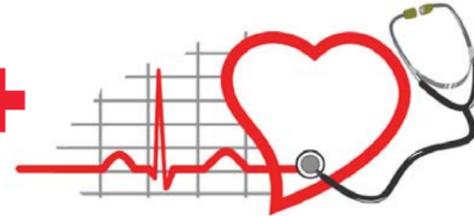
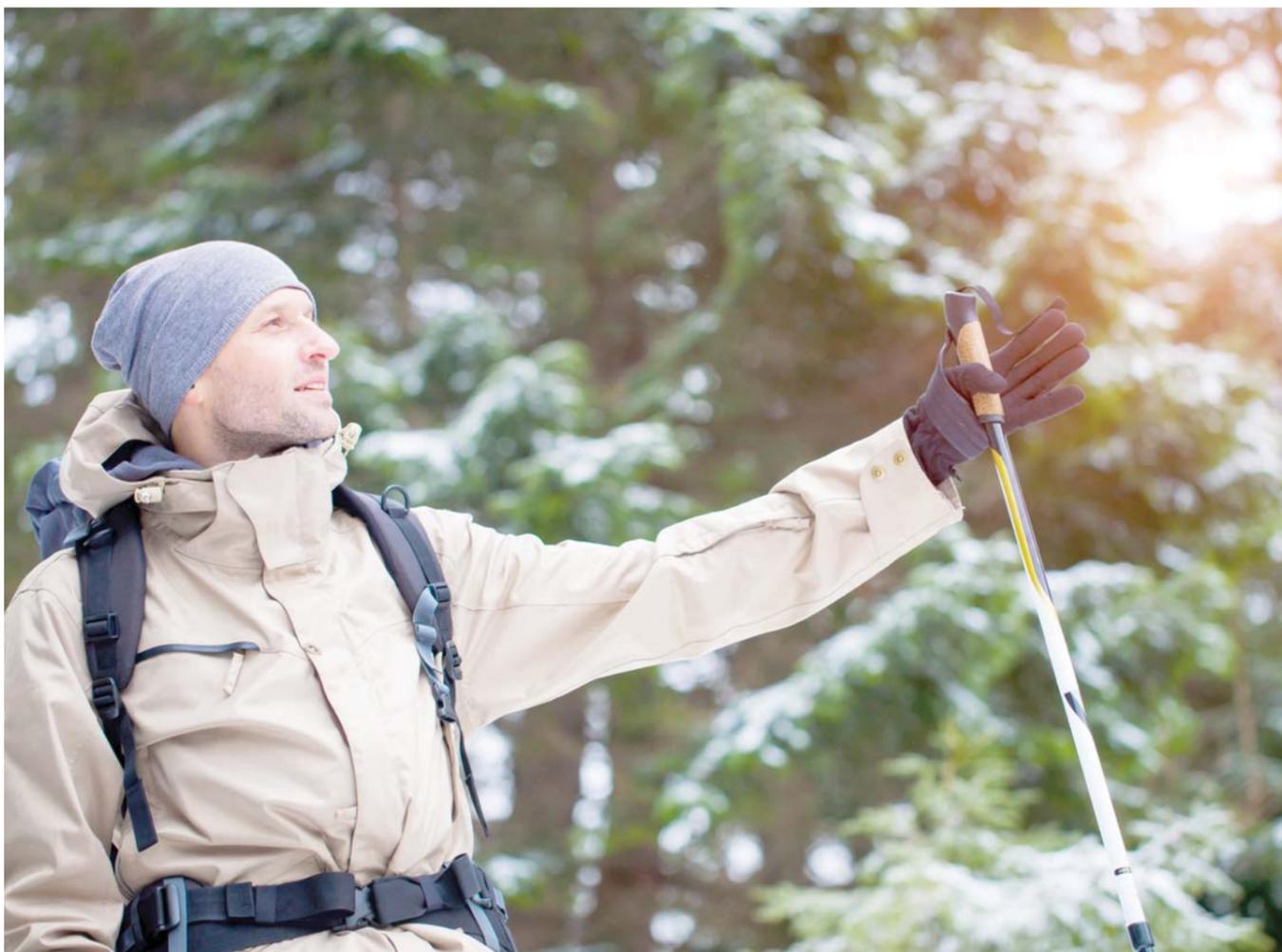


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №02(170) 2025

8DOKTOROV.RU



10 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ



4

МОЁ ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ



6

ВРАЧИ НАЗВАЛИ «ЯДОВИТЫЕ» ПРОДУКТЫ

Эксперты проекта здоровое-питание.рф предупреждают, что химические вещества, содержащиеся в трансжирах, могут наносить существенный вред гормональной и ферментной системам организма. Продукты с трансжирами характеризуются как «ядовитые», поскольку при их употреблении в теле накапливаются токсины, в связи с чем увеличивается риск клеточных повреждений и развития многих заболеваний, в том числе рака.

ВОЗ констатирует: «Трансжиры должны быть полностью исключены из рациона питания человека».

Врачами были названы «ядовитые» продукты: пончики, вафли, замороженные блинчики и пицца, сдобное печенье, слоёное тесто, мороженое, чипсы и картофель фри.

«Значительное количество трансжиров содержат в себе мясные кон-

сервы, а также колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, бекон», — уточнили эксперты.

Специалисты предупредили, что последствием длительного или регулярного употребления продуктов с трансжирами могут стать такие патологии, как рак толстой кишки, сахарный диабет II типа, болезни сердца.

Врачи подчёркивают, что источником жиров в рационе должны быть качественные растительные масла, орехи, авокадо, семена.

ПРОСТОЙ СПОСОБ СНИЗИТЬ РИСК РАКА КИШЕЧНИКА

Две пешие прогулки в день способны снизить риск развития рака кишечника.

Эксперты Всемирного фонда исследований рака выяснили, что физическая активность утром и вечером — эффективный способ профилактики колоректального рака. Они подчеркнули, что активный об-

раз жизни сам по себе снижает риск рака, но существуют часы, когда физическая активность максимально полезна. По этой причине специалисты призвали ходить на работу и с работы пешком.

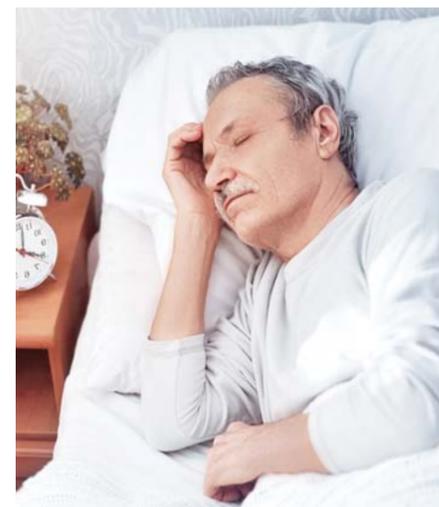
УЧЁНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ ОСОБЫЙ СПОСОБ САМОИЩЕЛЕНИЯ СЕРДЦА

Неожиданное открытие сделали ученые из Медицинской школы Икана в Нью-Йорке. Оказывается, после сердечного приступа сердце посылает особые сигналы в мозг, который в ответ на это даёт команду организму: нужно больше спать. А продолжительный сон, в свою очередь, снижает воспаление и ускоряет восстановление сердца.

Авторы изучили 80 пациентов, которые перенесли острый коронарный синдром (ОКС) — предынфарктное состояние. В итоге те, кто плохо спал в течение четырёх не-

дель после ОКС, имели худшие прогнозы: у них риск инфаркта и других сердечно-сосудистых катастроф был в два раза выше в последующие два года. И, наоборот, у пациентов с хорошим сном наблюдалось значительное улучшение работы сердца.

Источник: med2.ru



ПОЧТА РОССИИ  PODPISKA.POCHTA.RU



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049

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

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС



БОЛЬШОЙ МИР НАШЕЙ КОЖИ: ЭКЗЕМА

Экзема — одна из часто встречающихся проблем с кожей. Она проявляется как у детей, так и у взрослых. У женщин экзема бывает в два раза чаще, чем у мужчин.

Экзема в переводе с греческого означает «вскипаю». Это свойство экземы проявляется образованием на коже рук, ног, лица очагов покраснения, шелушения, мелких пузырьков, которые вскрываются и мокнут. Пузырьки оставляют после себя сухие корочки, трещины, болезненность, может присоединиться инфекция. Весь процесс сопровождается сильным зудом.

Экзема — мультифакторное заболевание.

Частое использование мыла при неправильном уходе за кожей, контакт с агрессивными моющими средствами растворяют защитную липидную мантию нашей кожи, уничтожают полезный микробиом, меняют здоровую кислотность нашей кожи.

Всё это «продырявливает» роговой слой кожи, и она начинает шелушиться, в неё легко проникают аллергены, бактерии и вирусы. Следствие этого — шелушение, покраснение, зуд, мокнущие пузырьки, гнойные корочки.

Избыток рафинированных продуктов и белого сахара, животных жиров значительно ослабляют иммунную систему. Клетки Лангерганса — клетки нашей иммунной системы в дерме — не справляются с защитой кожи, и экзема распространяется на другие участки, присоединяется гнойная инфекция, возникает аллергическая реакция на разные факторы (пища, лекарства, шерсть животных, пыль и др.).

Стрессы и психоэмоциональное потрясение являются одними из самых главных провоцирующих факторов появления экземы и усиления её проявлений.

Гормональные сбои в организме женщины, нарушения работы щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта являются причинами, которые ослабляют кожную защиту и являются фоном для появления заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗЕМЫ

Что делать для профилактики экземы? Создать коже комфортные условия.

1. Пить достаточное количество воды, чтобы все процессы в коже протекали своевременно.

2. Убрать контакт с аллергенами, вызывающими высыпания и зуд (химические вещества, бытовые средства, пыль, шерсть).

3. Учитывать влияние пищевых аллергенов. На первом месте среди продуктов, вызывающих аллергию, стоят яйцо, какао и шоколад, куриное мясо, арахис и цитрусовые.

Внимание! Исключать цитрусовые, арахис и бобовые из рациона питания временно рекомендуется только в случае положительного аллерготеста на эти продукты.

Также нужно исключить из питания консервы, соленья, маринады, ограничить рафинированные продукты, сахар.

4. Правильно воспринимать ситуации при стрессовой нагрузке для снижения уровня стресса.

5. Добавлять в рацион продукты, повышающие стрессоустойчивость: зелёные коктейли, шпинат, тыквенные семечки, кешью, соевые продукты и продукты с витамином B6.

6. Проводить закаливающие процедуры для укрепления иммунитета (контрастные ванночки, контрастный душ).

7. Принимать энтеросорбенты (1 таблетка активированного угля на 10 кг веса 2 раза в день натощак с большим количеством воды, 3 – 5 дней).

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Используйте жиросодержащие крема для сухой кожи, которые не забивают поры и содержат родственный коже липиды, или липосольсоны.

Помните, что регулярное использование масла на кожу приводит к её высыханию.

На мокнущие зудящие высыпания для подсушивания рекомендуется использовать примочки с отваром череды, листа чёрной смородины (1 ст. л. на стакан воды). Длительность процедуры — 30 минут.

При сухой экземе — парафиновые аппликации.

При сильном зуде — поляризованный свет лампы Биоптрон.



Внимание! При острых проявлениях экземы рекомендуется обратиться к дерматологу.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ

Вне обострения для восстановления кожи при экземе эффективно используются обёртывания с лечебной грязью сапропелем, с порошковым активированным углём, солевые повязки.

Сапропель — это иловые отложения (грязи) пресных водоёмов. Грязевой состав снимает воспаление, зуд, снижает аллергическую настроенность организма, ускоряет регенерацию и способствует заживлению тканей, усиливает иммунную защиту кожи.

Техника наложения очень проста: тёплый грязевой состав наносится на поражённый участок кожи, обёртывается полиэтиленом (пакетом или плёнкой) и сверху тканью для утепления. Время обёртывания — 20 – 30 минут. Курс состоит из 8 – 10 процедур с периодичностью в 1 – 2 дня.

Угольные обёртывания

Уголь оказывает абсорбирующее действие не только при приёме внутрь, но и при использовании наружно.

В стеклянной посуде смешать порошок активированного угля с молотым льном в пропорциях 2:1. Можно использовать льняной жмых, муку или молотые овсяные хлопья. Потихоньку добавляя горячую воду, довести до консистенции густой сметаны.

Смесь в тёплом виде выложить на хлопчатобумажную салфетку или полотенце слоем 0,5 см, наложить на проблемное место, обер-

нуть полиэтиленом, можно не утеплять.

Время сеанса — 30 минут. Курс — 10 – 12 сеансов.

Солевая повязка

Соль обладает абсорбирующим действием, она вытягивает лишнюю жидкость, а также патогенные микроорганизмы.

Поваренную или морскую соль, без добавок, развести в чистой, лучше всего фильтрованной, воде. Для приготовления 9% раствора на 1 л воды берут 90 г соли. 90 г соли — это три столовые ложки без горки. При использовании раствор должен быть максимально горячим, насколько терпит кожа. Для наложения повязки используется хлопчатобумажная, льняная ткань или бинт, сложенный в несколько слоёв. Подготовленную ткань пропитывают солевым раствором и слегка отжимают, затем накладывают на кожу. Для фиксации используют бинт или кусочки лейкопластыря по краям наложенной ткани. Использовать полиэтилен или утеплители нельзя. Если неприятные ощущения отсутствуют, повязку держат 10 – 12 часов. После снятия повязки, если кожные покровы целые, можно просто промыть тёплой водой, в случае открытой раны, используйте отвар календулы или ромашки.

Курс проведения солевых повязок — 10 – 21 день.

Эти простые методы хорошо снимают зуд, заживят трещины, устранят сухость и увлажнят кожу.

Здоровья вам и вашей коже!

Ирина Подолкина,
врач-дерматолог

Центра здоровья «Дорога жизни»



ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

В последние годы теме циркадных ритмов уделяется много внимания. Этот интерес связан с изучением естественных биологических часов, которые регулируют многие процессы в нашем организме.

В природе мы наблюдаем определённые циклы, или ритмы. Самым известным из биологических циклов является 28-дневный менструальный цикл у женщин и аналогичный 28-дневный гормональный цикл у мужчин. У людей существует 18-месячный цикл роста волос. У мужчин во время прекращения роста волос они обычно выпадают из фолликула, в то время как у женщин фолликул удерживает волос, что даёт возможность отрастить длинные волосы.

К другим известным ритмам относятся 24-часовые колебания уровня различных ферментов и гормонов, которые контролируют пищеварение, чувство благополучия и состояние бодрствования.

ЖАВОРОНКИ И СОВЫ

Человек идеально приспособлен к тому, чтобы быть жаворонком, а не совой. Каждое утро наша метаболическая система пробуждается и начинает готовить организм к бодрому началу дня. Но те, кто поздно ложится спать, нарушают естественный цикл сна и бодрствования, что приводит к напряжению организма и, как следствие, к стрессу.

Если человек обычно встаёт около 7 утра, гипофиз примерно в 5 утра выделяет гормон, стимули-

рующий надпочечники, и примерно в 6 утра начинается выделение норадреналина в небольших количествах. Этого небольшого количества достаточно, чтобы активизировать щитовидную железу, яичники, семенники, желудок, поджелудочную железу, печень и другие органы, так что к 9 утра все системы организма находятся на пике активности.

Различные органы чувств также находятся на пике активности ранним утром, в том числе вкус, обоняние, слух, реакция на звуки и раздражители. Наши ритмы сильно влияют на переносимость боли и на аллергию, реакции на гистамин. Мы менее терпимы к боли во второй половине дня и вечером, чем в любое другое время суток. Белок, съеденный в 8 утра, быстро повышает уровень аминокислот в крови, но та же пища в 8 вечера не даёт такого эффекта.

Мышечная координация, включающая в себя мелкие движения, достигает своего пика примерно в середине дня или ранним вечером, что, вероятно, связано с пиковым повышением температуры тела, которая на один-два градуса выше утренней температуры.

Сбой циркадных ритмов происходит при сменной работе, когда человеку приходится работать по вечерам одну неделю, по утрам на



следующей неделе и по вечерам ещё через неделю. У лабораторных животных наблюдается значительное сокращение средней продолжительности жизни, если просто менять цикл света и темноты раз в неделю.

РЕЖИМ ДНЯ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Если вы хотите, чтобы ваши циркадные ритмы способствовали укреплению мышц, хорошему настроению, пищеварению, очищению крови, улучшению памяти и концентрации, то нужно произвести некоторые изменения в своём образе жизни.

Необходимо соблюдать режим дня: приём пищи, отход ко сну, подъём, дневной сон, физические упражнения, принятие ванны, учёба, работа и многие другие ежедневные занятия выполняйте в определённое время. Если у вас

есть определённое время для учёбы и других сложных умственных задач, это не только гарантирует, что вы с ними справитесь, но и позволит циркадным ритмам выполнить свою функцию.

Составьте график ежедневных физических упражнений, которые в идеале нужно выполнять на свежем воздухе. Научитесь относиться к своему расписанию спокойно, без фанатизма, но старайтесь максимально его придерживаться.

Регулярность во всём необходима для хорошего здоровья. От регулярности зависит не только здоровье тела, но и здоровье разума, и даже здоровье в социальном аспекте. Во всей природе мы видим, что регулярность приводит к наилучшему функционированию.

Агата Треш,
доктор профилактической
медицины

5 СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПОЛЮБИТЬ ОВОЩИ

Овощи — необходимый продукт для здоровья нашего организма. К сожалению, дети часто отказываются от овощных блюд. Обучение, мягкая настойчивость, весёлые семейные обеды, творческий подход — вот что нужно, чтобы дети полюбили овощи.



Нежелание есть овощи, а порой и фрукты, часто встречается у детей. Вполне нормально не любить одни блюда и любить другие, но упрямый отказ от полезной еды — не то, с чем стоит мириться. Мягко, но настойчиво поощряя ребёнка упо-

треблять овощи, мы можем добиться больших результатов, ведь аппетит поддаётся воспитанию.

Вот несколько способов привлечь ребёнка к полезной пище:

1. Вовлекайте ребёнка. Пусть он поможет вам выбрать овощи, а потом приготовить.

2. Делайте еду привлекательной и весёлой. Разложите самые яркие и аппетитные овощи, они могут располагаться в виде картины. Нарезьте овощи необычными и забавными фигурками.

3. Позвольте ребёнку исследовать еду. Пусть изучает её всеми пятью чувствами — зрением, слухом, обонянием, осязанием и вкусом.

4. Показывайте пример и обучайте. Ешьте при ребёнке овощи, причём ешьте с аппетитом, описывая, что вам в них нравится. Разго-

варивайте о пользе овощей, расскажите, почему их надо есть.

5. Экспериментируйте. Подайте овощи с соусом, в который можно макать кусочки, или сделайте заправку к овощному блюду, например, арахисовую пасту. А можно сделать сам соус из овощей. Возможно, вашему ребёнку, если он не любит варёные и тушёные овощи, они больше понравятся в сыром или печёном виде.

Не сдавайтесь! Если ребёнок отказался от какого-то блюда, предложите его через несколько дней или недель. Возможно, вам придётся повторить попытку десять раз, прежде чем ребёнок примет то, что вы ему предложили. Ключ к успеху — мягкая настойчивость.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

ВСЕГДА РАДУЙТЕСЬ!

4 февраля во многих странах отмечается Праздник хорошего настроения. Что мы можем сделать, чтобы улучшить своё эмоциональное состояние? В этой статье вы найдёте полезные советы.

ГДЕ РОЖДАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ?

Наше настроение зависит от многих факторов, причём не только внешних, но и психологических и физиологических. Значит, настроение рождается внутри нас. Это не только внешние обстоятельства, это также состояние нашей нервной и гормональной систем. Наш образ жизни и мышления влияют на выработку гормонов радости: серотонина, эндорфина, дофамина, окситоцина.

КТО КЕМ УПРАВЛЯЕТ?

Можем ли мы повлиять на своё эмоциональное состояние? Хотя зачастую мы не можем повлиять на обстоятельства и других людей, но мы можем повлиять на свой организм, выбирая полезные привычки и выполняя определённые действия.

Поэтому, если вы считали, что ваша жизнь зависит от вашего настроения, есть хорошая новость: настроение во многом зависит от вас!

10 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ

1. Улыбнуться. Когда ваши уголки губ поднимаются вверх, мозг получает команду радоваться. Поэтому улыбка, даже без причины, способна улучшить ваше настроение. Это подтверждает исследование Стэнфордского университета, в котором приняли участие 3878 человек: у участников, имитирующих улыбку и пытающихся двигать угол-

ки рта к ушам, отмечалось увеличение уровня счастья.

2. Обняться. Психотерапевт Вирджиния Сатир писала, что людям необходимы 4 объятия в день для выживания, 8 — для поддержания жизни и 12 — для роста. Исследования доказывают, что объятия снижают стресс.

3. Сказать спасибо. Благодарность помогает нам переключиться с негативного на позитивное. Интересно, что уметь благодарить надо и себя. Так что, если рядом нет человека, которому вы могли бы выразить благодарность, можете сказать спасибо вслух себе или Всевышнему.

4. Общаться. Общение с приятными, близкими людьми повышает настроение, это подтверждают исследования. Ещё счастливее вы будете себя чувствовать, если беседа будет интересной и познавательной.

5. Прогуляться. Энергичная прогулка, десятиминутная пробежка или 20 приседаний в течение дня способны улучшить настроение. Даже активная уборка даёт желаемый эффект, так что любая лёгкая физическая активность будет вам в радость.

6. Завести дневник. Ведите дневник благодарности или заведите шкатулку памятных моментов. Записывайте приятные и важные для вас моменты, а если не любите писать, собирайте небольшие предметы, связанные с такими моментами.



Этот способ имеет отложенное действие, то есть радость вы получите, когда через какое-то время перечитаете записи или пересмотрите памятные вещицы.

7. Поставить достижимую цель на день. Когда вы завершаете дело, пусть и небольшое, вырабатывается гормон серотонин. Завершение или даже отказ от дела, которое давно не делается, быстрая уборка, расхламление какой-то части дома — всё это может сделать вас счастливее.

8. Помочь другим. Близкие, знакомые или просто прохожие — кто-то точно нуждается в вашей помощи.

9. Узнать что-то новое. Наш мозг так устроен, что новые знания для него — настоящая радость. Поэтому можно почитать познавательную книгу или посетить музей. Исследования подтверждают, что люди, посещающие культурные мероприятия, меньше страдают от депрессии и тревожности.

10. Избавиться от негативных мыслей. Определите мысль, которая постоянно вас преследует, можете записать её на листе бумаги. Подумайте, почему то, что вас ввергает в уныние, на самом деле не так страшно. Поменяйте угнетающую мысль на рациональную, которая не привносит катастрофизацию в вашу жизнь, а помогает вам жить.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ

1. Слушать весёлую музыку.

В этом просто нет смысла, если вы хотите повлиять именно на настроение. Весёлая музыка счастливее нас не делает — так мы устроены. Помочь могут активные движения под энергичную музыку, о чём выше уже упоминалось. Если вы хотите поднять настроение только музыкой, слушайте композиции со спокойным темпом.

2. Использовать алкоголь, табак или наркотики. Все эти вещества создают видимость бодрости и хорошего настроения, но на самом деле угнетают организм, усугубляя ситуацию.

3. Отправляться на шопинг. Эффект от покупок длится недолго, а вот деньги уже не вернуть. Поэтому, в конечном счёте, шопинг может ещё больше увеличить чувство тоски и тревоги.

4. Употреблять кофе и шоколад. Эффект от них краткосрочный, а зависимость формируется самая настоящая. Учёные советуют вместо шоколада включить в свой рацион больше свежих фруктов или овощей, не забывая про орехи и сухофрукты.

Подготовила Анна Глухова,
инструктор ЗОЖ

ВОДИЧКА — МОЙ ДРУГ!

— Ёжик Коля, похоже, боится воды, — доверительно сказала овечка Кудряшка доктору Афанасию Петровичу. — Он всегда так фыркает на неё.

— Давайте соберёмся сегодня у меня на ужин, и я вам расскажу про водичку — предложил доктор.

Вскоре пришла сова Софья Наумовна с пирогом, лисёнок Лёха с Кудряшкой, прибежал пёс Кузя и девочку Нину привёл. Последним появился ёжик Коля.

Друзья накрыли на стол, помыли руки и сели ужинать.

— Друзья, вы все пьёте водичку? Не чай, не компот, а именно водичку, — вдруг спросил Афанасий Петрович.

— Я летом пью, когда жарко и

пить хочется, — ответила Нина.

— Зимой водичку тоже нужно пить. Но только не холодную, не горячую, а тёплую. Тёплая водичка легко усваивается организмом. Ему приятно, комфортно от неё. А от холодной воды организм съёживается, горлышко воспаляется, и вирусы побеждают нас. А когда мы пьём кипятком, то желудок наш кричит от боли.

Водичка нужна, чтобы почистить и вымыть наши внутренние сосуды. Мы на 70 – 80% состоим из воды. Вода по всем клеткам через кровь разносит кислород и питательные вещества, даёт нам энергию и выводит весь мусор из организма.

Зимой отопление сушит воздух

в квартире. И слизистые оболочки в носу и горле сохнут, поэтому зимой и боеем, если воду не пьём или пьём мало. А ещё зимой на улице холодно, а в помещении жарко. И организм тратит много сил, чтобы выровнять температуру, чтобы мы не мёрзли. А водичка очень хорошо помогает уравновесить температуру тела.

Зимой мы почти всегда ходим в тёплой одежде, и наша кожа не дышит. Она сохнет. Поэтому, если мы будем пить воду зимой, кожа скажет нам спасибо. А умываясь зимой, мы ещё и закаляемся.

— А что будет, если зимой не пить воду? — спросила Нина.

— Голова будет болеть, уставать будем, сонливость одолеет, ноги



будут холодными, станем раздражительными.

— Я сегодня же начну пить воду. А ёжик тихонько от всех ушёл на кухню, умылся и сказал сам себе:

— Водичка, оказывается, мой друг!

Это замечательно! И пусть вам, ребята, вода тоже станет другом и зимой, и летом!

Алёна Гусева
Художник Елена Соколова

В МОЕЙ ЖИЗНИ ПРОИЗОШЛО НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО!

Дмитрию 58 лет, а чувствует он себя на 30. Хотя ещё не так давно у него было столько проблем со здоровьем, что он ощущал себя стариком.

В ноябре 2023 года моя жена Лиля спросила, как я отношусь к тому, что она поедет на месяц в Центр здоровья учиться простым методам лечения. Я не был против, и жена уехала. Недели через две Лиля во время очередного телефонного разговора сказала, что мне тоже нужно поехать учиться, только не на месяц, а на полгода. Полгода?! Конечно, нет! Во-первых, я вообще не планировал ничего подобного в своей жизни, во-вторых, у меня был бизнес, который я не мог оставить. Когда вечером я молился, а человек я верующий, мне пришла чёткая мысль: «Лилия столько лет поддерживает тебя, поддержи её и ты в этой идее».

Так я оказался в центре здоровья. Вот с каким багажом я туда приехал:

1. Аритмия. Приступ мог случиться в любой момент: за рулём, на работе.

2. Боли в коленях. Ходить я не мог, передвигался только на машине.

3. Боли в плечах. Я не мог отжаться даже один раз, была сильнейшая боль.

4. Боль в пояснице. МРТ пока-

зала протрузию в поясничном отделе.

5. Бессонница. Мог до 3 – 4 часов утра просто лежать. Что я только не пил, чтобы уснуть, ведь утром на работу. Ничего не помогало.

6. Головные боли. Спазмалгон был моим «лучшим другом». В месяц мы с женой выпивали по 40 таблеток. Но боль не проходила.

7. Слабость во второй половине дня. После обеда сил не было ни на что.

8. Тяжесть в желудке. Вроде и не переел, но так плохо пища переваривалась.

9. Вес 96 кг.

Первые два месяца были для меня настоящим испытанием! Во-первых, нужно было много двигаться, а для меня это была огромная проблема, так как всё болело. Но здания в Центре здоровья находятся друг от друга на расстоянии около километра, и я был вынужден ходить. Дома этот вопрос легко решался благодаря автомобилю, у себя в городе я не ходил пешком, только ездил. Во-вторых, веганская пища. Всё казалось непривычным, невкусным.

А вот какие результаты сейчас:



1. Приступов аритмии нет.
2. Колени не болят.
3. Отжимаюсь 52 раза, никакой боли.
4. Поясница не беспокоит.
5. Сплю прекрасно.
6. Про таблетки от головной боли забыл, ничего не болит.
7. Никакой усталости.
8. Пищеварение наладилось, ем с удовольствием.
9. Вес 82 кг.

И как такое чудо произошло? Во-первых, регулярные физические нагрузки. Упражнения с гимнастической палочкой, мячиком. Очень помогли занятия на тренажёре Бубновского. Ну и ходьба —

самое доступное и простое упражнение. Во-вторых, правильное питание, в том числе и веганское.

Такие простые методы, но результат поразительный! Когда я вернулся домой через полгода, меня многие не узнавали и говорили, что я хорошо выгляжу. Этот образ жизни, очень простой и всем доступный, совершающий чудеса, так меня вдохновил, что я решил открыть Дом здоровья «Гармония жизни» у себя в Ишимбайском районе Башкирии. Всех сердечно приглашаю к нам отдохнуть и оздоровиться. Будьте здоровы!

Дмитрий Климов

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

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

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

РЕКЛАМА 12+

Сельский Дом Калининград

Отдых&СПА на Балтийском море в оздоровительном центре

Базовая программа «НОВЫЙ СТАРТ»
 ▶ Комфортное проживание
 ▶ Трёхразовое растительное питание
 ▶ СПА-процедуры, бассейн, сауна, обёртывания, тренажёры и др.
 ▶ Скандинавская ходьба и прогулки по побережью Балтийского моря

88003505909
89049154587 Ольга
89114547488 Николай

Адрес: Калининградская обл., г. Светлогорск, ул. Балтийская, 15А
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

ИП Ампилогова С. А. ОГРНИП 323390000035681

РЕКЛАМА 12+

Отдых в сельской местности в Нижегородской области. тел.: 8 929 046-66-66 dubki08@gmail.com dorogazhizni.info

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

- Массаж
- ОФК
- Барокамера new
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната new
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Velo-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

РЕКЛАМА 12+

ЦЕНТР ЗОЖ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА», Саратовская обл.

- Оздоровление и отдых за городом.
 - Экопрограмма.
 - Природа, здоровое питание, широкий комплекс оздоровительных мероприятий.
 - Зал оздоровительной физкультуры.
- Попробуй жить по-новому!
Доступно, эффективно, забываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-polyana.ru

РЕКЛАМА 12+



ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017

Сельский Дом Васюково

Отдых & СПА в Подмоскowie круглый год

«НОВЫЙ СТАРТ» — БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ЗОЖ

1. 8 принципов здоровья
2. Подбор индивидуальной программы восстановления
3. Комфортное проживание
4. Вкусное и полезное растительное 3-разовое питание
5. СПА, массажи, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое для ЗОЖ

Заезды каждое воскресенье.
Бронируйте места заранее:
8(800)3-505-909,
8 961 160-88-56
vasyukovo.ru

ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

РЕКЛАМА 12+

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

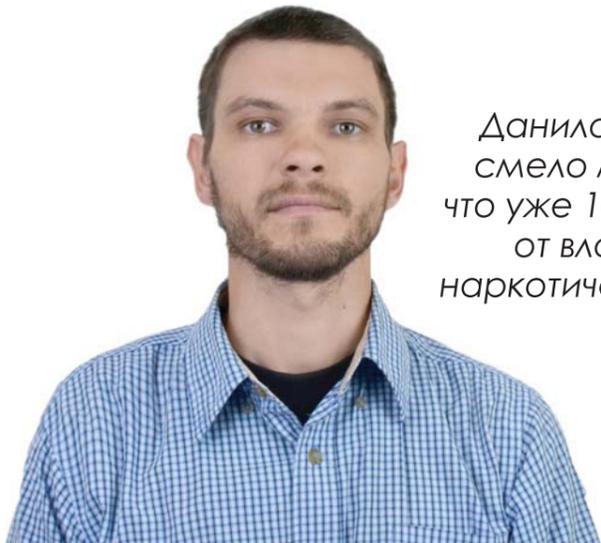
visokovo.com
Запись по телефонам: 8(83367)75139,
8-912-369-5134, 8-912-376-2949

- Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.
- Здоровое питание
 - Русская баня
 - Обучение здоровому образу жизни
 - Кулинарные мастер-классы
 - Гимнастика для позвоночника
 - Скандинавская ходьба
 - Гидро- и фитотерапия
 - Оздоровительный массаж

РЕКЛАМА 12+

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

Я СВОБОДЕН!



Данила в свои 33 года смело может сказать, что уже 10 лет свободен от власти алкоголя и наркотических веществ.

Родился я на Ямале и жил там до 23 лет. Именно там, на севере, встретились мои родители. Они оба музыканты, приехали из разных мест работать в музыкальной школе. И всё у нас было хорошо, пока папа не начал пить.

Ещё в детстве я решил, видя, как под действием спиртного меняется мой отец, что в моей жизни не будет алкоголя. Но учиться особо не хотелось, перед глазами всё время был пример отца, который, когда для нашей семьи наступили финансово тяжёлые времена, где-то пил, ходил на рыбалку. Проблемы не решались, появилось какое-то чувство безнадежности. Плохой пример оказался сильнее хороше-

го решения: уже в 7 лет в дворовой компании я впервые закурил. Со временем я попробовал алкоголь, а потом и наркотики.

Были моменты, когда мы с другом мотались по стране, по сути, без денег, и в эти моменты я обращался за помощью к Богу, обещал измениться. Удивительно, Бог отвечал и помогал, но я, как только появлялись деньги, опять начинал пить и курить.

Параллельно с этой жизнью в поле моего зрения попадали лучи света: мысли о том, что есть другая жизнь, есть духовные ценности. В первую очередь, это говорила моя мама, которая к тому времени стала верующей, а также

те христиане, которые её окружали. Мне нравилось общаться с этими людьми, нравилась атмосфера, окружавшая их, весёлые праздники без спиртного. Появилось желание молиться, особенно во время службы в армии. Были многочисленные обещания Богу исправиться, вести себя лучше. Но после демобилизации, старые привычки стали затягивать ещё сильнее.

В конце концов, я попал в поле зрения госнаркоконтроля. Когда употребляешь наркотики, рано или поздно ты начинаешь распространять их. Перепродавал их и я, а мой, так сказать, товарищ однажды сдал меня. Только чудом, по милости Божией, для меня всё закончилось благополучно. Таких моментов, когда Небесный Отец явно вмешивался, спасая меня, непутёвого сына, было множество. И я это замечал, наверное, поэтому однажды, услышав от клиента в магазине, где на тот момент работал, совет читать Библию, так и поступил. Интересно, что я как раз думал: читать Библию или нет. Бог ответил через постороннего человека, в такой, казалось бы, неподходящей обстановке, но для меня это был ценный ответ, я прислушался к нему.

Решение начать читать Слово Божье, стало поворотным моментом для меня. Через Евангелие от Иоанна я познакомился со своим любящим Исккупителем Иисусом Христом. Я вдруг чётко понял:

больше не тянет курить, пить, организм не требует наркотиков и даже на уровне мыслей исчезло сквернословие. Интересно, что сколько бы мне до этого ни говорили, кто такой Иисус, я не понимал, хотя иногда разговаривал с Ним мысленно, знал, что Он умер за грехи. Но только когда начал сам читать, понял, что умер Он именно за мои грехи и любит меня таким, какой я есть.

Вот такое чудо! Можно сказать, освобождение произошло как-то само, без моих усилий, достаточно было впустить Христа, Его любовь в сердце. Особенно близкими для меня стали слова: «Христос в вас, упование славы» (Библия, Послание колоссянам 1:27). Они продолжают вдохновлять меня, ведь Сам Господь Христос со мной!

Мы с женой и сыном много ездим по стране, и своим опытом освобождения я стараюсь делиться с разными людьми, которых встречаю в жизни. В своё время даже ездил по реабилитационным центрам и советовал просто читать Библию с искренним желанием освободиться, а Бог откроет путь. Верю, что освободиться можно легко.

Желаю вам таких же опытов, потому что зависимости могут быть разные и, наверное, у каждого человека есть что-то, что управляет им. Библия поможет от любой зависимости. Будьте свободны и счастливы!

Данила Ширяев

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ?

Когда мы слышим про зависимость, у нас возникают ассоциации с алкоголем и табаком, но это понятие намного шире. Проанализируйте свою жизнь: есть ли в ней пагубные привычки и какое место занимает воздержание?

Когда мы слышим слово «воздержание», у нас зачастую возникают неприятные эмоции. Это слово у многих ассоциируется с ограничением свободы и со всякого рода запретами, мешающими человеку насладиться всеми «радостями» жизни. Иногда люди после общения с врачом говорят: «Доктор, зачем тогда жить, если всё это нельзя делать?» Такой поверхностный взгляд на вопрос воздержания мешает многим увидеть преимущества новой жизни, которая находится под контролем разума и воли. На самом деле воздержание помогает человеку достичь наибольших высот во всех сферах жизни: физической, умственной, духовной.

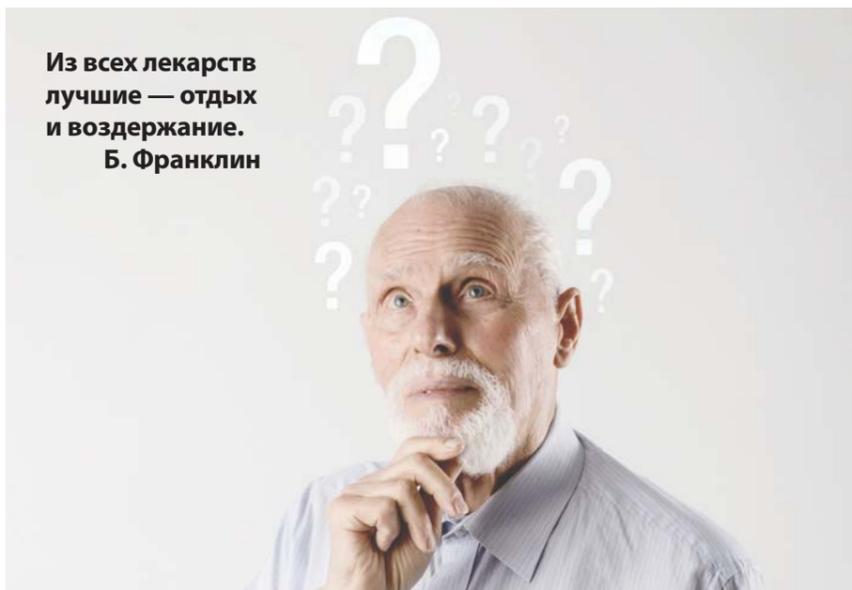
Истинное воздержание — это умеренность в полезном и добро-

вольный отказ от вредного. Невоздержание — это очень сильное желание, управляющее человеком, разрушающее его организм. Желание настолько сильное, что человек вынужден удовлетворять его, чтобы избежать внутреннего конфликта.

Мы привыкли думать о зависимости как о тяге к спиртному, табаку или наркотикам. Однако сегодня описано около 100 разновидностей зависимости: неудержимая тяга к сладостям, переедание, любовь к острым блюдам, зависимость от телефона, труда, чтения, телевизора, интимного влечения и т. д.

Наверное, тяжело избавиться от пристрастий, которые мы получаем по закону наследственности от наших родителей. Но многие привычки формируются уже в про-

Из всех лекарств лучшие — отдых и воздержание.
Б. Франклин



цессе нашей жизни, когда человек осознанно делает выбор. Чтобы понять, как одержать победу над зависимостью, необходимо рассмотреть работу головного мозга и увидеть анатомию привычки. Воздержание — это не ограничение свободы, но, наоборот, свобода от любой формы зависимости. Это способность владеть собой и свои-

ми желаниями, чтобы достичь наивысшей степени гармоничного развития. Поэтому все, кто желают быть счастливыми и достичь успеха в жизни, с ранних лет должны приучаться быть воздержанными.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

СНЕКИ

Снеки — это мелкая, лёгкая, хрустящая закуска, которую можно употреблять без столовых приборов. Главное предназначение снеков — быстрый перекус. Давайте разберёмся, стоит ли включать в свой рацион такие закуски?

Сама идея перекусов естественна для нашего организма, т. к. желудок нуждается в отдыхе после переваривания пищи. Поэтому если и употреблять снеки, то не между приёмами пищи, а как дополнение к основной еде или в качестве ужина. К тому же не все продукты, относящиеся к снекам, приемлемы для нашего организма.

Самыми распространёнными снеками являются чипсы, сухарики, солёная рыба и морепродукты, мясные снеки, шоколадные батончики, крекеры, сухие завтраки, орешки, фруктовые слайсы, попкорн.

ЧТО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ТОЧНО НЕ СТОИТ

Приготовленные промышленным способом картофельные чипсы и сухарики. Кроме большого количества соли, которую содержат эти продукты, в их составе много красителей, ароматизаторов и усилителей вкуса, которые могут быть опасны для здоровья.

Солёная рыба, морепродукты, а также снеки из вяленого, сушёного и копчёного мяса способны нанести вред сердечно-сосудистой системе, почкам, печени и нашему ЖКТ. Все эти изделия содержат в своём составе много соли и консервантов.

Шоколадные батончики, как и любая сладость, которую едят натощак, приводит к скачку уровня сахара в крови. Это прямая дорога к сахарному диабету и нестабильной работе нервной системы.

ЧТО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ

Есть снеки, которые не только разнообразят рацион, но и принесут пользу организму.

Вместо покупки промышленных чипсов и сухариков приготовьте их сами. Сухарики легко сделать из хлеба, нарезав его маленькими кубиками или соломкой и подсушив в духовке. Подсушенный хлеб, особенно если он дрожжевой, — самый лучший вариант употребления хлеба, так как он легче усваивается, а ещё при повторном нагреве погибают все дрожжи. Для более яркого вкуса такие сухарики можно пропитать чесночным растительным маслом со специями: сушёным укропом, базиликом, паприкой. Чипсы делают из тонких кружочков картофеля, подсушенных в духовке, из лаваша, а можно купить чипсы из нори, главное, чтобы в их составе не было искусственных добавок.

Сухие завтраки выбирайте без добавления сахара. Это могут быть кукурузные хлопья и мюсли. Мюсли можно приготовить самим, под-



сушив овсяные хлопья (геркулес) и добавив к ним сухофрукты и орехи.

Орехи сами по себе тоже будут прекрасным дополнением к завтраку или обеду, а вот на ужин от них лучше отказаться. Найдите свои любимые орехи: грецкие, миндаль, фундук, пекан, кешью, бразильские и кедровые орехи, фисташки, макадамия. Главное, знать меру — одной горсточкой вполне достаточно. Помимо орехов, прекрасным вариантом будут семена подсолнечника и тыквы.

Если вы любите попкорн, предпочтение лучше отдать зёрнам без добавок и приготовить их дома. На сухую, хорошо разогретую сковороду насыпьте зёрна в один слой и накройте крышкой. Периодически шевелите сковороду, чтобы зёрна перемешивались. Через 3 минуты огонь можно выключить, а сковороду с плиты убрать, когда перестанут быть слышны хлопки взрывающихся зёрен. Переложите попкорн в

глубокую тарелку, по желанию посолите и полейте маслом. Готовка попкорна — увлекательное занятие. Если у вас есть дети, им очень понравится наблюдать за тем, как взрывается попкорн, главное, чтобы крышка была прозрачная.

Фруктовые снеки. Сушёные фрукты (груша, яблоко, ананас) и даже овощи (морковь, свёкла, тыква) — очень полезный вариант, когда хочется что-нибудь погрызть. Такие лакомства можно купить, а можно приготовить самим, но имейте в виду, что процесс сушки достаточно длительный. Сушка фруктов и овощей — прекрасный вариант сохранить в них витамины, так как во время длительного хранения количество полезных веществ в плодах уменьшается. Если выбираете сушёные лакомства в магазине, не забудьте посмотреть состав, в нём не должно быть ничего лишнего.

Подготовил Тимур Герасимов

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ДОМАШНИЕ ЧИПСЫ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ

Ингредиенты:

- 4 клубня картофеля среднего размера
- 1 ч. л. соли
- 30 мл оливкового масла
- 40 мл воды
- Специи по вкусу: базилик, укроп, орегано, чеснок, паприка.

Приготовление:

1. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, отварить до готовности в солёной воде.
2. Варёный картофель размять в пюре, добавить специи, масло, воду и перемешать до получения гладкой, кремообразной консистенции.
3. Переложить готовое пюре в

кондитерский мешок или пакет с отрезанным уголком.

4. Выдавить маленькие пуговки пюре размером 1,5 – 2 см на противень, застеленный пергаментом или силиконовым ковриком. Между пуговками не забудьте оставить небольшие промежутки.

Если хотите придать чипсам более тонкую форму, положите лист пергаменту сверху и аккуратно

расплющите шарики плоской поверхностью стакана. Толщина чипсов должна быть 1 – 2 мм.

5. Разогреть духовку до температуры 220°C. Вначале лучше использовать режим верхнего нагрева, когда верх подрумянится, пергамент с чипсами нужно перевернуть. Запекать чипсы в течение 10 – 15 минут. Если чипсы передержать, они будут слишком сухими.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

Оформите подписку В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ (индекс только в электронном каталоге), или на сайте PODPISKA.POCHTA.RU

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



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



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

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



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.

Перейди по ссылке 8doktorov.ru/podcasts или QR-коду.





Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН** раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой К и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

ВЫ БОЛЕЕТЕ ИЛИ ИМЕЕТЕ ДРУГУЮ НУЖДУ, ЗА КОТОРУЮ НУЖНО ПОМОЛИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ ИЛИ ПРИШЛИТЕ СМС!

Сельский Дом

Ждем Вас в Гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

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.

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

8 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp, Viber)
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. Самолетом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423 РЕКЛАМА 12+

ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПРОИЗОШЛО ИСЦЕЛЕНИЕ, МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТИМ ОПЫТОМ!

Напиши об исцелении

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить физическое и духовное здоровье.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

Пожертвования принимаются только от лиц с российским гражданством. От лиц с иностранным или двойным гражданством редакция пожертвования принять не может.

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ

ПОЖЕРТВОВАТЬ МОЖНО ПО QR-КОДУ:
Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.
Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285.
Назначение платежа — пожертвование на уставную деятельность.

8doktorov.ru/help

Для оплаты другими способами:

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЖОГЕ

Сегодня расскажем, что делать при поражении кожи чем-то горячим.

Первая и самая главная доврачебная помощь — охладить место поражения. Причём охлаждаем не только само место ожога, но и кожу вокруг. Например, если пострадал палец, под холодную проточную воду нужно поместить всю кисть.

При ожогах I и II степени обожжённую поверхность держим под холодной проточной водой 10 – 15 минут. Затем можно наложить стерильный бинт. В домашних условиях, если нет бинта, можно сделать повязку, например, из простыни, предварительно прогладив её утюгом.

При ожоге III степени, когда нарушена целостность покровов, использовать проточную воду нельзя. Следует наложить стерильную повязку, а сверху приложить холод, но не лёд.

При необходимости следует дать обезболивающее. Если ожог III или IV степени, а также при

большой площади поражения, нужно пить как можно больше воды, лучше добавить в 1 литр воды чайную ложку соли.

Немедленно вызывайте «скорую помощь», если:

- ожог глубокий или его площадь больше ладони;
- кожа обуглилась или побелела;
- появились волдыри;
- пострадавший в состоянии шока: дрожит, потеет, дыхание учащается, голова кружится;
- пострадавшая беременна;
- пострадавший младше 5 лет или старше 60 лет.

Не накладывайте на ожоговую поверхность жиры, масла!

ЛАЙФХАК

РЕКЛАМА 12+ оздоровительный центр В КРЫМУ

Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

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

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

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

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!
8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)
voshozhdenie-centr.ru; voshozhdenie@internet.ru
Крым, пгт. Симеуз, ул. Михаила Баранова, 70

ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №02(170).
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** — А. В. Глухова, **редакция:** А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов,

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

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Общий тираж 308000 экз.
Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Хабаровск, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.