

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №08(152) 2023

WWW.8DOKTOROV.RU



СЕКРЕТЫ КРАСИВОГО ЗАГАРА



3

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ



6

КУРЕНИЕ УМЕНЬШАЕТ ОБЪЁМ МОЗГА И СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ДЕМЕНЦИИ

Учёные из Университета Пенсильвании провели исследование, показавшее, что никотин способен провоцировать снижение объёма мозга, а в дальнейшем и увеличить риски развития деменции.

В более ранних исследованиях уже было выяснено, что у курильщиков часто объём того же возраста, нежели у людей того же возраста, которые никогда не курили. Но точной причинно-следственной взаимосвязи до сих пор не было установлено. Теперь учёным удалось доказать, что именно воздействие компонентов сигаретного дыма и провоцирует уменьшение объёма мозга, а с ним — и снижение когнитивных функций.

В исследовании приняли участие 28000 человек. Учёные проанализировали снимки МРТ, хранящиеся в Британском биобанке.

Расчёты по итогам опросов показали: каждая «лишняя» пачка сигарет, добавляемая за год, приводит к снижению объёма серого вещества на 0,15 см³.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ СВЯЗЫВАЮТ С ПРОДЛЕНИЕМ ЖИЗНИ

Согласно данным, опубликованным журналом Hypertension, секретом долгой жизни может быть употребление различных продуктов, богатых белком. Причём чем больше в рационе человека растительных источников белка, тем выше его шансы достичь долголетия за счёт профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Учёные установили, что люди, регулярно употребляющие белок из разных источников, обладают лучшей защитой от развития гипертонии, инфарктов и инсультов.

«Потребление белка должно быть регулярным и как можно более разнообразным. Благодаря этому мож-

но эффективнее контролировать аппетит и вес, уровни сахара и холестерина в крови, артериальное давление, что, в конечном итоге, продлевает здоровое функционирование сердечно-сосудистой системы», — подтвердила в беседе с «МедикФорум» терапевт Тамара Ильинская.

Одним из лучших источников растительного белка является тофу. Он содержит изофлавоны — вещества, борющиеся с воспалением и защищающие от появления «возрастных» патологий. Для женщин средних лет тофу — практически «эликсир молодости»: он помогает женскому организму легче переносить уменьшение половых гормонов.

ДОКАЗАНА СВЯЗЬ КАЧЕСТВА ВОЗДУХА И СНА

Международная команда учёных из Датского технического университета и Университета Цзяо Тонг доказала связь качества воздуха в спальне и сна.

Авторы провели измерения качества воздуха в более чем 100 домах на протяжении двух недель. У участников отслеживалось качество сна, а каждое утро они выполняли тесты на когнитивные способности.

Исследователи пришли к следующим выводам: если вентиляция позволяет сохранять воздух, где содержится менее 0,75% (промилле) CO₂ (углекислого газа), то качество воздуха в комнате хорошее, и это не нарушает сон; если CO₂ превышает 2,6% — качество воздуха крайне низкое, и это сильно влияет на качество сна, что приводит к ухудшению когнитивных способностей на следующий день. Причём наличие даже 1,15% CO₂ в воздухе приводит к снижению качества сна — такое содержание обычно встречается в спальнях, которые плохо проветриваются: не оборудованы системой вентиляции, а окна и двери закрыты.

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

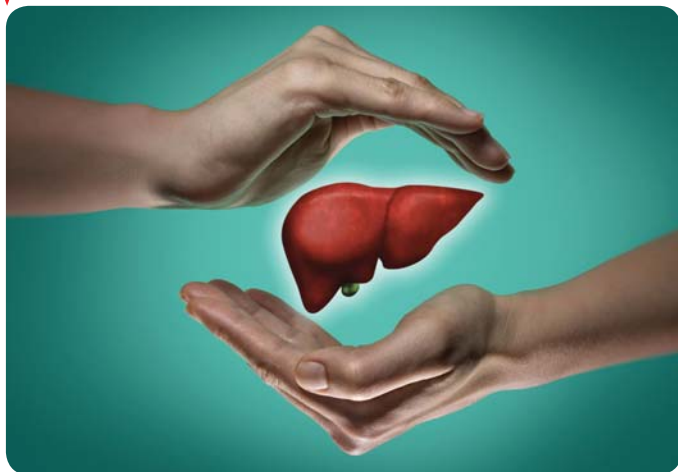


ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ

Семена здоровья

ЧТО РАЗРУШАЕТ ПЕЧЕНЬ

Печень — один из самых терпеливых органов нашего организма. Хотя её ткань хорошо восстанавливается, этот орган всё же нуждается в бережном отношении. По незнанию и неопытности мы можем повредить его. Чтобы избежать этого, нужно знать, что опасно для печени.



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Жировая дистрофия печени — это патологическое изменение печёночной ткани. В 2/3 случаях она связана с употреблением алкогольных напитков. Этот диагноз ставят не только людям, зависимым от спиртного, но и представителям «высших слоёв

общества»: политикам, бизнесменам, дипломатам, деятелям культуры и искусства.

У определённой категории людей рюмка коньяка или водки является непременным атрибутом фуршетов либо средством «для снятия стресса после рабочего дня», а иногда просто

«для аппетита». Такие люди прекрасно себя чувствуют и не осознают необходимости отказа от спиртных напитков. Они часто бывают удивлены, когда при обследовании у них обнаруживаются патологические изменения печени.

Дело в том, что, когда с пищей в организм поступают жиры, печень добывает из них энергию. Но под влиянием алкоголя печёночные клетки повреждаются, и обмен жиров нарушается. Теперь жиры накапливаются в печени, вызывая жировое перерождение органа. Затем избыток жиров начинает интенсивно окисляться, что приводит к гепатозу, а со временем и к циррозу. Чем больше суточная доля алкоголя, тем быстрее развивается цирроз. У женщин в связи с гормональными особенностями даже небольшое употребление спиртного ведёт к его развитию. Жирная печень никак себя не проявляет. На этой стадии ещё возможно излечение, но если процесс пойдёт дальше, достичь этого будет уже сложно.

ИЗБЫТОК ЖИРОВ В ПИЩЕ

Избыток жиров в пище, особенно животного происхождения, является ещё одной проблемой. Поступая в организм, жиры накапливаются в печёночных клетках, заполняя их. В результате возникает неалкогольная жировая болезнь печени.

Для усвоения лишних жиров требуется больше желчи, поэтому эта железа вынуждена чрезмерно работать, что также негативно на ней сказывается.

Многие люди предпочитают жареные продукты, поддаваясь на более аппетитный вкус и хрустящую корочку. Однако при жарке жиры окисляются, образуя канцерогенные вещества, которые печени приходится обезвреживать. Жареное мясо, оладьи или картофель фри — всё это потенциальные носители вредных для организма канцерогенных веществ. Особенно много их образуется в самой аппетитной части продукта — румяной корочке и подгоревших местах.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ С ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Длительный контакт с бытовой химией, ядохимикатами, лаками, красками и другими химическими веществами также негативно сказывается на работе печени. Особенно их следует избегать людям, имеющим заболевания печени.

ВИРУСНЫЕ ПРИЧИНЫ

Известны более десятка вирусов, способных вызвать гепатит. Часть их попадает в организм через кровь, половые контакты и нестерильные инструменты, а часть — через пищу и воду. Поэтому необходимо кипятить воду и термически обрабатывать продукты питания, если мы не уверены в их качестве.

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ПЕЧЕНЬ ЛЮБИТ ТРАВЫ



КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА является одним из наилучших лекарственных средств при заболевании печени. Самую большую ценность представляют корни, выкопанные осенью. Их необходимо заготавливать после первых морозов, когда подмерзает надземная часть растения. Они содержат большое количество инулина, слизи, жиры, ферменты, флавоноиды, ценный набор микроэлементов и множество других полезных веществ. Настой из корня оказывает лёгкое желчегонное действие, регулирует работу поджелудочной железы, улучшает детоксикационную функцию печени и обладает противовоспалительными свойствами.

Способ применения: 2 ч. ложки сухого корня одуванчика на стакан кипятка; настаивайте на водяной бане 1 час, принимайте за 20 – 30 минут до еды в течение месяца.



КОРЕНЬ ЦИКОРИЯ в народной медицине считают «бальзамом» для печени и поджелудочной железы. Лучше использовать сырьё, собранное осенью. Корень цикория содержит множество ценных органических веществ и микроэлементов. Растение не накапливает стронций и цинк, даже если растёт в неблагоприятных экологических условиях. При экспериментально вызванном

гепатите у животных оказывает противовоспалительное, желчегонное, гепатопротекторное действие, а также нормализует функцию и восстанавливает структуру печени. Отвар из корня цикория имеет выраженные противодиабетические свойства. При длительном применении отмечают антисклеротические свойства, улучшается память, усиливается кровообращение в конечностях, проходит или уменьшается чувство онемения.

Способ применения: 1 ст. ложка корня цикория залейте 0,5 литра кипятка и настаивайте 40 – 60 минут в термосе или на огне без закипания. Принимайте за 20 – 30 минут до еды в течение месяца.



СЕМЕНА РАСТОРОПШИ. Главным составляющим этого лекарственного растения является редкое биологическое активное вещество — силимарин, который представляет собой смесь ценных флавоноидов. Кроме того, обнаружены такие микроэлементы, как цинк, медь, селен, вся группа жирорастворимых витаминов, кверцетин, полиненасыщенные жирные кислоты — всего около 200 биохимических компонентов. Из семян расторопши производят лекарственные препараты.

Способы применения:

Измельчённые плоды расторопши принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды (при проблемах желудка — с пищей). Лучше брать семена, измельчённые в муку, но не шрот, так как он лишён масла.

Масло семян: 0,5 – 1 ч. ложка в день с пищей.

Проросшие на 2 – 3 мм цельные семена: съедать по 1 – 2 ч. ложки в день.

Курс лечения при любом способе применения — 1 месяц. Водный настой из семян расторопши содержит мало силимарина, поэтому его применение неэффективно.

СЕКРЕТЫ КРАСИВОГО ЗАГАРА

Август традиционно считается бархатным сезоном для отдыхающих на море. Однако не у всех получается использовать это время с пользой для здоровья. Рекомендуем придерживаться нескольких правил.

Под воздействием солнца в кожных покровах человека вырабатывается особое вещество — меланин, который и придаёт телу красивый бронзовый оттенок. Однако, отправляясь на пляж, следует помнить, что ультрафиолет, помимо пользы, может принести и существенный вред. Например, он может стать причиной нарушения пигментации, преждевременного старения кожи, а также увеличить риск развития различных онкологических заболеваний. Поэтому, отправляясь загорать, стоит задуматься не только о красоте, но и о здоровье!

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Солнечный свет:

- Снижает кровяное давление, уровень сахара в крови, частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, уровень холестерина в крови.
- Увеличивает запасы гликогена в печени.
- Повышает энергию, сердечный выброс, мышечную силу и выносливость.
- Укрепляет иммунную систему для борьбы с инфекцией.

- Повышает способность крови переносить кислород.
- Повышает уровень стрессоустойчивости.
- Уравновешивает выработку гормонов.
- Помогает излечивать такие заболевания, как туберкулёз, пневмония и рак.

ПОДГОТОВКА КОЖИ

Перед тем как отправиться на пляж, кожу необходимо подготовить. Омертвевшие клетки эпидермиса, которые мешают ровному загару, можно удалить с помощью скрабов для тела или пилинга. Лучше выбирать средства, которые содержат натуральные отшелушивающие частицы, например, молотые косточки абрикоса.

Рекомендуется избавиться и от лишних волосков, однако и здесь есть свои тонкости. Если эпиляция сделана в салоне при помощи лазера или другого аппарата, то загорать можно лишь спустя 15 дней. Если же процедура проводилась дома, то придётся подождать всего сутки.

Если вы собрались на пляж, то не пользуйтесь косметикой, духами и



дезодорантами, так как они могут привести к образованию пигментных пятен.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Перед походом на пляж выпейте свежесжатый морковный сок (его можно заменить несколькими абрикосами), так как этот напиток ускоряет выработку меланина, а следовательно, кожа потемнеет быстрее. Чтобы предотвратить раннее старение, нужно лишь включить в свой рацион семена льна, которые богаты витамином Е.

На пляже необходимо постоянно пить воду, так как организм под лучами солнца очень быстро теряет влагу. Если этого не делать, кожа постепен-

но утратит свою эластичность. Дома стоит нанести на тело и лицо увлажняющие молочко и крем — это сохранит загар на более длительное время.

ОТДЫХ НА ПЛЯЖЕ

На пляже лучше всего не лежать, а поиграть в волейбол или прогуляться вдоль побережья — это позволит загару лечь максимально ровно. Обязательно нужно использовать средство с защитным фильтром, даже если кожа смуглая от природы: это защитит от солнечных ожогов.

Если всё сделать правильно, можно получить красивый загар и пользу для здоровья.

Подготовила
Светлана Садовская

МАМИНА ШКОЛА

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: УВЕЛИЧИВАЕМ КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА

Каждая молодая мама озабочена вопросами успешного грудного вскармливания. Предлагаем несколько советов специалистов, которые помогут мамам иметь достаточно молока.

РАЗМЕР НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Количество молока, вырабатываемое матерью, не определяется размером груди. Ключевой фактор выработки молока — время кормления. Чем чаще и больше женщина кормит ребёнка грудью, тем больше молока она вырабатывает.

ПРИЗНАКИ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА МОЛОКА

У матери:

- Кормление грудью проходит безболезненно. Это значит, что ребёнок правильно взял грудь и, следовательно, молоко нормально поступает в его организм.
- После правильного кормления грудь кажется мягче.

У ребёнка:

- С каждым сосательным движением челюсть ребёнка двигается вниз. Ребёнок плотно захватывает сосок, поэтому звука сосания практически не слышно.

- Мочится 6 – 8 раз в день.
- Стул случается 4 – 6 раз в день.
- Хорошо набирает вес.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТКА МОЛОКА

- Недостаточное потребление матерью воды или иных жидкостей.
- Недостаточное опустошение груди из-за короткой продолжительности кормления, если мать спешит.
- Отложенное начало грудного вскармливания.
- Тревога или усталость матери.
- Эмоциональный стресс матери.
- Неправильный захват груди ребёнком.
- Дополнительное прикармливание ребёнка.
- Болезнь матери или ребёнка.

КАК УЛУЧШИТЬ ВЫРАБОТКУ МОЛОКА

Необходимо понять причины недостаточной выработки молока

и попытаться их устранить. Во многих случаях этого достаточно, чтобы нормализовать выработку молока. К лактогонным средствам следует прибегать лишь в крайних случаях.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Ячмень

Для увеличения выработки молока традиционно рекомендуют пиво. Исследование, проведенное Мюнхенским университетом (Германия), подтвердило, что пиво стимулирует выработку гормона пролактина и, следовательно, способствует увеличению количества молока. Но употребления пива во время лактации необходимо избегать. Алкоголь попадает в грудное молоко и повреждает нейроны головного мозга ребёнка. Кроме того, привкус алкоголя в молоке вызывает у младенцев естественное отвращение. Доказано, что дети, чьи матери пили пиво, потребляли после этого меньше грудного молока в сравнении с детьми, чьи матери такое пиво не пили.

За лактогонные свойства пива отвечает полисахарид ячменя. Поэтому можно употреблять любой

безалкогольный напиток на основе ячменя.

Расторопша пятнистая

Экстракт этого растения силимарин — безопасное и эффективное лактогонное средство. Через 2 месяца применения выработка молока увеличивается на 86%. Также доказано его лечебное действие при заболеваниях печени.

Пажитник сенный

Семена пажитника на протяжении тысячелетий использовались для лечения самых разных расстройств, в том числе и при нехватке молока.

Фенхель и анис

Оба растения содержат анетол, действующий как фитоэстроген. Он стимулирует производство гормона пролактина, отвечающего за выработку молока.

Крапива традиционно используется в народной медицине как лактогонное средство.

Здоровья вам и вашему ребёнку!

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

- Колотящееся или «разрывающееся» на части» сердце;
- боль в груди;
- повышенное потоотделение;
- головокружение или ощущение пустоты в голове;
- дрожь или трепет;
- тошнота и другие проблемы с желудком;
- частое прерывистое дыхание;
- оцепенение, нечувствительность или покалывание в теле.

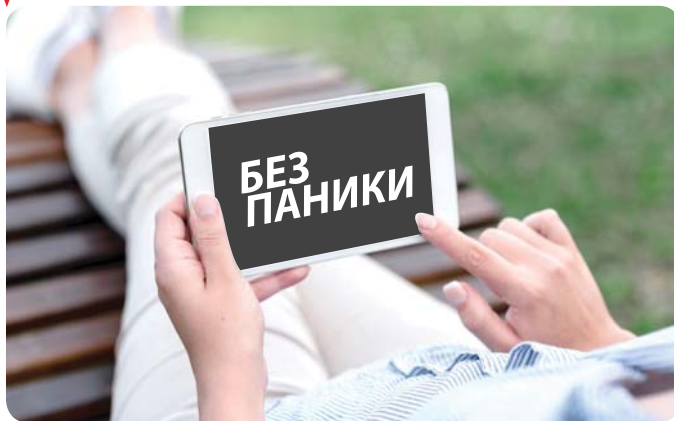
Даже когда паническое расстройство проявляется у человека в самой лёгкой форме, оно может привести к тяжёлым симптомам.

Приступы паники случаются не только у тех, кто страдает паническим расстройством, но и у здоровых людей. Подобные приступы также часто сопутствуют другим психическим заболеваниям, например: при общем тревожном расстройстве, глубокой депрессии и социальных фобиях.

Расстройство является паническим, если у человека появляются, по крайней мере, два неожиданных приступа паники в год с наличием соответствующих симптомов. А может, он боится возможных приступов в будущем или предпринимает меры предосторожности, чтобы их избежать. Тот, кто страдает этим расстройством, даже между приступами паники испытывает такую сильную тревогу, что это выглядит как настоящий страх и сформировавшиеся фобии. Например, если во время поездки в поезде у человека случился приступ паники, то впо-

ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Это состояние, при котором человек испытывает приступы паники. Он чувствует, что теряет контроль над собой, испытывая сильнейшее предчувствие надвигающейся беды, опасности и даже гибели.



следствии у него может развиться боязнь поездов.

Исследования выявили наследственные и семейные тенденции возникновения панических расстройств. Некоторые исследования возлагают вину за это расстройство на часто повторяющиеся стрессовые жизненные ситуации у генетически предрасположенных людей. Однако ещё не до конца ясно, какую роль играет стресс в развитии этого заболевания. Независимо от механизма возникновения расстройства, последние исследования предполагают, что люди, страдающие от пани-

ческого расстройства, обладают сниженным порогом сопротивляемости к стрессу.

Эти люди имеют тенденцию подсознательно воспринимать даже неопасные ситуации как угрожающие, и тогда запускаются их стрессовые механизмы. Одним из эффективных немедикаментозных способов лечения заболевания является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

СРАВНЕНИЕ ТРАДИЦИОННОГО МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ С КПТ

Традиционное лечение

Врач старается помочь челове-

ку обвинить в его недуге кого-либо другого или обстоятельства. Предполагается, что поведенческие проблемы начнут решаться, когда пациент «найдёт виновного» и будет с ним бороться.

Лечение с применением когнитивно-поведенческой терапии

Врач старается помочь пациенту определить, какие шаги он сам должен предпринять или как изменить своё поведение, чтобы способствовать излечению от недуга.

Панические расстройства и фобии обычно сопутствуют, наблюдаются в одних и тех же семьях. Важно понимать, что панические расстройства могут перерасти в фобии. Поэтому как можно раньше следует обращать внимание на симптомы панического расстройства, чтобы предотвратить его переращение в фобию.

Нельзя легкомысленно относиться к принятию решения о том, лечиться или нет. Очень важно чтобы пациенты, страдающие паническими расстройствами, понимали, что на самом деле у них нет сердечных приступов (хотя по ощущениям похоже), что их тяжёлые симптомы скоро пройдут и им не придётся вызывать скорую помощь. Такая уверенность сама по себе благотворна и даже может оказывать лечебное воздействие.

Нил Недли,

«Депрессия: Как её победить»

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

ТРУДНО ЛИ БЫТЬ ДОКТОРОМ?

— Вот это дождь! Льёт и льёт, — то и дело повторял лисёнок Лёха, смотря в окно.

Рядом с ним за столом сидели овечка Кудряшка, ёжик Коля Самоделки и пёс Кузя. А на кухне хлоп-

тала сова Софья Наумовна. Все ждали хозяина дома, доктора, кота Афанасия Петровича. И сразу оживились, когда доктор, наконец, пришёл.

— Мы за вас переживали! — первая подбежала к доктору чуткая овечка Кудряшка.

Все засуетились. Лисёнок Лёха забрал у доктора зонтик и поставил его сушиться. Пёс Кузя принёс тапочки. Ёжик засеменил на кухню, сказать Софье Наумовне, что доктор пришёл. Наконец друзья сели пить чай.

— А дождь всё идёт! — протянул лисёнок Лёха.

— Ну и пусть идёт, он нам не мешает, — ответил Афанасий Петрович. — Я сейчас

ходил к мальчику Валерику. Он ноги промочил, и в горле у него запершило. Я ему первую помощь оказал, чтобы ангина не началась.

— В такой дождь вы посещаете больных. И не боитесь никакой плохой погоды. А как вы выбрали свою профессию? Почему стали доктором, это же так сложно, — спросил любознательный Кузя.

Афанасий Петрович улыбнулся, немного подумал и ответил:

— Для меня ходить под дождём несложно, ведь я иду, чтобы помогать. А доктором я решил стать после такой истории... Пошли мы как-то с мальчиками в лес. Один мальчик неосторожно ногу сухой веткой поранил. Я увидел, что у него потекла кровь. А он взял и откатал грязную пыльную штанину, чтобы никто из друзей не увидел кровь и не испугался. Мальчик подумал, что ничего страшного нет в этой ране. Но, к счастью, его друзья увидели кровь и отвели пострадавшего к

врачу. Так я узнал о первой помощи, и мне тоже захотелось помогать всем.

— Доктор, мальчик неправильно сделал, что не обратил внимания на порез? — спросила Кудряшка.

— Конечно, неправильно! И ещё — ни в коем случае нельзя трогать открытые раны грязными руками, чтобы не занести инфекцию. Спускать грязную штанину на порез мальчику было нельзя! Если случилась беда, рану нужно аккуратно промыть, перевязать чистым бинтом. Если небольшая рана, можно сорвать листик подорожника, помыть его, размять и приложить к ранке. Зелёной или йодом смазывать полагается только края ранки. Если рана большая, срочно идите к врачу! И врач окажет первую помощь, проверит, прошли ли вовремя прививку от столбняка. Ещё запомните: если у вас ушиб, нужно прикладывать холод. Например, полотенце, смоченное в холодной воде и хорошо отжатое. И будьте всегда внимательны, чтобы и вы могли при необходимости оказать первую помощь.

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова



ДОЧКА РОДИЛАСЬ ВОПРЕКИ ПРОГНОЗАМ ВРАЧЕЙ

Врачи буквально заставляли Лену пойти на аборт. Но она довела свою жизнь и жизнь ребёнка в руки Божьи.

Мы с мужем очень хотели иметь детей. Когда наступила беременность, мы радовались и благодарили Бога. Но вскоре возникла угроза прерывания. Меня положили в больницу, проверили, подлечили и отпустили домой. А вечером открылось кровотечение.

Скорая забрала меня в больницу. При осмотре врач сказала: «Не знаю, сможем ли мы здесь что-то сохранить». А утром главврач больницы вынес вердикт: «Выход у вас один — прервать беременность. Шансов на благополучный исход практически нет». В процессе разговора он произнёс: «Не в нашей власти жизнь, всё под контролем Бога». Меня не покидала мысль: «Всё в руках Божьих, и не в нашей власти лишать жизни человека. Я не имею на это права».

Мы с мужем твёрдо решили стоять до конца. Написали отказ от аборта. Мне назначили лечение. Каждую неделю делали УЗИ и говорили, что ребёнку мало кислорода, он плохо питается. Но я замечала, что малыш прибавляет в весе. Бог дал уверенность, что ребёнок чувствует себя хорошо.

Через три недели нас отпустили домой, но вскоре возобновились боли внизу живота. Врач в поликлинике снова отправила меня в больницу. УЗИ подтвердило гематому чуть больше 11 мм.

Утром состоялся консилиум, где мне сказали, что прерывание делается с гематомой 3 мм и более. Доктор попытался: «В вашем случае — только прерывание». Я и в этот раз отказалась.

На следующем консилиуме слышу те же слова: «Вы поймите, что мы теряем и вас, и ребёнка, а так хотя бы вас

сохраним. В любом случае ваш ребёнок либо умрёт внутри, либо при родах, или вскоре после родов, или же родится инвалидом...» Я выбежала из кабинета со слезами: мы так ждали этого малыша, молились о нём.

В один из дней муж отвёз меня из больницы в церковь для особой молитвы. В тот день укрепились моя вера. Я доверила свою проблему Господу полностью, без остатка, и молилась: «Господи, всё у Тебя под контролем. Ты всё видишь, знаешь мои желания и мечты. Благодарю тебя за этого ребёнка, за эти месяцы, что я его носила, чувствовала его движения. И даже если Ты решишь забрать малыша до того, как он родится, да будет Твоя воля. Но если Ты решишь, что ребёнок будет жить, то никто этому не помешает. Я буду стоять до конца». С этого момента я не плакала. Во мне просто растворились слова: «У Бога всё под контролем! Будет так, как Он задумал».

Когда заведующий отделением пригласил нас для очередной подписи, мы сообщили ему о своём твёрдом намерении бороться до победы. Заведующий сказал: «Купите такой-то немецкий препарат и пейте его». Мы купили, и я начала его принимать. Гематома стала уменьшаться.

Замглаврача назначила мне серьёзный гормональный препарат. У меня были сомнения относительно него, и я обратилась к заведующему отделением. Он подтвердил мои опасения. И снова я писала отказ, только уже от приёма препарата.

Очередной консилиум. Захожу в кабинет. Замглаврача говорит мне:

— Вы понимаете, что у вас постоянно повышенная температура тела

37,4°C — это говорит о воспалительном процессе. О чём вы думаете?!

— В моём положении допустима такая температура, — отвечаю я.

— Хорошо, что с гормонами? Вы их принимаете?

— Нет.

— Почему?

— Слишком много побочных эффектов. Один из них — замирание плода. А я здесь для того, чтобы сохранить дитя.

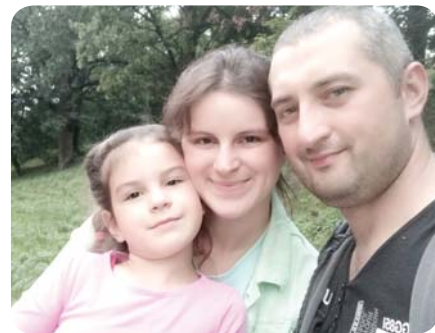
Мне предложили другой препарат и требовали немедленно сказать, буду ли я его принимать, но меня неожиданно выручила замглаврача: «Она разберётся, всё почитает об этом препарате и решит, принимать ей его или нет».

31 декабря 2014 года меня выписали из больницы. УЗИ показало, что гематома уменьшилась до 5 мм. Да и неблагоприятной для плода МРТ удаётся избежать.

Но лечащий врач был очень недоволен моей выпиской и сказал, что пришлёт в поликлинику эпикриз со всеми моими отказами. Он сказал, что вероятность благополучного исхода не более 30%.

Прошло два месяца, с каждым днём я чувствовала себя всё лучше и уже почти оправилась от пережитого. Но тут в поликлинику подоспел мой эпикриз. Врач так всё расписал, выделив все 5 отказов, что моя гинеколог очень испугалась. Когда я в очередной раз пришла на приём, она прямо с порога сказала:

— Да что вы себе позволяете? Кем вы себя возманили? Почему столько отказов (3 — от аборта и 2 — от гормона)? Вы думаете, что делаете?!



— Ведь у меня уже всё хорошо! — отвечаю я.

— Нет, мы вас сейчас отправляем в Центр «Мать и Дитя», они должны решить, что с вами делать. Я им завтра позвоню, узнаю, есть ли место, и вы едете туда! Ложитесь в больницу.

В итоге в центре не оказалось мест. Эндокринолог, к которой меня отправили на консультацию, сказала: «Правильно сделали, что отказались от этих гормонов: их нельзя пить на вашем сроке, иначе ребёнок родится инвалидом». Как я благодарила Господа, что Он положил на сердце нужные мысли!

Эндокринолог перечеркнула назначения врачей и дала мне эту бумагу, чтобы отнести в поликлинику. Нас оставили в покое. Вскоре я поехала на УЗИ, где мне сказали: «У вас всё хорошо». Я спросила: «А гематома есть?» В ответ: «Какая гематома? А что, была?»

Родилась прекрасная девочка, полностью здоровый ребёнок. Слава нашему любящему Богу: Он послал всё вовремя — нужные мысли, нужных людей, нужные решения. Сейчас нашей доченьке Милене семь лет. Умный, здоровенький, благословенный ребёнок.

Елена Тынная
sokrsokr.net

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 «ВЫСОКОВО»
visokovo.com
Запись по телефонам: 8(83367)75139, 8-912-369-5134, 8-912-376-2949

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

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 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

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

«ДОРОГА ЖИЗНИ»
Центр здорового образа жизни

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

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ: КАК РАСПОЗНАТЬ И УСТРАНИТЬ

Юрий Александрович Бондаренко — врач-психотерапевт, нарколог и психиатр, руководитель частной клиники, имеющий большой опыт помощи людям, страдающим разными формами зависимости, рассказывает о причинах расстройства пищевого поведения.

— Как отличить человека, который просто любит хорошо поесть, от того, кто зависит от еды?

— Любая психическая зависимость проявляется в психическом дискомфорте при отсутствии объекта зависимости.

Нормально, когда ты ешь и тебе от этого приятно и хорошо. Но если это единственное, что даёт тебе максимальное удовольствие, и при стрессе ты заедаешь его — это признак психической зависимости. Но это только верхушка айсберга, потому что есть ещё физическая зависимость, которая развивается со временем. Затем возникает ломка — часть физической зависимости. Параллельно растёт количество съеденного, а затем и лавинообразное потребление всего, что лежит в холодильнике. И уже неважно, какая еда, главное — ты должен наполнить желудок. И вот тут появляются навязчивые мысли, влечение, тяга. Ты знаешь, что это неправильно, но остановиться не можешь. Когда возникает физическая зависимость, мысли становятся неуправляемыми, и ты будешь готов сделать всё, чтобы есть.

— Если человек постоянно взвешивается, или переед, а потом старается съесть меньше, или если он занимается спортом слишком рьяно, — это может быть признаком анорексии? И как отличить девушку, которая просто следит за фигурой от девушки, у которой проблемы с этим?

— Принцип простой: у девушек обычно идёт заикленность на какой-то части тела. Обычно девочки заморачиваются на щеке, на носу, на животе, либо на сочетании нескольких частей при том, что, очевидно, всё нормально. Обычно это происходит в подростковом возрасте. Подросток быстро растёт и не всегда готов встретить рост своего тела. Он привык себя ощущать ребёнком. В подростковом возрасте обычно никто в спортзал ещё не ходит, и если проблема затянулась, это видно: масса тела начинает прогрессивно снижаться.

Причина анорексии — неудовольствие своим телом. Важно понять, почему такое происходит. Основная причина — это неправильные отношения в семье, замкнутая семейная система. Например, у родителей всё должно быть идеально. Они перфекционисты или карьеристы, но любящие, заботливые. Ребёнок имеет крышу над головой, нет насилия в семье, но нет душевных, дружеских отношений. Родитель не является близким другом, с которым ребёнок может поделиться, с которым ему хорошо и комфортно. Ребёнок может чувствовать себя одиноким, а одиночество по-разному проявляется. Это могут быть страх, тревога, дискомфортность в отношениях.

Следующая особенность — это чувство вины. Ребёнок, который переедает или недоедает, живёт в хроническом чувстве вины. У человека с пищевой зависимостью еда — ключевое удовольствие, но



человек с анорексией вообще не получает удовольствия от еды.

— Как можно помочь таким людям?

— Исследование показало, что один из самых мощных факторов профилактики несчастья подростка — это наличие общих совместных приёмов пищи несколько раз в неделю. Даже если папа или мама в командировке, то они могут это делать по видеосвязи. Важно вместе кушать, вместе обсуждать какие-то вещи. Больные анорексией вместе не едят, потому что появляется чувство вины. Они стараются кушать отдельно, избегают общения. А совместный приём пищи — один из лучших факторов профилактики, потому что это получение удовольствия и от еды, и от общения.

Некоторые могут подумать, что не смогут сидеть за одним столом с этими людьми. Это говорит о том, что есть обиды и прощение.

— Как быть, если ситуация критическая?

— Не стоит дожидаться, когда вес сильно упадёт, потому что ребёнок может умереть, чаще всего от остановки сердца. Особенно, если подросток вызывает рвоту или принимает слабительное, потому что теряются натрий, калий, нарушается электролитный баланс. Очень важно восстановить питание с помощью хорошей специализированной кли-

ники, которая знает, как с этим работать. Не всегда это добровольное решение.

Основная задача психотерапевта — помочь осознать смысл жизни, потому что человек забыл, для чего живёт, а может быть и не знал. Важно найти смысл жизни, определиться с целями, со счастьем. Об этой триаде люди редко задумываются.

Нужно пересмотреть свою жизнь. Наверняка ты обнаружишь, что в ней огромное количество пустоты или мишуры, или ты можешь обнаружить там псевдосчастье, или ложный смысл. Например, для многих смысл жизни — это семья: муж, жена, дети, иногда работа. Всё это может быть только частью смысла, потому что смысл жизни — это то, что никогда не может исчезнуть, иначе вы всё время находитесь в зоне риска. Риска того, что провалитесь в депрессию, попадёте в психологическую катастрофу. Это всё временные вещи. И, конечно же, не тело — смысл жизни. Тело может быть частью твоих целей. Работа с установками — одна из лучших практик в психотерапии — это когнитивное поведенческое психотерапия.

Важно показывать ребёнку, что главное в его жизни. Главное — это не его фигура, а сердце, душа, отношения.

Беседовала Елена Нижельская
Смотрите полную версию



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 «Новомосковский против наркотиков»
ОГРН 1027101412271



РЕКЛАМА 12+

5 ПРИЧИН НЕ ПЕРЕКУСЫВАТЬ



Исследования, проведённые среди студентов, показали, что перекусы между приёмами пищи повышают вероятность несбалансированного питания, которое, в свою очередь, вызывает определённые физические проблемы. Разберём, почему стоит регулярно принимать пищу вовремя и отказаться от перекусов.

1. Трудоспособность и энергичность

Организм тратит много химической и физической энергии, чтобы выработать достаточное количество пищеварительного сока. Если приём пищи откладывается или начинается на час и более раньше обычного времени, подготовка к перевариванию пищи не будет синхронизирована с приёмом пищи, что приведёт к большому затратам энергии. Это ослабляет организм, делает его более восприимчивым к инфекциям и способствует неполному перевариванию пищи.

2. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний

Рентгенологические исследования показали, что даже небольшое количество еды между приёмами пищи задерживает опорожнение желудка на 14 часов и более. Застой пищи в желудке способствует развитию гастрита и язвенной болезни, поскольку до тех пор, пока там присутствует пища, желудок будет выделять большое количество кислоты и пепсина. Чтобы

избежать заболеваний, желудку необходимо завершить работу через 2 – 4 часа после еды и отдохнуть час или два, прежде чем зарядиться энергией для следующего приёма пищи. Следовательно, между приёмами пищи должно пройти 5 часов.

3. Здоровые зубы

Чем чаще перекусы между приёмами пищи, тем больше кариозных полостей выявляется при каждом новом посещении стоматолога.

4. Идеальный вес

Как избыточный, так и недостаточный вес чаще встречаются у тех, кто перекусывает между приёмами пищи. Количество килокалорий можно увеличить на несколько сотен в день, просто съедая небольшое количество еды между основными приёмами пищи. 100 дополнительных килокалорий в день способны прибавить к весу человека 4,5 кг в год. Лучший способ для тех, кто желает похудеть или сохранить идеальный вес, — отказаться от перекусов.

Недостаточный вес также лучше всего корректируется режимом приёма пищи, поскольку продукты могут более эффективно перевариваться и усваиваться человеком с недостаточным весом, если он придерживается регулярного режима питания.

5. Профилактика аллергических заболеваний

Аллергия чаще встречается у тех, кто перекусывает между приёмами пищи. Перекусывание не только значительно увеличивает разнообразие возможных аллергенов, но и вероятность образования токсичных химических веществ в пищеварительном тракте из-за неэффективного переваривания.

К этим причинам можно добавить и экономии финансовых средств. Поскольку утром желудок более энергичен, рекомендуется, чтобы самым сытным приёмом пищи за день был завтрак.

ТРИ ФАКТОРА ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

1. Не ужинайте перед сном. Если вы ужинаете поздно вечером, а затем ложитесь спать, как только вы засыпаете, выделение пищеварительных соков прекращается. Без них пища начинает бродить. Ваше тело будет затрачивать достаточно много энергии на переваривание пищи в течение ночи, а утром вы почувствуете усталость.

2. Хорошо пережёвывайте пищу. Столетнюю женщину спросили, что, по её мнению, является причиной долголетия. Она ответила, что никогда не ела, когда не была голодна, и пережёвывала пищу до тех пор, пока она не превращалась в крем, прежде чем проглотить. Лучшего совета нельзя было дать. Если бы человек не перекусывал и прекращал есть, когда голод утолён, то у него было бы намного больше сил и жизнеспособности.

3. Не пейте во время еды, по-

тому что это разбавляет кислоту и замедляет пищеварение. Пейте только воду между приёмами пищи, и ваш желудок не примет жажду за голод.

В дополнение ко всему перечисленному, побольше бывайте на солнце и свежем воздухе, так как это поможет пищеварению и облегчит работу желудка. Соблюдайте режим сна. Во всём, что вы делаете, будьте умеренны. Воздержание — это единственный закон, который объединяет все остальные.

Не пренебрегайте доверием Богу в том, что Он поможет вам осуществить эти изменения, потому что без Его помощи это может быть очень трудно, но если вы попросите, Он поможет вам. Следование законам здоровья принесёт огромную пользу и, возможно, даже вылечит вас.

Агата Трэш,

доктор профилактической медицины

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

БАКЛАЖАНЫ С ГРИБАМИ

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, 3 – 5 шт. большого красного болгарского перца, 2 синие луковицы (порезать крупной соломкой), 500 г шампиньонов (порезать), 1 головку чеснока (порезать слайсами), 50 г соевого соуса, соль по вкусу, 3 – 5 крупных твёрдых томатов (порезать), 1 ст. ложка мёда, пучок петрушки.

Баклажаны очистить от кожуры и нарезать брусочками 3x5 см, посолить, посыпать копчёной паприкой, сбрызнуть маслом, перемешать, выложить на пергаментную бумагу и поставить в духовку на 30 минут.

Перец очистить, порезать крупной соломкой, выложить на пергаментную бумагу, сверху посолить и запечь в течение 15 минут.

Лук, шампиньоны, соевый соус, соль и мёд соединить вместе и тушить до мягкости грибов. Добавить баклажаны и перец, потушить вместе 10 – 15 минут. Выключить огонь, добавить томаты и петрушку. Блюдо можно подавать горячим.

Ирина Дзюбанчук

РЕКЛАМА 12+

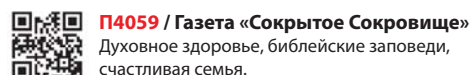
ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



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, загадки, поделки, головоломки.

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

Свежие статьи в группе ВКонтакте «Ключи к здоровью»

7



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 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



ОТДЫХ & СПА ВАСЮКОВО

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
8-800-3-505-909

ИП ГАЛАГАЕВА И. В. ОГРНИП 310760817400020. ИНН 760300443071

«НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ»

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



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 Ацинского 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!

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» №08(152). 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, редакционная: 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.