

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №6 (114) 2020



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.



«ПОДВОДНЫЙ АЙСБЕРГ» ЙОДНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ



2

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ



6

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕЧЕВИЦЫ



7

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ИССЛЕДОВАТЕЛИ УЗНАЛИ, КАК КАРАНТИН ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ

Университет Аделаиды, Сиднейский университет и Университет Тонци установили, как соблюдение строгой изоляции влияет на психическое и физическое здоровье китайцев. Было установлено: 27% респондентов продолжали работать в офисе, 38% работали удалённо из дома, а 25% не работали вообще. Как и предполагалось, труднее всего карантин дался людям, не работающим в изоляции. По сравнению с работающими у них отмечалось более плохое состояние и психического, и физического здоровья, регистрировались выше уровень стресса и ниже степень удовлетворённости своей жизнью. По словам учёных, работа даёт чувство осмысленности существования и помогает поддерживать режим дня.

ГЕННАДИЙ ОНИЩЕНКО КРИТИКУЕТ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ТАТУИРОВКИ

Бывший главный санитарный врач России, первый заместитель председателя комитета Государственной Думы по образованию и

науке выступает против татуировок на телах молодых матерей.

«Эта крайняя степень язычества, которую мы сегодня наблюдаем, несёт в себе большие риски. Сама по себе процедура небезопасна с точки зрения заражения, с точки зрения нарушения естественных покровов кожных, под которые загоняются химические вещества, тем самым, нарушая структуру и органический состав кожи», — сказал Онищенко.

Действительно, в красках для татуировок ранее находили небезопасные соединения. К примеру, Европейское химическое агентство призывает запретить два пигмента — голубой (Blue15) и зелёный (Green7) — в связи с их канцерогенностью. Но, по мнению Онищенко, любое химическое вещество, вводимое в структуру кожи, является потенциальной опасностью.

МОЖНО НОСИТЬ ОБУВЬ ТОЛЬКО НА «БЕЗОПАСНОМ КАБЛУКЕ»

Ольга Чижевская, исполнительный директор «Лиги содействия развитию подиатрии» подчёркивает: безопасным считается каблук до

5 см, оптимальным — 3 см. Всё, что выше, более опасно и вредно. «Нежелательно слишком раннее знакомство с высоким каблуком. Девочке-подростку хочется быть красивой. Но скелет, да и весь организм, ещё не до конца сформированы. Неправильно подобранная обувь способна испортить здоровье на всю оставшуюся жизнь, поскольку грозит деформациями позвоночника и другими патологиями. Дамам постарше не следует забывать, что варикозы, отёки, нарушения обменных процессов в стопах, судороги в икроножных мышцах являются прямым следствием неудачно подобранных туфель — со слишком узким мыском, тесной колодкой и заоблачной «шпилькой». В обуви на высоком каблуке основная нагрузка приходится на пальцы ног и голеностоп. Каждый шаг отзывается микросотрясанием в организме. Повреждаются связки и ахилловы сухожилия. Одно из наиболее известных последствий — деформация сустава большого пальца».

По материалам сайта МедДейли.

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

ПОЧТА РОССИИ
Подписной индекс
П4049

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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



«ПОДВОДНЫЙ АЙСБЕРГ» ЙОДНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Болезни щитовидной железы занимают первое место среди заболеваний эндокринной системы. Как их распознать и предотвратить, вы узнаете из этой статьи.

Щитовидная железа — это эндокринный орган. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме и обеспечивающие такие важные функции, как дыхание, сердцебиение, пищеварение, сон, движение, скорость реакции и мышления, половую деятельность, а также влияющие на соотношение мышечной и жировой массы.

Нарушение работы щитовидной железы проявляется недостаточной или избыточной выработкой гормонов, при этом железа может увеличиваться в размерах. Анализ крови на гормоны поможет точно установить, как функционирует щитовидная железа. Следует обратиться к врачу, если имеются некоторые из нижеперечисленных жалоб:

- Нервозность, раздражительность, дрожь в руках или во всём теле.
- Снижение веса на фоне хорошего аппетита.
- Потливость, плохая переносимость тепла.
- Повышенное артериальное давление, учащённое сердцебиение.
- Ощущение «песка» или двоение в глазах, увеличение или выпячивание глаз.
- Ощущение слабости и усталости на протяжении дня и даже в утреннее время, несмотря на полноценный сон.
- Частые головные боли, боли в мышцах.
- Отёчная и сухая кожа, ломкие волосы и ногти.

- Физическая и умственная заторможенность, снижение памяти.
- Подавленное настроение, утрата интереса к жизни.
- Учащение или замедление ритма сердца.
- Расстройства менструальной функции и бесплодие у женщин.

Вбольшинстве случаев проблемы щитовидной железой проявляются в её увеличении, в результате образуется зоб — выпячивание железы. Эндемическим зобом называют увеличение щитовидной железы, характерное для жителей определённых местностей, где наблюдается недостаток йода в почве, в воде, в пищевых продуктах. Заболевание встречается главным образом в гористой местности, вдали от морей и океанов, либо в предгорных областях.

Йод — микроэлемент, необходимый для синтеза гормонов щитовидной железы. Приблизительно 80% этого микроэлемента мы получаем с пищей, а 20% — с водой и воздухом.

При продолжительном недостатке йода в организме возникает широкий спектр заболеваний. Прежде всего, это увеличение щитовидной железы, которая развивается обычно в детском возрасте и чаще встречается у девочек. У взрослых на фоне увеличенной железы нередко появляются единичные или множественные узлы. При значительной внутриутробной нехватке йода новорождённый ребёнок может родиться с умственной отсталостью, глухон-



мотой, косоглазием, у таких детей повышается риск смертности.

Для детей и подростков характерны задержка физического развития, ухудшение интеллектуальных способностей, сложности при обучении в школе, высокая склонность к хроническим заболеваниям, у девочек-подростков нарушение в развитии репродуктивной системы. У женщин репродуктивного возраста возможны самопроизвольные аборты, мёртворождённые дети, бесплодие, тяжёлое течение беременности, анемия. Кроме того, в любом возрасте может развиться явный или скрытый гипотериоз, ухудшается интеллект.

Согласно рекомендациям Международного совета по контролю за йододефицитными заболеваниями, мы должны ежедневно получать свою норму йода:

- дети от рождения и до 6 лет — 90 мкг,
- 6 – 12 лет — 120 мкг,

- старше 12 лет и взрослые — 150 мкг,
- беременные и кормящие грудью — 200 мкг.

Источники йода

Чтобы восполнить потребности организма в йоде, рекомендован приём йодированной соли и хлеба. Большое количество йода содержится в морской рыбе. Однако в связи с загрязнением морей и океанов предпочтительнее получать его из растительных источников. Много йода содержится в плодах черноплодной и красной рябины, морской капусте, грецких орехах, хурме, винограде, фасоли, шампиньонах и овсе.

Людям, проживающим в зоне с йодной недостаточностью, требуется постоянное восполнение этого микроэлемента, особенно детям, подросткам и беременным. Тогда это будет защитой от «подводного айсберга» йодной недостаточности.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

«ПРИСТАВУЧИЕ» РАСТЕНИЯ

Репешок и репейник встречаются повсеместно в европейской части России и схожи тем, что их цветы пристаивают к одежде, создавая неприятности. Однако они могут быть нам полезны.

Лопух (репейник). В качестве лечебного сырья используется в основном корень лопуха, который лучше собирать осенью после заморозков. Хранить его можно в погребе, как картофель. В нём содержится до 50% инулина (осенней заготовки), жирные и эфирные масла, сахара, органические кислоты, протеины, флавоноиды. Кроме того, обнаружено 14 веществ, обладающих противогрибковым и бактериостатическим действием, а также соединения с противоопухолевыми свойствами.

Свежий корень натирают на тёрке и едят без ограничения при раке желудка. Отвар из растения реко-

мендован онкологическим больным, при сахарном диабете, фурункулёзе, туберкулёзе лёгких. В дерматологии используют как внутрь, так и наружно при грибковых поражениях кожи, угревой сыпи.

Чтобы приготовить мазь, нужно измельчить свежий корень до состояния кашицы или выдавить из него сок, затем смешать в соотношении 1:1 с оливковым маслом и втирать в область поражения. Особенно эффективна такая смесь при повреждении волосистой части головы.

Свежеприготовленный сок из корня лопуха используют при мастопатии и фибромиоме: по 1 ст. ложке три раза в день за 15 – 20 минут до еды, запивая небольшим количеством горячей воды. Длительность применения — три цикла по две недели с перерывом одна неделя между циклами.

Репейное масло, кашка лопуха или его сок используют для укрепления волос. Одно из перечисленных средств наносится на кожу волосистой части головы и выдерживается в течение 30 – 60 минут. Применять можно раз в неделю.

Репешок. В качестве лекарственного сырья используются верхушки растения в начале цветения, а также листья, сорванные со всего стебля. Репешок содержит множество флавоноидов, танины, кумарины, никотиновую кислоту, витамин К и витамины группы В, слизь, горечи.

Настой репешка используют в основном при заболеваниях пищеварительной системы. Он рекомендован при частом жидком стуле, пищевом отравлении, хроническом панкреатите. Настой репешка повышает аппетит, оказывает желчегонное и мочегонное действие. Во многих странах Европы репешок назначают при опухолях внутренних органов. Народная медицина считает растение кровоочистительным.

Способ применения: 2 ст. ложки измельчённой травы настаивайте



в 0,5 л воды, принимайте за 20 – 30 минут до еды 2 – 3 недели.

Растения лопух и репешок приносят пользу, но, созревая, их цветы становятся колючими и пристаивают к одежде. Часто и к нашей духовной одежде (характеру) пристаивают недобрые желания, которые отцепить ещё сложнее. Будем же помнить, что очистить своё сердце от них своими силами невозможно. Секрет победы заключается в том, чтобы больше времени проводить с Господом и направлять свои мысли к Нему. Тогда «колючки» греха вскоре отстанут, и мы скажем, как царь Давид: *«К Тебе прилеплась душа моя; десница Твоя поддерживает меня»* (Библия, книга Псалтирь 62:9).

Материалы этой страницы подготовлены по книге Алексея Хащинского «Секреты здоровья и долголетия».

ВИРУСЫ И ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ

Когда возникают новые тяжёлые заболевания, такие как атипичная пневмония или Covid-19, специалисты разрабатывают новые вакцины и методы лечения. Мы не знаем, какие болезни могут возникнуть. Однако мы можем использовать то, что с успехом применяли медики ещё 100 лет назад, когда грипп распространялся по всему миру.

Старинные записи о пандемии 1918 г. предлагают один малоизвестный сегодня метод для борьбы с гриппом, который был весьма эффективным. Он может помочь нам и сегодня. Медики обнаружили, что тяжело больные гриппом, находящиеся на открытом воздухе, выздоравливали лучше, чем пациенты в закрытом помещении.

Сочетание свежего воздуха и солнечного света предотвратили множество смертей среди пациентов и распространение инфекции среди медицинского персонала. Существует научное обоснование этого.

Исследования показывают, что свежий воздух и солнечный свет:

- **Убивают вредоносные микробы**, помогая очищать окружающую атмосферу. Большинство известных бактерий уничтожаются после двухчасового воздействия ультрафиолетовых лучей. Дезинфицирующие свойства воздуха могут сохраняться в помещениях при высокой скорости вентиляции. Именно поэтому в старых больницах были высокие потолки и огромные окна. После открытия антибиотиков старые знания и опыт были забыты, но, к сожалению, вредные бактерии становятся все более устойчивыми к антибиотикам.

- **Инактивируют вирус гриппа**. Солнечный свет убивает бактерии, которые вызывают пневмонию и другие инфекции. Во время Первой мировой войны военные хирурги использовали солнечный свет, чтобы вылечить инфицированные

раны. Они знали, что это дезинфицирующее средство.

- **Солнечный свет способствует выработке витамина D**. Низкий уровень витамина D приводит к респираторным инфекциям и может повысить восприимчивость к гриппу. Этот витамин также принимает участие в метаболизме кальция и образовании костей. Для получения достаточного количества витамина D людям со светлой кожей, живущим в условиях умеренного климата, необходимо в солнечные дни в течение 15 минут в день 2 – 3 раза в неделю находиться под солнцем. Для темнокожих людей время нахождения под солнцем для получения того же количества витамина D должно быть несколько большим.

Кроме вышеперечисленного, учёные говорят и о других лечебных свойствах солнечного света:

- ✓ **Способствует увеличению общего числа лимфоцитов**, что значительно укрепляет механизм иммунной защиты; нормализует кровяное давление и снижает уровень холестерина в плазме крови.

- ✓ **Вызывает снижение уровня сахара в крови**, что, по всей видимости, связано со стимуляцией бета-клеток поджелудочной железы и более эффективной выработкой ею инсулина, а также со стимуляцией выработки фермента, который помогает печени удалять глюкозу из крови и запасать её в виде гликогена.

- ✓ **Улучшает настроение**, что, вероятнее всего, происходит вследствие



Фото 1918 г.

повышенной выработки эндорфинов. Свет вызывает у большинства людей состояние внутреннего комфорта и нейромышечного расслабления.

- ✓ **Воздействует на выработку гормонов**. Мелатонин, например, синтезируется в организме в одной из мельчайших желез, шишковидном теле, расположенном в мозге, и отвечает за нормальный сон. Солнечный свет блокирует выработку мелатонина, которая начинает увеличиваться только с наступлением темноты. Противоположное действие происходит в случае с другим гормоном — кортизолом. Естественный уровень кортизола выше всего в организме человека ранним утром, а его падение начинается ближе к ночи и вызывает у человека чувство сонливости.

- ✓ **Способствует сжиганию калорий, избавляет от лишнего веса**. Воздействие солнечного света на щитовидную железу приводит к увели-

чению производства тироксина, который усиливает течение обменных процессов в организме.

- ✓ **Регулирует своевременное наступление половой зрелости у подростков**, стимулируя гипофиз и половые железы.

- ✓ **Предотвращает желтуху у новорождённых**. Желтуха становится настоящей бедой для недоношенных детей. Солнечный свет (или кварцевая лампа) изменяет уровень билирубина в крови у больных желтухой новорождённых так, что он свободнее выводится через почки.

Впереди три летних месяца. Используйте по максимуму все преимущества солнечного света и свежего воздуха, но будьте благоразумны, избегайте солнечных ожогов и других вредных последствий для кожи и глаз.

Подготовил Тимур Герасимов

Подробнее о пользе солнечного света, а также возможных отрицательных последствиях слушайте подкаст «Лечение солнцем» [8doktorov/podcasts](https://www.8doktorov.ru/podcasts)

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ О ПИТАНИИ

Китайские учёные пришли к выводу, что источником нового коронавируса являются летучие мыши. Предполагается, что человеку он мог передаваться через пищу, приготовленную из этих животных. Между тем, Библия строго предостерегает от употребления в пищу как летучих мышей, так и других животных и птиц, названных «нечистыми».

Библия даёт чёткое описание животных, которых можно употреблять в пищу: «Вот животные, которых можно вам есть из всего скота на земле: всякий скот, у которого раздвоены копыта, и на копытах глубокий разрез, и который жуёт жвачку» (книга Левит 11:2, 3). Эти признаки должны присутствовать в совокупности. Далее идёт перечисление животных, которые не подходят под это описание и потому считаются нечистыми.

Возможно вы удивитесь, но в списке нечистых животных есть такие привычные нам свинья и кролик: «Только сих не ешьте... зайца,

потому что он жуёт жвачку, но копыта у него не раздвоены, нечист он для вас; и свиньи, потому что копыта у неё раздвоены и на копытах разрез глубокий, но она не жуёт жвачки, нечиста она для вас» (книга Левит 11: 4, 6, 7). Кстати, пресловутые летучие мыши (непопыри) также находятся в этом списке.

Кто-то может возразить, что библейские повеления были даны еврейскому народу. Но давайте посмотрим, о чём говорят научные данные.

Свинина. Употребление в пищу свиного мяса является одним из

факторов развития жирового гепатоза, атеросклероза, гипертонической болезни, рака желудка, заболеваний лёгких, а также причиной раннего старения организма.

Крольчатина (зайчатина). Эти животные являются самыми пуговчатыми, и в их организме постоянно содержится очень высокое содержание гормона стресса — адреналина, который является ядом и не уничтожается при тепловой обработке.

На счёт рыб и других морских животных в Библии также даны чёткие указания: есть можно только рыб, у которых есть плавники и чешуя. И для этого тоже есть научные обоснования.

Крабы, раки, угри, осетровые рыбы, сомы питаются падалью и таким образом являются санитарями морей и рек. Мидии, креветки, кальмары уничтожают морскую



«грязь» — органический «мусор» (испражнения и пр.), выполняя функцию фильтров.

Читая эти советы, каждый вправе сделать свой выбор, что употреблять в пищу, а что нет, проигнорировать их. Задумайтесь, кто более компетентен в данном вопросе — человек, который с течением времени стал есть всё подряд, или Бог, сотворивший нас и давший чёткие инструкции в Своём Слове относительно пищи? Будьте здоровы!

Людмила Яблочкина

ЛЕЧЕНИЕ РАДОСТЬЮ

В последние месяцы на нас обрушивается очень много негативной информации, и мы всё больше тревожимся о будущем. Однако тревога серьёзно подрывает иммунные силы организма. А вот радость и искренний смех способны восстановить утраченное здоровье. Давайте будем учиться радоваться!

Как часто вы улыбаетесь и смеётесь?

Дети, к примеру, улыбаются и смеются около 300 раз в день, и смех у них абсолютно беспричинный, естественный, радостный, от полноты жизни. Взрослый, накапливая стрессы, обиды, неразрешённые жизненные ситуации, теряет эту способность.

Влияние смеха на здоровье изучают уже давно. Учёные и врачи согласны, что смех укрепляет иммунную систему и снижает уровень стрессовых гормонов. Например, американский психолог Ли Берк, приверженец смехотерапии, доказал, что одно только предвкушение хорошего смеха способно повысить уровень гормона роста, который ещё называют «гормоном молодости», и эндорфинов — веществ, связанных с возникновением положительных эмоций.

Смех повышает настроение и, естественно, самооценку, ведь в компаниях весельчак всегда в центре внимания, и люди всегда тянутся к тем, кто может хорошо пошутить и кто понимает ценность настоящего, хорошего юмора.

Позитивное отношение к жизни

Позитивное отношение к жизни — путь к долголетию. Исследование психологов Университета штата Индиана, результаты которого были опубликованы в журнале «Психологическая наука», подтвердило наличие взаимосвязи между изменениями в чертах личности и смертностью. В исследовании принимало участие 1663 человека в возрасте от 43 лет до 91 года. Наблюдение велось в течение 18 лет. В результате было об-

наружено, что люди, которые с годами стали более невротичными, имеют большую степень риска умереть, чем те, кто преодолевал невротичность. Профессор Р. Вилсон из Чикагского центра по изучению болезни Альцгеймера заключает, что люди, которые стараются уравновешенно относиться к различным жизненным ситуациям и преодолевать препятствия без паники, увеличивают себе продолжительность жизни. Хотите иметь хорошее здоровье — относитесь к жизни позитивно.

Целебный смех

➤ В Японии смех официально включён в состав комплексной терапии при туберкулёзе. Лёгкие заполняются воздухом полнее, и смех освобождает пациента от застойных явлений. Установлено, что когда человек в весёлом настроении, уровень сахара у диабетиков понижается, а у больных артритом уменьшаются или исчезают боли. Имеются факты исчезновения раковых клеток под воздействием смехотерапии.

➤ Несколько минут смеха — и улучшается обмен веществ, происходит омолаживание организма. Укрепляется иммунная система, происходит своеобразная зарядка организма. По наблюдениям учёных, 27 секунд смеха так же воздействуют на сердечно-сосудистую систему, как 3-минутная нагрузка при занятиях греблей.

➤ Смех — прекрасное лекарство против старения организма. По образному выражению Стендаля, смех убивает старость. Посчитано, что, если в сутки человек смеётся не менее 17 минут, он продлевает себе жизнь на 1 год. Учитывая это, самый лучший прогноз



на будущее у тех, кто может от души посмеяться над собой, то есть обладает истинным чувством юмора.

➤ Смех тесно связан с телом. Когда смеховая волна сотрясает тело, разум на какие-то доли секунды теряет контроль над телом, и это позволяет высвободить мышечные «зажимы», в которых «зафиксирован» страх. Поэтому всевозможные виды страхов лечатся смехом. Когда человек смеётся, его мозг работает в альфа-ритме, который характерен для отдыха и удовольствия.

➤ Исследования показывают: когда мы смеёмся, в мозг поступают гормоны счастья — эндорфины, которые перекрывают путь адреналину и кортизолу, гормонам стресса; в крови увеличивается количество клеток, уничтожающих вирусную инфекцию и чужеродные клетки.

➤ Во время хохота кровеносные сосуды расширяются, артериальное давление падает на 10–20 мм рт. ст., уменьшается интенсивность боли. Многие врачи отмечали позитивную роль смеха в общей терапии. Врач Роберт Бартон, Иммануил Кант и Зигмунд Фрейд в один голос рекомендовали смеяться хотя бы 10 минут в день для снятия психической и физической усталости, поскольку смех — это мощный эмоционально-энергетический выброс.

Профессор Преображенский не читал советских газет — берёт здоровье, и другим не советовал. К его рекомендациям имеет смысл прислушаться: вместо обзора происшествий за неделю прочитайте хорошую весёлую книгу, вместо криминальных новостей посмотрите добрую хорошую комедию. Не стоит накапливать и собирать вокруг себя негативную информацию.

Когда мы «надеваем» на лицо улыбку и удерживаем её некоторое время, вскоре лицевые мышцы «вспоминают» о положительных эмоциях и передают соответствующие сигналы в мозг. Внутреннее состояние приходит в норму: напряжение и тревога улетучиваются, грусть уступает место радости.

Если бы барон Мюнхгаузен прокатился в московском метро, то он наверняка повторил бы свои слова из знаменитого фильма Марка Захарова: «Я понял, в чём ваша беда... Вы слишком серьёзны, но умное лицо — это ещё не признак ума, господа. Самые большие глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!»

Здоровый юмор необходим в нашей жизни, как солнце, воздух и вода!

Анна Сорокина

Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

424003, Россия, Марий Эл,

г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».

Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net.

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

Прошу прислать мне курс уроков

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



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

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

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

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

Пишите нам: **WhatsApp, Viber 8 963 239 2777**

e-mail: editor@sokrsokr.net

424003, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,
 редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».



ПОЧКА ЗАРАБОТАЛА БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Эта история может показаться невероятной, но для верующей бабушки она вполне закономерна.

Мама воспитывала сыновей одна. Муж разбился, когда старший сын пошёл в 1 класс, а младший — в садик. Дети выросли, получили среднее техническое образование, ушли в армию. Служили в Дагестане. Старшему очень нравилось служить, а младшему нет, потому что он после первого же учения попал в госпиталь. Выписался, и снова попал туда — заболел ветрянкой. Старший участвовал в учениях, стрельбах, а младший убирал территорию воинской части и каждый день звонил маме, чтобы она забрала его домой. «А иначе, — говорил он, — я сбегу или повешусь». И так каждый день. Мама плакала и не знала, что делать.

Сыновья отслужили, вернулись домой, отдохнули и пошли на работу. Младшему ударили по почкам, и он стал болеть. Перед самым Новым годом его не приняли в больницу, сказали приехать 14 января. Когда он поехал в назначенное время, температура поднялась до 40 градусов. Мама молилась сама и попросила молиться своих знакомых. Температура спала, но операцию не сделали. Врач сказал: «Очень слаб. Нужно набраться сил». Мама забрала сына домой на две недели. Ему назначили лекарства, нужно было периодически делать анализ мочи. Через две недели врач, осмотрев его, сказал, что нужно продолжить восстановительную терапию.

Это я рассказываю о своём внуке. Я христианка, и всё время молилась за него, хотя понимала: всё, что с ним происходит, — Божье наказание. Он терроризировал свою маму, мою дочь, весь год. Я говорила внуку по телефону, чтобы он просил у мамы прощения, но всё напрасно! Тогда я поехала сама к нему и объяснила всё. Сказала, что если ему удалят почку, то он останется никому не нужным инвалидом. Внук спросил: «Что мне делать?» Я ответила: «Нужно молиться и просить Бога, чтобы Он простил тебя и помог попросить прощения у мамы на коленях и со слезами». Мы помолились, и я уехала.

Прощение у мамы внук попросил, и вскоре вновь поехал в больницу — у него выпала трубка. Нужно было срочно делать операцию. Перед операцией мама приехала в больницу. Врач, который его лечил, сообщил ей: «Операция отменяется. Сделали все анализы. Они отличные! УЗИ показало, что почка заработала! Это первый случай в моей практике за 24 года». Врачи не могли дать объяснения этому чуду, но мы-то знаем, что это исцеление по Божьей воле через покаяние. Сейчас внук работает, как все здоровые люди.

Благодарю Бога за Его любовь и прощение, за то, что Он слышит наши молитвы и отвечает на них!

Нина Шехман,
г. Липецк



ИСКРЕННЯЯ МОЛИТВА ВОЗВРАЩАЕТ К ЖИЗНИ

Учёные доказали, что люди, которые постоянно молятся, выздоравливают быстрее, чем те, кто этого не делает.

Молитва помогает человеку справиться со своим положением. Когда существует угроза жизни и страдания, молитва просто необходима. Обращаться к Богу можно просто, своими словами:

- молитесь о конкретной проблеме;
- молитесь за родных и друзей, нуждающихся в поддержке;

• читайте библейские тексты, содержащие Божьи обетования.

Молитва влияет на наш характер и мироощущение. Искренние молитвы покаяния помогают избавиться от чувств вины и стыда, которые истощают наше здоровье и жизненные силы.

Кэй Кузьма

РЕКЛАМА 12+

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

Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

РЕКЛАМА 12+

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszshizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

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, при укреплении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

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

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

РЕКЛАМА 12+

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»
visokovo.com

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

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

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

ЖИЗНЬ БЕЗ МУСОРА

5 июня — Всемирный день окружающей среды. Эта дата призвана привлечь внимание к проблемам окружающей среды и побудить людей подумать, что каждый может сделать, чтобы улучшить атмосферу вокруг себя.

По данным организации Greenpeace, в мире ежегодно производится более 100 млн тонн пластиковых изделий, 10% которых попадает в Мировой океан. Мусорные острова растут очень быстро. Один из них плавает между Калифорнией, Гавайями и Аляской. Медленно разлагаясь, пластик наносит серьёзный вред окружающей среде и является причиной гибели более миллиона морских птиц в год, а также более 100 тысяч особей морских млекопитающих. В желудках умерших птиц находят шприцы, зажигалки и зубные щётки — все эти предметы они заглатывают, принимая за еду. В настоящее время масса мусорного острова составляет более 3,5 млн тонн, а площадь — более миллиона квадратных километров. Одно из шокирующих открытий последних лет: в водоёмах пластик распадается на мелкие кусочки, так называемый микропластик, и таким образом может попадать в почву, питьевую воду, воздух и, в конце концов, в организм человека.

Начни с себя

Всё идёт к тому, что в ближайшем будущем мир постепенно будет отказываться от пластика, по крайней мере, в том виде и в тех объёмах, которые есть сейчас. Как скоро это произойдёт, неизвестно, но каждый из нас может начать с себя уже сегодня.

Набирает популярность движение эоактивистов, которые живут под лозунгом Zero waste (ноль отходов). Это набор принципов, направленных на сведение к минимальному количеству мусора посредством многократного использования предметов и вещей. У его основательницы, француженки Беа Джонсон, за год в семье из четырёх человек образуется лишь небольшая баночка с мусором. Какие принципы помогут приблизиться к этим результатам?

- Предпочитать многоразовые вещи одноразовым.
- Выбирать предметы быта — кухонную утварь, зубные щётки — из перерабатываемых материалов.
- Заменять разные типы косметики универсальными средствами: например, гель для душа, крем для бритья, шампунь можно свести к использованию натурального мыла.
- Старайтесь готовить безотходно.
- Проведите ревизию вещей: то, что не нужно, проще раздать. Вещи докупать по мере необходимости.
- Отдавайте предпочтение товарам без упаковок.

Что можно сделать из мусора

Чтобы привлечь внимание к проблеме утилизации отходов, некоторые люди стали строить дома из мусора. В ход идут бутылки, пробки, щепки, фрагменты строительных,



производственных и хозяйственных отходов. Смотрятся такие дома весьма оригинально, и на деле оказались очень практичными.

Домики из частей железобетонных труб появились в парке в Австрии и стали очень популярны среди его посетителей. В Тайланде, на Украине и в России можно встретить дома, изготовленные из влагостойких мешков, наполненных землёй. Вместо арматуры земельные блоки скрепляют проволокой.

В Мадриде энтузиастами был построен двухэтажный отель из мусора на 5 комнат. Каркас выполнен из дерева, а отделка снаружи и внутри — из разного мусора, собранного на пляжах и выловленного из океана. В этом отеле нет воды и отопления, но стоят холодильники, полностью забитые мусором. У входа на плакате разместили надпись, в которой говорится, что скоро в отпуске все будут отдыхать именно так, если ничего не предпринимать. Подобное зрелище мотивирует людей убирать мусор хотя бы за собой.

Эковолонтеры

Экологическому волонтерству нашлось место во всех федераль-

ных проектах. Например, в 2019 г. в рамках акции «Вода России» около 2 млн активистов очистили более 24 тыс. км берегов водоёмов во всех регионах России.

На одной из площадок Международного форума добровольцев, который состоялся в Сочи в декабре 2019 года, прошла дискуссия об экологическом волонтерстве. Участникам предложили ответить, в каких проектах они могли бы сами стать эковолонтерами. Первое место заняли уборки, второе — обращение с отходами, третье — просветительская работа.

Человек — «управитель» Земли. Если мы живём как потребители, то наступит время, по словам Священного Писания, «погубить губивших землю» (книга Откровение 11:18). Но Библия готовит людей не к смерти, а к вечности.

Давайте будем уважительно относиться к жизни соседей по планете. Наш долг — сберечь окружающий мир. Каждый из нас может сократить мусорные отходы и не оставлять их в лесу, в горах, на берегах рек и озёр.

Подготовила
Светлана Садовская

ФИТНЕС

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Занятия лечебной физкультурой при плоскостопии — эффективная программа лечения. Её используют при всех степенях и формах плоскостопия.

В задачи лечебной физкультуры входит:

- укрепление мышц, поддерживающих своды стопы;
- коррекция порочной установки стоп;

• укрепление мышц всего туловища, выработка навыка правильной осанки.

В начале курса можно применять исходные положения сидя или лёжа, а затем — стоя и в ходьбе. Упражнения выполняются босиком или в носках, 2 – 3 раза в день.

1. Сгибание и разгибание пальцев.
2. Активное сгибание и супинация стопы.
3. Сближение носков обеих стоп.
4. Обхватывание стопами мяча.
5. Подтягивание полотенца пальцами ног.
6. Катание скалочки.
7. Захват мелких предметов пальцами ног.

8. Ходьба на носках, на наружных краях стоп с поёрнутыми внутрь носками.

9. Ходьба по треугольному бревну, песку или гальке.

Помимо упражнений, очень важно по максимуму свести на нет все травмирующие факторы. Если нет возможности изменить условия труда, и вы должны целыми днями стоять, необходимо предпринять следующее:

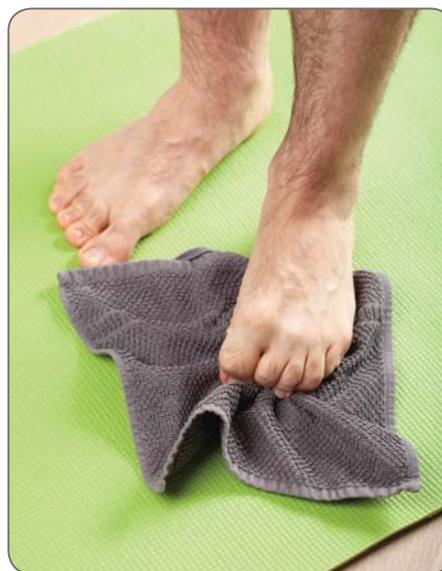
- Укрепляйте мышцы корпуса и ног.
- Выбирайте правильную обувь: стелька с супинатором, жёсткий задник, гнущаяся подошва, широкий закрытый носок, приемлемый каблук, натуральный материал.
- Следите за осанкой! От этого зависит, на какие отделы стопы будет даваться больше нагрузки. Чем слабее мышцы туловища и ног, тем с большей нагрузкой на

стопы будет вес человека. Осанку нужно держать не только в положении стоя, но и сидя.

• Уберите каблук, который превышает вашу норму. Высота каблука для каждой стопы — 1/14 её длины. Ударную нагрузку на себя должна принимать самая мощная кость стопы, которая сконструирована специально для этого образом.

Рекомендация ходить малышу босиком для профилактики плоскостопия хороша, если в вашем доме не линолеум, кафель, ламинат и подобные абсолютно гладкие поверхности.

Заподозрить проблемы у ребёнка можно визуально осмотрев стопу, а также при наличии жалоб на боли в ножках после игры,



ходьбы или бега, но диагноз должен поставить врач-ортопед.

Людмила Ягелло,
инструктор-методист ЛФК

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕЧЕВИЦЫ

«Человек, основной пищей которого служит чечевица, обретает здоровье и душевное равновесие», — говорили древние лекари.

Чечевица является ценнейшим пищевым продуктом, богатым белком, углеводами и минеральными веществами, которые хорошо усваиваются организмом, при этом обладая отменными вкусовыми свойствами. Из чечевицы можно приготовить большое количество вкусных, полезных и питательных блюд.

По вкусу чечевица не уступит рису и макаронам, она может использоваться как самостоятельное блюдо, отлично сочетается с овощами, может быть основным элементом супа или начинкой для пирогов.

Чечевица, кроме своих питательных качеств, обладает также и лечебными свойствами. С её помощью можно бороться с желудочными и неврологическими заболеваниями. А систематическое её употребление способно сделать человека спокойным и выдержанным, способствует понижению уровня сахара в крови.

Чечевица является превосходным источником железа. В ней содержится фолиевой кислоты больше, чем в каком-либо другом продукте. В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты. Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и отодвигает перспективу рака толстой кишки. Чечевичная каша стимулирует обмен веществ. Ста с чечевицей полезна при колитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чечевица является кладезем витаминов, аминокислот и белка, которые легко усваиваются человеческим организмом. Причём в сухой зелёной чечевице сохраняются их большая часть — почти 70%, поэтому это основной продукт на столе вегетарианца. Уникальное свойство растения — не вбирать в себя вредные токсичные вещества, находящиеся в почве, делает его

экологически чистым продуктом. Полезные свойства чечевицы очевидны при отравлении токсинами, она помогает быстро их вывести из организма.

Чечевица может с успехом заменить мясо, как по вкусу, так и по количеству полезных веществ.

Полезна чечевица в качестве профилактического средства от раковых образований, благодаря содержанию изофлавонов, подавляющих их развитие. При тепловой обработке полезные вещества полностью сохраняются.

Очень вкусными из чечевицы получаются котлеты и начинки для пирогов, а также кисель, паштет и супы.

Чечевица относится к продуктам здорового питания. Использование бобовых культур в пищу способствует уменьшению сахара в крови. Причём это происходит и в следующий приём пищи, даже если бобовые в этот приём пищи не использовали в питании.

Проращивание ростков чечевицы

Главная ценность чечевичных проростков — витамин С: на 100 г примерно 65 мг аскорбиновой кислоты (против 50 мг в апельсине). Поэтому пророщенная чечевица отлично подходит для профилактики гриппа и ОРВИ. Кроме того, эти проростки повышают уровень гемоглобина в крови, а значит, дарят нам активность и работоспособность.

По вкусу пророщенная чечевица напоминает свежий зелёный горошек. Её можно есть с кефиром, добавлять в салаты.

Проростки долго не хранятся, поэтому имеет смысл попробовать

проращивать их самим. Тем более что это очень просто.

Промыть семена холодной водой, высыпать тонким слоем в посудину с плоским дном, сверху накрыть марлей и залить водой комнатной температуры чуть выше уровня семян. Поставить в тёплое тёмное место и следить, чтобы марля оставалась влажной; ежедневно промывать. Через 1 – 3 дня можно есть! Перед применением необходимо промыть готовые проростки холодной водой, чтобы избавиться от резкого запаха.

Приспособление для проращивания

Тем, кто постоянно проращивает разные культуры, имеет смысл купить спрутер — многоярусное приспособление для проращивания, с поддоном и мелкими дырочками на каждом ярусе. В нём одновременно можно получить разные виды проростков и проще контролировать процесс.

Чтобы питаться разнообразно и вкусно, вовсе не обязательно искать экзотические продукты, тратить много денег и времени. Иногда достаточно обратить внимание на хорошо забытые вещи, например, на чечевицу.

Подготовила Людмила Яблочкина



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

КОТЛЕТЫ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

Вам понадобится: 1,5 стакана сухой чечевицы, 500 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 450 г картофеля, 1 ч. ложка кориандра, 6 зубчиков чеснока, 1,5 ч. ложки соли. Выход готового блюда — 1 кг.

Эти котлеты можно делать и из сырой, и из варёной чечевицы. Но чтобы извлечь из неё максимальную пользу, предлагаем чечевицу прорастить. Для этого сухие зёрна нужно промыть и замочить на 12 часов в холодной воде. Воду слить и оставить зерно под влажной тканью. Через сутки появляются проростки 2 – 5 мм. Тогда чечевицу пропустить через мясорубку или измельчить в комбайне.

Картофель отварить в мундире, очистить и натереть на тёрке. Мелко порезанный репчатый лук положить на сковороду, слегка посолить и потушить на сковороде под крышкой на медленном огне. В конце добавить масло, кориандр и измельчённый чеснок, потомить ещё минуту и снять с огня. Приготовленный таким образом ароматный лук смешать с чечевицей и картофелем, добавить оставшуюся соль.

Сформировать котлеты, уложить их на смазанный маслом противень и запечь в духовке до румяной корочки при температуре 180°C 30 – 40 минут. Приятного аппетита!

Наталья Воронина, директор кафе здорового питания «Чечевица», г. Йошкар-Ола

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



П4049 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

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

Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ**, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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



Также рекомендуем:

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



Молодёжная газета «7Д формат»
Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. П4041



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



КРОССВОРД «КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ»

Разгадай загадки, впиши 7 принципов здоровья в кроссворд. По вертикали прочти восьмой принцип.

- И умыться, и напиться
Помогает нам она —
Жидкая, прозрачная,
Обычная ...
- Им и дышим, и живём
Утром, вечером и днём.
- После трудового дня
Всем на ... нам пора.
- Даёт успехи в школе детям,
Сообразительность, внимание
Здоровое, полезное
И вкусное ...
- Зарядка, спорт, прыжки и бег
Поддержат ваш иммунитет;
Ведь каждый день для настроения
Нужны нам верные ...
- Светит, греет нас оно,
В четвёртый день сотворено.
(Бытие 1:16)
- Без неё люди к Богу не могут прийти,
Развивай её с детства — она может спасти!
(Евреям 11:6)



Составила Елена Ченгаева

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ «ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»



Детям о здоровье —
доступно и интересно

20 р.

Без учёта
почтовых
расходов.

Интересные рассказы,
увлекательные задания.

Весёлые герои познакомят
детей со здоровым
образом жизни.

Заказы принимаются:

Тел.: (8362) 73-82-54,
+7 927-871-46-23
WhatsApp, Viber: +7-960-099-22-20

E-mail: office@sokrsokr.net
Через интернет-магазин:
sokrsokr.net/shop

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634



Вступайте в сообщество

«Семена здоровья»

в Viber



bit.ly/semnazd

Бесплатная подписка

Дорогие читатели! Если вам понравилась
наша газета, мы рады выслать вам её
БЕСПЛАТНО в течение **6 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните
или пишите

Пришлите sms на номер
+7 963-239-2777

- с буквой К и своим адресом,
индексом и ФИО для получения
печатной газеты
- с буквой К и своим e-mail для по-
лучения газеты в электронном виде.

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

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

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (963) 239 27 77**



**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК БРОШЮРУ
«АЛКОГОЛИЗМ.
ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА»**

Пособие составлено для тех, кто испыты-
вает сильное влечение к алкоголю, а также
для их родственников, вынужденных нести на
себе тяжёлое бремя последствий этого при-
страстия.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).
Акция действует до 15 июля только на территории России. Количество ограничено.

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».
Тел. (8362) 738254
сот. 8-987-729-29-96
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №6(114). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая»
г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов,
С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.
Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.
Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

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

Общий тираж 181 000 экз.