

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №8 (128) 2021



Нет времени на здоровье сегодня — нет здоровья для вашего времени завтра.
Ирландская поговорка

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: **8-800-2005-888**

Путь к здоровью и красоте начинается с подписки!



CARUSEL_ZDOROVYA

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ИССЛЕДОВАТЕЛИ РАССКАЗАЛИ, КАК ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ СНИЗИТЬ РИСК СМЕРТИ

Университет Северной Каролины призывает пожилых людей выполнять больше домашней работы. Эта практика позволит им сохранить здоровье. Оказалось, больше всего жизнь продлевали короткие, но интенсивные всплески активности в течение дня. Это могла быть работа по дому, в саду, подъёмы и спуски по лестнице, ходьба до и от машины. Было вычислено: верхний порог пользы от коротких всплесков активности — 4500 шагов в день. Одновременно с этим учёные советуют долгие, непрерывные пешие прогулки. Так, у женщин, которые ежедневно совершали более 2000 шагов, риск смерти был снижен на 32%. В сравнении с полной неподвижностью, каждая дополнительная тысяча шагов давала снижение риска смерти в ближайшие годы на 28%.

НЕВРОЛОГИ ДОКАЗАЛИ ВРЕД АЛКОГОЛЯ В ЛЮБОЙ ДОЗИРОВКЕ

Исследователи из Оксфордского университета доказали, что безопасной дозы алкоголя не существует. Любая порция спиртного негативно влияет на центральную нервную систему, поражая весь головной мозг. Учёные постарались поставить точку в этом вопросе, ведь ранее другие специалисты заявляли, что, к примеру, один стакан красного вина в день предотвращает сахарный диабет 2-го типа, остеопороз, болезнь Альцгеймера и сердечно-сосудистые недуги. На самом деле, вследствие употребления алкоголя у человека могут появиться проблемы с восприятием, речью, памятью, зрением, обработкой эмоциональной информации и вниманием. В особенности негативные эффекты проявлялись у лиц с гипертонией и высоким индексом массы тела. По словам учёных, столь сильное воздействие не оказывает даже табак.

СВЕРХУРОЧНАЯ РАБОТА МОЖЕТ УБИВАТЬ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально заявила: работа по 55 часов в неделю и больше может привести к инсульту. При таком графике работы риск инсульта повышается на 35%, а риск смерти от ишемической болезни сердца — на 17%. В особенности переработки опасны для мужчин (72% от всех смертей), трудящихся среднего и пожилого возраста. Пандемия коронавируса значительно трансформировала рабочие графики людей. В частности, многие перешли на удалённую работу, что стирает границу между работой и домом. Психологи говорят: это может привести к развитию стресса, ведь не все эффективно переключаются между рабочими задачами, отдыхом и домашними делами.

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

ОСТЕОХОНДРОЗ — ГЛАВНЫЙ ВРАГ ПОЗВОНОЧНИКА



2

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА ДЕТЯМ



7



ОСТЕОХОНДРОЗ — ГЛАВНЫЙ ВРАГ ПОЗВОНОЧНИКА

Самым распространённым заболеванием позвоночника считается остеохондроз, при котором происходит разрушение межпозвоночных дисков. В процессе развития этой болезни упругие и эластичные диски высыхают, уменьшаясь в размерах, в них могут образовываться трещины и грыжи. Что делать, чтобы предотвратить это заболевание?

Чтобы предупредить возникновение или дальнейшее развитие болезни, важно регулярно укреплять мышцы спины и следить за правильной осанкой.

Во время работы, если вам приходится много сидеть, необходимо максимально выпрямлять спину, расправлять плечи. Вначале такая поза покажется неудобной, и, возможно, будет болеть спина. Но со временем мышцы привыкнут к правильному положению и боль пройдёт. Спинай нужно прижаться к спинке стула, при этом руки должны лежать на столе так, чтобы поддерживать верхнюю часть тела, не давая ей наклониться вперёд. Спинка стула должна быть высокой и доходить до лопаток, сидение же упираться в подколенные ямки. При чтении или письме не следует сильно наклонять голову вперёд, так как такое положение способствует развитию шейного остеохондроза и чрезмерному прогибу позвоночника и чрезмерному прогибу позвоночника и чрезмерному давлению на диски.

Работая сидя, не забывайте делать перерывы, лучше на свежем воздухе, постарайтесь через каждые 50 – 60 минут вставать и немного двигаться. Пусть это будет всего 2 – 3 минуты, но если сделать несколько упражнений, тогда напряжённые мышцы расслабятся, а расслабленные будут в тонусе, что поможет поддерживать позвоночник в правильном положении.

СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО

Когда человек сидит нога на ногу, таз перекашивается, и некоторые мышцы начинают перенапрягаться. Длительное сидение в такой позе вызывает болезненное ощущение при вставании со стула, так называемые стартовые боли.

Люди, которые постоянно сидят, закинув ногу на ногу, рискуют заработать варикозную болезнь. В подколенной ямке сухожилия, вены и артерии располагаются в непосредственной близости к поверхности кожи. Во время такого сидения обедняется кровоток на периферии: стопа недостаточно кровоснабжается, происходит застой венозного кровообращения, который теоретически может привести к варикозной болезни.

Сидя за рабочим столом, необходимо стараться, чтобы между туловищем и передней поверхностью бедра, а также между бедром и голенью сохранялись углы в 90 градусов. Стопа должна стоять относительно пола тоже под углом 90 градусов. В любом случае, два

часа сидячей работы за столом требуют 15-минутного перерыва.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ СНА

Матрас должен быть полужёстким, подушка для головы небольшой, не доходящей до плеч. Идеальная поза для сна — на спине. При такой позиции межпозвоночные диски испытывают минимальную нагрузку.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

После работы или перед ней пройдите 1 – 2 км, затем перед сном повисите на турнике, растягивая позвоночный столб. Найдите возможность для посещения бассейна или открытого водоёма. Плавание считается наилучшей нагрузкой, создавая своего рода «невесомость» для тела, что даёт возможность расслабиться позвоночнику и дискам выровнять свою форму. При этом укрепляются мышцы спины, тела позвонков немного удаляются друг от друга, тем самым уменьшая давление на межпозвоночные диски.

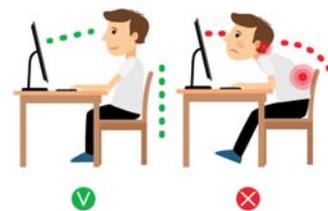
КАК ПРАВИЛЬНО НЕСТИ ГРУЗ

При неправильном положении тела даже небольшая нагрузка со временем может привести к разрушению межпозвоночных дисков. Особенно важно следить за своей осанкой во время работы людям, занятым тяжёлым физическим трудом, так как у них риск возникновения грыжи диска с возрастом увеличивается.

Часто проблемы со спиной начинаются после того, как человек неудачно поднял груз, передвинул шкаф или холодильник. Поэтому будьте внимательны к советам, которые помогут вам избежать травмирования позвонков и их дисков.

1. Перед любым видом физической нагрузки важно выпить достаточно воды, так как в обезвоженном организме диски не могут впитать достаточно влаги, что снижает их прочность. Напитавшись влагой, они становятся упругими и твёрдыми, при этом сохраняя свои амортизирующие свойства.

2. Если вам предстоит поднимать достаточно тяжёлые вещи, желательно надеть широкий пояс, который уменьшает давление на поясничный



Сначала продумайте, как вы будете поднимать предмет.

Не стесняйтесь попросить помощь, если предмет очень тяжёлый.

Ноги на ширине плеч

Сгибайте колени, а не спину.

Подберите живот.

Поднимайте вес силой ног.

Держите предмет ближе к телу.

Опустите, не сгибая спину.

Рисунки с сайта vash-nevrolog.ru

отдел. При этом важно помнить, что рекомендуемый вес для здоровой спины у мужчин не должен превышать 30 кг, а у женщин 10 кг.

3. Нагрузка на межпозвоночные диски увеличивается в 10 раз при поднимании предметов с пола путём наклона — за счёт сгибания в поясничном отделе позвоночника. Поэтому поднимать вес рекомендуется путём приседания — за счёт сгибания в коленных суставах. Также при уборке квартиры или другой деятельности старайтесь как можно меньше наклоняться и находиться в согнутом состоянии.

4. Не поднимайте и не держите предметы на вытянутых руках, это значительно увеличивает нагрузку на позвоночник. Держите груз как

можно ближе к себе. В таком случае нагрузка распределяется равномерно на весь позвоночник и поясничный отдел не перегружается. Поднимая тяжести, избегайте одновременного поворота туловища, поскольку такое сочетание движений является причиной «прострелов» в спине.

5. Старайтесь равномерно распределять нагрузку. Не носите тяжёлую ношу в одной руке, лучше разделить груз и нести его в обеих руках.

6. После нагрузки на позвоночник желательно повисеть на перекладине. Если работать приходится длительное время, висеть следует периодически, а в перерыве отдохнуть некоторое время на спине.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Их можно выполнять на рабочем месте, но главное — медленно. Помните, что совершать вращательные движения головой нельзя, так как это может привести к повреждению шейного отдела позвоночника.

1. Положите кисти на плечи и вращайте руки в плечевых суставах семь раз вперёд и семь раз назад. Затем поднимите плечи вверх, попытайтесь достать ими до ушей и опустите. Повторите 7 раз.

2. Наклоните голову максимально вниз, почти касаясь подбородком груди. Затем разогните шею и слегка запрокиньте голову назад, посмотрев вверх. Помните, что сильно разгибать шею нельзя. Если вы чувствуете

головокружение или боль, делайте только наклоны вниз.

3. Руки в замок. Надавите лбом на ладони, напрягая мышцы шеи. Выполните 3 раза по 7 секунд. Затем повторите, надавливая затылком на ладони, также 3 раза по 7 секунд.

4. Оказывайте сопротивление ладонью левой руки, надавливая на висок 3 раза по 7 секунд. Затем повторите упражнение, надавливая правой рукой.

5. Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо, затем влево по 7 раз.

6. Делайте наклоны головой вправо и влево, по 7 раз для каждой стороны.

Алексей Хацинский,
семейный врач пансионата «Наш дом»

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В августе в России отмечается День физкультурника. Его торжественно празднуют на официальном уровне уже 41-й раз. В этот день традиционно проводятся спортивные мероприятия, соревнования, публичные лекции о здоровом образе жизни.

Проведите и вы этот день спортивно. Устройте пробежку или длительную спортивную прогулку в парке или на стадионе. Приобщите к физической культуре членов семьи, коллег или друзей. Предложите им сыграть в спортивные игры: футбол, волейбол, бадминтон и т. д.

ИДЕИ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

Свисток физкультурника

Каждому участнику конкурса выдаётся по свистку. По команде ведущего конкурсанты начинают дуть в свои свистки. Побеждает тот, кому удастся издать самый длинный свист.

Бег в мешках

Для проведения конкурса необходимо подготовить два мешка. Участники делятся на две команды поровну. Каждой команде ведущий выдаёт по мешку, обозначает метками старт и финиш. Первые игроки из каждой команды надевают на ноги мешки и, придерживая их на уровне пояса, становятся на старт. По команде ведущего они должны добежать до финиша, вернуться обратно и передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Мини-баскетбол

Для проведения конкурса необходимо заранее подготовить корзину для бумаг и мячики для пинг-понга. Каждому конкурсанту выдаётся по одинаковому количеству мячиков. Они должны попытаться забросить их в корзину с расстояния в 5 м. Побеждает тот игрок, у кого будет большее количество удачных попаданий. Если несколько участников наберут одинаковое количество баллов, то проводится дополнительный тур.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

✓ Учёными было установлено, что метаболический синдром, который сочетается в себе избыточный вес, повышенный уровень артериального давления, показателей глюкозы и холестерина в крови, в два раза реже возникает у людей, которые активно занимаются спортом, по сравнению с их пассивными сверстниками.

✓ Согласно исследованиям ВОЗ, 23% взрослого населения и 81% подростков, посещающих школу, испытывают недостаток физической активности.

✓ По наблюдениям, женская половина населения планеты менее физически активна, чем мужская.



✓ Всемирно известные древнегреческие мыслители — Демосфен, Гиппократ, Сократ, Аристотель, Демокрит — были участниками Олимпийских игр. Пифагор стал чемпионом по кулачным боям, а Платон — по единоборству.

✓ Бокс стал законным видом спорта лишь в 1900 году, а до этого он считался слишком жестоким и недостойным для массовой публики. В XX веке он приобрёл широкую популярность благодаря кинематографу.

✓ Спорт — лучшая профилактика депрессии, диабета и инсульта.

✓ Физкультура развивает не только тело, но и нервную систему человека. Упражнения, воздействуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости.

С ДНЁМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА ВАС, ДРУЗЬЯ!

«В здоровом теле, здоровый дух», — это прекрасный девиз как для профессионалов, так и для любителей здорового образа жизни. Физическая культура играет в нашей жизни немаловажную роль. Она нам позволяет воспитывать силу духа, выносливость, правильное отношение к себе и ближним. Физкультура помогает познать свои возможности и способности, она дарит нам уверенность в своих силах, позитивно настраивает, вселяет надежду и дисциплинирует. А самое главное, она заботится о нашем здоровье. Поэтому день физкультурника — наш общий праздник! Занимайтесь физкультурой, будьте здоровыми и красивыми!

Редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью»

МАМИНА ШКОЛА

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ РЕБЁНКА И МАМЫ

С 1 августа проходит Всемирная неделя грудного вскармливания. Мы расскажем о некоторых его преимуществах для детей и пользе для мам.

1. Грудное вскармливание надёжно защищает ребёнка от кишечных, респираторных и иных инфекций. Антитела, вырабатываемые иммунной системой, идентифицируют и нейтрализуют чужеродные объекты — бактерии и вирусы. Среди всех преимуществ грудного вскармливания, как для младенца, так и для матери, самое значительное — передача с молоком антител. Они защищают ребёнка от инфекций.

Выработка антител у ребёнка в первые недели жизни незначительна и нестабильна. Когда ребёнок попадает из стерильной среды (матки) во внешний мир, полный бактерий, ему необходима дополнительная защита. Эту защиту обеспечивает молозиво — желтоватый секрет, выделяющийся из груди в первые 4–5 дней после родов и особенно богатый антителами.

По мере роста ребёнок каждый день сталкивается с новыми вирусами и бактериями. В первые месяцы жизни его иммунная система ещё

не вполне развита, она не умеет вырабатывать новые антитела в ответ на каждую новую угрозу. Ребёнок получает антитела из материнского молока. Ни детская смесь, ни кипячёное коровье молоко антител не содержат.

2. Грудное вскармливание снижает младенческую смертность на 21%, в сравнении с кормлением смесью. Синдром внезапной детской смерти в первый год жизни у младенцев на грудном вскармливании наблюдается реже.

3. Дети меньше подвержены аллергии. Младенцы на грудном вскармливании меньше страдают от атопического дерматита, бронхиальной астмы и других аллергических заболеваний, как в детстве, так и во взрослом возрасте.

4. Низкий уровень холестерина. Грудное вскармливание приносит дополнительную пользу сердцу

и сосудам, которая ощущается во взрослом возрасте. Люди, которых кормили грудью, даже спустя много лет имеют низкие показатели содержания холестерина.

5. Снижается риск ожирения. Грудное вскармливание способствует защите от ожирения ребёнка, подростка и взрослого.

6. Лучше развивается мозг. Грудное вскармливание даёт младенцу питательные вещества, необходимые для развития мозга. Дети, которых кормили грудью, в тестах на интеллект имеют более высокие результаты, чем дети-«искусственники».

7. Снижается риск возникновения заболеваний:

- гипертонии,
- сахарного диабета,
- лимфомы, лейкемии и болезни Ходжкина.

ПОЛЬЗА ДЛЯ МАМ

- Уменьшает послеродовое кровотечение.
- Удлиняет период без менструаций после рождения ребёнка.

• **Быстро нормализует вес.** Кормление грудью сжигает до 600 ккал в день и позволяет быстро восстановить вес после беременности.

• **Снижает риск развития сахарного диабета второго типа.** Женщинам с сахарным диабетом беременных, а также с излишним весом и ожирением особенно важно кормить ребёнка грудью, чтобы снизить риск заболевания сахарным диабетом.

• **Снижает риск развития послеродовой депрессии.** При кормлении грудью между мамой и малышом возникает тесная эмоциональная связь, что улучшает настроение матери.

• **Снижает риск развития остеопороза.** Принято думать, что кормление грудью повышает риск развития остеопороза в дальнейшем. Однако исследование Мельбурнского университета показало, что потеря плотности костной ткани на начальном этапе в дальнейшем компенсируется.

• **Снижает риск развития рака груди и яичников.**

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

ПОЦЕЛУИ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Прикосновения и объятия крайне важны для нас, так как обладают большой жизненной силой.

В перерывах между крестовыми походами император Священной Римской империи Фридрих II Штауфен (1194 – 1250) провёл жестокий эксперимент. «Контрольную группу» новорождённых отобрали у матерей, передали нянькам и приказали им осуществлять за «пленниками» лишь самый общий уход — кормить и купать, но не разговаривать с ними, не баловать, не играть, не брать на руки.

Фридриху любопытно было узнать, на каком языке заговорят и как будут себя чувствовать младенцы, которые никогда не слышали звуков человеческой речи, которых не любили, не ласкали, не гладили, не пели им колыбельные песенки. И что же? Все дети вскоре умерли.

А вот другая история — со счастливым концом, которую рассказал врач В. Кривенко: «Влияние межличностного контакта непостижимо огромно. Порой этот контакт заменяет самые современные лекарства. К счастью, убедиться в этом мне пришлось в самом начале своей медицинской практики. В небольшом поселковом родильном доме умерал недоношенный ребёнок. Малыш на глазах угасал! Както вечером я подсел к умирающему ребёнку и, положив три пальца на его щупленькое тельце как раз в области сердца, начал производить периодические ритмичные надавливания. Так мы с ним вдвоём просидели всю ночь. К трём часам утра малыш вдруг заметно активизировался: постепенно стал появляться мышечный тонус, дыхание перестало быть конвульсивным... Через две недели ребёнка и его маму встречал счастливый отец.

Потом только я прочитал в журнале

«Наука и жизнь», как муравьи «реанимируют» своих сородичей. Они, пробега мимо потерпевшего, стараются коснуться его ножками или усиками. Эта процедура повторяется довольно долго, вплоть до полного восстановления. Прикосновения как бы говорят потерпевшему, что он нужен «сообществу», и это заставляет его возвращаться в строй».

Обе эти истории свидетельствуют, что тактильный (осозательный) контакт между людьми (прикосновения, поглаживания, объятия, ласки, массаж) крайне важен, так как обладает большой жизненной силой.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Тиффани Филд, директор Института тактильных исследований при Майамском университете, утверждает, что приятные прикосновения к телу приносят неоценимую помощь в психологическом плане, повышают иммунитет, стимулируют центральную нервную систему. Проводимые в институте исследования определили связь между увеличением количества прикосновений (например, при массаже) и повышением уровня гемоглобина в организме человека. А поскольку гемоглобин — это пигмент крови, переносящий кислород от органов дыхания к тканям, то повышение его уровня укрепляет весь организм, усиливает иммунитет и ускоряет выздоровление.

Ласки могут стать прекрасным отвлекающим средством при многих недомоганиях и значительно снижать болевые ощущения. Так, сотрудник института, руководитель отделения по контролю за болью доктор Пол



Маккормик, часто пишет в рецептах: «5 объятий в день», «7 объятий в день», не забывая назначить пациентам и пару-тройку поцелуев.

По данным института, недоношенные новорождённые, которым ежедневно делают массаж, быстро овладевают двигательными навыками и набирают вес, покидая родильные дома примерно на неделю раньше обычного срока. Прикосновения снимают также стрессовые состояния (и не только у младенцев!). Это утверждение доказывают проводимые в институте эксперименты, в ходе которых выяснилось, что после массажа в моче новорождённых заметно понижается содержание гормона стресса — кортизола, в определённой концентрации способного уничтожать клетки, крайне важные для иммунной защиты.

Тактильный контакт жизненно необходим и пожилым людям. Сотрудники университета Мак-Джилл пришли к выводу, что супруги, не отказавшиеся от объятий, имеют большую сопротивляемость ко многим болезням и мед-

леннее стареют. Да и кому не хочется выглядеть красивее, стать здоровее и уравновешеннее. В этом поможет следующий «рецепт».

РЕЦЕПТ ДЛЯ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И СПОКОЙСТВИЯ

Берём оставшиеся месяцы года и хорошо очищаем их от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Каждый день заполняем не только работой, но и радостью, юмором и весельем. Добавляем три полные (с верхом!) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем и, в основном, к ближним. Всю получившуюся смесь заливаем сверху ЛЮБОВЬЮ!

Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания. Подавать ежедневно с гарниром из тёплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

Елена Шелягина,
кандидат медицинских наук

ДЕЙСТВУЙ, И ПОЛУЧИТСЯ!

Саша сидел в мягком удобном кресле у телевизора. Он ждал маму и был очень грустный. Мама пришла не одна, а привела доктора — кота Афанасия Петровича.

— Вот, видите, доктор, — сказала мама, когда они подошли к Саше, — целый день он смотрит телевизор и скучный какой-то. Вот я и подумала, может, он заболел? Наверное, нужно убрать телевизор, чтобы он его не смотрел?

— Нет, убрать нужно не телевизор, а Сашу с кресла, — ответил с улыбкой доктор.

— И куда его убрать? — растерялась мама, но в этот момент у неё в сумке зазвонил телефон, и мама вышла, чтобы ответить на звонок.

Доктор выключил телевизор, сел напротив Саши на стул и спросил: — Что у тебя случилось, почему ты такой грустный?

Саша вздохнул и ответил:

— Почему я не такой, как все?

Почему у меня ничего не получается? Лисёнок Лёха хорошо бегают, а овечка Кудряшка такая умная и всё знает!

— И у тебя всё получится, если ты будешь действовать. Лёха и Кудряшка постоянно тренируются — лисёнок в беге, а Кудряшка в решении головоломок. Вот они и достигли таких результатов. А телевизор тебе в этом не поможет. Если ты будешь только удобно сидеть и лежать, то быстро не побежишь.

— Теперь я знаю, куда нужно «убрать» Сашу, — сказала мама, входя в комнату, — в деревню! Бабушка с дедушкой звонили сейчас и просили помочь им в огороде. Они ждут тебя, Саша, на всё лето.

— Это замечательно! — воскликнул Афанасий Петрович. — Работа на свежем воздухе насыщает организм кислородом. А в нём нуждается каждая клеточка нашего организма. Мозг забирает пятую часть всего

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

вдыхаемого кислорода, отчего мы становимся внимательнее и умнее. А ещё полезна прогулка на природе. И лучше по утрам побегать, солнышко встречая. Тогда и сердечко наше крепче будет, и иммунитет против всяких болезней поднимется. А занятия на турнике сделают тебя сильнее. И бабушке с дедушкой сможешь — работа в саду и огороде тоже очень полезна. Любые физические упражнения улучшают настроение.

Всё лето Саша провёл в деревне. Дедушка устроил внуку турник, где Саша и занимался. А ещё он бегал, купался, загорал и помогал бабушке с дедушкой в огороде. По вечерам Саша тренировал свой ум и решал вместе с дедушкой головоломки. А



бабушка кормила Сашу полезной едой: овощами и фруктами со своего огорода, супами и кашами.

Когда мальчик вернулся, то и бегать, и задачки решать он стал лучше. И ни разу Саша не пожалел, что его убрали от телевизора в деревню!

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

ВЛАЖНЫЕ ОБЁРТЫВАНИЯ

При правильном использовании гидротерапия оказывает колоссальный позитивный эффект и не имеет побочных действий. Сегодня мы расскажем, как делать влажное обёртывание.

ПОКАЗАНИЯ

- **В стадии охлаждения:** для снижения высокой температуры тела.
- **В нейтральной стадии:** как средство против бессонницы, белой горячки, возбуждённого состояния, нервного истощения, нервного расстройства, гипоксии (кислородного голодания). При гипоксии применять обертывания следует особенно осторожно.
- **В стадии нагревания и потения:** как средство против алкогольного и никотинового отравлений, подагры, бронхита, насморка, гриппа, желтухи, кори, скарлатины, сыпи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Непереносимость холода.
- Диабет и другие заболевания, связанные с нарушением кровообращения.
- Тяжёлые простудные заболевания или тяжёлая форма гриппа.
- Крайне ослабленные пациенты, пожилые или очень худые.
- Кожный диатез.

ОБОРУДОВАНИЕ

- Одно или два шерстяных одеяла;
- простыня;
- несколько махровых полотенец;
- ёмкость с холодной водой (15,5°C – 21°C);
- горячая грелка.

ПРОЦЕДУРА

1. Перед проведением любой холодной процедуры пациента нужно тщательно разогреть с помощью горячей ножной ванны, горячего душа или интенсивной физической активности.

2. Застилаем на постель два больших одеяла.
3. Смачиваем простыню в холодной воде, выжимаем так, чтобы с неё не капала вода, и укладываем поверх одеял.
4. Область шейно-воротниковой зоны укладываем сухое полотенце.
5. Укладываем пациента на влажную простыню, просим его поднять обе руки и укутываем одну часть тела. Ниже бёдер простыня обрачивается вокруг ноги с той же стороны. Убедитесь, что простыня плотно облегает тело.
6. Обращиваем другую сторону простыни поверх рук и вокруг другой ноги. Следим, чтобы не было воздушных пузырей между телом и простыней.
7. Укутываем поверх простыни

одеялами, уплотняем особенно область шеи, чтобы не проникал воздух извне. Уплотняем также ножной конец и подворачиваем одеяло под ноги.

8. Если через 5 – 7 минут после того, как вы укутали пациента, он ещё ощущает холод, используйте грелку. Размотайте ножной конец одеяла и положите грелку через сухое полотенце непосредственно к ногам. Или можно положить грелку снаружи одеяла.

9. Если у пациента высокая температура, дополнительно охладите лоб с помощью холодного мокрого полотенца.

10. По окончании процедуры размотайте пациента и разотрите его холодным мокрым полотенцем или махровыми рукавицами, смоченными в холодной воде. Поочередно растирайте руки, ноги, грудь, спину.

11. Вытираем тело насухо и укладываем пациента отдыхать ещё на

30 – 40 минут. Во время отдыха, как правило, пациент продолжает потеть, поэтому давайте ему много пить и охлаждайте голову при необходимости.

Помните, что простыня холодная, поэтому все манипуляции вам нужно сделать как можно быстрее. Если ваша цель снизить температуру тела, длительность процедуры будет составлять 2 – 3 часа или до ощущения равномерного нагрева тела. Во время процедуры следите за температурой тела, измеряйте её под языком.

Прежде чем применить эту процедуру на себе, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Подготовил Тимур Герасимов

На основании видео с YouTube-канала лечебно-оздоровительного центра «Наш Дом»



РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья, в которых вы сможете почувствовать на себе исцеляющую силу 8 принципов здоровья и простых методов лечения, восстановиться от COVID-19. 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

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

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

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

- 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, vkyszizhni.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, zdoroviykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Продлевают «молодость». С возрастом мышечная масса теряется, что влечёт потерю энергии, замедление метаболизма, снижение способности организма синтезировать необходимые элементы для лучшего восстановления организма и регенерации тканей. Силовые тренировки помогают избежать потери мышечной массы и последствий, связанных с атрофией мышц.

2. Ускоряют метаболизм. Силовые тренировки помогают быстрее тратить калории и сжигать жир. При аэробных тренировках вес уходит за счёт сбрасывания жировой и мышечной массы. При силовых же тренировках мышечная масса будет сохраняться (и даже нарастать), и, как следствие, тело будет выглядеть подтянуто и упруго.

3. Профилактика истощения костной ткани и хрящей (остеопороза, остеохондроза). За счёт создания электрического импульса в кости при силовой нагрузке включается целый ряд биохимических реакций и механизмов, которые отражаются на плотности костной ткани и здоровье костей и суставов в целом.

4. Профилактика диабета 2-го типа. Силовые тренировки значительно повышают восприимчивость организма к инсулину, а также понижают уровень сахара в крови.

5. Улучшают моторику кишечника.

6. Повышают настроение и скорость принятия решений и качество жизни.

7. Улучшают качество сна, что положительно сказывается на нашей иммунной и нервной системах, что влияет на способность воспринимать и запоминать новый материал при обучении, а также здраво реагировать на внешние раздражители.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА НЕДЕЛЮ

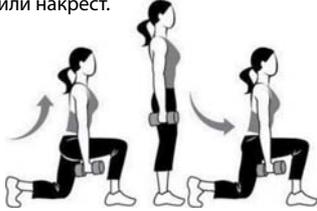
Каждое упражнение делайте от 3 до 6 подходов (по 10 – 15 повторений за подход). Увеличивайте нагрузку постепенно. Упражнения лучше делать на свежем воздухе или с открытой форточкой. Перед началом занятий сделайте разминку, чтобы избежать травм, а по окончании тренировки — небольшую растяжку, чтобы помочь мышцам восстановиться и избежать боли. Чтобы занятия не были слишком продолжительными, можно распределить упражнения и на разные группы мышц по дням недели.

Воскресенье, вторник, четверг:

1. Выгибания (подъём рук и ног), лёжа на животе, руки вытянуты перед собой с небольшой паузой в верхней точке.



2. «Выпады». Можно выбрать любой вариант или чередовать: вперёд-назад, на месте, в проходке или накрест.



3. Отжимания сзади. Упражнение для тонуса задней поверхности.



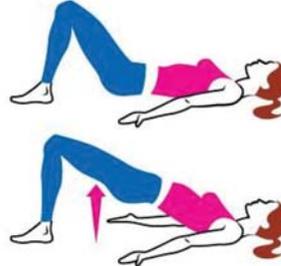
сти рук. Его удобно делать даже в рабочем месте, используя стул или диванчик.

4. Планка. Можно к классическому исполнению планки добавить «шаги» руками — поочередно касаясь противоположного плеча, или ногами, подтягивая колено к груди.



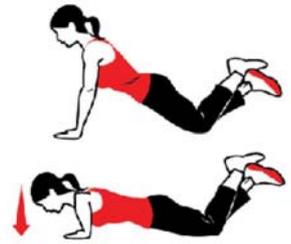
Понедельник, среда, пятница:

1. Подъём таза, с паузой в верхней точке.

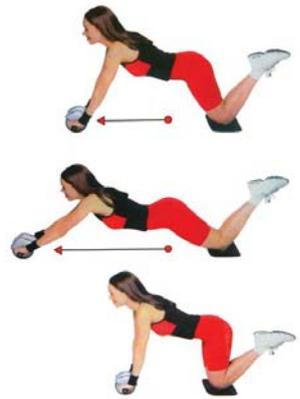


2. Скручивания с поднятыми ногами. Упражнения на пресс, лёжа на спине. Поднимите согнутые в коленях ноги (угол должен быть 90 градусов), руки вытяните перед собой. Поднимите верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперёд. На подъёме делайте выдох, в нижнем положении — вдох. Старайтесь не отрывать поясницу от пола и не опускать ноги. Не закрепощайте шею.

3. Отжимания от пола (более лёгкий вариант: стоя на коленях или от стенки).



4. Колёсико — универсальное упражнение на все группы мышц! Становитесь в позицию для отжиманий с колен (под колени желательный положить коврик). Медленно продвигайте руки с колёсиком вперёд так, чтоб дотронуться грудью до пола. Спина прямая, плечи опущены, живот втянут, в пояснице не должно быть прогиба. Если требуется немного облегчить упражнение, можно опереться ногами в стенку.



Юлия Качалова,
мастер спорта
международного класса

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ АСТМЫ ПО МОЛИТВЕ МАТЕРИ

Когда мне было 35 лет, я жила с мужем в Луганской области в шахтёрском посёлке. У нас уже было двое сыновей. Младшенькому был 1 год, когда он заболел тяжёлой болезнью. У него была бронхиальная астма с подозрением на пневмонию.

Детский врач дала направление срочно ехать в стационар. В 90-е годы муж работал в шахте, денег не платили, а лечение платное. Муж написал директору заявление, чтобы он выделил какую-то сумму на лечение ребёнка, и нас на скорой помощи отправили в районную больницу. Сынишку сразу положили в реанимацию. Через две недели деньги закончились, и врач вынуждена была нас выписать, сказав, что ребёнок остался недолеченным.

Через месяц болезнь вернулась в той же тяжёлой форме. Я вызвала врача, она сразу же сказала, что

ребёнку срочно нужен стационар. Муж снова пошёл к директору просить денег, но он показал на стопку других заявлений и сказал, что больше не может нам помочь. Я попыталась взять в долг, но время было тяжёлое, и люди были в таком же положении.

И вот я осталась с больным ребёнком. Он «горит», задыхается, а я только молюсь и плачу, и ничего не могу сделать. В это время ко мне пришла подруга и, увидев меня в состоянии отчаяния, сказала: «Что ты плачешь? Ты что не помнишь, что у нас есть Господь, Который может

исцелить Назара. Завтра же берём пост и будем молиться за него».

Я так и сделала. На следующий день я взяла пост, и целый день молилась и наблюдала за сыном. В этот день ему не стало ни лучше, ни хуже. На следующий день я снова молилась и наблюдала, и заметила, что ему стало легче, начал двигаться, немного повеселел. На третий день снизилась температура, Назар начал кушать. На четвёртый день и вовсе уже по дому бегал, играл с братом, вёл себя как обычный здоровый ребёнок.

На пятый день мы с Назаром пошли к врачу. Врач, когда увидела его, не поверила своим глазам. Стала обследовать Назара, осматривать и ничего не нашла. Врач сказала мне: «Молодец, Люда». А я сказала: «Нет, это не я, это Бог исцелил ребёнка, я только молилась».



Людмила Кот
Источник:
группа в Viber
«Опыты жизни с Богом»

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА ДЕТЯМ

Один или два дополнительных перекуса полезны детям, ведь калорий им требуется больше, чем можно получить во время трёх основных приёмов пищи.

Придя домой с прогулки, многие дети сразу бегут на кухню в поисках, чем бы перекусить. Часто они хватают первое, что им попадает под руку. Попалось под руку шоколадное печенье — отлично, его и съедим! Но если в распоряжении детей всегда будут овощи и фрукты, они будут охотно употреблять именно их. Держите овощи и фрукты наготове вместе с вкусным и полезным соусом или заправкой.



Свежие фрукты, очищенные и нарезанные, — вот лучший выбор для быстрого и аппетитного полдника. Для этого подходят любые ягоды и фрукты, но особенно хороши земляника, черника, персик, дыня, яблоко, виноград и ананас.

Мелко нарезанные фрукты — ярко, красочно, весело.

Фруктово-ягодные коктейли на основе растительного молока: соевого, рисового, миндального или овсяного. Взбейте молоко с фруктами в блендере. В качестве естественного подсластителя можно использовать патоку (сироп сахарного тростника) — вещество, более богатое железом и кальцием, чем сахар и мёд, — или сироп из стевии.

Кукурузный початок на гриле

Кукурузный початок, поджаренный на гриле, — естественное и очень вкусное блюдо, вполне подходящее для детей. Кукуруза не содержит глютена и хорошо переносится детьми. В качестве заправки можно использовать растительное масло.

Овощные палочки

Морковь, сельдерей, сладкий перец, брокколи и огурец нарежьте палочками или дольками. Можно макать в арахисовое масло, кунжутное масло (тахини), хумус, соевый майонез или другую полезную заправку.

Хумус

Хумус получается путём варки хорошо вымоченного нута с луком. Отварите нут и лук, превратите в пюре при помощи механического сита для протирки овощей. Добавьте в пюре растительное молоко или соевый йогурт, а также оливковое или другое растительное масло, добившись нужной консистенции. Заправьте ли-



монным соком, солью, чесноком и посыпьте тмином. Подавайте на стол с петрушкой и/или чёрными маслинами.

На 8 порций хумуса понадобится: 200 г сырого нута, 1 луковица, сок 1 лимона, 100 – 200 г растительного молока или йогурта, 2 ст. ложки растительного масла, лучше оливкового, 2 толчёные дольки чеснока.

Сухофрукты

Изюм, финики, инжир, чернослив обеспечивают энергией, клетчаткой, железом и другими минералами, а также антиоксидантами. Сладкие, всегда готовые к употреблению сухофрукты — вкусный и полезный перекус для детей. Сухофрукты можно есть вместе с орехами или крекерами.



ПОЛЕЗНЫЙ ФАСТФУД ДЛЯ ДЕТЕЙ

В понятие фастфуда входят сэндвичи, бутерброды и другие продукты, которые так любят дети. Традиционный сэндвич состоит из двух ломтиков хлеба, желативно цельнозернового, с начинкой между ними. Бутерброд — вариант сэндвича с одним ломтиком хлеба — подходит для детей с плохим аппетитом или для тех, кому нужно ограничить калории. Хлеб можно поджарить в тостере. Несколько капель оливкового масла помогут сделать сэндвич более аппетитным и питательным.

Банан с арахисовым маслом

Сэндвич с арахисовым маслом и ломтиками банана, яблока и/или любого другого фрукта питателен и обязательно понравится детям.

Грецкие орехи с патокой или мёдом составят очень питательный сэндвич. Можно сделать его и с одним, и с двумя кусочками хлеба.

Яблочный сэндвич

Можно сделать и необычный сэндвич: заменить ломтики хлеба нарезанными колечками яблока! В середину сэндвича положите арахисовое или миндальное масло и овсяные хлопья.

Бобовое буррито

Бобовое буррито на цельнозерновой или кукурузной лепёшке-тортилье — весёлое, изобретательное и питательное блюдо, которое наверняка понравится детям.

Кесадилья

Наполните пшеничную или кукурузную лепёшку-тортилью любимыми овощами ребёнка, сложите конвертиком и поджарьте в духовке. Традиционная кукурузная тортилья не содержит глютена. Если вы хотите испечь пшеничную тортилью (содержащую глютен), выберите цельнозерновую муку.

Джордж Паплона-Роджер, «Здоровый и сильный»

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** (индекс только в электронном каталоге), 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.



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.



ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

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)

Если вы болеете или имеете другую нужду, за которую нужно похлопотаться, звоните или пришлите смс. Мы поможем о вас.

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите в WhatsApp  и Viber 

Пришлите sms

- с буквой К и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты
- с буквой К и своим e-mail для получения 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.

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждёт интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи.

Вот несколько тем из этого курса:

- «Семь шагов к разрешению конфликтов»
- «Кто главный в нашем доме?»
- «Как помочь ребёнку стать послушным?»
- «Пять способов успешного использования денег»

Уроки снабжены контрольными заданиями.



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО

Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн.



Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

Сельский Дом

Ждём Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения.

Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК:

КАК СНЯТЬ ОСТРЫЙ СТРЕСС ЗА 30 СЕКУНД

1. Сделайте медленный глубокий вдох и выдох.
2. Задайте себе вопрос: «В каком состоянии я нахожусь?» Дайте ответ. Снова задайте себе вопрос: «В каком состоянии я хочу находиться?» Дайте ответ.
3. Установите своё состояние. Вспомните, когда вы хорошо себя чувствовали (например, гуляли на природе, отдыхали на море, после бани). Вспомните свои ощущения при этом. Дайте определение этому состоянию. Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете). Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: «Этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности». Осуществляйте такие «путешествия», когда вам нужно отдохнуть после серьёзной травмирующей ситуации.
4. Вернитесь в настоящий момент.

Напиши об исцелении

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



Рекомендуем приложение «Сокрытое Сокровище»

12+



В нём можно читать материалы нашей газеты.

Загрузите, и будьте здоровы!
sokrsokr.net/app



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! Раньше 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 перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285. Назначение платежа — пожертвование

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» №8(128). 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: 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. Тарасок.

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.

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 309 000 экз.