральными защитными веществами.

МЕНЮ ОДНОГО ДНЯ

Завтрак

Яблочный сок: яблоки, лимонный сок — всё пропустить через соковыжималку.

Второй завтрак

Сок «Овощной противовоспалительный»

Ингредиенты: 1 кочан брокколи, 1 ст. л. кунжутной пасты (тахини) или миндальной, или из кешью, 1 стакан ананасового сока, 1 яблоко.

Пропустите яблоко и брокколи через соковыжималку. Добавьте пасту и перемешайте, добавьте ананасовый сок и подсластите по вкусу.

Обед

Сок «Защита кишечника»

Ингредиенты: 2 стакана шпината, кочан брокколи, 2 яблока, 2 ст. л. овсяных или пшеничных отрубей.

Пропустите яблоки, шпинат и брокколи через соковыжималку. Добавьте отруби и перемешайте. При желании, можно подсластить стевией.

Полдник

Сок «Супердетокс»

Ингредиенты: 5 морковок среднего размера, 2 яблока, 4 стебля сельдерея, 1 лимон.

Уберите часть лимонной кожуры, чтобы убрать резкий вкус. Пропусти-

те все ингредиенты через соковыжималку.

Ужин

Коктейль из фруктов или фруктовых соков

Ингредиенты: по 0,5 стакана персикового, ананасового, апельсинового соков, гранатовый сироп, кубики льда.

Поместите кубики льда в шейкер для коктейлей. Добавьте соки по очереди. Встряхивайте шейкер, пока не появится холод в руках.

Поместите дроблёный лёд в стакан и влейте в него содержимое шейкера, не открывая крышку полностью, чтобы профильтровать коктейль. Добавьте гранатовый сироп.

Джордж Памплон-Роджер
«Полезные напитки»

КАК СОХРАНИТЬ БРАК

Как предотвратить проблемы и сохранить семью? Не существует несовместимости характеров — существует эгоизм. Не существует безразличия — существует гордость. Любовь может возникнуть из непа, ей нужно только помочь в этом.

Один немецкий предприниматель в гонке за прибылью создал сайт — службу оправданий для тех, кто собирается совершить супружескую измену. За определённую плату придумываются несуществующие командировки, вечерние совещания, выдаются даже доказательства, например, грамоты и кубки, если оправданием становится рассказ о поездке на конкурс. По сообщённому клиенту телефону ответит обученная «секретарша», она выдаст фальшивую информацию, которая успокоит вторую половину. Делается всё, чтобы клиент мог беспрепятственно изменять и не заботиться об оправданиях.

Как измену ни назови, она остаётся предательством. Семейные консультанты с многолетним опытом говорят, что измена не случается внезапно. «Инкубационный» период измены — около восьми лет. За это время накапливается напряжение, находятся сотни мелких поводов для недовольства супругом, усугубляются проблемы, особенно эмоциональные, и всё это запутывается в сложный клубок, отношения портятся и теряют прочность. Люди увлекаются кем-то, очаровываются отношениями, обещающими приключения, риск, новизну, — тем, что в браке давно утеряно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИЗМЕНА ВСЁ-ТАКИ ПРОИЗОШЛА?

Неразрешимых проблем нет, есть люди, которые не хотят продолжать бороться. Необходимо искать решение вместе с супругом. Это не просто признание виновной стороной своего проступка, но и понимание того,

как развивался процесс, это поиск причин, которые привели к измене и их устранение. Также в этой ситуации на помощь могут прийти искренняя молитва и прощение.

САМАЯ РАСПРОСТРАНЁННАЯ ПРИЧИНА РАЗВОДОВ

Многие доводы, которые выдвигаются, чтобы разорвать супружеские отношения, — не более чем оправдания. Люди придумали даже весьма популярную отговорку: «Не сошлись характерами».

Ответственность, воля, прощение, обязательства и вера в Бога творят чудеса. Тот, кто решает сделать выбор, не виня обстоятельства, кто принимает на себя обязательства в отношении человека, с которым состоит в браке, и особенно тот, кто живёт настоящей верой в Бога, не нуждается в разводе. У него в руках секрет успешной семейной жизни.

КАК ВЕРНУТЬ БЫЛУЮ РОМАНТИКУ ОТНОШЕНИЙ?

Романтика не приходит сама собой. Она требует времени и стараний. Отношения необходимо взращивать. Иначе они умрут. Как это сделать? Вот несколько простых советов. Вместо того чтобы раздражаться, читая их, лучше откажитесь применить их в своей семье, даже если у вашего спутника глаза на лоб полезут от неожиданности.

● Чаще восхищайтесь своим супругом (супругой). Попробуйте сосредоточиться и увидеть не только плохие, но прежде всего положительные черты характера и внешности. Скажите ему (ей) об этом.



● Примите решение «встретаться» раз в месяц. Вспомните, что вам нравилось делать до того, как вы поженились? Выберите место, куда вы сможете пойти и быть там только вдвоём — без детей и друзей. Подготовьтесь к этой встрече — наденьте особенную одежду, подарите друг другу приятные мелочи. На свидании нельзя говорить о делах и проблемах, но делиться своими чувствами, шутить, вспоминать о хорошем. Хотя бы на некоторое время выключайте телефон. Как ещё можно организовать свидание? Прогуляйтесь по парку, покатайтесь на велосипедах, поужинайте при свечах. Пусть при этом вас сопровождает море позитива. Совместно проведённое время — это великая ценность.

● Сделайте своему спутнику жизни что-то незаметно. Например, положите в карман любовную записку.

● По возможности завтракайте, обедайте и ужинайте вместе, делайте совместно ежедневные дела.

● Чаще держитесь за руки.

● Встречайте мужа (жену) по дороге с работы вместе с детьми. Когда вы увидите его (её), помажьте и запрыгайте от радости. Жизнь коротка. Старайтесь праздновать вместе ваши достижения и победы, каждый прекрасный момент.

● Составьте список того, что может сделать ваш муж или ваша жена,

чтобы дать вам почувствовать себя любимой (любимым). Один муж уже много лет хранит подобный список и часто делает что-то приятное для своей жены (без напоминаний). Он знает, что всё, что есть в этом списке, — это надёжный способ помочь ей чувствовать себя особенной, ведь она написала его. Она ценит его усилия и ощущает себя любимой.

● Никогда не жалуйтесь на свою половинку друзьям или родным — это самое верное средство разрушить отношения. (Прим. ред. — В случае агрессии, бытового насилия обратиться в соответствующую службу, организацию поддержки и т. п.)

Если вы добавите романтику в монотонность повседневной жизни, наполненной рутинными делами и обязанностями, вы почувствуете себя любимыми и станете сильнее.

И помните: третий в семье не лишний, если этот третий — Господь. Он сказал о брачном союзе: «В начале же создания, Бог мужчину и женщину сотворил их. Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью; так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Евангелие от Марка 10:6–9).

Подготовила Наталья Скороход
sokrsokr.net

Я ДИВНО УСТРОЕН

ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ МОЗГА

Человеческий разум динамически меняется и развивается на протяжении всей жизни, и не существует определённого возраста, в котором ожидается когнитивное старение. Что представляет собой нормальное старение мозга и как можно избежать возрастных нейродегенеративных заболеваний?

Понимание основ старения мозга может помочь нам предотвратить снижение когнитивных функций.

Физическая структура человеческого мозга стареет с момента рождения на протяжении всей жизни. Изменения головного мозга без деменции являются частью нормального старения. С процессом

старения происходит ожидаемое уменьшение объёма мозга.

Одной из таких областей является гиппокамп. Со временем защитная миелиновая оболочка, окружающая эту часть мозга, изнашивается, и связь между нейронами замедляется. В результате структурные изменения мозга могут повлиять на вашу способность хранить новую инфор-

мацию и извлекать ранее сохранённую информацию. При этом старении нередко наблюдается снижение определённых когнитивных способностей, таких как скорость обработки информации, исполнительные функции и долговременная память.

Но в то время как некоторые когнитивные функции с возрастом ослабевают, другие улучшаются. По мере старения мозга особые нервные отростки, называемые дендритами, продолжают развиваться, укрепляя связи между отдалёнными областями мозга. Это позволяет мозгу лучше выявлять взаимосвязь между различными источниками информа-

ции, фиксировать общую картину и понимать глобальные последствия конкретных проблем. Мудрость является продуктом созревшего разума.

К сожалению, возраст также является самым большим фактором риска когнитивных заболеваний. Болезнь Альцгеймера, деменция и другие заболевания нарушают тонкую структуру человеческого мозга.

Некоторые заболевания, такие как болезни сердца и диабет, также могут нарушать когнитивные функции, как и некоторые лекарства, недосыпание и даже депрессия.

t.me/recoveryemotio

Чат в Telegram «RECOVERY
эмоционального здоровья»

ВЕС ПРИШЁЛ В НОРМУ С ПОМОЩЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сегодня очень популярно экспресс-похудение. Но мало кто задумывается о последствиях такого насилия над организмом. У Светланы с детства был лишний вес. В юности и во взрослой жизни было немало попыток избавиться от него, но безрезультатно. И всё же ей удалось добиться идеального веса благодаря программе здорового образа жизни.



Я помню, как мои бабушка и дедушка в деревне, где я очень часто жила, кормили меня и приговаривали: «Кушай, Светочка, а то мы в войну наголодались...» Светочка кушала и радовалась, потому что они радовались. Дедушка водил меня по деревенской улице за ручку, подводил к бабушкам, сидящим на лавочках, и говорил: «Посмотрите на мою Светочку, какие у неё "вязочки" на ручках и на ножках». И бабушки умилялись, а Светочка снова радовалась.

Но когда я стала ходить в садик, то постепенно начала осознавать, что я не такая, как другие дети. Детское ожирение раньше было редкостью. А когда мальчик во дворе обозвал меня «жиромясокомбинат», то я поняла, что надо худеть. И я пошла... в балет. Я видела по телевизору худых балерин и думала, что стану такой же. Но я не худела. Затем были фигурное катание, бадминтон. Я получила первый юношеский разряд. В институте — пантомима. Но я не худела. Дети приводили меня к лишним килограммам. Я зашла в тупик и от депрессии ещё больше ела. В 30 лет я весила 90 кг при росте 160 см. Не понимая причин, оправдывала себя тем, что по папиной линии женщины все были толстые, а я была похожа на папу.

В 33 года я крестилась. В церкви, помимо прочего, я узнала о здоровом образе жизни. Ощущение тупика ушло. Наконец-то я знала, что нужно делать, и стала менять свои привычки. Я боролась со многими мифами, в которые верила:



КУРСЫ О ЗДОРОВЬЕ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗА 3 ДНЯ

Лето — идеальное время, чтобы очистить свой организм от токсинов, сбросить лишние килограммы и восполнить пищевые дефициты. Предлагаем видеокурс для тех, кто желает похудеть и укрепить иммунитет.

Курс разработан доктором медицины Джорджем Памплон-Роджером, оптимально сбалансирован по питательным веществам.

Оформить заказ на курс можно на сайте **8doktorov.ru** в разделе «Курсы о здоровье» или напишите сообщение «Как избавиться от лишних килограммов» в WhatsApp или Telegram на номер **89877170513**, и мы свяжемся с вами.

- С философией «сова — жаворонок», заставляя себя рано ложиться спать.

- С привычкой пить во время еды.

- Я заставляла себя утром идти на улицу и бегать.

Но самой сложной битвой для меня были ужины. Когда пришло понимание, что именно вечерняя пища даёт лишние килограммы, я решила отказаться от ужинов. Было очень тяжело, но свои трудности я доверяла Богу и просила у Него победы.

За 5 лет я постепенно похудела на 30 кг. Это большое чудо, ведь, по мнению специалистов, детское ожирение не лечится.

Когда начались женские возрастные гормональные изменения, возникла другая проблема — я начала быстро худеть: за полгода на 5 кг. Сдала анализ на онкомаркеры. Всё было в

норме. В то время мы с мужем жили в деревне, имели много земли и усердно работали. У нас был домашний реабилитационный центр для зависимых. Затем мы начали проводить лагеря здоровья. В общем, нагрузка была большая, и я худела. Но Господь снова подсказал выход из положения: силовые зарядки и включение ужина. Набрать вес в моей ситуации оказалось сложнее, чем похудеть. Но снова я просила победы у Бога и через 2 года вернулась к своим любимым 60 кг.

Когда я рассказываю свою историю людям, мне не верят. Приходится показывать фотографии.

Со временем я узнала о программе по снижению веса. Изучала её и славилась Бога: интуитивно Он провёл меня этим путём уже давно.

Светлана Лятинг,
инструктор ЗОЖ, г. Екатеринбург

РЕКЛАМА 12+

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, кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера и многое другое.

➤ 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, 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 314643214800017

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»
visokovo.com
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

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

ДОРОГА 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

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ НАРКОТИКОВ

Не ждите того дня, когда вы обнаружите явные признаки наркозависимости у своих детей. Родители подростков должны подготовиться к решениям, которые им неизбежно придётся принять в отношении потребления наркотиков.

● **Начинайте говорить с детьми о проблеме наркозависимости, когда они ещё маленькие.** Иногда в школах детям говорят об этих вопросах, но беседы с родителями гораздо эффективнее. Рассказывайте детям о влиянии наркотиков на мозг и другие органы человеческого тела. Объясняйте, насколько сильна зависимость от наркотиков. Предупреждайте, что табак, алкоголь, транквилизаторы очень опасны несмотря на то, что разрешены законом. Однако не фантазируйте, выдумывая ужасные и неправдоподобные истории, иначе подростки поставят под сомнение и другие ваши слова, насколько бы правдивыми они были.

● **Уделяйте внимание и время своим детям.** Это самый надёжный и дешёвый метод профилактики наркомании и многих других проблем. Чаще общаетесь со своим сыном или дочерью. Если они не хотят говорить сейчас, подождите. Используйте все возможности. Проводите с ними свободное время активно (спорт, игры, экскурсии). Укрепляйте семейные узы, чтобы, когда появится искушение попробовать наркотики, победу одержали заложенные семьёй ценности.

● **Показывайте пример.** Если вы курите, выпиваете или употребляете наркотики, то вы перечёркиваете любое предостережение, сказанное вами своим детям. Чтобы явить достойный пример, этого недостаточно. Основопологающей является семейная гармония.

● **Кризисы в семье** побуждают попробовать наркотики многих подростков.

● **Измените методы дисциплины.** Когда у ваших детей начинается подростковый возраст в 11 – 12 лет, измените методы поддержания дисциплины. Отец должен меньше требовать, приказывать и кричать, а больше слушать. Имея дружеские отношения, будет намного легче и продуктивнее вносить предложения. Выясните причины, по которым подростки начинают пробовать и принимать наркотики. Это определит ваше отношение к данному вопросу.

● **Дружите с друзьями вашего сына или дочери.** Познакомьтесь с ними, пригласите их к себе домой. В подростковом возрасте влияние друзей на личность больше, чем в любом другом периоде жизни. Помните, что молодые люди могут сами побудить других подростков попробовать наркотики.

● **Избегайте чрезмерного покровительства.** Многие подростки, которых очень сильно опекали в ранние годы, чувствовали себя в детстве, как в клетке. Такое родительское отношение создаёт неудовлетворённость, которая может подтолкнуть подростка к «побегу» через употребление наркотиков.

● **Предоставьте им альтернативу.** Вместо запрета предложите детям творческие и здоровые виды деятельности, общение на природе, спорт, занятие музыкой, занятия по интересам.



● **Развивайте самооценку.** Некоторые подростки начинают принимать наркотики, чтобы казаться взрослыми. Многие употребляют их из-за низкой самооценки. Такие подростки нуждаются в признании положительных сторон характера. К сожалению, большинство слышит только выговоры и критику со стороны родителей, поэтому продолжают вести

себя плохо. Подумайте об их достоинствах и качествах, за которые они заслуживают одобрения. Выберите удобный момент и похвалите их. Говорите подросткам, что вы их любите. Такие слова помогут уберечь ребёнка от употребления наркотиков, в которых они ищут источник поддержки.

Джулиан Мелгоса

«Подросткам и родителям»

ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР

Висцеральный жир — это резервное питание нашего организма, запасы энергии в виде жировой ткани. В отличие от подкожного, который собирается в районе бедер, живота или на талии, висцеральный жир располагается гораздо глубже, окружая все жизненно важные органы.

Причина накопления висцерального жира — это несбалансированное питание, отсутствие физических нагрузок, вредные привычки и прочие факторы. Многие считают, что увеличение концентрации висцерального жира — это возрастное изменение. Но в действительности возраст не играет в этом никакой роли.

ОПАСНОСТЬ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА

● В силу чрезмерной нагрузки на ноги, появляется варикозное расширение вен.

● Оказывает давление на сердце, что становится причиной инфаркта миокарда, атеросклероза и множества других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

● Создаёт предпосылку для зарождения онкологических заболеваний.

● Грозит сбоем гормонального фона и различных нарушений метаболических реакций.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА?

Висцеральный жир пропадает вместе с подкожным, единственным исключением может стать наличие заболеваний эндокринной системы. Поэтому для решения проблемы необходимо:

● Правильно питаться, предпочитая растительную пищу.

● Увеличить физическую активность.

● Выпивать суточную норму воды. Это поможет ускорить процесс сжигания лишнего жира, в том числе и висцерального. В день нужно пить воды не менее 30 мл на 1 кг веса.

● Увеличить концентрацию витамина С.

● Ограничить поступление в организм быстрых углеводов и жиров.

● Избегать стрессовых ситуаций и отказаться от седативных препаратов, которые действуют как успокоительное средство.

Подготовила Людмила Яблочкина, инструктор ЗОЖ

Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»

(Рязанская область)

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями. Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов.



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

Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

РЕКЛАМА 12+

10 ПРИЧИН ЕСТЬ ЯГОДЫ

Лето — сезон ягод. Рассказываем, почему ягоды необходимо включать в рацион и чем они полезны для организма.

1. Борются со свободными радикалами

Свободные радикалы — нестабильные молекулы, которые полезны в небольших количествах. Но если их много, происходят излишние окислительные процессы, наносящие вред здоровью. Ягоды содержат антиоксиданты — вещества, которые борются со свободными радикалами в организме. Такие антиоксиданты, как антоцианы, эллаговая кислота и ресвератрол, защищают клетки и снижают риски различных заболеваний. Исследования указывают, что самой высокой антиоксидантностью обладают ежевика, черника и малина. Учёные утверждают, что одна порция черники весом около 300 г в день защищает ДНК от нарушений, которые провоцируют свободные радикалы.

2. Регулируют уровень сахара и инсулина в крови

Исследования показали, что умеренное употребление ягод повышает чувствительность к инсулину и снижает реакцию сахара в крови на пищу с высоким содержанием углеводов. Это проявляется как у абсолютно здоровых людей, так и у пациентов с инсулинорезистентностью. В другом эксперименте женщинам предлагали съесть 150 г пюре из ягод, смешанных с хлебом. В результате уровень инсулина у участников исследования снизился на 24 – 26% по сравнению с теми, кто съел только хлеб.

3. Помогают наладить пищеварение и похудеть

Ягоды — хороший источник клетчатки, в том числе растворимой. Она замедляет движение пищи через пищеварительную систему, что уменьшает чувство голода, помогает меньше есть и снижать вес. Исследования подтверждают, что при повышенном содержании клетчатки в рационе человек употребляет в среднем на 130 ккал в день меньше, не ограничивая себя в еде. В 100 г ягод малины

приблизительно 6,5 г клетчатки, ежевики — 5,3 г, клубники — 2 г, черники — 2,4 г. Размер стандартной порции составляет примерно один стакан, в котором 125 – 150 г.

4. Обеспечивают уровень питательных веществ

Ягоды — низкокалорийный и при этом сытный продукт. В них содержатся полезные витамины и минералы. Например, в стакане клубники около 150% суточной нормы витамина С, ежевики — 35%. Большинство ягод схожи по составу питательных веществ. Например, в 100 г ежевики всего 35 ккал, 32% суточной нормы магния, 25% витамина К и 8% меди. Калорийность различных ягод колеблется от 32 (клубника) до 57 (черника) ккал.

5. Помогают бороться с воспалениями

Плоды обладают регенерирующими свойствами и защищают организм от инфекций. Воспалительные процессы могут быть следствием частых стрессов, недостаточной активности и нездорового образа жизни. При этом хронические воспаления — одна из причин развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования подтверждают, что употребление ягод снижает уровень маркеров воспаления. В одном эксперименте группе людей предложили выпивать клубничный смузи вместе с любой жирной и углеводной пищей. В результате учёные отметили значительное снижение воспаления по сравнению с теми, кто питался так же, но не пил ягодный напиток.

6. Снижают уровень вредного холестерина

У людей, которые ежедневно в течение восьми недель выпивали клубничный коктейль, показатели «плохого» холестерина в крови снижались в среднем на 11%. Чёрная малина и клубника — рекордсмены по сни-



жению уровня холестерина у людей, страдающих ожирением и метаболическим синдромом. Ягоды также препятствуют образованию тромбов и бляшек в сосудах.

7. Делают кожу красивой

Благодаря антиоксидантам ягоды препятствуют появлению морщин, потому что переизбыток свободных радикалов — одна из главных причин старения кожи. Исследования показали, что эллаговая кислота блокирует выработку ферментов, которые расщепляют коллаген. Последний — важный белок, влияющий на структуру кожи: при недостатке коллагена она истончается и теряет упругость. Кстати, употреблять ягоды для красоты можно как свежими, так и обработанными. Учёные доказали, что черника в выпечке содержит чуть меньше антоцианов, при этом общие концентрации антиоксидантов остаются прежними.

8. Помогают профилактике раковых заболеваний

Некоторые антиоксиданты в составе ягод, в том числе антоцианы и ресвератрол, могут снизить риск развития рака. Учёные исследовали их влияние на организм и предположили, что употребление ягод защищает от рака пищевода, молочных желёз и толстой кишки. В эксперименте участвовали 20 человек с диагностированным раком кишечника. Врачи наблюдали их показатели в течение девяти недель. В ходе эксперимента

участники ежедневно съедали по 60 г малины. В результате было отмечено значительное снижение опухолевых маркеров у некоторых участников исследования.

9. Полезны для сердечно-сосудистой системы

В дополнение к снижению уровня холестерина ягоды улучшают работу артерий. Клетки, которые выстилают кровеносные сосуды, называются эндотелиальными. Они помогают контролировать кровяное давление, предотвращают свёртывание крови. Воспаление может повредить эти клетки, препятствуя нормальной функции крови. Проведённые исследования доказывают, что ягоды улучшают эластичность сосудов (в том числе у курильщиков, которые подвержены риску сердечных заболеваний).

10. Не исключаются в большинстве диет

Люди на низкоуглеводных диетах часто избегают сладких фруктов. Но наслаждаться ягодами в умеренных количествах можно при любых ограничениях в питании. Исключения составляют диеты не ради фигуры, а по состоянию здоровья. Если у вас есть строгие указания врача или аллергия, обсудите этот вопрос с терапевтом.

Замороженные ягоды не теряют полезных свойств, поэтому запасайтесь ими на зиму.

Подготовила Людмила Яблочкина, инструктор ЗОЖ

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

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**

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



П4059 / Газета «Сокрытое Сокровище»
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



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



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.



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

Свежие статьи в группе ВКонтakte «Ключи к здоровью»

7



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

ПОВОНИ 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 ПРИШЛИТЕ СМС!

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!

Пожертвования принимаются только от лиц с российским гражданством. От лиц с иностранным или двойным гражданством редакция пожертвования принять не может.

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты
другими способами:

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 на уставную деятельность.

8doktorov.ru/help

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем
YouTube-канале:

- ▶ видеообзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



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.

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.

Самолетом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Сельский Дом Васюково

ОТДЫХ & СПА В ПОДМОСКОВЬЕ

от 22 000 р/нед
от 17 900 р/нед



Программа 8 принципов ЗОЖ

- Подбор индивидуальной программы восстановления
- Комфортное проживание
- Вкусное и полезное трёхразовое растительное питание
- СПА-массаж, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое

Дополнительные программы

- Чистая лимфодренажная система
- Восстановление от стрессов и депрессий
- Детокс — глубокое очищение от токсинов
- Кулинарная школа
- Квест для детей и подростков «Inception»

Недельные и двухнедельные заезды каждое воскресенье

Узнайте о наличии свободных мест по бесплатному номеру

8 (800) 3-505-909



+7 (961) 160-88-56 (Telegram, WhatsApp)

Проезд: 35 км от МКАД на авто, 1 час на электричке от метро Ростокино
Сельский дом в странах и регионах: Москва, Киев, Минск, Донецк, Казань, Сухум и др.
vasyukovo.ru, сельскийдом.рф

ИП Галагеева И. В. ОГРНИП 310760817400020

РЕКЛАМА 12+

«НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ»

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



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!

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshzhdenie-centr.ru; voshzhdenie@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.

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №07(151). 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, А. И. Крутов, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — 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.

12+

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 325 300 экз.