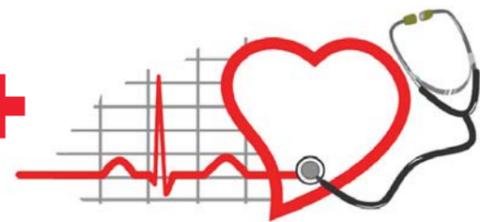


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №01(181) 2026

8DOKTOROV.RU



ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ



2

7 «ЗИМНИХ» ФРУКТОВ



7

РЕГУЛЯРНОСТЬ НЕ МЕНЕЕ ВАЖНА

Новое исследование швейцарских учёных, основанное на анализе искусственного интеллекта, показало, что для здоровья кишечника важна не только качественная еда, но и регулярность её потребления. Учёные установили, что эпизодическое употребление овощей и фруктов не компенсирует их отсутствие в рационе в остальное время.

Внезапный интерес к салату после недели фастфуда может оказаться бесполезным жестом для кишечника. К такому выводу пришли исследователи из Швейцарской высшей технической школы Лозанны (EPFL), применившие искусственный интеллект и машинное обучение для изучения взаимосвязи между питанием и микробиомом.

По словам исследователей, нерегулярное употребление полезных продуктов фактически сводит на нет многие их положительные эффекты на микрофлору кишечника.

Открытие стало возможным благодаря уникальной методологии. Исследователи проанализировали данные около тысячи участников, используя разработанное ими же приложение на базе ИИ.

Эти результаты бросают вызов современным диетическим рекомендациям, которые чаще фокусируются на типах и количествах пищи, а не на регулярности её потребления. Особую актуальность это приобретает в контексте желудочно-кишечных расстройств, связанных с образом жизни, которые развиваются постепенно, и где питание является одним из ключевых факторов.

НАЛИЧИЕ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДЕМЕНЦИИ

Новое исследование Калифорнийского университета в Дэвисе показывает, что наличие смысла жизни может снижать риск развития деменции.

Исследователи обнаружили, что люди, которые сообщили о более высоком чувстве цели в жизни, были примерно на 28% менее склонны к развитию когнитивных нарушений, включая лёгкие когнитивные нарушения и деменцию.

«Даже у людей с генетическим риском болезни Альцгеймера наличие цели было связано с более поздним началом и меньшей вероятностью развития деменции», — говорит соавтор исследования профессор Ализа Уинго.

Предыдущие исследования старения показали, что широкий спектр занятий даёт пожилым людям ощущение смысла жизни.

Отношения: забота о семье, общение с внуками или поддержка супруга или друга.

Работа или волонтерство: продолжение профессиональной деятельности, наставничество или вклад в общественные дела.

Духовность или вера: религиоз-

ные убеждения или участие в религиозных общинах.

Личные цели: хобби, освоение новых навыков или постановка и достижение личных целей.

Помощь другим: добрые дела, благотворительность, уход за другими или правозащитная деятельность.

«Хотя медикаментозные препараты могут умеренно замедлить симптомы когнитивных нарушений при болезни Альцгеймера, они сопряжены с рисками и затратами», — сказал соавтор исследования Николас К. Ховард. «Смысл жизни — это бесплатно, безопасно и доступно. Это то, что люди могут обрести через отношения, цели и осмысленные занятия. В этом исследовании интересно то, что люди, возможно, смогут «мысленно» улучшить своё здоровье. Никогда не рано и не поздно начать думать о том, что наполняет жизнь смыслом».

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ  [PODPISKA.POCHTA.RU](https://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

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Пищевая непереносимость — это повышенная чувствительность желудочно-кишечного тракта к какому-либо виду пищи или напитку. В результате чего возникают расстройства пищеварения различной степени тяжести.

Пищевая непереносимость — не то же, что пищевая аллергия. Непереносимость — это расстройство пищеварения, проявляющееся болью в желудке, вздутием живота, диареей. Аллергия — патологическая реакция иммунной системы, которая может затрагивать кожу (дерматит и крапивница), органы дыхания (астма и аллергический ринит) и любые другие участки тела. Непереносимость пищи встречается чаще, чем пищевая аллергия.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПО ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

Пищевая непереносимость наблюдается примерно у 20% населения планеты. Среди них наиболее часто вызывают непереносимость следующие продукты:

- Глютен — 58%
- Белки коровьего молока — 85%
- Сахара — 35%
- Куриные яйца — 30%
- Дрожжи (выпечка, пиво, вино, уксус, соевый соус, брынза) — 47%
- Арахис — 45%

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

Почти любая пища может вызвать у человека нежелательную реакцию.

Среди самых распространённых:

1. Лактоза — сахар, содержащийся в молоке и молочных продуктах при дефиците лактазы, которая его расщепляет.

2. Глютен — белок, содержащийся в основном в пшенице, яч-

мене, ржи. Непереносимость глютена встречается при целиакии.

3. Фруктоза — один из натуральных сахаров, содержащихся во фруктах. Избыток фруктозы из-за обильного потребления фруктовых соков, мёда или кукурузного сиропа может вызывать у некоторых людей проблемы с пищеварением.

Часто бывает достаточно просто снизить уровень фруктозы в рационе, чтобы избежать расстройства желудка, вздутия живота и диареи — основных симптомов непереносимости фруктозы.

СИМПТОМЫ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

- Боль в животе
- Вздутие живота
- Диарея
- Рвота

ДИАГНОСТИКА ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

1. Ведите пищевой дневник, то есть записывайте всё, что едите в каждый приём пищи. Отмечайте временной промежуток между приёмом пищи и проявлением симптомов.

2. Исключайте подозрительные продукты, пока симптомы не исчезнут. Затем снова постепенно вводите подозрительные продукты и наблюдайте за возможными проявлениями.

Замените исключённые продукты другими:

Зерновые с глютенем — рисом, пшеном, гречкой, кукурузой.



Молоко и молочные продукты — соевым молоком и соевыми продуктами, овсяным и миндальным молоком.

Мёд, соки и сироп — фруктами.

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

Увеличьте потребление:

- Незаменимых жирных кислот:
 - Омега-3 (содержится в основном в льняном семени, грецких орехах, сое и тёмно-зелёных овощах).
 - Омега-6 (содержится в миндале, семенах подсолнечника, тыквы и других семенах).

Незаменимые жирные кислоты способствуют нормальному функционированию слизистой оболочки кишечника.

- Бананов, яблок, чернослива, инжира, фиников и других фруктов, богатых растворимой клетчаткой. Благодаря пребиотическому свойству они благотворно воздействуют на слизистую кишечника.

- Чистой воды (до 4 – 6 стаканов в день).

- Добавок с пробиотиками (полезными кишечными бактериями).

Снизьте потребление:

- Рафинированных сахаров и очищенной (белой) муки: они питают болезнетворные кишечные бактерии и грибки типа Candida и ослабляют иммунную систему.
- Антибиотиков. Принимайте только в случае, если их назначил врач.
- Продуктов, загрязнённых токсинами, солями тяжёлых металлов и другими соединениями, ослабляющими иммунную систему и негативно воздействующими на органы пищеварения.

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ И РАССТРОЙСТВА ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Научных доказательств пока недостаточно, однако некоторые свидетельства указывают на то, что пищевая непереносимость может вызвать нарушения в работе иммунной системы и привести к когнитивным и поведенческим расстройствам:

- Аутизм;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- проблемы в обучении, такие как дислексия;
- агрессивное поведение и расстройства настроения.

В случае подозрения, что определённые продукты провоцируют поведенческие проблемы, следует на 3 – 4 недели ввести элиминационную диету, то есть по очереди исключить:

- Зерновые, содержащие глютен;
- молоко и молочные продукты;
- пищевые добавки и продукты, их содержащие.

Во многих случаях простое исключение тех или иных продуктов может помочь ребёнку.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

КОМПРЕССЫ ПРИ СИНЯКАХ И УПЛОТНЕНИЯХ

Синяки и шишки часто возникают в результате длительного лечения инъекциями. Такие уплотнения не рекомендуют оставлять без внимания, так как они могут причинять дискомфорт и иметь нежелательные последствия.

1. Спиртовой компресс. Используйте разбавленный спирт или водку. Марлю, сложенную в несколько раз, смочить в спирте. Размер марли зависит от площади синяка. Наложить марлю на синяк так, чтобы она полностью закрывала его. Сверху обмотать пищевой пленкой. Для утепления компресса

наложите сверху шерстяную шаль или приложите грелку. Держите компресс не менее 30 минут.

2. Компресс с магнием. Это средство обладает противоотечным действием, улучшает кровоток и имеет обезболивающий эффект.

Порошок либо таблетку магни-

зии растворить в кипячёной воде: на 50 мг воды 5 мг препарата. Ватный тампон или марлевую салфетку пропитать раствором и наложить на синяк. Закрепить сверху полиэтиленом и зафиксировать пластырем или бинтом.

Так как компресс с магнием вызывает сухость эпидермиса, после процедуры нужно смазать кожу увлажняющим кремом.

3. Компрессы с листьями капусты. Лист белокочанной капусты отбить скалкой или толкушкой, чтобы немного появился сок.

Отбитой стороной наложить на синяк, зафиксировать пищевой плёнкой. Держать компресс 4 – 5 часов.

4. Солевые компрессы. Приготовить раствор: 90 г соли (3 столовые ложки без горки) развести в 1 л горячей воды. Хлопчатобумажную ткань или бинт, сложенный в несколько слоёв, пропитать солевым раствором и наложить на синяк. Зафиксировать компресс эластичным бинтом. Если неприятные ощущения отсутствуют, следует оставить компресс 10 – 12 часов. Затем промыть кожу тёплой водой.

Подготовила Анна Глухова,
инструктор ЗОЖ

НОВЫЙ ГОД — НОВЫЙ СТАРТ!

Начиная новый год, мы каждый раз ожидаем лучших перемен в жизни. Умение анализировать свою жизнь и стремиться что-то исправить, улучшить — отличительное свойство человеческого разума.

Можно с радостью отметить, что в нашем обществе уже чётко сформировалось понимание важности здорового образа жизни. Программа «Новый старт» — яркий пример этого. Она ориентирована на проблемы современного общества, в котором доминируют заболевания, причиной которых является, прежде всего, неправильный образ жизни, и, конечно, делает акцент на профилактику. Эту программу практикуют в разных странах уже более 150 лет. Её принципы лежат в основе деятельности многих известных центров здоровья в России и за рубежом.

Программа «Новый старт» представляет собой чёткую систему конкретных простых шагов по изменению привычек, ведущих к потере здоровья и снижению качества жизни. Также программа помогает значительно снизить затраты на лечение (как личные, так и в государственном масштабе) не только за счёт повышения искусства лечения болезней, но и благодаря изменению образа жизни. Подобная философия здоровья даёт молодым людям возможность прожить полноценную жизнь, а пожилым помогает вновь обрести здоровье.

Уникальной программой «Новый старт» делает её финансовая и техническая доступность для человека любого возраста, пола, социального и финансового статуса. Она не требует больших материальных затрат, проста, интересна, экологична

и учитывает индивидуальные особенности каждого человека.

Конечно, для освоения и получения результатов потребуются новые знания, усилия, самоконтроль и мотивация. Впрочем, как и в любом другом начинании.

Ключ к улучшению качества нашей жизни и увеличению её продолжительности — в наших руках. Мы можем по собственному выбору внести определённые изменения в свои привычки, чтобы добавить 6–8 лет к ожидаемой продолжительности жизни, что уже доказано в ряде исследований (например, в исследовании долгожителей «Голубые зоны»).

Структура программы состоит из 8 факторов, необходимых для поддержания здоровья. Если их использовать надлежащим образом регулярно и в комплексе, то они окажутся мощным лечебным и профилактическим средством.

Итак, что вы можете сделать уже сейчас:

1. Проникнитесь более высокой ответственностью за своё здоровье. Приобретайте хотя бы минимальные знания о вашем организме, окружающей среде и её влиянии на здоровье.

2. Откажитесь от установки на лечение болезней и сосредоточьте внимание на их профилактике. Проанализируйте свой образ жизни. Посмотрите, нет ли таких моментов, в которые можно внести усовершенствования. Имейте в ви-



Название «NEW START» является акронимом:

N — Nutrition — **питание**
E — Exercises — **упражнения**
W — Water — **вода**

S — Sun — **солнце**
T — Temperance — **воздержание**
A — Air — **воздух**
R — Rest — **отдых**
T — Trust — **вера**

Подробно об этой программе рассказывается в книге Вернона Фостера «Новый старт». А можно лично пройти курс оздоровления в одном из центров здоровья, которые работают по этой программе (адреса центров смотрите на стр. 5).

ду, что для болезней, связанных с образом жизни, существуют альтернативные способы лечения. Проконсультируйтесь у своего врача относительно этих возможностей.

3. Сделайте установку на жизнь! Совсем не обязательно умирать преждевременно или проводить последние 20 лет жизни в больницах и поликлиниках.

4. Постепенно изменяйте свой образ жизни. Программа «Новый старт» не означает «всё или ничего». Последовательно предпринимайте сначала один шаг, затем другой. Попробуйте жить по-новому сначала один день, затем другой. Постарайтесь, чтобы кто-нибудь из

ваших близких помог вам совершить эти перемены.

5. Приучайте себя к новым, более полезным привычкам. Но это Вы должны делать сами. Не чувствуйте себя виноватыми, если допускаете ошибки или иногда не выполняете всех требований принятой вами программы.

6. Ключ к успеху — это движение вперёд и уверенность в правильности своего выбора.

Верните себе здоровье! Придайте жизни подлинный вкус! Пусть ваша жизнь в новом году возьмёт курс на НОВЫЙ СТАРТ!

Юлия Логачёва,
врач ЛФК, инструктор ЗОЖ

УЗЛОВЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Узлы щитовидки — это распространённая среди взрослого населения проблема.

Узлы щитовидной железы могут обладать различными характеристиками — они различаются по размеру, плотности, интенсивности своего кровоснабжения и по другим параметрам. Различные характеристики узла щитовидной железы определяют с помощью УЗИ и оцениваются клиническим специалистом для прогноза и дальнейшей тактики.

Появление узла в щитовидной железе нередко вызывает у пациентов

беспокойство — многие сразу предполагают наличие злокачественного образования. Однако статистика показывает, что рак щитовидной железы диагностируется примерно в 5% случаев среди всех выявленных узлов. Остальные узлы часто связаны с доброкачественными заболеваниями, такими как тиреодит Хашимото или подострый тиреодит.

Узловые образования могут возникать в силу наследственного характера или спонтанно.

Признаки потенциально злокачественных узлов щитовидной железы:

- Жалобы на дискомфорт при глотании;
- ощущение кома в горле;
- деформация шеи;
- продолжительная охриплость голоса (более трёх недель);
- проблемы с кишечником и покраснение лица.

Эти симптомы чаще всего проявляются в случае большого размера узлов, многие образования клинически никак не проявляются. Поэтому на ранних стадиях заболевание обнаруживается случайно при

плановом осмотре у эндокринолога или с помощью ультразвукового исследования.

Рак щитовидной железы в большинстве случаев хорошо поддаётся лечению, особенно при обнаружении заболевания на ранней стадии. Помните, что этот вид рака диагностируется уже в молодом возрасте. Это самая распространённая форма рака у женщин в возрасте от 20 до 35 лет. Нередко он встречается у детей и подростков.

Максим Юдин,
онкоэндокринолог
Источник: med2.ru

НАДЕЖДА — МОЙ КОМПАС ЗЕМНОЙ

Слова известной песни хорошо передают суть надежды. Надежда — это свет в темноте, это то, что помогает нам двигаться, даже когда кажется, что ориентиры потеряны.

Наш мир устроен так, чтобы помочь нам не терять надежду. Посмотрите вокруг внимательно! Даже в природе мы видим, что после ночи наступает рассвет. После зимы — весна, а после бури показывается солнце.

Надежда, то есть умение верить, что будущее будет лучше настоящего и что вы можете этому поспособствовать, необходима не только для эмоционального благополучия. Физическое здоровье тоже тесно связано с наличием или отсутствием этого состояния разума.

Люди с позитивным настроением меньше подвержены вредным привычкам, чаще занимаются спортом и следят за своим состоянием. В исследовании 2020 года, опубликованном в журнале *Global Epidemiology*, учёные изучали влияние надежды в группе из 13000 участников. В психологическом аспекте люди с высоким уровнем надежды сообщали о наличии чувства цели и смысла в жизни, о меньшем одиночестве, о более низком уровне депрессии.

Физическое состояние характеризовалось меньшим количе-

ством хронических заболеваний и риском развития рака, снижением смертности от всех причин, меньшим количеством проблем со сном.

Надежда способствует успешной адаптации к различным болезням и травмам.

В одном исследовании участникам было предложено опустить руки в холодную воду и держать как можно дольше. Большинство людей с высокими показателями «шкалы надежды» продержались на 30 секунд дольше. Даже чувствуя боль, люди с высокими показателями надежды могут сконцентрировать своё внимание не на боли, а на цели.

Статистика свидетельствует, что онкобольные с высокими показателями надежды живут дольше. Надежда не всегда способна повлиять на продолжительность жизни, но зато способна повлиять на её качество.

Хорошая новость заключается в том, что надежда — умонастроение, которому можно научиться. Это образ мышления, состояние души.

Где же источник надежды? Не всегда мы в состоянии отыскать в



себе силы для того, чтобы сохранить её.

В январе в нашей стране вспоминают о великом событии, произошедшем много столетий назад, — рождении Иисуса Христа. Для миллионов людей на нашей многострадальной планете Иисус Христос стал неиссякаемым источником надежды.

Верующие во Христа знают, что:

- Их грехи прощены, потому что «Он грехи наши Сам вознёс телом Своим на древо» (Библия, 1 послание Петра 2:24).

- Христос умер, чтобы «всякий, верующий в Него не погиб, но имел жизнь вечную» (Евангелие от Иоанна 3:16).

- Скоро Христос вновь вернётся на Землю: «Сей Иисус, вознёс-

шийся от вас на небо, придёт таким же образом» (Библия, книга Деяния Апостолов 1:11); «И увидят Сына Человеческого, грядущего на облаках небесных с силою и славою великою» (Евангелие от Матфея 24:30).

- Бог воскресит Своих верных детей в день пришествия: «Воскресивший Господа Иисуса воскресит через Иисуса и нас и поставит перед [Собою] с вами» (Библия, 2 послание коринфянам 4:14).

- В Божьем царстве уже не будет греха, зла и страданий: «И отрёт Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Библия, книга Откровение 21:4).

Тимур Герасимов

СТРАЖИ У ВОРОТ

Наш организм отделён от внешнего мира кожей и слизистыми оболочками. Около естественных отверстий кожа переходит в слизистые. Здоровье внутренних систем организма во многом зависит не только от состояния кожи, но и слизистых.

Слизистые оболочки покрывают внутреннюю поверхность полых органов дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной и половой систем, а также слуховых проходов, поверхность век и глазного яблока.

НОСОВАЯ ПОЛОСТЬ

Внутренняя часть носа разделена перегородкой на две половины, которые покрыты изнутри слизистой оболочкой.

Полость в задней части носа разделена на секции носовыми раковинами. Они формируют три носовых хода. Слизистая ходов хорошо кровоснабжается. Здесь

происходит увлажнение (выделяет до 0,5 л слизи в сутки) и нагревание вдыхаемого воздуха. Слизистая покрыта мелкими волосками-ресничками, которые помогают улавливать мелкие частички пыли, прошедшие барьер из жёстких волосков ноздрей. Эти частички обволакиваются слизью и передвигаются за счёт движений ресничек.

Слизистые носа — первый барьер на пути инородных тел, в том числе вирусов и бактерий.

С внутренней частью носа соединены пазухи передней части черепа. Они выстланы таким же эпителием, что и слизистая носа. Это

создаёт возможность распространения инфекции из носа в пазухи.

Носоглотку и среднее ухо соединяют евстахиевы трубы. Слизистая труб идентична слизистой носоглотки. Поэтому это путь распространения инфекции из носа на среднее ухо.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Слизистая оболочка полости рта обладает повышенной способностью к регенерации (восстановлению), устойчива к воздействию физических и химических раздражителей, к внедрению инфекции.

Функции слизистой рта:

- защитная (предохраняет от вредоносных факторов),
- всасывательная (позволяет некоторым веществам проникать непосредственно в кровь),
- сенсорная (связана с рецепторами, воспринимающими тактильные, вкусовые, температурные раздражители).

В слизистой глотки находятся парные скопления лимфоидной ткани — миндалины. Слизистая глотки непосредственно переходит в слизистую пищевода.

Слизистая оболочка желудка:

- содержит 65 млн пищеварительных желез,
- выделяет 2 – 3 л желудочного сока,
- выделяет гормон гастрин, стимулирующий выделение соляной кислоты и пепсиногена.

Через клетки слизистой оболочки тонкого кишечника в кровь и поступают расщеплённые вещества.

Слизистая оболочка тонкого кишечника содержит железы, выделяющие щелочной сок, который нейтрализует кислую среду химуса и активирует ферменты для пищеварения.

Слизистая двенадцатиперстной кишки также выделяет пищеварительные ферменты.

Влажная среда — основное условие того, что слизистые будут выполнять свои функции. Поэтому важно не нарушать питьевой режим и следить за влажностью воздуха.

Наталья Назарова,
врач-терапевт

ВОСХОЖДЕНИЕ С БОГОМ

«Возвожу очи мои к горам, откуда придёт помощь моя», — оказавшись в горах, Юлия сразу вспомнила этот библейский текст из Псалма 120.

Недавно в моей жизни свершилось настоящее чудо: в 53 года я впервые отправилась в горы. В составе коммерческой группы под руководством опытных гидов я решила взойти на Эльбрус.

Эльбрус — стратовулкан на Кавказе. Это самая высокая горная вершина Европы, её высота 5642 м над уровнем моря.

Программа восхождения занимала 8 дней. Первые 3 дня отводились для нижней акклиматизации. Мы ходили в походы на высоту до 3500 м по живописным горам Приэльбрусья. Водопады, ущелья, цветы, солнце и мягкое тепло — вот какая обстановка окружала нас в эти дни.

Затем верхняя акклиматизация с выходами на высоту до 4700 м. Там пейзаж был совсем иным: камни, снег, ледники и никаких растений. Множество горных ручьёв с чистой водой. На такой высоте прохладно, по ночам заморозки.

Третий этап — подготовка к покорению горной высоты и само восхождение. Нас учили экипироваться по-альпинистски, ходить в специальных приспособлениях для обуви — кошках, работать в связке и применять ледоруб.

Каждый день был уникален и полон ярких впечатлений, но мы все с трепетом ожидали главный день — когда пойдём на вершину.

Для успешного восхождения важно всё: погода, состояние здоровья, эмоциональный настрой. Ведь горы полны неожиданностей и внештатных ситуаций: мороз, ветер, экстремальная высота, горная болезнь...

К моему удивлению и радости, восхождение мне далось легко и весело. Я даже успевала делать видеосъёмку, хотя другим было трудно идти, и не всем из нашей команды удалось подняться на вершину.

Главное чудо этого путешествия — ледник «Семёрка». Раньше я не знала о его существовании. И когда в один из моментов восхождения он предстал перед моим взором, я была потрясена до глубины души: на фоне тёмных скал под небом на обозрение всем возвышалась гигантская цифра 7 из льда и снега.

Не передать словами, какой восторг и благоговение я испытала в этот момент, ведь это была Божья печать воочию! «Помни день субботний... благословил Господь



Ледник «Семёрка»

день субботний и освятил его» (Библия, книга Исход 20: 8–11)*. На протяжении всего восхождения, и особенно на самой вершине, этот Божий знак восхищал, вдохновлял и заверял меня в неизменной любви Небесного Отца!

Много интересных историй я узнала за время своего пребывания в горах, но больше всего запомнилась история про этот ледник.

Фашисты во время операции «Эдельвейс» по завоеванию Кавказа хотели провести взрывные работы на леднике таким образом, чтобы изменить его конфигурацию и превратить в немецкую свастику. Их планы не осуществились, и ледник «Семёрка» до сих пор продолжает восхищать своим величием и красотой.

Подводя итог, могу сказать, что это путешествие и восхождение

были результатом моего хорошего здоровья, которое я поддерживаю на протяжении всей своей сознательной жизни, следуя программе «Новый старт».

Подъём на вершину — промежуточный тест на эффективность этой программы. Впереди неизбежный процесс «взросления» (как сейчас принято называть старость) и пенсионный возраст. Грустить и отчаиваться по этому поводу не обязательно. Мне нравится установка: «Старость может быть в тягость, а может быть в радость!» И как это будет в моей жизни, определяю я.

Юлия Логачёва

* Согласно Библии, суббота является седьмым днём, завершившим неделю сотворения нашего мира, днём покоя и общения с Богом.



Дорогие друзья! Приглашаем вас отдохнуть в Центрах здоровья. Здесь вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения.

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

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

ЦЕНТР 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

РЕКЛАМА 12+



ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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 - Оздоровительный 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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Центр здоровья «ВЫСОКОВО» visokovo.com

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

Запись по телефонам: 8(83367)75139, 8-912-369-5134, 8-912-376-2949

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78. E-mail: czv43@yandex.ru Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА 12+

БРОСИЛ КУРИТЬ, ПОЛУЧИВ ТРАВМУ

У Александра были непростое детство и молодость. Но когда он узнал, что его тело — это храм, в котором обитает Дух Божий, Александр принял твёрдое решение оставить вредные привычки.

Моё детство прошло в школе-интернате. После окончания интерната, когда я почувствовал полную свободу, потому что больше никто меня не контролировал, не опекал, у меня появились разные разрушающие привычки.

Конечно, не обошлось без влияния друзей. Потому что в компании считалось, что ты не мужик, если не пьёшь, не куришь. Со временем мне такой образ жизни понравился. А точнее, просто появилась зависимость, и было трудно уже что-то изменить.

Я окончил педагогическое училище, устроился работать в школу. При этом профессия учителя физкультуры никак не мешала мне губить своё здоровье.

Так как я работал в школе, мне выделили койко-место в городском общежитии. Мне было тогда 27 лет. В одной из комнат собирались верующие. Они изучали Библию, пели, общались за чашкой чая. Однажды попал на эти встречи и я. Мне там очень понравилось. Можно было свободно общаться на разные интересные темы. Какая-то особая дру-

жеская тёплая атмосфера окружала нас во время этих бесед. К тому же с деньгами у меня было напряжённо, а там мы пили чай с вкусным печеньем. В общем, встречи эти были приятными и для души, и для тела.

Именно тогда я узнал о Боге, который помогает освободиться от всякой зависимости. Но ещё 25 лет я пытался бороться с пагубными привычками сам, своими силами. И много раз проигрывал, возвращаясь к тому, что очень хотел оставить. Понимание, что нельзя разрушать «храм тела», было, но сил справиться с зависимостью не было.

Я верю, что всё в нашей жизни находится под Божьим контролем. И даже кажущиеся неудачи и потери «содействуют ко благу». В 2023 году со мной произошёл именно такой случай.

Шёл очередной учебный год. В городе проходили соревнования по волейболу среди учителей города, я играл за свою школу. Во время игры я получил серьёзную травму: разрыв ахиллова сухожилия. На тот момент я ещё курил. И свою последнюю сигарету я как



раз выкурил возле приёмного покоя. На больничном я провёл 3 месяца. У меня было достаточно времени, чтобы подумать о своей жизни, об отношениях с Богом, как Бог всегда заботился обо мне.

Я понял, что нельзя с Богом шутить, относиться с пренебрежением, злоупотреблять Его долготерпением. Я осознал, что вредные привычки неуютны Богу, потому что вредят, в первую очередь мне, а я Божье дитя, создан по Его образу и подобию. Эта травма помогла мне начать серьёзно относиться к Богу.

Сейчас я чувствую себя очень хорошо. За это время ни одной выкуренной сигареты, никакого алкоголя.

Страшно подумать, сколько моих

одноклассников уже умерли! Сколько живут жалкой жизнью от рюмки до рюмки. А я бесконечно благодарен Богу за чудесный дар жизни, за свободу, которую Он мне подарил!

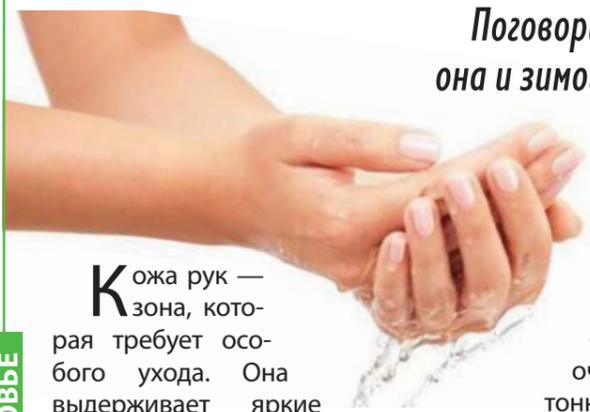
Продолжаю работать в школе и понимаю, что многое могу дать своим ученикам, потому что не все дети сейчас видят положительный отцовский пример.

Всем, кто ещё активно борется с зависимостями, хочу сказать: осознайте реальность постоянного присутствия Бога рядом с вами! Такими, какие есть, приходите к Богу и когда плохо, и когда хорошо. Благодарите Бога за всё, делайте добрые дела людям. Пусть Господь вас благословит!

Александр

УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК ЗИМОЙ

Поговорим, как правильно ухаживать за кожей рук, чтобы она и зимой выполняла свои функции наилучшим образом.



Кожа рук — зона, которая требует особого ухода. Она выдерживает яркие солнечные лучи летом, мороз, лёд и ветер зимой.

Когда наступают холода, часто кожа на руках становится сухой, начинает шелушиться, на ней появляются микротрещины. Впоследствии это приводит к воспалению и аллергической кожной реакции на холод.

Почему кожа рук так чувствительна к низким температурам?

Зимняя стужа и ветра разрушают защитную водно-липидную мантию кожи, поэтому она становится восприимчивой к морозу и быстро

теряет влагу, становится сухой. Появление микротрещин приводит к появлению воспаления.

Ситуация усугубляется ещё тем, что на коже рук очень мало сальных желёз и тонкая подкожно-жировая клетчатка.

КАК СОХРАНИТЬ НЕЖНУЮ КОЖУ РУК ЗИМОЙ?

1. Защищать кожу рук перчатками, варежками. Также это будет положительно влиять на сохранение влаги в верхнем слое кожи — эпидермисе.

2. Мыть руки следует только тёплой водой. Холодная вода используется для закаливания, а горячая усиливает сухость кожи. Мыло лучше использовать на питательной основе, например,

крем-мыло. После мытья рук кожу необходимо просушить.

3. При контакте с чистящими и моющими средствами используйте перчатки для защиты.

4. В основе ухода зимой — питание кожи. Вечером перед сном наносите питательный крем с жирной текстурой: крем-масло, жирный крем, содержащий витамины, питательные масла и антиоксиданты. Утром пользуйтесь увлажняющим кремом. Выходить на улицу желательно не раньше, чем через 1 – 2 часа после нанесения крема. После любого контакта с водой кожу рук необходимо увлажнить кремом.

5. Используйте дополнительные уходовые средства.

Чтобы справиться с шелушением, 1 – 2 раза в неделю применяйте скраб. Предпочтение отдайте лёг-

ким, щадящим скрабам с растительными экстрактами.

Замечательный и видимый эффект дают ванночки с парафином. Они снимают воспаление и делают кожу мягкой и бархатистой.

Также можно использовать ванночки для рук с морской солью. Приготовьте 10% раствор воды с солью и держите в нём руки 20 минут.

Замечательный эффект дают молочно-масляные ванночки. Для таких ванночек используют зерновое молоко, льняной кисель с добавлением витамина А.

6. Не менее важным для кожи является питьевой режим. Для защиты и здоровья кожи необходимо пить 1,5 – 2 л воды в день.

7. В питании должно быть много витаминов и микроэлементов, причём получать их лучше из пищи. Очень важно укрепление общего иммунитета.

Берегите вашу кожу! Именно она является первым защитным барьером, а ещё самым большим органом, который во многом определяет, каково будет качество нашей жизни.

Ирина Подолина,
врач-дерматолог

7 «ЗИМНИХ» ФРУКТОВ

Обязательно включайте фрукты в свой рацион, так они поддерживают организм в непростой зимний сезон.

БАНАНЫ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Как известно, бананы — хороший источник калия. Согласно исследованию, ежедневное употребление продуктов с высоким содержанием калия повышает настроение, придаёт бодрости и служит хорошей профилактикой депрессии.

Бананы содержат большое количество серотонина. Это вещество, получаемое из аминокислоты триптофан, выполняет различные функции, важные для нервной системы: расширяет артериальные сосуды, уменьшает боль, успокаивает нервы. Эффект, оказываемый на организм малым количеством серотонина, всё ещё изучается.

АВОКАДО ДЛЯ СЫТОСТИ

Авокадо — один из самых питательных фруктов. Доля воды в авокадо очень низкая, если сравнивать с долей воды в свежих фруктах. Это показывает, что авокадо — концентрированный фрукт с высокой питательной и калорийной ценностью. Авокадо — один из богатейших жирами фруктов. Жиры в составе этого плода имеют высокую биологическую ценность. Эти жиры не содержат холестерин, и даже, согласно исследованиям, понижают его уровень в крови.

Авокадо — один из самых богатых протеинами свежих фруктов. Он содержит все необходимые аминокислоты, хотя и не в оптимальном соотношении.

ЯБЛОКИ ДЛЯ ГЕМОГЛОБИНА

Чтобы улучшить самочувствие зимой, достаточно съесть 1 – 2 яблока в день. В яблоках содержится много железа. Поэтому их советуют есть тем, у кого низкий уровень гемоглобина. Считается, что чем быстрее темнеет срез, тем больше в нём железа.

Пектин, содержащийся в яблоках, особенно в кожуре, — пребиотик, который способствует росту полезных бактерий в кишечнике, что положительно влияет на иммунитет.

Лучше чередовать сорта яблок, так как в каждом содержатся разные полезные вещества.

ГРАНАТЫ ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Благодаря высокому содержанию железа гранат способствует профилактике анемии.

Также этот фрукт богат медью — микроэлементом, который облегчает усвоение железа.

Гранат улучшает общее состояние центральной нервной системы, поддерживает иммунитет, обладает противовоспалительным действием. Особенно полезно есть зёрна граната для укрепления организма после болезни.

Антоцианы, которые содержатся в гранатах, принадлежат к группе флавоноидов. Они обладают антиоксидантным свойством, которое задерживает процесс старения и ракового перерождения.

КИВИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА

Содержание витамина С в киви почти в 2 раза выше, чем в апельсинах и лимонах. Один киви обеспечивает рекомендуемую дневную норму этого витамина.

Благодаря содержанию витамина С, чьё действие усилено действием других витаминов и минералов, киви стимулирует иммунную систему. Поэтому киви является более эффективным средством, чем фармацевтические препараты.

Регулярное употребление киви (по крайней мере один плод в день) полезно всем, кто страдает от ин-



фекционного заболевания любого типа, в периоды обострения и восстановления.

Эксперимент, проведённый в Пекинском университете, показал, что спортсмены, употреблявшие киви, проявили большую выносливость по сравнению с показателями контрольной группы.

ФИНИКИ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ КАШЛЯ

Финики традиционно используются для облегчения излишне сухого кашля и для борьбы с острым бронхитом. Отмечено их смягчающее действие на дыхательные пути, а также отхаркивающий и противовоспалительный эффект. Чтобы получить максимальную пользу от этого продукта, проварите несколько минут 100 г фиников в кипящем молоке, лучше в соевом.

Финики оказывают укрепляющее действие. Они полезны в случаях усталости или слабости в любом возрасте.

АНАНАСЫ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ананас — сочный, изумительно вкусный фрукт, богатый витаминами и минералами. В составе ананаса преобладают витамины С, В1 и В6. Он также является хорошим источником фолиевой кислоты. Из минералов в первую очередь сле-

дует назвать марганец, за ним следуют медь, калий, магний и железо.

Ананас считается прекрасным десертом, помогающим переваривать остальные продукты. Кто-то ест его перед едой, чтобы вызвать аппетит, особенно если желудок ослаблен по каким-либо причинам.

Бромелайн, содержащийся в ананасе, воздействует на пищеварительный тракт, разбивая белки и облегчая пищеварение так же, как это делает вырабатываемый желудком фермент — пепсин.

Употребление ананасов особенно показано при гипохлоргидрии (недостатке желудочного сока), при которой замедляется пищеварение и возникает чувство тяжести в желудке.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровая пища»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

САЛАТ «КЕДРОВАЯ ВЕТКА»

Ингредиенты:

- 1 авокадо
- 2 киви
- 1 – 2 яблока
- 2 ст. л. кедровых орехов
- 2 ч. л. лимонного сока, или по вкусу
- Соль — по вкусу

Приготовление:

Мякоть авокадо, киви и яблоко нарезать по отдельности тонкой соломкой. Кедровые орешки соединить с лимонным соком и солью, при необходимости добавить немного воды, взбить блендером. Если блендера нет, орешки измельчить и соединить с остальными ингредиентами заправки.

Соединить авокадо, киви, яблоко, добавить заправку. Перемешать всё несколькими аккуратными движениями.

Приятного аппетита!



ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ МАМ И БАБУШЕК

«Мама, приготовь нам что-нибудь вкусненькое!» — часто просят меня дети.

Но я, как заботливая мама, хочу, чтобы, кроме удовольствия, еда приносила моим любимым:

- здоровье,
- энергичность,
- активность.

В этом непростом деле мой верный помощник — газета «Ваши ключи к здоровью». В этой газете есть не только принципы правильного питания, но и интересные рецепты. Блюда по этим рецептам можно смело готовить для своих родных.

Анна Глухова

Оформите подписку на газету «Ваши ключи к здоровью» на сайте podpiska.pochta.ru или в отделении Почты России прямо сейчас! Ваши родные скажут вам: «Спасибо!»



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!

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МОРОЗАМ

Раскрываем секреты, что можно сделать, чтобы вам было тепло даже в мороз.

1. Не забудьте поесть

Обязательно полноценно завтракайте. Если вы голодны или поели пищу, содержащую пустые калории, организму будет трудно найти ресурс, чтобы согреться.

Интересными оказались результаты исследований, в ходе которых учёные обнаружили продукт, который помогает дольше сохранять тепло. Это цитрусовые. Попробуйте включить их в свой рацион, особенно перед выходом на улицу.

2. Натуральные материалы

Отдайте предпочтение хлопковой ткани, особенно когда речь идёт об одежде, соприкасающейся с телом. Помните, что натуральная шерсть даёт «сухое тепло», впитывает пот, не даёт замёрзнуть.

3. Многослойность

Если есть выбор надеть одну кофту потеплее или две полегче, выбирайте две. Во-первых, если станет жарко, вы сможете одну

снять. Во-вторых, между одеждой создаётся воздушная прослойка, которая хранит тепло. Это же относится к другим видам одежды.

4. Простор

Узкие брюки, юбки и верхняя одежда — не самый «тёплый» вариант для зимы.

Не носите обувь «впритык». Зимняя обувь, имеющая небольшой запас пространства, согревает за счёт воздушной прослойки и не препятствует кровообращению. Если ногам тесно — 100% они замёрзнут.

Отдайте предпочтение варежкам, а не перчаткам. Когда пальцы изолированы, они не могут согреть друг друга.

5. Движение

Даже если приходится стоять на одном месте, двигайтесь, активно работайте руками, шевелите пальцами рук и ног. Физическая активность помогает высвободить тепло из мышц.

ЛАЙФХАК

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 помогут восстановиться качественно и надолго!

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

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

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

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

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

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



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



Сельский Дом оздоровительный пансионат В АБХАЗИИ

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас



Экскурсии

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
При сахарном диабете, болезнях спины, суставах и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — ЭТО
Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

8 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp)

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙ ДОМ.РФ



Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва – Сухум до станции Гудаута. Самолётом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ

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.

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 перевод.



ВНИМАНИЕ! QR-код обновлён в связи со сменой реквизитов.

Другие способы помощи: **sokrsokr.net/help**

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №01(181).

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 «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — А. В. Глухова, редколлегия: А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов,

Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — С. В. Литвина. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайта 123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

Общий тираж 287000 экз.

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.