



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ 3000 ШАГОВ В ДЕНЬ СНИЖАЮТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ГИПЕРТОНИКОВ

Исследование в Iowa State University (США) изучало, может ли добавление 3000 шагов в день в течение 5 дней в неделю на протяжении 10 недель помочь снизить давление у пожилых людей с гипертонией, которые мало двигаются.

В ходе 20-недельного наблюдения за пожилыми гипертониками, ведущими малоподвижный образ жизни, выяснилось, что увеличение количества шагов примерно на 2700 в день снизило как систолическое, так и диастолическое артериальное давление. Давление снизилось на 7 и 4 мм рт. ст. соответственно без существенных изменений в диете или весе участников исследования.

ВСТРЕЧА ЗАКАТОВ И РАССВЕТОВ УЛУЧШАЕТ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Исследователи британского Уни-

верситета Эксете́ра в рамках большого эксперимента с использованием компьютерной графики демонстрировали урбанистические (городские) и сельские пейзажи в разное время суток более чем 2500 участникам.



Оказалось, что рассвет и закат вызывают у людей чувство трепета и восторга. Исследователи отметили, что такие эмоции, которые обычно сложно вызвать искусственно,

могут улучшать настроение и усиливать положительные чувства.

В статье, опубликованной в Journal of Environmental Psychology, учёные пишут, что поощрение наблюдений за закатами и рассветами может использоваться как часть «зелёных» рецептов, когда природа играет важную терапевтическую роль в лечении психического здоровья.

Исследование показывает, что затраченные усилия — вставать пораньше, чтобы посмотреть на восход солнца или выбрать время для прогулки, чтобы поймать закат, — стоят того, чтобы вызванные этими явлениями значительные всплески чувств красоты и благоговения оказывали положительное влияние на психическое благополучие.

В РОССИИ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ МУЖЧИНА УМИРАЕТ ОТ АЛКОГОЛЯ

Демограф РФ Валерий Юмагузин

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ



2

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК?



3

заявил, что каждый третий мужчина от 15 до 49 лет умирает от алкоголя, информирует kp.ru.

Самая высокая ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ) в Ингушетии, Дагестане и Москве — более 78 лет. Среднее значение ОПЖ по России — 73,4 года. Такие данные сообщил Михаил Мурашко — глава Минздрава.

Учёный-геронтолог Алексей Москалёв отметил, что на продолжительность жизни влияет образ жизни людей, уровень доходов, образования, здравоохранения, социальной среды в регионе. Существенный вклад в преждевременную смертность вносят курение и злоупотребление крепкими алкогольными напитками.

Врачи сообщают, что табак и спирт — основные провокаторы онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

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



РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Рассеянный склероз — распространённое заболевание нервной системы. Мы расскажем, как распознать ранние признаки и избежать быстрого прогрессирования заболевания.

Рассеянный склероз — хроническое аутоиммунное заболевание, при котором поражается миелиновая оболочка проводников головного и спинного мозга. «Склероз» означает «рубец», а «рассеянный» означает «множественный», поскольку отличительная особенность болезни при патологоанатомическом исследовании — наличие разбросанных по всей центральной нервной системе без определённой локализации очагов склероза — замены нормальной нервной ткани на соединительную.

Течение заболевания непредсказуемо. У некоторых наблюдаются повторяющиеся приступы и быстрое прогрессирование, они становятся тяжёлыми калеками или умирают в течение короткого времени; у других заболевание прогрессирует на протяжении десятилетий.

РАННИЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

1. Внезапное наступление слепоты или слабость мышц ног. Это может длиться неделю или две и пройти, только чтобы снова появиться через несколько месяцев или лет. Постепенно движения ног становятся отрывистыми и спазмированными, и в конечном итоге наступает паралич.

2. Замедление речи, монотонность — каждый слог произносится с большим трудом. Руки дрожат, особенно при целенаправленном движении, а голова имеет тенденцию трястись. В конечном итоге нарушаются зрение, слух, пищеварение, контроль мочевого пузыря и дефекации.

3. Неврит зрительного нерва — ещё один ранний признак рассеянного склероза. При этом человек может испытывать дневную слепоту. У людей, страдающих невритом зрительного нерва в течение нескольких дней, вероятность развития рассеянного склероза в течение следующих двух лет после потери зрения составляет 16,7%.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Традиционное лечение обычно включает иммунодепрессанты, иммуномодуляторы и противовоспалительные препараты, такие как стероиды. Также используются спазмолитики, антихолинэргические средства (для облегчения мышечных болей и скованности), миорелаксанты, антидепрессанты и обезболивающие.

До 30% пациентов могут стабилизировать своё состояние с помощью естественных методов лечения после двух лет болезни. Для этого нужно:

1. Усилить иммунитет. Горячая ванна 1 – 5 раз в неделю, правильная диета, надлежащие физические упражнения и другие важные аспекты здорового образа жизни.

2. Не допускать переохлаждения. Пациентам следует тепло одеваться, чтобы стабилизировать потерю тепла и предотвратить резкие перепады температуры. Дни с наибольшей разницей между высокими и низкими температурами сильнее влияют на симптомы. Тёплый климат и отсутствие инфекций верхних дыхательных путей в сочетании с отдыхом способствуют лечению рассеянного склероза. Охлаждение конечностей ослабляет защитные механизмы против инфекции и затрудняет восстановление.

3. Питание

• Наиболее благоприятной является полностью растительная диета без мяса, яиц и молочных продуктов. Некоторые рекомендуют безглютеновую диету, при которой человек избегает употребления пшеницы, овса, ржи и ячменя (и всего, что их содержит). Можно попробовать на один год отказаться от всех зерновых с глютеном. Если улучшения не наблюдается, их можно вернуть в рацион.

• В рационе не должно быть свободных жиров (майонез, маргарин, жареные продукты, масла для салатов, ореховые масла и кулинарные жиры), а также тяжёлых натуральных жиров в больших количествах — орехов, арахиса, семечек, кокоса, зародышей пшеницы и т. д. — достаточно одной-двух ложек в день.

• Принимайте по 1 ст. ложке льняного масла 2 раза в день или по 2 ст. ложки льняного перемолотого семени. Льняное масло обладает противовоспалительным действием. Будьте осторожны и избегайте прогорклых продуктов. Изменённые жирные кислоты могут оказывать неблагоприятное воздействие на миелин.

• Увеличьте потребление овощей и фруктов. Линолевая кислота, присутствующая во фруктах, овощах, цельнозерновых продуктах и орехах улучшает состояние при рассеянном склерозе.



• Чеснок и кинза могут помочь вывести тяжёлые металлы из организма. Используйте от одной до трёх чайных ложек чесночного порошка и одну-две веточки кинзы с каждым приёмом пищи.

• У лиц с рассеянным склерозом в крови больше фибрина и значительно повышена свёртываемость. Отсюда рекомендация выпивать по 150 г красного или фиолетового виноградного сока 2 раза в день, употреблять по одному зубчику чеснока 2 раза в день, или сопоставимое количество капсул или таблеток, наряду с другими мерами по снижению свёртываемости и вязкости крови.

Витаминовые и минеральные добавки

• Витамины С и В6, наряду с цинком и незаменимыми жирными кислотами, содержащимися в орехах, цельных зёрнах, авокадо, оливках и различных продуктах вегетарианской диеты, способствуют укреплению иммунной системы.

• Кальций, магний, калий и другие минералы необходимы для исправления дефектов клеточных мембран. Количества кальция, содержащегося в мультиминеральных препаратах, вполне достаточно; дополнительно принимать кальций не требуется.

• Витамин D может помочь предотвратить, а также лечить рассеянный склероз.

• Можно принимать внутрь древесный уголь, чтобы в организме не осталось токсичных веществ.

4. Фитотерапия. Попробуйте травы с высоким содержанием растительных стеролов, такие как корень солодки, листья красной малины, виноградную лозу, женьшень и гинкго. Чай из эхинацеи и золототысячника поможет бороться с инфекциями.

5. Физические нагрузки. Доказано, что пациенты, которые выполняли упражнения для рук и ног по 40 минут 3 раза в неделю в течение 15 недель, имели большую силу конечностей, улучшенные показатели крови и меньше депрессии и гнева, чем те, кто не занимался физическими упражнениями.

Но при занятиях нужно соблюдать умеренность. Считается, что некоторые случаи рассеянного склероза начинаются в периоды интенсивных физических нагрузок. Рекомендуем пациентам не заниматься слишком интенсивными физическими упражнениями, когда заболевание находится в острой стадии. Однако при хроническом заболевании необходимы умеренные физические нагрузки. Длительное бездействие у людей с рассеянным склерозом приводит к ослаблению мышц. Пациенты должны оставаться в меру активными.

Любые аутоиммунные расстройства, в том числе и рассеянный склероз, следует лечить, строго соблюдая восемь законов здоровья:

1. Здоровое питание.
2. Свежий воздух.
3. Солнечный свет и/или дополнительно в зимнее время витамин D.
4. Достаточное употребление чистой воды.
5. Умеренные физические нагрузки.
6. Отдых и регулярный ночной сон по 8 часов.
7. Воздержание от всего вредного и умеренность в полезном.
8. А также вера в Божественную помощь в оздоровлении и исцелении.

Агата М. Трэш,
доктор профилактической
медицины

ДЕФИЦИТ САМОКОНТРОЛЯ

«Дефицит самоконтроля — главная причина почти всех личных и социальных проблем современного мира», — считает доктор Баумейстер из Стенфордского университета.

В канун Нового года мы расскажем, как приобрести навык воздержания и самоконтроля в предстоящем году. Об этой теме немодно говорить. Популярными целители обещают, что результаты будут даваться легко и без усилий. Только спортивные тренеры понимают, что без самоконтроля и воздержания ни один спортсмен не придёт к победе.

С дефицитом самоконтроля зачастую связаны:

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Сахарный диабет 2 типа
- Венерические заболевания
- Инсульт
- Алкоголизм
- Убийства
- Изнасилования
- Депрессия
- Рак
- Нежелательная беременность
- Развод/измена
- Безработица
- Финансовые проблемы
- Проблемы в отношениях

Самоконтроль нужно развивать не только, чтобы сохранить здоровье. Это поможет общаться, слышать друг друга, правильно и спокойно выходить из конфликтных ситуаций в семье, на работе и т. д.

Когда мы заходим в магазин и выбираем еду (напитки, одежду, развлечения и что угодно), чем мы обычно руководствуемся?



- Хочу/не хочу?
- Нравится/не нравится?
- Желанием побаловать себя?
- И другими подобными чувствами и эмоциями?
- Или
- Полезно это для меня или вредно?
- Правильно это или нет?
- Принесёт это мне и моей семье добро или зло?
- Напитаю ли я этим свой организм, каждую клеточку, или это всё «пустые» калории?
- Насытит ли это моё тело или пресытит?

Чувства и эмоции — это хорошо, поэтому еда приносит радость. Но важно, чтобы над чувствами всегда главенствовал разум, просвещённый знанием и мудростью о том, что действительно есть добро, а что зло.

Писательница XIX века Эллен Уайт писала: «Кто научился управлять собой, тот поднимется выше упреков, оскорблений, недоброжелательности, которым он ежедневно подвергается, и всегда будет сохранять спокойное радостное настроение».

Елена Нижельская,
@lifestylemedic

КАК ВСТРЕТИШЬ НОВЫЙ ГОД, ТАК ЕГО И ПРОВЕДЕШЬ

Как встретить Новый год без негативных последствий? На этот вопрос отвечает психиатр и нарколог Юрий Бондаренко.

1. Озадачьтесь атмосферой и напитками. Сделайте новогодний стол не местом, где вы объелись и расплозились по дивану. Насладитесь по-другому. Пусть это будут всего два-три блюда, но очень памятные. И никакого алкоголя и искусственного поднятия настроения. Уверен, вы сможете себе поднять настроение и без алкоголя.

Попробуйте встретить Новый год с виноградным соком. Насладитесь жизнью, создайте семейную атмосферу, и пусть у вас будет Новый год не ради стола. Если вы всё-таки накупили, наготовили, лучше растяните праздники на несколько дней.

2. Выспитесь хорошо перед Новым годом. Даже если вы немного поспите, вам будет уже хорошо.

3. Возьмите за правило — на новогодних праздниках не сидеть дома, не смотреть телевизор. Гуляйте, отдыхайте, дышите свежим воздухом и, пожалуйста, не суетитесь.

4. Новогодние каникулы — это время подведения итогов, поэтому решите, что вам нужно в жизни. Начните с благодарности, и ваш мозг будет сосредоточен на том, что было хорошего в прошедшем году. Запишите все хорошие воспоминания, а потом поблагодарите Бога.

АНТИРАК

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК?

Что делать, чтобы онкологические заболевания не коснулись нас и тех, кто нам дорог?

Научные исследования доказывают, что существует прямая взаимосвязь между образом жизни и риском возникновения рака.

Повышают риск рака:

- толстой/прямой кишки, молочной железы у женщин после менопаузы — лишний вес и ожирение, консервированное мясо;
- ротовой полости, печени, молочной железы — алкоголь, горячие напитки и пища;
- желудка — пища, сохраняемая путём соления, и сама соль.

Понижают риск рака:

- ротовой полости, желудка, толстой/прямой кишки — фрукты и овощи;
- молочной железы — физические нагрузки.

Химическими канцерогенами могут быть метаболиты плесени (микотоксины) и нитрозамины, которые образуются во время переработки и приготовления продуктов (сыра,

пива, мяса, сохранённого с применением нитрита). Реакция усиливается кислотностью желудка и замедляется аскорбиновой кислотой.

Нитрит содержится в копчёном и жареном мясе и рыбе, нагретых жирах и в продуктах окисления жиров.

ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА ЕДА

1. **Химикатами и пестицидами**, которые используются для выращивания и сохранения продуктов.

Что касается различных добавок типа Е (консервантов, усилителей вкуса, которые используются в изготовлении пищи), всего 2% злокачественных новообразований учёные связывают с воздействием этих веществ.

2. **Избыток животного жира и недостаток клетчатки**. Исследования выявили важную закономерность: в тех частях мира, где употребление жира низкое, а употребление клетчатки высокое, существует небольшое количество заболеваний раком тол-

стой кишки, молочной железы и простаты. Употребление мяса, особенно красного, увлечение гамбургерами, жареной картошкой-фри, пончиками, сладким печеньем, чипсами увеличивает риск раковых заболеваний.

Количество жира в питании влияет на количество желчи, которую вырабатывает организм. В кишечном тракте некоторые из этих желчных кислот могут формировать раздражающие канцерогенные соединения. Насколько долго это соединение остаётся в контакте с оболочкой кишечника, настолько больше оно раздражает её. Вот где должна взяться за работу клетчатка.

При низком содержании клетчатки пища движется по кишечнику очень медленно. Нужно 72 часа, чтобы пища закончила своё путешествие от входа к выходу. Клетчатка всасывает в себя воду, как губка. Она помогает заполнить кишечник и стимулирует скорость его работы. С помощью клетчатки пища путешествует через кишечник от 24 до 36 часов. Этими свойствами клетчатка помогает толстому кишечнику двумя способами: она ускоряет время его очищения от всех раздража-

ющих веществ, а также разбавляет концентрацию этих раздражителей своей способностью удерживать в себе воду. Кроме того, клетчатка способна изолировать нежные слизистые оболочки кишечника от разнообразных вредных воздействий.

3. **Высокое содержание жира** в пище угнетает активность клеток иммунной системы. Этот эффект особенно нагляден в возникновении рака молочной железы. Но он также имеет отношение и к другим видам рака. Ослабление иммунной системы открывает дверь для многих видов злокачественных новообразований.

Но не все жиры вредны. Орехи, семечки, оливки, авокадо содержат «здоровые» растительные жиры, но потребность в них невелика — всего 2 столовые ложки в день.

Большинство научных исследований доказывают, что диета из фруктов и овощей защищает от рака. Особенно зелёные и тёмно-жёлтые овощи, а также всё семейство капуст, соевые продукты и бобовые являются лучшими продуктами для предупреждения рака.

Елена Шелягина,
кандидат медицинских наук

50 ФРАЗ РОДИТЕЛЕЙ, СКАЗАННЫХ ПО-НОВОМУ

Меня свою лексику, будем учиться улучшать отношения с детьми.

Не кричи!	Говори тише
Не ешь быстро!	Прожевывай еду хорошенько
Снова беспорядок...	Уберись, пожалуйста
Сколько тебя ждать?	Нам пора уходить, попрощайся
Куда полез?!	Отойди / спустись, пожалуйста
Упадёшь!	Будь аккуратен!
Сам реветь будешь!	Подумай о последствиях
Поскользнёшься!	Внимательно смотри под ноги
Промокнешь!	Возьми зонт / надень резиновые сапоги
Не беги!	Иди спокойным шагом
Не торопись!	Ты успеешь
Я кому говорю!	Услышь меня, пожалуйста
Закругляйся!	Пора заканчивать, время вышло
Сколько тебе говорить?	Выполни мою просьбу, пожалуйста
Я уже не знаю, как с тобой разговаривать!	Давай найдём решение, которое устроит нас обоих
Ты что, глухой?	Послушай меня, пожалуйста
Ты что, слепой?	Обрати внимание на это, пожалуйста
Тебе не стыдно?	Подумай о своём поступке
Как ты разговариваешь?!	В нашей семье так никто не разговаривает
Я же говорила, что так будет!	Извлеки из этой ситуации урок и больше не повторяй этих ошибок
У тебя не получится!	Попробуй, не попробуешь — не узнаешь
Я не знаю!	Давай вместе подумаем
Я тебя не понимаю!	Уточни ещё раз, что ты имеешь в виду
Ты не прав!	Это твоё мнение
Я сказала — нет!	Я высказала своё мнение, оно не изменится
Потому что я так сказала!	Потому что это решение приняли родители
Никаких конфет!	Сладкое — на десерт
Как мне это надоело, если бы ты только знал!	Я не настроена это обсуждать сейчас, давай поговорим об этом после ужина
Знаешь, сколько времени?	Уже поздно, пора спать
А я не устала?	Я понимаю тебя, мы все устали
Ты у меня сейчас получишь!	Я очень огорчена и могу сказать или сделать то, о чём мы оба будем потом жалеть
Хватит мне мешать, ты отвлекаешь	Займись пока своими делами. Я освобожусь, и мы займёмся кое-чем интересным!
Ты что, с ума сошёл?	Я неприятно удивлена твоим поступком!
Это дорого!	Сегодня у нас по плану другие покупки



Выключи телевизор!	Телевизор перегрелся, ему нужен отдых
Садись лучше за уроки!	Сделай уроки, а потом займёшься...
Когда я был ребёнком, я не был таким, как ты	Ты можешь ошибаться, однако главное — вынести урок из ошибок и не повторять их
В моём детстве этого не было!	Я был бы рад иметь такую игрушку, когда был маленьким!
Неблагодарный	Мы очень стараемся, чтобы у тебя было всё необходимое. Не расстраивай нас так
Хватит плакать из-за ерунды!	Я понимаю, для тебя это важно, давай подумаем, что можно сделать
Возьми себя в руки!	Успокойся, и мы сможем придумать решение
Смотри, куда идёшь!	Внимательно смотри перед собой
Кто с тобой будет дружить?	С кем бы ты хотел подружиться?
Зачем ты меня обманываешь?	Мне очень важно, чтобы ты сказал правду, иначе я не смогу тебе больше доверять
Было бы чем хвастаться!	Ты уверен, что этим можно гордиться?
Ты разве хочешь заболеть?!	Если ты заболеешь, придётся сидеть дома и пропустить много интересного
Папа придёт с работы, и я ему всё расскажу!	Мне придётся рассказать всё папе. Вероятно, его расстроит твой поступок
У всех дети как дети, а ты...	Я люблю тебя несмотря ни на что, но иногда твоё поведение меня очень огорчает!
Неужели сложно понять?	Что именно тебе непонятно в этом вопросе?
Придём домой, ты у меня	Сегодня мне придётся лишиться тебя... из-за твоего поведения

Татьяна Сахарова

Telegram-канал «Не сахарная психология»

ФИТНЕС

УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

Массажный мяч — отличное решение для терапии триггерных точек. Массаж может снять боль и напряжение, повысить подвижность, улучшить кровообращение и способствовать восстановлению мышечной ткани.

Общие правила:

Вы можете катать массажный мяч руками, разминая уставшие мышцы, можете сесть или лечь на него, а также расположить мяч между телом и стеной.

- Начните аккуратно перемещать массажный мяч круговыми движениями, чтобы разогреть фасцию и мышцы в области, где вы ощущаете боль и напряжение.
- Если вы обнаружили болевую

точку, осторожно и мягко прокатите по ней мяч назад и вперёд (рисуйте линию длиной 5–7 см).

- Затем задержитесь на болезненном участке, слегка надавите на мяч и удерживайте его 30 секунд, пока боль полностью не пройдёт (максимум 2 минуты).
- Надавливая на болевую точку, не забывайте глубоко дышать, чтобы кислород поступил в мышцы — это способствует их восстановлению.

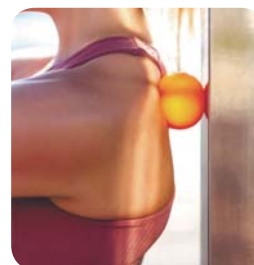
- Затем снова перейдите к круговым движениям, чтобы разогнать кровь.

Пример упражнений при перенапряжении мышц верхней части спины и плеч:

- Встаньте спиной к стене, поместите массажный мяч между стеной и верхней частью спины. Расположите мяч справа или слева от позвоночника.

- Перемещайте мяч во всех направлениях, пока не найдёте триггерную точку.

- Перенесите вес тела так, чтобы мяч сильнее прижался к стене, и скрестите руки на груди.



- Продолжайте двигаться медленно вверх и вниз, массируя мышечные зажимы в области повышенной чувствительности.

- Повторите же действия с другой стороны.

Меры предосторожности:

- Прекратите упражнения, если чувствуете онемение, покалывание или острую боль.

- Не давите на суставы и кости.

- Не располагайте мяч прямо под позвоночником.

Источник: massage.ru



ГОСПОДЬ ВЕРНУЛ МЕНЯ К ЖИЗНИ

Медицина образа жизни помогла Ирине решить проблемы со здоровьем, а Бог изменил её мышление.

Родилась я в медицинской семье — мама врач-педиатр. С детства дома были разговоры о медицине, поэтому на лечебный факультет в НижГМА пошла без сомнения. Впоследствии получила ещё одну специализацию по дерматологии.

После окончания учёбы в медицинской академии 8 лет работала участковым терапевтом. Первые годы было большое желание вылечить всех, но я увидела, что длительное использование лекарств пациентами с хроническими болезнями улучшает только состояние, но не излечивает. А присоединение осложнений с годами расширяет список используемых лекарств. Поэтому я стала искать другую медицину и методы исцеления. Прошла альтернативную медицину: гомеопатию, биоэнергетику, йогу, уринотерапию, раздельное питание. Снова увидела, что все эти методы лишь временно «улучшают» состояние, но не излечивают.

В 2001 году я познакомилась с программой «Новый старт», основанной на восьми принципах здоровья. Удивили простота и эффективность программы, захотелось

попробовать её на себе. Первое, что сделала, — отказалась от чая, кофе, стала пить воду. Во время обучения в медицинской академии не знала, что вода — наиважнейший фактор для здоровья! Стала изменять питание. Результат получила феноменальный!

Я не ставила себе задачу избавиться от проблем со здоровьем, а просто училась жить по этой программе. А проблемы были: вес 105 кг и шестидесятилетний размер одежды. На этом фоне частые гипертонические кризы. Часто возникали острые боли в спине, не могла разогнуться несколько дней. Но самая главная проблема — хронический гайморит. Делала и проколы, и антибиотики пила, но это ещё больше отнимало силы. Что делать — не знала.

Живя по программе «Новый старт», через два года с удивлением отметила: вокруг бушуют эпидемии, а я не болею, забыла о своём сердце, о повышении артериального давления, перестала чувствовать свою спину. Через 2,5 года я похудела на 35 кг, поменяла 4 размера одежды, стала более молодо выглядеть, прибавилось активности.

Мне захотелось рассказывать об этой уникальной программе своим пациентам. В 2004 году я обратилась к Богу в молитве, чтобы Он дал возможность работать только в медицине образа жизни, но ответ получила только через 10 лет.

В 2014 году я впервые познакомилась с работой Центра здоровья «Дорога жизни» и увидела на практике результативность программы. Тогда даже мысли не было, что смогу там работать. Но получилось так, что после подтверждения врачебного сертификата я приехала в Центр здоровья «Дорога жизни» в Дубках и стала работать там врачом и инструктором.

Здесь моё понимание медицины образа жизни расширилось. Я увидела, что в 70% случаев причина проблем со здоровьем — хронический стресс. Поэтому прошла обучение по программе восстановления эмоционального здоровья Нила Недли. Программа помогла понять важность познания себя в эмоциональном плане и умения управлять своими эмоциями, работать над своим мышлением. Этому способствовал ещё и собственный опыт.

Все проблемы со здоровьем у меня возникли на фоне хронического 20-летнего стресса в семье — алкогольной зависимости мужа. Я стремилась переделать его, избавиться от этой

проблемы. Водила его к разным целителям и врачам, обделяя вниманием детей. В результате сама приобрела кучу болезней, старший сын — онкологию, младший попал в спецкласс по поведению.

Только с приходом к Богу стали меняться моё мышление и видение этой ситуации. Нельзя переделывать человека, если он сам этого не хочет. Пытаясь сделать это, я оказалась в тупике. Но из разбитой личности я превратилась в свободную и достойную женщину. Бог дал мне жильё, работу по специальности, вынул детей из той пропасти, где они были. Я очень благодарна Богу за всё, что Он допустил в моей жизни! Наряду с решением физических проблем я обрела полное доверие и уверенность в Нём.

Этому способствовала и ситуация 2007 года. В октябре я попала в аварию — 5 дней в коме, тяжёлая черепно-мозговая травма, перелом бедра и разрыв связок. После травмы должны были быть последствия, но уже в марте я вышла на работу в поликлинику на полную ставку. Увидела на собственном примере, что Бог может даже из долины смерти вернуть к жизни. И сейчас Господь даёт мне покой, внутренний мир и силы в любой ситуации.

Ирина Подолина,

д. Дубки, Нижегородская обл.

БОЖИЙ ДАР

ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ ЗДОРОВЬЯ

в регионе Кавказских Минеральных Вод предлагает комплексный подход в восстановлении здоровья пожилого, молодого и среднего возрастов.

- отдых нервной системы и полноценный сон
- ЖКТ без боли
- пульс и АД в норме
- лёгкое дыхание без одышки
- стойкий иммунитет
- мышцы и суставы без боли



Использование лечебной минеральной воды и лечебной грязи помогут достичь желаемого результата. Криопроцедуры усилят эффект. Косметические процедуры помогут выглядеть красиво.

Здоровые эмоции и впечатления от отдыха гарантированы.

Стоимость от 25000 до 38000 р. за курс 10 дней.

Имеются групповые скидки.

Сайт: b-dar.com

Дополнительная информация по телефону:

8-928-367-52-09

Гладкая С. В. ИНН 613001803619

➤ Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

➤ Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

12+ 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

12+ Центр здоровья «ДОРОГА ЖИЗНИ»
Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

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

ЦЕНТР ЗОЖ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА», Саратовская обл.

- Оздоровление и отдых за городом.
- Экопрограмма.
- Природа, здоровое питание, широкий комплекс оздоровительных мероприятий.
- Зал оздоровительной физкультуры.

Попробуй жить по-новому! Доступно, эффективно, незабываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-polyana.ru

ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

ШОПИНГ, СОЦСЕТИ, СЕРИАЛЫ: ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ СПОСОБ ОТДЫХА?

Зависимости от чего-либо, или аддикции, порицаются, с ними борются, их возникновение пытаются предотвратить. Особенно под прицелом находятся химические зависимости — от алкоголя, табака и наркотиков. Но не меньше вреда, если не здоровью, то благополучию, отношениям, финансам человека, приносят зависимости нехимические.

Аддикция (лат. addictus «слепой преданный, пристрастившийся») — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. В медицинском смысле — это навязчивая потребность в использовании привычных стимулов, сопровождающаяся ростом толерантности и психологическими симптомами.

Зависание в соцсетях, неудержимый шопинг, бесконечный просмотр сериалов относятся к нехимическим зависимостям, наряду с пристрастием к еде, игроманией, эротическими аддикциями, трудоголизмом и т. п. В научном мире такие пристрастия называют поведенческими аддикциями.

БЕЗОБИДНЫЙ ОТДЫХ И ЗАВИСИМОСТЬ: ГДЕ ГРАНЬ?

«Ты настоящий шопоголик», — может услышать женщина в свой адрес, но на самом деле она просто заострила внимание на выборе красивого образа для себя. На самом деле ей просто нравится представлять, что подойдёт тому или иному человеку. Она права, что не согласна с таким определением. Часто мнение окружающих по поводу зависимостей не совпадает с мнением человека, которому их приписывают.

Но нередко и обратная ситуация: человек на самом деле объективно зависим, но своей проблемы не признаёт. «Я это контролирую, я могу отказать в любой момент», — так он отвечает, не зная, что нет, просто не будет, отказаться и не страдать не получится.

Грань между отдыхом и зависимостью можно увидеть, если найти при-

чины своего необычного поведения. В чём они?

- **Есть слишком частое повторение одного и того же действия** — злоупотребление, поведенческий паттерн, повторять который тянет снова и снова.

- **Не хватает любви и внимания близких** — ненужными покупками, красивыми сериалами, интернет-знакомствами так удобно заполнять пустоту в сердце.

- **Есть недовольство собой** — неадекватная самооценка, недовольство своей внешностью, характером, образом жизни — всё это легко приводит к зависимости от сериалов и ненужных походов по магазинам.

- **Нет ответственности и организованности** — человек, не пытающийся нести ответственность за своё время и поступки даже перед самим собой, часто впадает в зависимость, растрачивая жизнь на то, что не приносит пользы.

- **Есть друзья с зависимостями** — тот, кто зависим, выбирает похожих на себя друзей; и зависимые друзья и приятели могут подтолкнуть человека к тому же пороку.

КАК ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ?

Обычных усилий воли, чтобы избавиться от зависимости, будет недостаточно. Нужно найти причину и работать с ней. Причин много, но основные названы выше. Как перестать зависеть от чтения соцсетей, просмотра сериалов и шопоголизма?

1. Обратитесь за помощью к семье и родным, скажите, что вам не хватает внимания с их стороны. Даже обычное чаепитие



всей семьёй, один разговор по душам может дать тот эмоциональный заряд, который раньше добывался в соцсетях или сериалах. Ещё лучше, если совместное времяпрепровождение станет семейной традицией.

вряд ли вы посмотрите сериалы и при этом занимаетесь бегом и почти наверняка чем-то в это время перекусываете.

- Узнайте, как ваш муж проводит своё свободное время, и присоединитесь к нему. Приготовьте вкусный

обед вместе с детьми.

- Выработайте ежемесячный план траты денег (например, 70% на продукты, жильё и

другие необходимые покупки, 10% в финансовую подушку безопасности, 10% на благотворительность и 10% на свои «хотелки») и придерживайтесь его.

4. Проанализируйте своё окружение: есть ли у ваших подруг аналогичные или какие-то другие зависимости. Рвать в одночасье свои дружеские отношения, конечно, не стоит, но постарайтесь уменьшить влияние на себя примера друзей.

Психологи считают, что бороться с конкретной зависимостью нет никакого смысла: избавившись от одной — взамен появится другая. Поэтому работать нужно как с причинами, так и с истоками аддиктивного поведения.

2. Работайте над своей самооценкой. Она должна быть адекватной — не низкой и не завышенной. Пройдите психологический тест на самооценку, подумайте, в чём вы объективно хороши, а в чём не очень, выросли ли вы над собой в последнее время или стоите на месте — именно это формирует адекватную самооценку.

3. Поймите, что ресурсы, которые у вас есть, — время, здоровье, отношения, деньги — не бесконечны. Станьте мудрым управителем, научитесь пользоваться ими с умом, тратить только на то, что принесёт пользу.

- Обучитесь тайм-менеджменту: время так незаметно проходит, пока вы прокручиваете ленту в соцсети. Ставьте себе рамки, помня, что вы не можете потратить времени больше, чем у вас есть.

- Начните следить за здоровьем:

Не боритесь с зависимостью в одиночку. Важно не просто внешне отложить телефон или отойти от компьютера, важно отвлечься от них в мыслях. Семья поможет.

Любая зависимость — это всегда проблема, так как потребность не удовлетворяется, а укореняется.

Если вам нужна помощь в решении психологических проблем или вы хотите избавиться от зависимости, вы можете задать свой вопрос на сайте angel7d.ru и получить совет и бесплатную помощь квалифицированных психологов. Здесь же вы можете оставить молитвенную просьбу.

WhatsApp, Viber +7 996 336 09 91



ANGEL7D.RU

САЙТ МОЛИТВЕННОЙ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Больше практических способов и советов, как перестать быть зависимой, смотрите в программе «Зависимость от соцсетей, шопинга и сериалов: как избавиться?» из цикла «Семеро с ложкой» на сайте телеканала «Три Ангела» 3angels.ru



КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ ЖЕЛУДКА И ПЕЧЕНИ

В новогодние праздники мы едим больше, чем обычно, поэтому печень и желудок нуждаются в особой заботе.

ПЕЧЕНЬ

Влияние токсинов, образовавшихся в результате употребления жиров плохого качества, лекарств и алкоголя можно снизить, совмещая некоторые виды фруктовых и овощных соков.

Начать очищение необходимо с печени — органа, ответственного за фильтрацию множества токсинов, циркулирующих в крови. Именно печень нейтрализует алкоголь, лекарства, пестициды и другие загрязнители. Современный образ жизни и питание, основанное на переработанных продуктах, добавили работы печени, и перегруженная печень может воспалиться.

Некоторые признаки воспаления печени — усталость, недостаток энергии, высыпания на коже.

Для очистки печени лучше всего

подходит сок из краснокочанной капусты, моркови и яблока. Исследования продемонстрировали, что такой сок доказал свою способность к детоксикации и защите клеток. Он не только снижает воспаление печени, но и помогает желудку бороться с изжогой и гастритом, усиливает защитные механизмы организма и предохраняет от рака.

ЖЕЛУДОК

Хорошую защиту дарят желудку овощные соки, однако помимо этого, необходимо исключить раздражители — алкоголь, табак и кофе.

• Капустный сок содержит природные ингредиенты, защищающие слизистую оболочку желудка и способствующие выработке защитной слизи. Вещество, содержащееся в



капусте и способное излечивать язву желудка, в прошлом веке называли витамином U. Сегодня оно химически идентифицировано и носит название аминокислота S-метилметионин.

• Эффективно защищает желудок и морковь, а содержащийся в ней витамин А помогает восстанавливать повреждённые клетки слизистой оболочки, выстилающей желудок.

• Картофель богат крахмалом,

нейтрализующим излишнюю кислотность.

Овощные соки рекомендуется принимать перед едой по полстакана или стакану. Продолжительность приёма в лечебных целях — 2–4 недели.

По книгам Джорджа Памплон-Роджера «Здоровая пища», «Полезные напитки»

ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

В новогодние праздники мы едим больше, чем обычно, поэтому печень и желудок нуждаются в особой заботе.

ГАЛЕТА С РАТАТУЕМ

Лук, кабачок, баклажан, томат помойте и порезать кружочками. Лук, кабачок и баклажан слегка посолить и сбрызнуть маслом. Поставить в духовку на 10–15 минут при 220°C.

Тесто: 0,5 стакана холодной воды, 0,5 стакана растительного масла, щепотка соли, 2 стакана муки 1 сорта или высшего с добавлением небольшого количества отрубей.

Замесить тесто, отложить в сторону на 20 минут, накрыть его плёнкой или кухонным полотенцем.

Заливка: 2 зубчика чеснока очистить и пропустить через чесночницу, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, несколько веточек петрушки мелко порубить.

Можно добавить свежий базилик, розмарин.

Раскатать тесто в круг. По центру посыпать немного панировочными сухарями. Разложить все овощи, включая свежие томаты, так, чтобы при разрезе на куски были все овощи. Каждый слой овощей кистью смазывать заливкой.

По желанию сверху можно выложить соевый майонез и посыпать тофу.

Запекать при температуре 200°C 15 минут, затем температуру снизить до 180°C и печь до готовности.

СОЕВЫЙ МАЙОНЕЗ

Вам понадобится: 500 г соевого молока, 250 мл растительного масла,

0,5 ст. л. соли, 0,5 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 1 г гуаровой камеди.

Взбить в блендере молоко с маслом 1 минуту. Затем добавить соль и сахар, взбить 30 секунд. Добавить кислоту, взбить 1 минуту. В конце добавить камедь, взбить 1 минуту. Майонез хранится в холодильнике до 7 дней.

ЧИЗКЕЙК С ГРУШЕЙ

Тесто: 100 г миндальной муки, 20 г рисовой цельнозерновой муки или кукурузного крахмала, 20 г мёда или сиропа, 30 г кокосового мягкого масла. Соединить все ингредиенты. У вас получится неоднородная масса. Выложить её на пергамент, утрамбовать пальцами. Сделать бортики высотой 1,5–2 см. Испечь до полуготовности. Дать остыть.

«Творожная» основа: 200 г мягкого несоленого тофу, 50 г любого под-



сластителя, 1 ст. л. крахмала, ваниль, щепотка соли, 50 г растительного молока.

Все ингредиенты соединить в блендере, вылить на корж. Грушу почистить от кожицы и семян, уложить дольками в «творожную» массу.

Запекать в духовке 30–35 минут при температуре 180°C до золотистого цвета. Перед подачей полностью остудить.

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, ВКонтакте 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**



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 К 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

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 Ацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Сельский Дом Васюково

ОТДЫХ & СПА В ПОДМОСКОВЬЕ

ЗАЕЗД
КАЖДОЕ
ВОСКРЕСЕНЬЕ



«Новый старт» — базовая программа ЗОЖ

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

Специальные программы:

- С 3 по 10 декабря: Кулинарная школа
- С 10 декабря, с 11 февраля: Чистая лимфодренажная система — здоровый организм
- С 31 декабря по 7 января: Пилатес — здоровые суставы и крепкие мышцы
- С 14 по 28 января: Восстановление от стрессов и депрессий
- С 28 января, с 18 февраля: Дышите свободно — программа от курения

НЕОБЫКНОВЕННЫЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ В ВАСЮКОВО

* с 31 декабря по 7 января

* с 7 по 14 января

Звоните, уточняйте даты и бронируйте место:

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 Галагашева 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» №12(156). 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 328 800 экз.