

Серия «Пора к психологу»

**ЕЛЕНА МИРОНОВА**

# Мозг в форме

Как оставаться в здоровом уме  
и твердой памяти в любом возрасте

- Упражнения
- Теория
- Аудиомедитации

Ростов-на-Дону



2025

УДК 159.91  
ББК 28.707  
КТК 017  
М64

**Миронова, Елена.**

**М64** Мозг в форме : как оставаться в здоровом уме и твердой памяти в любом возрасте / Елена Миронова. — Ростов н/Д : Феникс, 2025. — 157, [1] с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-44536-5

В предлагаемом практическом руководстве для поддержания мозга в продуктивном состоянии рассматриваются процессы созревания и старения мозга и влияние этих процессов на интеллектуальную деятельность человека, описываются особенности работы зрелого мозга и предлагаются простые, доступные упражнения, которые с легкостью можно ввести в повседневную рутину.

Каждая глава книги содержит теоретический материал, необходимый для понимания работы мозга, и практические задания-рекомендации. Выполняя эти задания, можно получить быстрые и стойкие результаты. Задания рассчитаны на взрослых людей, но при небольшой адаптации их можно успешно применять в занятиях с детьми, а в идеале — сделать семейной традицией.

Осознанное и бережное отношение к себе — лучшая инвестиция в будущее. Знания о собственном мозге помогут вам понять свое поведение и действия других людей, превратить минусы в плюсы и значительно повысить качество жизни.

УДК 159.91  
ББК 28.707

ISBN 978-5-222-44536-5

© Миронова Елена, 2025  
© ООО «Феникс», оформление, 2025  
© В оформлении обложки использованы  
иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

## ОТ АВТОРА

Здравствуйте, уважаемые читатели. Вы держите в руках мою первую книгу и решаете, стоит ли начать ее читать или оставить на магазинной полке. Чтобы подкрепить ваше желание прочесть ее, предлагаю познакомиться. Меня зовут Елена Александровна Миронова, я психолог, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. У меня педагогическое и психологическое образование и тридцатилетний опыт работы.

В практике я использую когнитивно-поведенческую парадигму, только доказательные методы без «авторских» методик и гипотез-однодневок. Большая часть моей профессиональной жизни прошла в психиатрической клинике. Именно этот непростой опыт сформировал и укрепил мою веру в огромные возможности самого важного человеческого органа.

Я занимаюсь частной практикой и веду соцсети. Клиентский и личный опыт дают множество примеров адаптационных возможностей мозга в любом возрасте. Рубрика #миронова\_мозг-вформе вызывает неизменный интерес читателей моего блога.

В этой книге я постаралась собрать темы, чаще других звучащие на консультациях: как сохранить ясность ума, развивать способности, влиять на собственную успешность и противостоять стрессу.

В книге собраны материалы, призванные помочь мозгу оставаться в хорошей форме долгие годы. Все описанные упражнения многократно испытаны на клиентах. В результате никто не пострадал, большинство людей улучшили память, внимание,

## МОЗГ В ФОРМЕ

способность концентрироваться и адаптироваться, то есть значительно повысили качество жизни. Ценность тренировок еще и в их универсальности. Все предложенные задания «подстраиваются» под индивидуальные особенности личности. Например, для активного взрослого подойдут усложненные варианты, а если вы ослаблены стрессом или простудой, начните с базового уровня.

Желаю вам полезного и приятного чтения. И напоминаю, что путь к расширению когнитивного потенциала открыт всегда и для всех.

## ВВЕДЕНИЕ

Думаю, многие, прочитав название книги, сказали: «О, это мы знаем! Мозг надо тренировать, разгадывать кроссворды и так далее, НО... Нет времени, нет сил, уже поздно, еще рано... Нет, нет и еще раз нет». И это категоричное НЕТ (или оправдательное НО) тормозит любое благое начинание и желание сделать что-то хорошее для себя. Ведь в нашей голове складывается привычная картина: саморазвитие — это всегда преодоление, ограничение, дополнительные усилия, затраченное время. И еще твердая уверенность в том, что если мы приняли решение, то обязательно и непременно все задуманное исполнится.

Самопровозглашенные гуру обещают развить сверхспособности за три дня с помощью аффирмаций? Надо попробовать! Новая жизнь с понедельника? Встать в пять утра, на завтрак — овсянка, но только после зарядки. Ленту не листаем, новости не смотрим, сплошной позитив, питаемся исключительно правильно и подсчитываем калории. Ужин не позже шести, пробежка и вечер с книгой и настольными играми. Как правило, желание продолжать новую жизнь пропадает уже к обеду. А потом встречается что-то или кто-то вдохновляющий и мотивирующий, и начинается новый круг: очарование, воодушевление, преодоление и... разочарование.

Добавлю разочарований: представления о пользе у нас с мозгом не всегда совпадают. Давайте посмотрим, как действует мозг. Экономить ресурсы, включать режим энерго-

сбережения — это эволюционный навык, позволивший человечеству уцелеть. Задачи развивать и поддерживать долгую эффективную деятельность не было. Была задача — выжить, самосохраниться, что возможно только в режиме энерго-сбережения, а уж эволюционные изменения стали приятным бонусом.

Основой эффективной работы мозга, единственным способом поддержать онтогенез зрелого мозга является новизна. Любые вызовы вынуждают нас менять алгоритмы и привычный стиль поведения. Действенный способ развить мозг ребенка и поддержать взрослый мозг — это добавлять в жизнь новое. Новые нейронные связи — залог продуктивности мозга. Решение кроссвордов, чтение на иностранном (когда-то уже выученном вами) языке или знание наизусть содержания 10 500 серий любимого сериала не подойдут. Увы! Все это можно оставить, но только в качестве приятного досуга.

Если навык закрепился и превратился в привычку, мозг переведет его в разряд бессознательных действий. Этого мы добиваемся, развивая ребенка: отрабатываем навык, доводим действие до автоматизма и, опираясь на освоенный опыт, переходим в зону ближайшего развития. Взрослея, мы не задумываемся, когда чистим зубы, берем в руки ложку или готовим привычное блюдо. Но если немного изменить знакомые действия, например использовать недоминантную руку, можно хорошо взбодриться и повысить общую активность. Для зрелого мозга важны новые паттерны действия, новые увлечения, занятия, впечатления, люди, вкусы, запахи — словом, все, что требует энергии и усилий. Вновь разочарую: без волевых усилий не справиться!

Но можно пойти и немного другим путем: поставить себя или ребенка в такие условия, когда хочется совершать открытия, заниматься чем-то интересным, познавать мир. Формировать поведенческие навыки, которые вначале потребуют стараний, а потом станут опорой для следующих целей, можно легко

и с удовольствием. Наш мозг намного действеннее реагирует на призыв «хочу» и часто не желает прилагать усилия, когда звучит «надо». Поэтому рекомендую раскрыть книгу именно с этим посылом: хочу, а значит, смогу найти немного времени для того, чтобы прочесть текст и выполнить несложные задания, получить новые знания о себе и помочь мозгу функционировать еще лучше.

Книга написана как практическое руководство для поддержания мозга в продуктивном состоянии. Она раскрывает особенности функционирования зрелого мозга, предлагает простые и доступные упражнения, которые можно ввести в повседневную рутину. Книга состоит из глав, содержащих теоретический материал, необходимый для понимания принципов жизнедеятельности мозга, и практические задания-рекомендации. Выполняя их, вы сможете получить быстрые и стойкие результаты. Задания рассчитаны на взрослых людей, но при небольшой адаптации их можно успешно применять и на занятиях с детьми, а в идеале — сделать упражнения семейной традицией.

Осознанное и бережное отношение к себе — лучшая инвестиция в будущее. Знания о мозге помогут вам понять свое поведение и действия других людей, а также значительно повысить качество жизни. Познание себя увлекательно и полезно одновременно. В книге собраны доступные способы, позволяющие использовать потенциал мозга в любом возрасте и жить плодотворно и счастливо.

Понимаю, что мои читатели — осознанные, вдумчивые, но очень занятые люди. Поскольку секретами работы мозга может заинтересоваться только тот, кто им пользуется, книга написана так, чтобы вы открыли ее и смогли читать, начиная с любой главы. Все главы самостоятельные и содержат теоретический материал и практические задания. Безусловно, в комплексе упражнения будут результативнее, но и регулярное выполнение избранных даст результат. Надеюсь, что книга поможет понять правила, по которым мозг ведет нас по жизни,

## МОЗГ В ФОРМЕ

разобраться, когда он принимает единственно верное решение, а когда следует использовать формулу «доверяй, но проверяй». Как практик с тридцатилетним опытом работы подтверждаю: от нейронной активности зависят не только наши поведенческие реакции и эмоции, мозг определяет саму человеческую идентичность. Полезного чтения!

*Из всего, что я потерял,  
мне больше всего не хватает мозгов.*

**Оззи Осборн**

## ГЛАВА 1

### Познание мира

***Глава про работу органов чувств и анализаторов,  
с помощью которых мы познаем мир***

*«Этот мир придуман не нами, этот мир придуман не мной». Попробуем разобраться, насколько реальна картина мира и приемы допущения, созданные мозгом, и работает ли принцип «доверяй, но проверяй» по отношению к нашему мозгу.*

Русский физиолог Иван Петрович Павлов ввел понятие «анализатор» в 1909 году. Гений отечественной науки определил анализаторы как приборы, основная задача которых — «разлагать сложность внешнего мира на отдельные элементы»<sup>1</sup>. Красивое определение актуально и в современном мире. Анализаторы состоят из трех отделов:

- периферического, состоящего из органов чувств с рецепторами, в которых происходит преобразование раздражения в нервное возбуждение;
- проводникового (это нервы, которые передают импульсы от рецепторов);
- центрального, включающего в себя зоны коры больших полушарий, в которых происходит анализ полученной информации.

---

<sup>1</sup> Павлов И. П. Полное собрание сочинений / АН СССР. — Изд. 2-е, доп. — М. : Изд-во АН СССР, 1951–1954. Т. 5: Лекции по физиологии / ред. Э. Ш. Айрапетянц. — 1952.

Рецепторы, чувствительные нервы, зоны коры полушарий составляют единую систему. Они связаны и взаимозависимы. Приведу наглядный пример. Думаю, многие из вас обращали внимание, как пожилой человек, чтобы лучше понять смысл, делает звук телевизора громче, хотя не испытывает со слухом никаких проблем. К сожалению, работа анализатора сбивается при нарушении любого звена. Расстройство слуха или зрения — это не всегда изменения в работе непосредственно глаза или уха.

В приведенном примере проблема не в снижении слуха, а в функционировании мозга. Еще пример взаимозависимости анализаторов. Замечали, что многие водители выключают или делают радио тише на сложной дороге? Почему? Ведь уменьшение звука не добавит парковочных мест и не поможет на виражах. Наш мозг знает: добавит и поможет. Устранение дополнительных помех позволяет сконцентрироваться на одной задаче, а значит, ее решение будет успешным. Более внимательные найдут место для парковки, а сосредоточенные на развороте вовремя снизят скорость.

Анализаторы транслируют внешние воздействия с помощью нервных импульсов в мозг и позволяют ему создать картину окружающего мира. Она всегда будет субъективной и у каждого человека своей. Значение имеет степень искажения. Информация необходима мозгу для реагирования на внешние события. Анализаторы отвечают за работу органов чувств, сбор и передачу сведений нервной системе, где происходит обработка всего собранного и выдается соответствующая реакция, что позволяет ориентироваться и приспосабливаться к меняющимся условиям среды. Вы это точно знаете: по биологии проходили в восьмом классе.

Сенсорная система (анализатор) — это совокупность структур нервной системы, осуществляющих прием и обработку информации определенного вида и формирование ощущений. Восприятие окружающего мира — сложный, многоступенча-

тый процесс. Потенциал анализаторных систем индивидуален и ограничен разнообразными факторами. Хорошая новость в том, что его расширение — тренируемая способность. Развитие анализаторов дает возможность значительно повысить точность и тонкость восприятия. Музыканты мир слышат, художники мир видят, а психологи — чувствуют. И это не профессиональная деформация, а результат научения процессов восприятия, увеличивающий возможности.

Миф о том, что мы используем потенциал мозга процентов на десять, давно развенчан. День и ночь мозг выполняет сложнейшую работу, регулируя, контролируя и направляя все системы жизнеобеспечения. Эта основная задача реализуется с учетом потребностей организма и непрерывного мониторинга внутренних и внешних сигналов. Даже при кажущемся бездействии и минимальном числе раздражителей мозг современного человека получает чрезмерное количество лишней информации, которую не в состоянии удержать. Представьте: вы задумались о чем-то важном, сидя в любимом кресле. Пока вы думаете, зачем-то замечаете, что в углу отклеились обои, птицы за окном поют как-то непривычно громко и дедушкин портрет висит криво. Внимание рассеивается, и сосредоточиться на главном уже не получается. Неважные детали забываются быстро, мозг утилизирует ненужные знания. Часто в категорию бесполезных попадает существенная часть значимых сигналов и подробностей, дающих объективную картину реальности, и мозг в конечном счете выдает не совсем беспристрастный результат.

Напомню, что оптимальный режим существования, с точки зрения мозга, это режим энергосбережения и обеспечения витальных потребностей, к которым относятся голод, жажда, дыхание, сон и продолжение рода. Также важны безопасность и уверенность в завтрашнем дне. Именно эти категории — самоподдержание, самовоспроизведение и самосохранение — лежат в основе пирамиды, созданной Абрахамом Маслоу в качестве иерархической модели потребностей человека и наглядно

демонстрирующей, что возникает с рождением, а что появляется со временем.

В основании пирамиды лежат физиологические потребности, к которым относится все, что необходимо для выживания. Как только физиологические потребности удовлетворены, человек может задуматься о стабильности перспектив и надеждах на будущее. Безопасность, порядок и возможность контролировать свою жизнь стоят на следующей ступени пирамиды. Далее человек ожидает признание общества, поддержку семьи, дружбу и доверие к окружающим. Самоуважение и признание, уверенность в себе и получение одобрения — более высокая ступень. Самоактуализация и самореализация — высшая потребность в иерархии. Удовлетворение потребностей возможно только в последовательной реализации каждой предыдущей (даже не в полной мере), например без физиологии невозможна самореализация.

Современные ученые говорят о несколько устаревших взглядах Абрахама Маслоу, тем не менее теорию можно использовать как ориентир для определения актуальных потребностей. Она помогает пониманию своего и чужого поведения. Именно на удовлетворение личных, прежде всего физиологических, нужд мозг расходует основную часть энергии, а захочет ли он активно действовать для получения последней модели смартфона или найдет способы саботировать сверхусилия, зависит от мотивационной подготовки. Также мозг нуждается в постоянной сенсорной и информационной стимуляции, поскольку непрерывный сбор сведений об окружающей среде — эволюционно сформированное условие выживания. Кстати, именно эта потребность определяет исследовательское поведение всех живых существ. Получение эмоций и приятных ощущений — важная часть гармоничного существования, и мозг находит способы ее удовлетворения.

К сожалению (или к счастью — вопрос философский), наш мозг запрограммирован на ошибки. Быть абсолютно не-

предвзятым и максимально объективно оценивать ситуацию — это недостижимая мечта человека. Чтобы приблизиться к истине и получить менее субъективную картину, необходимо позаботиться о здоровье мозга и помнить о ловушках мышления и когнитивных искажениях. Каждое из них имеет причину. Как правило, в основе ошибочного суждения лежит желание мозга сохранить энергию, тратить меньше сил на обдумывание и выдать привычную реакцию. Чаще всего с помощью когнитивных искажений мозг справляется с жизненными сложностями, с необходимостью действовать быстро и с информационной перегрузкой.

В мире слишком много информации. Приоритеты расставляют отделы мозга, отвечающие за эмоции. Чтобы не обрабатывать всю информацию, мозг выбирает то, что привычно, то, что повторяется, то, что ярче подается, и то, что соответствует имеющимся убеждениям носителя. На этих принципах построены рекламные призывы. Все остальное игнорируется. Часто в списке неучтенного остаются самые важные сигналы. Мозгу необходима помощь. Нужно снять информационное переутомление и расширить потенциал анализаторов для более качественной обработки внешних раздражителей.

Считается, что свыше 90 % информации об окружающем мире мы получаем через органы зрения. Зрительный анализатор у большинства людей — основной источник информации. Его перегрузки, а они сегодня неизбежны, приводят к преждевременной усталости, изменению настроения и утрате яркого восприятия мира. Негативных последствий присутствия визуального шума можно избежать нехитрым способом, описанным в задании к этой главе. На его выполнение вам потребуется всего две минуты.

Упражнений для поддержания мозга в форме много, некоторые из них хорошо известны. Что-то мы даже делаем. Иногда... А что если ввести в практику выполнение простых действий на регулярной основе? Уже слышу: «Нет времени!»

Но давайте все же попробуем. И начнем мы не с тренировки памяти и внимания, а с простого, но результативного молниеносного действия. Эффект от выполнения упражнения вы почувствуете сразу. Предлагаю перейти к тренировке. Не спешите расстилать коврики, упражняться будем, не отходя от рабочего места.

### Задание 1

В конце каждого часа закрывайте глаза руками и отсчитывайте две минуты. Можно поставить таймер. Чувство времени придет позже. Можно просто прикрыть глаза, если руки грязные или вы в общественном пространстве, но, если получится, все же обозначьте действие руками. В течение 120 секунд просто расслабляйте круговую мышцу глаза. Отвлекаемся от работы на две минуты и наблюдаем за своим состоянием. Также проанализируйте самочувствие вечером, перед сном. Почувствовали себя лучше? Надеюсь, ответ положительный.

Короткие, не требующие особых усилий и дополнительных приспособлений периоды сенсорной депривации позволяют отдохнуть и расслабиться. Если вы начнете регулярно практиковать этот доступный способ самогигиены и самопрофилактики, вы почувствуете, что усталость наступает позже, раздражительности меньше, а взгляд на мир стал ярче. Временно убрав воздействие на зрительный анализатор, мы даем возможность мозгу начать важную работу, не отвлекаясь на визуальный шум вокруг. Что мы получаем в итоге? Главный ощутимый бонус — стабилизация психики и ощущение отдыха. Эффект наступает благодаря запущенному процессу самонастройки, анализа и синтеза предшествующей информации. Не удивляйтесь, если взгляд на привычные проблемы изменится. Нет, вы стали не равнодушнее, а спокойнее. Возможно, благодаря регулярной практике ваш мудрый мозг найдет экологичный способ решения существующих проблем, и вы сами не заметите, как будете готовы их применить.

Хочу уточнить и предостеречь: длительная принудительная депривация анализаторов, лишение себя возможности ощущать, видеть, слышать внешние раздражители может привести к ухудшению состояния, повышенной тревожности, нарушению способности адекватного восприятия мира. Не надо экспериментов, а упражнения — вам в помощь.

Возможно, кто-то из вас почувствует пользу и захочет усовершенствовать опыт. Даю подсказку: кроме зрительного, у нас есть слуховой, вестибулярный, обонятельный, кожный, мышечный и другие анализаторы. Кстати, четкого деления на визуалов, аудиалов и кинестетиков не существует. Это устаревшее утверждение давно перешло в категорию мифов. Есть предпочтения, привычки, тем не менее в обычной жизни среднестатистический человек без физических ограничений пользуется всеми органами чувств.

В конце главы вас ждет еще одно задание, а сейчас ответьте на вопрос: любили ли вы в детстве оливки, устрицы, горчицу и соевый соус или предпочитали макароны? Если вы были честны, то большинство ответов — макароны. С возрастом предпочтения сместились в сторону более сложных вкусов. Да, наш вкусовой анализатор взрослеет с нами. Дегустируя различные блюда и расширяя пищевой ассортимент, мы тренируем анализатор, увеличиваем зону восприятия и усложняем функции специфической сенсорной коры больших полушарий. Кстати, есть исследования, которые показывают, что площадь проекции отдельных рецепторных областей в коре мозга зависит от степени профессиональной тренировки. От качества, количества и вида занятий зависит, какая зона наиболее развита.

## Задание 2

Тренируем вкусовые рецепторы. Попробуйте, закрыв глаза, определить на вкус привычные продукты. Для выполнения этого задания понадобится помощник. Попросите кого-нибудь

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ОТ АВТОРА .....  | 3  |
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 5  |
| ГЛАВА 1  |    |
| Познание мира  |    |
| <i>Глава про работу органов чувств и анализаторов,<br/>с помощью которых мы познаем мир .....</i>                        | 9  |
| ГЛАВА 2  |    |
| Выбираем сердцем! (А может, лучше головой?)  |    |
| <i>Глава про эмоции, механизмы и способы регуляции .....</i>   | 20 |
| ГЛАВА 3  |    |
| Пластичность мозга: расширяем возможности<br>и потенциал   |    |
| <i>Глава про компенсаторные возможности мозга .....</i>  | 31 |
| ГЛАВА 4  |    |
| Я не ленюсь, я прокрастинирую  |    |
| <i>Лень и прокрастинация: механизм и способы<br/>стать продуктивнее .....</i>  | 40 |
| ГЛАВА 5  |    |
| Мозг и движение — друзья навеки  |    |
| <i>Глава про значение двигательной активности<br/>как важнейшего фактора сохранения<br/>работоспособности мозга.....</i> | 50 |

## ГЛАВА 6

Стресс как привычная часть жизни

*Глава про механизмы стресса, его последствия**и способы адаптации* .....60

## ГЛАВА 7

В здоровом уме и твердой памяти.

Неизбежность старения

*Глава рассказывает, как превратить минусы в плюсы**и сохранить мозг в рабочей форме долгие годы*.....73

## ГЛАВА 8

Полушарная жизнь

*Глава про мифы о делении на право- и левополушарных людей и про необходимость улучшения межполушарных связей*.....83

## ГЛАВА 9

Размер имеет значение

*Глава про взаимосвязь размера мозга**и интеллектуальных способностей человека*.....90

## ГЛАВА 10

Гендерная принадлежность как основа  
жизненного сценария*Глава про сходства и различия женского и мужского**мозга и про влияние стереотипов на нашу жизнь* .....96

## ГЛАВА 11

Скорая помощь в сложных ситуациях

*Глава про EMDR: билатеральная стимуляция**как быстрый и результативный способ преодолеть  
страхи и тревогу*.....103

## МОЗГ В ФОРМЕ

### ГЛАВА 12

#### Пополняем ресурсы

*Глава про то, как и где искать ресурсы  
для восстановления продуктивности мозга.....112*

### ГЛАВА 13

#### Как вы? Проверим себя

*Глава, в которой читатель найдет описание тестов  
и методик для самодиагностики.....119*

### ГЛАВА 14

#### Мысль материальна, или Зачем мне все это?

*Глава про мотивы, побуждающие идти вперед  
или заставляющие ждать, когда наступит счастливое  
«потом» и жизнь изменится сама по себе.....138*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....146

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....149

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....155



Популярное издание

Елена Миронова

# МОЗГ В ФОРМЕ

## КАК ОСТАВАТЬСЯ В ЗДРАВОВОМ УМЕ И ТВЕРДОЙ ПАМЯТИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Ответственный редактор | <i>Ю. Шевченко</i>  |
| Выпускающий редактор   | <i>Г. Логвинова</i> |
| Технический редактор   | <i>Т. Качук</i>     |

RU/BY

**Мозг в форме. Как оставаться в здоровом уме и твердой памяти в любом возрасте.** Формат: 60×90/16. Тираж 2 500 экз. Заказ №  
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150.  
Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.  
Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2025.

Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография» филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ». Юридический адрес: 124498, Россия, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Старое Крюково, г. Зеленоград, пр-кт Георгиевский, д. 5, помещ. 8/1Т. Фактический адрес: 432980, Россия, Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

KZ

**Пішіндегі ми. Кез-келген жаста ақыл-ой мен есте сақтауды қалай сақтауға болады.** Форматы: 60×90/16. Таралымы 2 500. Тапсырыс №  
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.  
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 06.2025.

Жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ» филиалы. Заңды мекенжайы: 124498, Ресей, Мәскеу Қ., Старое Крюково ішкі қалалық муниципалды округы, Зеленоград қ., Георгиевский даңғылы, 5 үй, 8/1Т үй-жай. Нақты мекенжайы: 610033, Ресей, Ульяновск облысы, Ульяновск қ., Гончаров к-сі, 14.