



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №1 (121) 2021



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.



КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ COVID-19



2

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ



4

СЕЗОННЫЙ ФРУКТ — ХУРМА



7

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

СПЕЦИАЛИСТЫ УЗНАЛИ, ЗАЧЕМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПОЛУЧАТЬ ВИТАМИН D

Витамин D — жизненно важный элемент, который может передаваться от матери ребёнку на стадии внутриутробного развития. Он помогает развитию головного мозга плода. Чем выше уровень витамина у женщины во время беременности, тем выше уровень IQ у ребёнка в возрасте 4 – 6 лет.

Восполнить нехватку витамина D из пищи сложно. Однако всё равно следует включать продукты, богатые витамином D, в рацион. Западные специалисты рекомендуют ежедневно потреблять 600 МЕ витамина D.

УЧЁНЫЕ РАЗВЕНЧАЛИ МИФ О ПОЛЬЗЕ НАПИТКОВ С САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯМИ

Последнее исследование французских учёных показало: кола без сахара может быть так же вредна, как и её оригинальные версии, содержащие обычный

сахар. Люди, которые регулярно употребляли сладкие напитки, имели более высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление искусственно подслащённых напитков повышало на 20% риск сердечных недугов, инсульта, сердечных приступов по сравнению с полным отказом от таких напитков.

АВОКАДО НАЗВАН ИДЕАЛЬНЫМ ПРОДУКТОМ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Консультант по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине Марина Сергиенко советует в сезон простудных заболеваний включить в рацион авокадо. Этот продукт позволяет укрепить иммунитет. В авокадо присутствуют витамин D, полиненасыщенные жирные кислоты, витамин E, которые правильно и быстро усваиваются. Полиненасыщенные жирные кислоты укрепляют сердечно-сосудистую систему, участвуют в гормональных процессах. Употреблять плод лучше в первой половине дня. Он даёт

ощущение сытости, надолго заряжает энергией.

По материалам сайта МедДейли.
Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте meddaily.ru

ЖИТЕЛЯМ УЗБЕКИСТАНА БУДУТ ПЛАТИТЬ ЗА ХОДЬБУ ПЕШКОМ

Для этого нужно пройти минимум 10000 шагов в день.

Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев подписал указ о денежном вознаграждении за ходьбу пешком. Согласно ему, все жители страны старше 18 лет могут получить от государства небольшие денежные выплаты, если будут проходить за сутки минимум 10000 шагов.

Для участия в программе нужно зарегистрироваться на сайте «Здоровый образ жизни» (его планируют запустить позже). Там же будет производиться контроль шагов и выплаты на специальный электронный кошелек.

Деньги для инициативы будут собирать в качестве дополнительного налога с производителей вредных для здоровья продуктов.

Екатерина Гура,
news.mail.ru



ПОЧТА РОССИИ



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте PODPISKA.POCHTA.RU

Подписной индекс П4049



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

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ COVID-19

Эти рекомендации не гарантируют, что вы не заразитесь, но помогут перенести болезнь в лёгкой форме или снизить процент поражения лёгких.

Как для профилактики заболевания, так и во время болезни необходимо строго соблюдать принципы здорового образа жизни:

- ✓ сбалансированное питание,
- ✓ физически активный образ жизни,
- ✓ употребление достаточного количества чистой воды,
- ✓ свежий воздух,
- ✓ позитивное мышление,
- ✓ ночной сон не менее 8 часов,
- ✓ прогулки в солнечную погоду,
- ✓ воздержание от всего вредного и умеренность в полезном.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Имбирь, куркума.

Рассасывать дольку очищенного корня имбиря, а также заваривать и принимать оба средства в виде напитка.

2. Полоскание.

Наиболее эффективные препараты для полоскания горла: бетадин 10% — разбавить до 1%, то есть 1:10; листерин с мятой.

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ОСЛОЖНЕНИЯ

1. Тромбообразование (склеивание элементов крови). Повреждаются эндотелий (внутренний слой) кровеносных сосудов, что провоцирует тромбообразование.

Тромбы — одна из причин высокой летальности при COVID-19:

- тромбоэмболия лёгочной артерии,
- острое нарушение мозгового кровообращения,
- острый коронарный синдром — инфаркт.

Признаки тромбообразования

• **Головная боль** как следствие интоксикации. Токсины образуются в результате гибели клеток, поражённых вирусом.

• **Дискомфорт в области сердца.**

Что делать?

Приём достаточного количества воды.

Человек на 60% состоит из воды. Она необходима для выведения токсинов и участвует в теплообмене. Рекомендуется употреблять 50 мл воды на 1 кг веса в день. При таком режиме питья температура тела не поднимется выше 37,5°C. К тому же приём достаточного количества воды уменьшает головную боль и препятствует тромбообразованию.

Противопоказание к обильному количеству питья: почечная недостаточность, некомпенсированные пороки сердца.

По назначению врача возможен приём антикоагулянтов: аспирин, ксарелто; антиагреганта: дипиридабол.

2. Фиброзные изменения лёгких.

Фиброзные изменения, как правило, — необратимый процесс, связанный с замещением поражённых альвеолоцитов соединительной (фиброзной) тканью. При этом наблюдается нечастый кашель, схожий с тем, как будто человек поперхнулся. Это уже симптомы пневмонии.

Как не допустить дальнейшего поражения лёгких

Необходимо повысить и укрепить свой иммунитет, чтобы Богом созданная лаборатория (наше тело) вырабатывала больше противовирусных иммуноглобулинов, Т-лимфоцитов.

Как любая вакцина, предназначенная для выработки антител, питание помогает переболеть в лёгкой форме или с минимальными осложнениями, потому что способствует выработке антител для борьбы с COVID-19.

Если уже имеются фиброзные изменения, то питание поможет поднять иммунитет, не увеличивая процент дальнейшего поражения лёгких.

Как создать условия для выработки глобулинов и альбуминов, которые препятствуют размножению микроорганизмов?

1) Употребляйте продукты, богатые витамином С:

✓ плоды шиповника (2 ст. л. плодов залить 0,5 л кипятка, кипятить 20 мин. Сутки настаивать в термосе. Пить в виде чая. Можно натошак, если нет камней в желчном пузыре, т. к. отвар считается желчегонным),

✓ болгарский перец,
✓ киви,
✓ ананас,
✓ шпинат (противопоказание — подагра),

✓ мандарины,
✓ лимон,
✓ малина,
✓ чёрная смородина,
✓ свежесжатый апельсиновый сок по утрам.

2) Дополнительный приём витамина D и кальция.

Лидерами по содержанию кальция являются:

✓ свежая капуста,
✓ кунжут (необходимо измельчить или разжевать),

Творог, сыр, молоко также содержат кальций, но он усваивается значительно в меньшем количестве. Кроме того, животный белок выводит кальций из организма.

3) Соблюдение режима.

Спите по 8 часов каждую ночь. Ложитесь спать за 2 часа до полуночи. Самый полезный сон — с 22:00 до 02:00 часов. В это время в тишине и темноте организм в максималь-



ном количестве вырабатывает гормон мелатонин, который называют ещё «гормоном молодости».

3. Поражение сосудов и обострение хронических заболеваний.

Для поддержания сосудов рекомендуется дополнительный приём витаминов и минералов: В₆, В₁, магния и калия.

Необходимо создать условия, при которых вирусам, грибкам, плесени, бактериям, паразитам будет некомфортно размножаться и жить в нас. С этой целью нужно значительно **увеличить количество зелени в питании — от 300 до 700 г в день**. Если тяжело пережёвывать, можно готовить смузи.

Как щёлочь зелень восстановит рН баланс, как клетчатка — ежедневный стул.

При задержке стула в толстой кишке значительно увеличивается образование и всасывание ядов (индолы, фенолы, скатолы, кадаверин), что ведёт к дополнительной интоксикации. Запорами страдают те, кто мало двигается, несбалансированно питается и у кого наблюдается повышенная температура тела.

Зелень — это:

- источник дополнительной энергии, которая поможет бороться со слабостью;
- природное отхаркивающее средство, смягчающее кашель, к тому же без сахара, в отличие от аптечных сиропов.

Необходима дыхательная гимнастика, при которой вдох должен быть короче выдоха, как при надувании воздушного шарика. Это поможет уменьшить застой в лёгких.

4. Анемия.

Симптомы: головокружение, слабость, бледность.

Причина — недостаток кальция и витамина D.

Регулируем питание: включаем продукты, богатые железом, витамином В₁₂, фолиевой кислотой (В₉): авокадо, гранаты.

5. Профилактика цитокинового шторма.

Возможные симптомы COVID-19 в острый период: головная боль, головокружение, бессонница, потунтене сознания, проблемы с памятью, заложенность

носа, чихание, потеря обоняния и вкуса, першение в горле, боль в горле (ощущение стеклов или иголок), очень редкий кашель (как поперхнулся, 1 – 4 раза в день), жжение и давление в области груди, кашицеобразный стул 1 – 2 р в день, сыпь, температура, одышка.

При любых симптомах или их совокупности необходимо обратиться к участковому врачу.

Когда вызывать скорую помощь

- ✓ жжение, давящая боль за грудиной;
- ✓ ощущение нехватки воздуха;
- ✓ сильная слабость;
- ✓ бред,
- ✓ сухость во рту,
- ✓ повышение температуры тела выше 39°C;
- ✓ одышка;
- ✓ низкое артериальное давление.

НА ВРЕМЯ ПРОФИЛАКТИКИ И БОЛЕЗНИ ИСКЛЮЧИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

- мучное из муки высшего сорта (ослабляет стенки сосудов);
- сыр, особенно твёрдых сортов;

• икра рыбная;

• все трансжиры (рафинированные и прошедшие любую тепловую обработку): копченое, жирное, жареное, консервированное, вафли, сливочное масло, торты, шоколад и т. д.;

• сахар.

Всё перечисленное — любимая среда для жизни и размножения вирусов и бактерий. Эти продукты снижают иммунитет, выводят кальций, вызывают окисление и слизевобразование.

COVID-19 имеет волнообразное течение: то у пациента плохое самочувствие, то прекрасное. Не расслабляйтесь!

Все рекомендации даны без учёта хронических заболеваний и аллергии, поэтому необходимо наблюдение участкового врача. Не занимайтесь самолечением, а своевременно обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью.

Будьте здоровы!

Сусанна Бикбаева,
фельдшер скорой помощи

УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ

Количество еды, попадающей в желудок, имеет значение для пищеварения, для обмена веществ. А как на объём пищи реагирует иммунная система?

В кишечнике находятся особые скопления иммунных клеток, которые являются очень важным барьером иммунной системы. Известно, что кишечник обеспечивает до 70% иммунитета.

Когда человек переедает, все силы пищеварительной системы уходят на то, чтобы справиться с повышенным количеством еды. Активность иммунных клеток при этом снижается. Недаром, когда мы заболели, бывает полезно пропустить 1–2 приёма пищи.

Не нужно дожидаться болезни, чтобы снизить нагрузку на иммунную систему. Вот здесь и выходит на первый план принцип умеренности.

ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ СТРАДАЮТ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

Переполненный желудок подпирает диафрагму, а значит, лёгкие и сердце. Дышать становится труднее, уменьшается глубина дыхания, следовательно, уменьшается количество кислорода в крови. По сути, при переедании в организме возникает кислородное голодание. Поэтому так тянет в сон и ничего не хочется делать.

ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ?

На это есть несколько причин. Самая главная — еда приносит нам удовольствие. И это нормально.

Так почему мы не можем остановиться вовремя, когда получаем это удовольствие? Одна из причин в том, что мы не умеем получать удовольствие от чего-то другого. Зато у нас много стрессов — на работе, дома, от неудовлетворяющих отношений, от заниженной самооценки. В результате нам кажется, что жизнь не приносит радости. И хочется хоть чем-то подкрасить её. Заесть, например. Ведь еда приносит удовольствие, можно сказать, обладает антистрессовым действием.

Замечали ли вы, что даже самая

вкусная еда, если её много съесть, становится невкусной? Организм начинает ей сопротивляться. Об этом можно напоминать себе, чтобы не переест. Я, например, так и делаю. Говорю себе: «Хочешь получить удовольствие — съешь немного». Ведь стоит переест, и удовольствие сменяется на неприятное чувство от собственной несдержанности и физического дискомфорта.

А ещё важно научиться получать удовольствие от простых вещей. Когда вы последний раз смотрели на небо, а не в телевизор? Слушали тишину и пение птиц, а не новости? Пока мы несёмся по жизни, многого не замечаем. И тогда нам хочется чего-то яркого, громкого, вкусного, и побольше.

Попробуйте замедлить ритм жизни, и постепенно заметите, что излишняя тяга к еде будет ослабевать.

Ну и, конечно, есть простые вещи, которые можно делать, чтобы снизить для себя шансы переест.

РЕКОМЕНДАЦИИ, ПОМОГАЮЩИЕ НЕ ПЕРЕЕСТЬ

1. Важно сбалансировать питание. Несбалансированное питание, в частности дефицит белков, полезных жиров, клетчатки, а также дефицит многих витаминов, predisполагает к перееданию.

2. Заранее планируйте, что вы будете есть. Составьте меню на несколько дней и следуйте ему. Это помогает избежать непредвиденных эксцессов в еде.

Не используйте продукты, которые провоцируют повышенный аппетит, например, острые специи и продукты с глутаматом натрия.

3. Проверьте режим питания. Если утром вы пьёте только чашку чая или кофе и заедаете бутербродом, а днём какие-то перекусы, то, конечно, вечером будет очень хотеться есть. Спланируйте хороший завтрак. Возьмите с собой что-то полезное (сухофрукты, орехи, цельнозерновой



хлеб), чтобы добавить к своему дневному рациону. Тогда вечером будет несложно себя контролировать.

4. Сделайте питание регулярным. Не допускайте длительных перерывов между едой. Они должны составлять не более 5–6 часов. Иначе будет трудно удержать себя в рамках.

5. Ешьте медленно. Хорошо пережевывайте пищу. Тогда вы сможете вовремя заметить сигналы организма о насыщении.

6. Начните приём пищи со свежих овощей или фруктов. Пока мы их жуём, идёт время. Интересно, что мозгу нужно примерно 15–20 минут, чтобы начали поступать сигналы о насыщении. Поэтому такое начало приёма пищи тоже помогает не переест.

7. Пейте достаточное количество воды в течение дня между приёмами пищи и обязательно за 30 минут до еды. Интересно, что в мозге центр голода и центр жажды находятся рядом. И мы можем путать эти потребности. Так сказать, заедать жажду. Так что восполнение потребности в воде помогает контролировать аппетит.

8. Определите размер своей тарелки. Есть такой психологический эффект: когда тарелка заполнена до краёв, мы быстрее наедаемся. Поэтому, чтобы не переест, берите небольшую тарелку и заполняйте её полностью. Можно положить вокруг листья салата, зелень. Это лучше, чем если такое же количество еды будет лежать в центре большой тарелки, создавая психологический дискомфорт и неосознанное желание добавить порцию.

9. Красиво оформите тарелку. Украсьте её зеленью, ягодами, нарезанными фруктами и овощами. Красивая еда создаёт дополнительное удовлетворение, что препятствует перееданию.

10. Не отвлекайтесь во время еды на телевизор и компьютер. Постарайтесь прочувствовать вкус еды и насладиться им.

А если у вас уже есть привычка смотреть телевизор и что-то есть в это время, то лучше всего убрать всё съедобное из поля зрения. Если всё же хочется пожевать, то приготовьте заранее что-то низкокалорийное — сухие яблоки или другие несладкие сухофрукты, сухое печенье с чашкой цикория или травяного чая, большое яблоко, тарелку салата.

11. Важно! Проверьте, когда вы ложитесь спать. Поздний сон и недосып приводят к повышению уровня гормонов, отвечающих за чувство голода, что провоцирует переедание.

12. Выбирайте менее калорийные блюда, когда находитесь в гостях. Старайтесь, чтобы ваша тарелка всегда была наполнена, иначе вам постоянно будут что-то подкладывать.

Если вы обедаете там, где готовят высококалорийную еду, то выбирайте меню заранее. Или просто берите с собой домашнюю еду. И пусть походы в такие заведения будут редкими, не чаще одного раза в неделю. Приходится делать выбор — или удобство, или здоровое питание.

13. Составьте заранее список продуктов при походе в магазин. Ходите за продуктами на полный желудок. Голодный человек обычно покупает еды больше и выбирает нездоровые продукты. В том числе то, что можно съесть сразу — мороженое, чипсы, плюшку и т. д.

Это простые рекомендации, которые с успехом можно использовать, чтобы получить от пищи удовольствие без неприятного чувства, что еда снова взяла над нами вверх.

Будьте здоровы!

Наталья Назарова,
врач-терапевт



ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

В наше время причиной стресса часто становится недостаток времени. Не всегда получается в течение дня сделать всё, что мы планируем. А если и удаётся выполнить, то часто это становится возможным за счёт сна. Такой стиль жизни приводит к хронической усталости и стрессу. Однако сегодня есть много техник, которые помогают управлять своим временем, например тайм-менеджмент.

Тайм-менеджмент — это искусство управления временем. Он позволяет сделать так, чтобы время работало на вас, а не наоборот. Учит человека так распорядиться каждой минутой, чтобы успевать выполнять все поставленные задачи, при этом затратив намного меньше времени, чем обычно.

КОМУ НУЖЕН ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Если вы думаете, что это касается только деловых и состоятельных людей, то вы ошибаетесь. Тайм-менеджмент необходим каждому: школьнику, живущему по школьному расписанию; молодой маме, занимающейся воспитанием детей и ведением домашнего хозяйства; руководителю предприятия.

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

Самый популярный инструмент тайм-менеджмента — матрица Эйзенхауэра. Её смысл заключается в том, чтобы научиться грамотно распределять все свои дела, отличать важное от срочного, несрочное от наименее важного и максимально сокращать время на занятие делами, выполнение которых не даёт существенных результатов.

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадранта, основные которых — две оси: ось важности по вертикали и ось срочности по горизонтали. В каждый из квадрантов записываются задачи и дела, благо-

даря чему образуется ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем — во вторую, а чем вообще заниматься не стоит.

Мы знаем: время растяжимо, Оно зависит от того, Какого рода содержимым Вы наполняете его.

Самуил Маршак

Квадрант А: важные и срочные дела

- Дела, невыполнение которых отрицательно скажется на достижении целей;
- дела, невыполнение которых может стать причиной неприятностей;
- дела, которые имеют отношение к здоровью.

При идеальном планировании этот квадрант должен оставаться пустым, т. е. появление важных и срочных дел является показателем неорганизованности и допущения завала. Если таких дел много, то самое время обратить внимание на самодисциплину.

Появления дел в квадранте А следует избегать. Для этого необходимо вовремя выполнять пункты остальных квадрантов.

Существует такое понятие, как «делегирование». Это означает, что при появлении в квадранте А дел, которые можно кому-либо перепоручить, этой возможностью следует воспользоваться.

Главное при работе с матрицей — не перепутать срочные дела из квадранта С со срочными делами из квадранта А. Иначе то, что должно быть выполнено в первую очередь, остаётся на втором плане. Всегда помните о своих целях и учитесь отличать важное от второстепенного.

Матрица Эйзенхауэра	А ДЕЛАЙ САМ И СЕЙЧАС!	В ПЛАНИРУЙ!
	Выполнение работ с фиксированными сроками Управление кризисными ситуациями Выплата зарплаты и кредитов Внеплановый визит к врачу	Анализ работы Планирование Обучение и личностное развитие Тренировки Плановый визит к врачу
	С ДЕЛЕГИРУЙ!	Д МУСОРНОЕ ВЕДРО
	Навязанные телефонные звонки Встречи по второстепенным вопросам Домашние рутинные дела	Блуждание в социальных сетях Просмотр одинаковых новостей на разных каналах Компьютерные игры

Квадрант В: важные, но не срочные дела

- Планирование и анализ работы;
- учебные и спортивные занятия;
- соблюдение оптимального графика и режима питания.

То есть всё то, из чего состоит наша обычная повседневность.

Дела этого квадранта являются наиболее приоритетными и перспективными. Замечено, что люди, которые занимаются преимущественно делами этого квадранта, достигают в жизни наибольших успехов и имеют больше свободного времени.

Но дела, находящиеся в квадранте В, если их не выполнять своевременно, могут с лёгкостью попасть в квадрант А, став ещё более важными и требующими скорейшего выполнения.

Квадрант С: срочные, но не важные дела

- Навязанные кем-либо встречи или переговоры;
- празднования дней рождения не очень близких людей;
- внезапно возникшие хлопоты по дому;
- устранение отвлекающих факторов (разбилась ваза, сломалась микроволновая печь, перегорела лампочка и т. п.);

➤ дела, которые не продвигают вас вперёд, а только тормозят.

Дела этого квадранта являются отвлекающими и не приближают человека к целям. Нередко они мешают сосредоточиться на важных задачах и снижают эффективность.

Квадрант D: несрочные и неважные дела

- разговоры по телефону с друзьями о чём-то несущественном;
- ненужная переписка или времяпрепровождение в соцсетях;
- просмотр сериалов и развлекательных телепередач;
- компьютерные игры и т. п.

Делами этого квадранта лучше заниматься в последнюю очередь, или не заниматься вообще. Именно они являются «пожирателями времени». У них есть особенность — они просты в выполнении и доставляют удовольствие, позволяя расслабиться и приятно провести время. Поэтому и противостоять соблазну ими позаниматься бывает проблематично. Но это нужно. Здесь будет уместна всем известная поговорка: «Делу время, потехе час».

Пусть Бог поможет вам шаг за шагом осуществить все планы в наступившем году. В интернете существует много полезных приложений тайм-менеджмента, которые можно закачать в телефон. Это поможет жить целеустремлённо.

С Новым годом, дорогие читатели!

Подготовила Людмила Яблочкина

Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

424003, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа». Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне курс уроков

- «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
- «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ЗВОНИ ИЛИ ПРИШЛИ СМС!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов, в Пт. — с 9:00 до 12:00 (время московское)

* Горячая линия — это частная инициатива сотрудников редакции, которые не ставят целью привлечение читателей в какую-либо религиозную организацию.

МОЛИТВА ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

Всё произошло в самом начале самоизоляции. Я стала очень вялой, заложило нос, поднялась температура выше 38°C, першило в горле. Затем появился сильный кашель.

Мне назначили противовирусные и другие лекарства, но состояние с каждым днём ухудшалось. Становилось трудно дышать, особенно по ночам. Я выходила на балкон и пыталась изо всех сил вдохнуть воздух. Так прошли четыре дня. Я стала молиться, чтобы попасть на приём к врачу, который назначит правильное лечение. Должна была идти к одному врачу по очереди, а в последнюю секунду пошла в другой кабинет. Врач направила на рентген и сдачу анализов. Рентген показал правостороннюю пневмонию, и прямо из поликлиники меня увезли в больницу.

Через два дня лечения мне позвонили и сказали: «У вас коронавирус». Я очень боялась этого, и вот — получила то, чего боялась.

Так как у меня были хронические заболевания, не всё лечение мне подходило, но всех лечили стандартно. Мой организм не выдержал, началось кровотечение, потом проблемы с кишечником. Я ничего не могла есть, да и разговаривать не хотелось ни с кем и ни о чём.

В это время к нам в палату положили женщину, которая стала мне постоянно говорить: «Пей больше воды, тебе никакие лекарства не помогут». Не было сил ни плакать,

ни молиться. Я только смотрела в небо, вздыхала и тяжело дышала.

Но Господь знает, что происходило со мной, и Он меня не оставил. Я позвонила своей тётке, которая регулярно посещает церковь, и попросила её молиться за меня, так как мне было очень тяжело физически, морально и духовно.

Вечером, выходя из палаты, я упала в обморок. Оказалось, что давление снизилось до 60, пульс плохо прощупывался. Мне дали лекарства. Врач подготовил документы для перевода в другую больницу с подозрением на аппендицит. Аппендицит не подтвердился, лечение стало более щадящее.

Повторный тест на коронавирус пришёл отрицательный, появился аппетит, но начались проблемы с кишечником и боли в животе. Так я пролечилась 10 дней, и в пятницу меня выписали.

В понедельник мы с мужемехали делать УЗИ брюшной полости, так как раздуло живот и ноги. Результаты УЗИ показали, что все внутренние органы в воде. Меня отправили на операцию.

Я попросила тётку срочно молиться за меня, а сама спокойно пошла на операцию, доверившись Богу. Операция прошла успешно. В больнице я пролежала 15 дней.

Организм за время болезни и лечения очень ослаб, но нужно было восстанавливаться. Температура



всё ещё держалась, ноги были отёкшими, проблемы с кишечником и мочевым пузырём никуда не делись.

Снова я обратилась к Богу в молитве и вызвала врача на дом. Господь послал мне врача, который кроме прочих рекомендаций сказал то же, что и женщина в палате, когда мне было очень плохо: «Больше пить воды и ходить».

Постепенно я восстанавливалась, силы прибавились, но меня ждало ещё одно испытание — стали выпадать волосы. За месяц на голове осталась четвертая часть волос. Меня это очень расстраивало, я плакала, потому что устала от постоянных проблем со здоровьем.

Но Господь продолжал утешать через близких. После обследования и лечения волосы стали постепенно отрастать.

Когда силы стали возвращаться, я читала Псалмы 90 и 120. Я благодарна Богу за то, что исцелилась и продолжаю жить и видеть, как растут дети. Благодарна всем, кто молился за меня и помогал мужу и детям, когда они были закрыты дома на три недели.

Легко верить Богу, когда всё хорошо. Но сейчас я училась доверять Ему, когда пришли испытания. Это здорово — доверять Ему всегда, и в хорошие, и в тяжёлые времена.

Ирина Ермина

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья и сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, физические упражнения и приятное общение.

Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте **8doktorov.ru/czotziv**

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszshizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017
- Магазин-студия «Здоровый мир», Самарская обл., г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г, +7-961-382-98-71, zdoroviyykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010
- Культурно-оздоровительный центр «Суббота, семья, здоровье», Свердловская обл., 8-900-046-82-51, 8-900-046-82-68; spasen-pobeditel.ru
АНО КОЦ «Суббота, семья, здоровье». ОГРН 1196658040182

Сельский Дом ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ
Ждем Вас в гости & Работаем для Вас



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, при укреплении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

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.

Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара
(40 км от Сухума, 80 км от Сочи)

12+ 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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

ОСТОРОЖНО: КОФЕИН

Сегодня кофе употребляют больше 80% взрослого населения земного шара, что говорит о его невероятной популярности. Если вы в числе любителей кофе, вам будет интересно узнать о плюсах и минусах его употребления.

Хотя в небольших дозах кофеин, казалось бы, помогает сосредоточиться и прогоняет усталость, однако в больших дозах он вызывает нервность и тревогу. Кофеин способствует высвобождению адреналина в нервных окончаниях между нейронами (синапсах). Повторное стимулирование, вызванное адреналином, перегружает нервную систему и ослабляет её реакцию на стресс.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕ

• **Зависимость.** Кофеин — настоящий наркотик, психоактивное вещество: он изменяет нормальную работу мозга и вызывает привыкание. Прекратив пить кофе, кофеман испытывает настоящий абстинентный синдром, схожий с тем, какой бывает после отказа от табака или других наркотических веществ.

• **Сужает сосуды мозга** (спастическое действие), что уменьшает приток крови и снабжение нейронов кислородом. В результате, несмотря на чувство прилива энергии, мозг страдает от недостатка кислорода, и его работа ухудшается.

• **Вызывает бессоницу.**
• **У детей — беспокойство и гиперактивность.**

• **Увеличивает предрасположенность к депрессии, паническим состояниям и другим психическим расстройствам.** Особенно опасно употребление кофеина для психически больных.

ВОЗМОЖНОЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КОФЕ НА МОЗГ

Исследование на лабораторных мышках показало, что употребление умеренного количества кофе на протяжении нескольких лет помогает предотвратить болезнь

Альцгеймера. Обсуждается также способность кофе защищать от болезни Паркинсона, хотя реальность демонстрирует обратное: когда пациент, страдающий болезнью Паркинсона, пьёт кофе, трудности с сохранением равновесия, дрожанием рук и головы усиливаются.

Возможные нейропротекторные свойства кофе в отношении болезни Альцгеймера и Паркинсона установлены только на подопытных животных. О практической ценности этих экспериментов сейчас идут споры, и сами исследователи относятся к советам употреблять кофе для предотвращения этих заболеваний с большой осторожностью.

КОФЕ УХУДШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ В СОСУДАХ МОЗГА

Опыт человечества показывает, что приём кофе, помимо негативного воздействия на сердце, поджелудочную железу, кости и другие части тела, ухудшает циркуляцию крови в сосудах мозга.

У людей с высоким кровяным давлением, выпивающих три чашки кофе в день, более чем в 2 раза возрастает риск возникновения инсульта или мозговой эмболии.

С учётом всего этого возможное благотворное действие кофе не перевешивает его отрицательных эффектов и ни в коем случае не оправдывает его употребления.

КОФЕИН СОДЕРЖИТСЯ НЕ ТОЛЬКО В КОФЕ

Безалкогольные напитки, ряд средств для похудения, чай, некоторые лекарства могут содержать большое количество кофеина.



Приблизительное содержание кофеина в продуктах:

Молотый кофе (180 г)	85 – 100 мг
Растворимый кофе (180 г)	65 мг
Чай (180 г)	40 мг
Кока-кола (360 г)	46 мг
Пепси-кола (360 г)	38,4 мг
Какао (180 г)	6 – 42 мг
Чёрный шоколад (125 г)	80 г
Молочный шоколад (125 г)	20 мг

рефлекторному сужению чрезмерно расширенных и переполненных кровью сосудов, ожидающих очередной порции кофеина. Постепенно сосуды привыкнут работать без стимулятора. Одновременно можно положить грелку к ногам или сделать лёжа горячую ванну для ног. Горяче-холодные ванны намного лучше обезболивающих лекарств.

ДЕТОКСИКАЦИЯ ОТ КОФЕИНА

Детоксикацию организма от кофеина рекомендуется проводить в нескольких целях:

• вывести кофеин из организма, особенно из нейронов мозга, которые он стимулирует;

• по возможности, исправить или нейтрализовать вред, причинённый этим веществом;

• тонизировать нервную систему, чтобы добиться эффекта бодрости без искусственного стимулирования кофеином.

Во время детоксикации может возникнуть синдром отмены, проявляющийся головной болью и сонливостью. Обычно эти симптомы выражены не резко и через несколько дней проходят сами по себе. Обтирания, душ, ванны для ног, сауны и другие виды водолечения смягчают симптомы, вызываемые отказом от кофе.

Как облегчить головную боль

Для уменьшения чувства тяжести в голове используйте холодный компресс на лоб и лицо в течение 15 – 20 минут, повторяя его при необходимости. Холод приводит к

Замена кофеину

Искусственную стимуляцию, которую совершает кофеин, можно заменить более здоровыми альтернативами, например, по утрам выпивать стакан апельсинового сока и обтираться мокрой тканью, начиная с конечностей и заканчивая грудью.

Способы детоксикации

• Пить в течение дня много воды. Кофеин, как и никотин, растворим в воде, и выводится с потом и мочой.

• Ежедневно принимать натуральные источники витамина С (противоядие от кофеина) — соки апельсина, грейфрута или киви.

• Потреблять проросшие пшеничные зёрна, пивные дрожжи и добавки с витаминами группы В.

• Избегать обильных приёмов пищи. Это вызывает желание употребить кофе и уменьшает силу воли.

• Избегать курения и употребления алкогольных напитков, так как они вызывают желание выпить кофе.

• Высыпаться.

МЕНЮ ОДНОДНЕВНОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ ОТ КОФЕИНА

Завтрак: апельсиновый сок. Благодаря содержанию витамина С и каротиноидов апельсины нейтрализуют токсическое воздействие кофе.

Второй завтрак: настой полевого хвоща.

1 ст. ложку стеблей полевого хвоща заварить в стакане кипятка.

Тонизирует нервную систему и помогает преодолеть кофейную зависимость.

Обед: смузи для здоровья мозга.

На 3 порции вам понадобятся: 2 стакана овсяного молока,



0,5 стакана ежевики, 0,5 стакана голубики или черники, 0,5 стакана клубники, 1 ст. ложка проросших пшеничных зёрен, 4 финика,

6 грецких орехов. Можно использовать замороженные ягоды.

Измельчите орехи. Все ингредиенты, за исключением орехов, поместите в блендер и взбейте до состояния однородной массы. Разлейте в стаканы и посыпьте орехами.

Тонизирует нервную систему и помогает преодолеть кофейную зависимость.

Полдник: смузи «Сладкое спокойствие».

На 3 порции понадобятся: 2 банана, 1 стакан клубники, 4 ст. ложка кокосового молока, 2 ст. ложки проросших зёрен пшеницы, 2 ст. ложки мёда, 1 стакан овсяного или соевого молока.

Устраняет тревожное ощущение, связанное с отказом от кофеина.

Ужин: очищающий бульон.

На 2 порции понадобятся: 1 л воды, 3 стебля сельдерея, 1 кочан брокколи, 1 луковица, 2 моркови, 1 лучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла (или другого), щепотка соли.

Опустите нарезанные овощи в кипящий бульон. Варите на медленном огне до испарения половины жидкости. Процедите и пейте.

Бульон оказывает очищающее, ощелачивающее, мочегонное, мнерализующее действие.

СЕЗОННЫЙ ФРУКТ — ХУРМА

Хурма — смягчающее средство для желудочно-кишечного тракта.

Железообразная мякоть хурмы практически не содержит жиров. Зато в её составе присутствуют:

Сахара — в 100 г мякоти хурмы 15 г сахаров. Из них больше всего фруктозы, затем идут глюкоза и сахароза.

Пектин и клейковина — эти сложные углеводы являются важнейшими компонентами клетчатки, составляющей 3,6% от массы хурмы.

- Задерживают воду, увеличивая объём фекалий и облегчая испражнение. Они также задерживают сахара, что не даёт им быстро абсорбироваться (что происходит с рафинированным сахаром), впитывание происходит с контролируемой скоростью.

- Задерживают холестерин, находящийся в желудочно-кишечном тракте вследствие употребления продуктов животного происхождения, удаляя часть этого холестерина с фекалиями.

- Оказывают смягчающее и уменьшающее воспаление действие на стенки желудочно-кишечного тракта, особенно на толстую кишку.

Танины — фенольные соединения — мощные вяжущие средства. Они сгущают белки, формируя сухое устойчивое покрытие слизистой оболочки. Максимальная концентрация танина в хурме наблюдается в октябре, когда фрукт ещё не достиг пика зрелости.

Каротиноиды — такие, как бета-каротин, превращающийся в организме в витамин А. По этой причине их называют провитамин А.

Современный интерес к каротиноидам связан с их противоопухолевыми свойствами. Они замедляют старение клеток, останавливают процесс атеросклероза и предотвращают рак. Среди пятнадцати разных каротиноидов, содержащихся в хурме, преобладают ликопен и криптоксантин. Они окрашивают хурму в оранжевый и красный цвета.

100 г хурмы обеспечивают 22% дневной нормы витамина А для взрослого человека.

Витамин С — одна средняя хурма обеспечивает 40% суточной по-

требности в этом витамине, что помогает облегчить усвоение железа, которое она также содержит.



Железо — плод хурмы среднего размера обеспечивает 10% дневной нормы для взрослого человека.

В больших количествах хурма рекомендуется большим с железодефицитной анемией.

Диабет. Хотя хурма — сладкий фрукт, диабетики хорошо переносят её по двум причинам:

1. Более половины содержащихся в хурме сахаров составляет фруктоза — натуральный сахар, содержащийся во фруктах. Этот тип сахара требует меньше инсулина для утилизации в клетках. По этой причине диабетики, чья поджелудочная железа вырабатывает меньше инсулина, переносят и усваивают фруктозу лучше, чем другие сахара.

2. Пектин и клетчатка задерживают сахара в кишечнике, постепенно высвобождая их в малых количествах. Поэтому диабетики не испытывают быстрого и вредного для них всплеска фруктозы и глюкозы в кровотоке, и могут есть хурму безопасно.

ПОКАЗАНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ХУРМЫ
Расстройства кишечника: диарея, колит, кишечные спазмы (колики), избыточное газообразование и т.д.

Хурма одновременно смягчает и высушивает стенки пищеварительного тракта.

Употребление от 3 до 6 плодов хурмы в день помогает быстро восстановить работу кишечника и уменьшить воспаление слизистой желудочно-кишечного тракта. С этой целью нужно выбирать наиболее вяжущие сорта или менее спелые плоды.

Все виды хурмы оказывают противовоспалительное действие на кишечник.

Сердечно-сосудистые заболевания. Хурма богата каротиноидами, защищающими артерии. Она будет полезна пациентам с артериосклерозом, гипертонией и любыми сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Анемия. Хотя содержание железа в хурме невысоко, но оно хорошо усваивается благодаря витамину С.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА

Классическую ленивую овсянку подготавливают с вечера и убирают на ночь в холодильник — тогда хлопья разбухнут, будут нежные и мягкие. Но можно и с утра залить ореховым молоком и оставить на 20 – 30 минут. В таком случае хлопья не успевают сильно разбухнуть и больше похожи на мюсли. Попробуйте каждый способ и выберите наиболее подходящий для вас.



Состав: 1 стакан овсяных хлопьев, 1,5 стакана орехового молока, 1 ч. ложка семян чиа (можно использовать мак, лён, кунжут и другие суперфуды), 1 ст. ложка мёда, ягоды или фрукты (на ваш вкус).

Овсяные хлопья перемешиваем с семенами чиа или другими. Добавляем сироп, заливаем молоком и перемешиваем. Убираем на ночь в холодильник или даём постоять 20 – 30 минут. Просто и вкусно! Если дети не очень любят суперфуды, то с овсянкой съедят.

В маке большое содержание кальция, а в чиа — омега-3. Лён и кунжут нужно перемалывать.

Людмила Яблочкина

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



П4049 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

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**, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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



Также рекомендуем:

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



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



ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



ИЩИТЕ НАС В СОЦСЕТЯХ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ОНЛАЙН



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

приглашает всех желающих* пройти
БЕСПЛАТНОЕ ОБУЧЕНИЕ на курсах

- «ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ И ИММУНИТЕТА»
(8 увлекательных занятий с контрольными заданиями)
 - «ВКУСНО И ПОЛЕЗНО»
(8 кулинарных мастер-классов здорового питания)
- УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!



www.kompia.com

Справки по тел. 89063362112
с Вс по Чт с 10-00 до 16-00
по московскому времени

*Рекомендуемый возраст
обучающихся 50+

АНО Оздоровительно-просветительский Центр

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



ДЕТСКИЕ БРОШЮРЫ О ЗДОРОВЬЕ

Детям о здоровье — доступно и интересно



- Интересные рассказы,
■ увлекательные задания.
- Весёлые герои познакомят детей со здоровым образом жизни.

Цена указана без
учёта почтовых
расходов.

16 страниц

Заказы принимаются:

WhatsApp, Viber:
+7-960-099-22-20
Тел.: (8362) 73-82-54,
E-mail: office@sokrsokr.net
Через интернет-магазин:
sokrsokr.net/shop

ООО Издательство «Источник жизни», 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9. ОГРН 1027103674454

Вступайте в сообщество

«Семена
здоровья»



в Viber

bit.ly/semnazd



ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

БЕСПЛАТНАЯ
ПОДПИСКА
НА 3 МЕСЯЦА

Звоните или пишите
в WhatsApp
и Viber

на 8-963-239-2777

или по e-mail:
zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

➢ с буквой К и своим адресом,
индексом и ФИО для получения
печатной газеты

➢ с буквой К и своим e-mail для полу-
чения газеты в электронном виде.

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными
буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

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 достойным вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

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 оплаты другими способами: 8doktorov.ru/help

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



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».
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №1(121). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасук. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Владивосток, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин.Воды, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж
319 000 экз.