

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета №5 (113) май 2020

31 мая — Всемирный день без табака



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ МЕНЯЮТ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА

Биологи Нью-Йоркского университета установили, что выявленные изменения в микрофлоре вейперов могут повышать риск воспалительных процессов и инфекций. По словам экспертов, отмечались изменения видового состава микрофлоры и в формировании бактериальных биоплёнок. К примеру, в слюне любителей электронных сигарет было много бактерий, связанных с развитием гингивита, периодонтита и ряда других болезней. Для курильщиков было характерно большое количество бактерий, связанных с развитием воспалений в различных тканях организма. Клетки эпителия курильщиков были однозначно более восприимчивы к инфекциям.

ЛЮБОВЬ К КАЛЬЯНАМ ОКАЗАЛАСЬ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНОЙ

Эксперименты с грызунами показали: курение кальяна значительно

повышает риск образования тромбов. Исследование проводил Техасский университет. Учёные подвергали грызунов воздействию дыма кальяна. Использовались две популярные марки табачных смесей для кальянов. Мыши проводили внутри клетки столько же времени, сколько курильщики тратят на один кальян. Отдельно учёных интересовали изменения в состоянии сосудов и крови. Оказалось, кальян сильно влиял на свёртываемость крови. Так, порезы на хвосте грызунов затягивались за несколько секунд против пяти минут нормы. Это говорило о росте риска спонтанного формирования тромбов в сосудах.

БРОСАТЬ КУРИТЬ НУЖНО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ

Михаил Тер-Ованесов, доктор медицинских наук, подчёркивает: «Россия входит в десятку стран с самым высоким уровнем заболеваемости раком лёгких. Винаваты высокий уровень курения — в дыме огромное количество канцерогенов — и распространение вредных

производств. Надо понимать: риск развития рака у человека, выкуривавшего по пачке в день на протяжении 20 лет, выше, чем в популяции в 10 раз. Но если он бросит курить, этот риск начнёт снижаться только спустя 10 лет. А спустя ещё 20 лет риск вернётся к практически среднестатистическим показателям. Хотя это не быстрый процесс, человек почувствует улучшение работы не только лёгких, но и других систем организма, включая сердечно-сосудистую. Снизится риск атеросклероза и коронарной патологии.

Если человек курит и одновременно живёт в мегаполисе с высоким уровнем загрязнения, риск рака лёгкого увеличивается более чем в 10 раз. Что касается пассивного курения, то и здесь риск остаётся: например, у жён, чьи мужья курят, риск развития рака лёгкого в 4 раза выше по сравнению с членами некурящей семьи».

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

СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!



Хотите бросить курить?

Слушайте, как это сделали наши читатели, в подкасте «Ключи к здоровью» — «Как бросить курить».

Слушайте нас на iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте, Яндекс.Музыка.



ЧЕМУ НАС НАУЧИЛ КОРОНАВИРУС



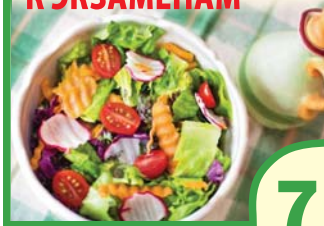
3

ПИСЬМО КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ



6

ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ



7

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**



WWW.8DOKTOROV.RU

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Ежегодно 12 мая во многих странах мира проводится Международный день предотвращения синдрома хронической усталости. Сегодня мы узнаем, отчего он появляется и как его предотвратить.

Группы риска

✓ Работники служб безопасности; ликвидаторы аварий; люди, проживающие в экологически загрязнённой зоне.

✓ Послеоперационные больные, особенно онкологические, перенёвшие лучевую и химиотерапию; больные с хроническими воспалительными заболеваниями.

✓ Группа деловых людей и жители крупных городов, подвергающиеся чрезмерным эмоционально-психическим нагрузкам; люди, проводящие большую часть времени сидя и не имеющие достаточной физической нагрузки.

✓ Люди, имеющие частые и длительные стрессы, калорийное и избыточное питание, употребляющие алкоголь и курящие с целью снять нервное напряжение.

Откуда берётся усталость

Универсальный источник энергии для каждого живого организма — аденозинтрифосфат (АТФ). Синтезируясь внутри наших клеток и отдавая энергию, АТФ разрушается, и, пройдя несколько стадий, превращается в аденозин. Аденозин — гормон усталости, который помогает нам отключаться от дел и засыпать, «отключая» те нейроны, которые не могут успокоиться и всё ещё пытаются думать о том, как всё успеть за 24 часа. Концентрация аденозина увеличивается в течение дня и уменьшается ночью, когда вы спите. Появление значительного количества аденозина даёт организму сигналы о том, что он устал и нуждается в отдыхе.

Учёные любят размышлять, что будет, если «отключить» аденозин.

Станут ли наши силы бесконечными? Может быть, если научиться отключать его, мы будем уставать меньше? Оказалось, что аденозин — наш «предохранитель», а его отсутствие может привести к истощению нервных клеток, перенапряжению мозга и бессоннице.

Как влияет кофе

Кофеин — тот самый противник, который на какое-то время блокирует аденозин, снимает усталость и даёт эффект прилива сил. Но только блокировки недостаточно, ведь нужна и энергия. Кофе не даёт энергии, и тогда на помощь приходят скрытые ресурсы АТФ, которые организм тратит с большой неохотой.

Простой пример: вы устали и отправляетесь за кофе. Взамен вы получаете полчаса энергии, но за эти полчаса вы потом должны будете отдыхать несколько часов.

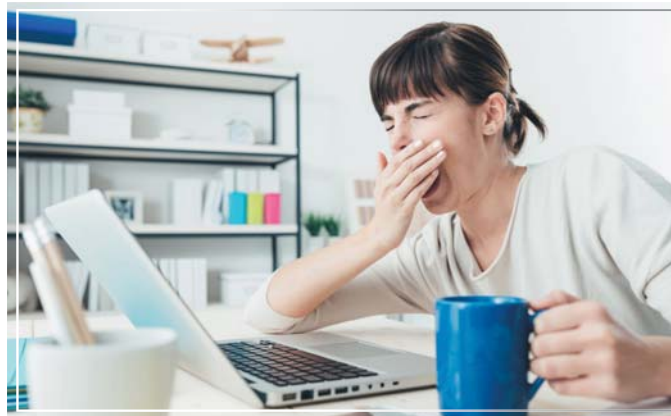
Получается, выпивая кофе, вы увеличиваете усталость, и за быструю энергию позже придётся расплачиваться долгим отдыхом или хронической усталостью. Вы не только не выигрываете время для бодрствования, но и проигрываете его.

Альтернативу кофеиносодержащим напиткам найти несложно. Это:

- ✓ солод или цикорий,
- ✓ чай ройбос,
- ✓ настои лекарственных трав,
- ✓ злаковые напитки,
- ✓ фруктовые и овощные соки.

Как предотвратить синдром хронической усталости

Главное лекарство от хронической усталости — изменение образа жизни.



• Делайте 10-минутные перемены в процессе работы как минимум через каждые 50 – 60 минут.

• Чередуйте умственное напряжение и небольшие физические нагрузки.

• Если почувствовали усталость, примите душ, расслабляющую ванну или просто умойтесь прохладной водой.

• Находите время для встреч с друзьями, занимайтесь спортивной ходьбой на свежем воздухе, слушайте любимую музыку, читайте. Находите в жизни больше ярких и интересных моментов, заведите дневник благодарности.

• Старайтесь как можно меньше смотреть телевизор и зависать в интернете.

• Следите за питьевым режимом. Если у вас нет противопоказаний, в день нужно выпивать не менее 1,5 – 2 л чистой негазированной воды.

• Обеспечьте себе нормальный здоровый сон не менее 8 часов в сутки.

• Откажитесь от алкоголя и курения, употребляйте как можно

меньше кофеина (чай, кофе, шоколад, энергетические напитки).

• Следите за тем, чтобы ваше питание было регулярным и полноценным.

• Необходимо своевременно и адекватно лечить инфекции, как вирусные, так и бактериальные.

• Кроме прочего, рекомендуется курс общих тёплых ванн перед сном (10 – 12 дней) с хвоей или морской солью, а также массажи спины.

При хронической усталости рекомендуется употреблять соки крапивы, петрушки, шпината по 1 столовой ложке 3 раза в день, отвар овса по полстакана 2 – 3 раза в день.

Самый важный рецепт заключается в общении с Богом, чтении книг Священного Писания и молитвы. Христианская писательница Эллен Уайт писала в книге «Служение исцеления»: «Когда солнечный свет любви Божьей озарит тёмные уголки души, постоянное беспокойство и неудовлетворённость исчезнут, и радостное удовлетворение сообщит силу уму, а телу — здоровье и энергию».

Тимур Герасимов

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

БОЛЬ В СПИНЕ: КАК ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ

Кто не страдал от боли в спине? Думаю, что люди разного возраста хотя бы раз в жизни испытывали это неприятное состояние. От боли в спине страдают как люди, занятые физическим трудом, так и офисные работники. А оговор! Спина, держись!

Прежде всего, нужно создать условия, ограничивающие подвижность болезненного участка при помощи корсета, пояса или воротника. В некоторых случаях требуется постельный режим.

Наиболее эффективным обезболивающим действием обладает лёд.

Массаж льдом можно делать несколько раз в день по 8 минут (чтобы не было обморожения) первые 72 часа после появления болей. Для этого можно заморозить воду в пластиковых одноразовых стаканчиках. Держать стаканчик со льдом полотенцем, чтобы не заморозить руку. Убрать шероховатости на льду, чтобы не поранить кожу. Делать круговые движе-

ния в области боли и слегка выходя за неё. Далее нужно, чтобы в ткани восстанавливалось кровообращение.

Особое положение для отдыха ног поможет снять боль в пояснице. Лёжа на полу (на матрасе) или на кровати, рядом поставьте стул и на него положите ноги, согнутые под прямым углом в коленях и тазобедренных суставах. Такое положение способствует расслаблению мышц в поясничном отделе.

Нейтральная ванна снимает напряжение мышц. Когда интенсивность болей стихает (обычно не более чем, через 72 часа) можно применять контрастные процедуры. Хорошо помогает чередование припарок (на 3

минуты) с холодным растиранием. Сделайте 3 – 5 чередований, закончите холодным растиранием, вытрите кожу насухо, укутайте больного и дайте отдохнуть после процедуры.

Компресс из семени льна и активированного угля облегчает боль и снимает воспаление. Для компресса используют перемолотое в кофемолке семя льна, измельчённый активированный уголь (уголь нельзя в кофемолку!) и небольшое количество воды до получения густой кашицы. Кашицу укладывают в мешочек из марли или любой тонкой х/б ткани и прикладывают к больному месту. Вместо мешочка можно использовать кусочки марли (ткани) по размеру несколько большей, чем больная область. Кашица из льна и угля должна быть между тканью, как начинка в закрытом пироге. Сверху покрывают тканью и оставляют примерно на час. Повторно эту смесь использовать нельзя.



Необходимо детальное обследование, если:

- ✓ боль не прекращается более трёх дней;
- ✓ нарушение мочеиспускания;
- ✓ повышение температуры;
- ✓ боль отдаёт в руку или ногу;
- ✓ слабость в ноге или онемение.

Людмила Михайлова,
врач-инфекционист,
инструктор ЗОЖ

ЧЕМУ НАС НАУЧИЛ КОРОНАВИРУС

Пандемия коронавируса ещё раз обратила наше внимание на то, как важно поддерживать иммунитет и соблюдать гигиену.

Сила иммунитета определяется составом крови — количеством белых кровяных телец (лейкоцитов), их видов и тем, насколько они работоспособны.

Лейкоциты бывают разных видов и имеют разное предназначение. Все вместе они составляют огромную армию внутри нас. Эти защитники должны быть на чеку каждую минуту, чтобы уничтожить любого незваного гостя.

Но не всегда иммунная система способна атаковать врага. И заставить её работать с помощью медикаментов, иммуностимуляторов невозможно. Единственная возможность поправить иммунную систему — изменить образ жизни. Вот восемь принципов, которые восстанавливают иммунитет, если применять их в комплексе.

1. Выходите на свежий воздух и проветривайте помещения. Свежий воздух может уничтожить вирус гриппа и других вредных микробов; замедляет и приостанавливает распространение и рост раковых клеток, а также помогает победить такие аллергические расстройства, как астма.

2. Пейте достаточно чистой воды. Вода выводит токсины, микробы и другие загрязнители из организма. Когда мы моем руки или принимаем душ, вода смывает микробы с кожи.

3. Солнечный свет умножает количество и активность лейкоцитов, укрепляя наши внутренние силы.

Умеренное пребывание на солнце оздоравливает кожу, а здоровая кожа — мощный барьер для любого вредоносного воздействия.

4. Физические упражнения стимулируют и улучшают систему кровообращения, включающую в себя лёгкие, сердце и кровеносные сосуды. Благодаря физической активности поток крови может переправлять «воинов» на «передовую линию фронта» с наибольшей эффективностью.

5. Ложитесь спать до полуночи. За несколько часов глубокого сна до полуночи возобновляются и заменяются умершие клетки и ткани. На протяжении этого периода стражи и механизмы нашего организма тщательно работают, чтобы восстановить своих защитников и помочь им быть в наивысшей форме готовности. Во время идеального сна пострадавшие белые кровяные тельца быстро заменяются новыми.

6. Употребляйте больше фруктов и овощей. Здоровая пища, которая содержит витамины и минералы, поддерживает стабильную работу иммунной системы. Витамины А, С и Е вместе с минералами — цинком и магнием — особенно нужны организму. Для здоровой иммунной системы организму требуются и некоторые жирные кислоты. Одним из видов полезных жиров является омега-3 жирная кислота, которая содержится в семенах льна, орехах, соевых бобах.

7. Воздерживайтесь от всего, что ослабляет иммунную систему. Глав-



ные её враги — животный жир и сахар. Наши клетки становятся вялыми и неспособными реагировать на то, что происходит в организме, потому что жир создал такую плотность, что мембрана стала «непробиваемой».

Научные исследования говорят что одна порция кока-колы, содержащая 12 чайных ложек сахара ослабляет защитные способности белых кровяных клеток на 60% в течение 5 часов. Не употребляйте более 5 чайных ложек сахара, если вы здоровы, а если больны — воздержитесь от сахара совсем.

Кроме того, курение и алкоголь также разрушают иммунные клетки. Постарайтесь остановить отравление своего организма ядами, содержащимися в сигаретах и алкоголе.

8. Мыслите позитивно. Наши клетки очень нежные и восприимчивые. Для них важно наше эмоциональное состояние. Если вы позанимались любимым делом, вкусно поели или услышали от своего супруга или супруги «Я тебя люблю», организм выделяет эндорфин — гормон счастья и радости. Этот гормон является сигналом любви и благополучия для всех клеток нашего тела. Если мы не находим причины для радости, наши клетки погибают.

Доверие Богу также приносит в сердце мир, удовлетворение и радость. Верьте и находите больше поводов для благодарности Богу за всё, что происходит в вашей жизни.

Подготовила
Людмила Яблочкина

МАМИНА ШКОЛА

ПРИКОСНОВЕНИЯ: БАЛОВСТВО ИЛИ ПОТРЕБНОСТЬ

Некоторые члены семей воспринимают детский плач как попытку ребёнка манипулировать родительским вниманием. Другие считают, что в этот момент нужно подойти и успокоить малыша, погладить. А что говорят научные данные?

Прикосновения влияют на здоровье людей всех возрастов, особенно младенцев. Научные данные говорят о том, что дети, к которым прикасаются чаще, имеют повышенную способность к выживанию, по сравнению с теми, к кому прикасались редко. Дети, которых не стесняются обнимать, целовать, гладить растут с более здоровой психикой и более высокой самооценкой, легче справляются с трудностями.

В ходе исследования, проведённого в 2013 году, было выявлено, что малыши автоматически успокаиваются, когда мамы носят их на руках. Это помогает ребёнку успокоиться и расслабиться. Причём такая реакция наблюдалась и у детёнышей животных. По мнению учёных из института мозга Riken в Японии, все детёныши млекопитающих реагируют на их шлоение расслаблением, что подтверждает

важность этого процесса для развивающегося организма. Учёные выявили, что у младенцев при материнском ношении частота сердечных сокращений моментально уменьшается, снижается эмоциональное напряжение, и ребёнок быстрее засыпает.

Материнские руки, считают учёные, являются наилучшим местом пребывания для малышей раннего возраста. Кроме того, матери будут меньше нервничать из-за детского крика, а дети будут иметь меньший риск получить психическую травму из-за недостатка тактильного общения с матерью.

Конечно, не только дети, но и взрослые люди нуждаются в

поддержке и прикосновении. Данные научных исследований показали, что у детей и подростков, страдающих неврозами, значительно снижается возбудимость и наблюдается положительная динамика в восприятии действительности, если им ежедневно слегка растирать или гладить спинку. Объятия не только матери, но и отца, и других близких могут иметь анестезирующий эффект, но только тогда, когда есть искренняя, безусловная любовь к ребёнку.



Сострадательный взгляд, искреннее рукопожатие, дружеские объятия могут сделать многое для того, кто находится в печали или сильном душевном переживании. Особенно

в этом испытывают нужду престарелые люди. Маленький ребёнок чаще привлекает нас, с ним хочется поговорить, поиграть или взять его на руки. Пожилые люди не так привлекательны — возраст часто накладывает отпечаток на внешность. Однако и они нуждаются в нашем внимании. Когда вы будете общаться с престарелыми людьми или навещать своих пожилых родителей, проявите к ним особую заботу. Пусть наше прикосновение и добрые слова поддержат их и помогут осознать, что они дороги для нас.

Светлана Садовская

Обнимайте ребёнка несколько раз в день. 4 объятия необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! Не только ребёнку, но и взрослому.

ПРОШАЙТЕ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Здоровье — это не просто правильное питание и физические упражнения. Это ещё и здоровые взаимоотношения. Научиться дарить и принимать прощение жизненно необходимо.



Прощение — это свойство сильных. Слабый никогда не сможет простить. Две ключевые характеристики делают прощение более вероятным — это смирение и сопереживание (эмпатия).

СМИРЕНИЕ

Как узнать, обладаете ли вы смирением? Ответьте на два вопроса:

1. Говорите ли вы о своих успехах, чтобы вас признали важным человеком?
2. Скрываете ли вы свои неудачи из страха, что они уменьшат вашу личную значимость?

Для смиренного человека ответом на оба вопроса будет однозначное «нет». Быть смиренным означает иметь точное представление о том, кто ты есть на самом деле. Имея точное представление о себе и своей человеческой природе, нам легче прощать тех, кто причинил нам боль.

Скромные люди признают, что при определённом стечении обстоятельств они вполне способны причинить другому человеку такую же боль, какую испытали сами.

Сила смиренных

- Смиренным людям не нужно постоянно доказывать что-то себе и другим.
 - Скромные люди могут быть уязвимыми и открытыми с другими. Им нечего скрывать.
 - Им не нужно выставлять других слабыми, чтобы выглядеть сильными.
 - В их присутствии ты чувствуешь себя в безопасности.
 - Способны видеть свои недостатки, поэтому они, как правило, менее требовательны к другим.
- Смирение — это способность смотреть в лицо своей подверженной ошибкам человечности и ценить человеческие качества других.

Смиренные люди прощают, потому что...

- они осознают свою потребность в прощении;
- они считают себя не выше и не ниже других;
- они признают, что ошибки случаются, что они так же склонны к ошибкам, как и любой другой человек, и что ошибки каждого требуют исправления и прощения;
- рассматривают разочарования как часть жизни, но учатся на жизненных уроках и двигаются дальше.

ЭМПАТИЯ

Эмпатия — это способность понять ситуацию другого человека, не испытывая её на самом деле. Это прочувствование переживаний другого человека, а не принятие его чувств.

Задавали ли вы себе вопрос: «Что бы я чувствовал, если бы оказался в ситуации этого человека?» Спросите себя: «Что в моём опыте похоже на этот опыт и что я чувствовал, когда проходил через это?»

Цель эмпатии — понять, каково это — переживать то, что переживает другой человек. Понимание через сопереживание не делает неправильное действие правильным. Никогда не предполагайте, что вы полностью понимаете обстоятельства других людей.

Всегда просите разъяснений. Помните, что они знают свою жизнь лучше, чем вы.

Священное Писание даёт нам совет молиться такими словами: «Прости нам грехи наши, ибо и мы прощаем всякому должнику нашему» (Евангелие от Луки 11:4). Бог обещает прощать нам грехи так же, как и мы прощаем людям их грехи. Хотите ли вы быть прощённым? В таком случае, прощайте ваших близких. И будьте здоровы и счастливы!

Торбен Бергланд,
доктор медицинских наук

МОЛИТВА ПОМОГЛА ПРОСТИТЬ БЫВШЕГО МУЖА

Прощение — что это такое? Вроде бы понимаем, что нужно прощать, как и Отец прощает нам. Но в жизни бывают ситуации гораздо сложнее. Некоторое время назад я пережила опыт, который возможно кому-то может стать полезным.

После развода я понимала, что должна простить своего бывшего мужа. И простила, но как? Из серии «я тебя простила, но знать и общаться не хочу», поэтому на сердце было неспокойно.

Однажды в нашем городе проводилась духовно-просветительская программа и одна из тем была о прощении. Ведущий поделился личным опытом. В конце встречи я подошла к нему с этим вопросом. Его совет был такой: «Молись, отдай ситуацию Богу».

Я начала молиться, просила Бога сделать это за меня, ведь у самой не получалось. Прошло две или три недели. По стечению обстоятельств мне нужно было поговорить с бывшим мужем. Раньше я даже представить себе не могла, что спокойно смогу это сделать. Одно его присутствие выводило меня из равновесия. Но в тот день я поговорила с ним спокойно, несмотря на то, что он не раз провоцировал меня. На сердце были мир и покой. После завершения разговора я поблагодарила его и пожелала хорошего дня! Это была первая победа, которую помог одержать Бог в ответ на молитву. Какое ликование было на сердце от этой свободы!

Елена,
г. Иркутск

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»

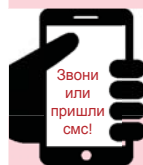


ФИО _____

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».



БОГ ОСВОБОДИЛ ОТ АНТИДЕПРЕССАНТОВ И ТРАНКВИЛИЗАТОРОВ

«Если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Евангелие от Иоанна 8:36).

Мне 49 лет. В 22 года женился, есть три сына. Работал на предприятии, возделывал хороший участок земли, часто ездил в Польшу — возил строительные материалы: полтора месяца дома, месяц в Варшаве, и так 8 лет. Без отпуска работал 10 лет. Молодой был, хотел много зарабатывать. Здоровье было не на 100%, но нужна была квартира, я хотел, чтобы семья не имела недостатка ни в чём.

Однажды мне сказали, что в Санкт-Петербурге заработок намного больше. Хотя квартира уже была, но я взял отпуск без содержания на три месяца и уехал в Россию.

В пути я почувствовал себя плохо, но не придал этому значения. Работал усиленно, как обычно. В итоге, мне дали денег чуть больше, чем стоимость билета домой. По дороге на вокзал меня качало от слабости и последствий стресса. Я доехал до Минска и попал в больницу. Врач назначил антидепрессанты и транквилизатор. Сказал: «Ничего особенного, простое расстройство. Такое бывает при стрессе».

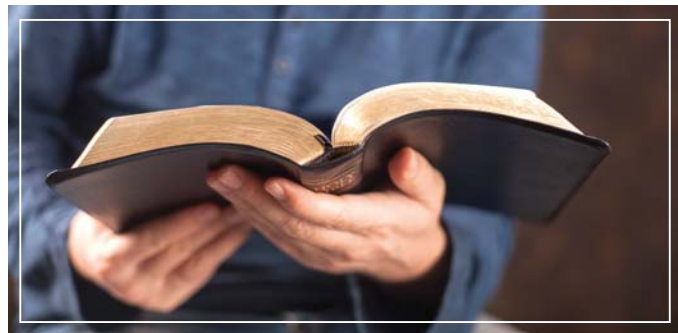
Эти лекарства я принимал длительное время. И, в конце концов, по-

нял, что попал в зависимость. Осознав, что таблетки — это не лечение, я пробовал воздерживаться, но эмоциональное состояние было непонятным, хотя мозг работал нормально. Поняв, что не могу сам справиться, я стал просить помощи у Бога.

Я позвонил в Минск лечащему врачу и сообщил, что хочу отказаться от таблеток. В ответ услышал: «Это хорошо, в теории такое возможно, на практике — нет». Звучало как приговор. Я ещё раз убедился, что без Бога это невозможно, и продолжал просить исцеления. В то же время я понимал, что и жизнь свою нужно привести в порядок, как в Библии сказано. Я просил прощения у тех, кого обидел, и старался делать всё, как написано в Слове Божьем.

Когда ехал в Минск, внутри был мир, хотя я не знал, чем закончится отказ от таблеток. В больнице я пролежал почти месяц, практически умирал. В организме почти все процессы остановились. Пищу не мог принимать. Лицо тёмно-серое, мышцы не двигались, даже улыбнуться не мог.

Врачи предлагали вновь вернуться к таблеткам. В ответ я ска-



зал: «Давайте продолжим. Давайте, что можете. Я верю, что есть Тот, Кто сделает то, что Он может, а Он всё может». Они согласились и сказали: «Первое, что мы ожидали от вас — агрессии». Да, мне было очень плохо, но внутри были мир и спокойствие. Читая о страданиях Христа и думая о Нём, я понимал, что Он всё это сделал и для меня. На 28-й день лечения меня выписали. У меня не было сил войти в поезд, но домой я всё же доехал.

Мама готовила мне здоровую пищу. Таблетки я не принимал, но и есть все ещё не мог. Не хотелось. Мама предложила поехать в церковь, чтобы за меня помолились. В церкви за меня помолились все вместе с возложением рук. Во вре-

мя молитвы как будто что-то открылось в желудке и стало легко. К своему удивлению, я съел весь ужин. Слава великому Богу! Постепенно организм восстанавливался. Я продолжал молиться и читать Библию, ища Бога. Читая, видел, что нужно было исправить, и исправлял с Божьей помощью. А вообще, всё это делал Бог.

В марте 2020 года исполнилось 7 лет, как я живу без таблеток. Стараюсь помогать зависимым людям.

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Евангелие от Иоанна 3:16).

Валентин Коляда,
Брестская область, Беларусь

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

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

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

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

Сельский Дом

Ждем 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 укреплениях иммунитета, в том числе после химиотерапии.

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

СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздуха 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)

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Сельский Дом

+7 (800) 3-505-909
+7 (911) 454-74-88

сельскийдом.рф
countryhome.club

Оздоровительный отдых на берегу Балтийского моря!

200 м от моря
45 км от Калининграда



В программе:

Здоровое трёхразовое питание, скандинавская ходьба, бассейн, баня, массаж, физкультура с использованием профилактических тренажёров. Обучение навыкам ЗОЖ, мастер-классы здоровой кулинарии и выпечки бездрожжевого хлеба.

Адрес: Калининградская область, г. Светлогорск, п. Лесное, ул. Лесная, д. 5

ИП Ампилюгов Н.В. ОГРНИП 318392600056008

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ, или ПИСЬМО КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ

Автор этого письма — Фёдор Углов — легендарный хирург, выдающаяся личность. Фёдор Григорьевич прожил до 103 лет! Здоровье позволяло ему работать, и он продолжал работать и в 100 лет. Однако Фёдор Григорьевич спасал жизни не только на операционном столе, но много сил потратил, освобождая людей из плена алкогольных и наркотических иллюзий.



Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака лёгких. И сотням, я не оговорился, сотням вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать... В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц.

Я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только, раз уж ты начала читать моё письмо, позволю высказать своё мнение, чтобы потом твоё отчаяние не разрывало моё сердце. Нет, я не буду пугать тебя

ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь, — ты не лошадь, ты человек; или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8–12 лет, — ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. С огромным огорчением вижу, как покуривают возле школы девочки. Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о будущем замужестве.

Не сердись, но я попробую нарисовать твоё будущее, каким оно

представляется мне. А если ты в этом усомнишься, оглянись, посмотри на курящих женщин старше тебя.

Первое влияние курения на организм девушки:

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют и испортятся зубы. Кожа лица приобретёт землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика идёт постоянный запах... Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц.

Второе: Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в 3–4 раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придёт время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Третье: Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность плода и меньший вес новорождённого (да, новорождённого, твоего ребёнка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твоё курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мёртворождённых детей и чаще патологии при

родах. И несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рождённого ребёнка. Зная это, есть смысл задуматься о замужестве, муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть.

Четвёртое: Если ты куришь, будучи беременной, то знай: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступит (через плаценту) в сердце и мозг ещё не родившегося ребёнка. И всё время твой ребёнок будет болеть, его ждут пневмония и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке — даже крошечной доли дыма, проникающей в комнату, будет достаточно для твоего ребёнка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

И далеко не последнее: У курящих матерей подавляющее большинство детей курят. И твой ребёнок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнёт курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его на те же мучения, которые ожидают тебя.

И ещё, дорогие девушки! Знайте, у женщин яйцеклетки не вырабатываются в течение жизни. Она уже рождается с примерно 400 недоразвившимися яйцеклетками. И они созревают по одной, по очереди. То есть та клеточка, из которой будет развиваться ваш будущий ребёнок, — уже существует и уже находится внутри вас. Поэтому, имея такое сильное влияние курения на организм, женщинам так вредны алкоголь и табак.

Источник: proekt7d.ru
Печатается в сокращении

ФИТНЕС

24 мая — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

С 19 марта 2019 года северная ходьба включена в спортивную дисциплину спортивного туризма. Людмила Логинова, советник президента Российской федерации северной ходьбы в Приволжском федеральном округе, приехала в Йошкар-Олу, чтобы поделиться своими навыками и организовать Федерацию северной ходьбы на территории Республики Марий Эл. На несколько вопросов о развитии этого вида спорта Людмила ответила в интервью для наших читателей.

— В чём различие между северной и скандинавской ходьбой?

— Скандинавская, северная, финская ходьба — всё это одно и то же, только в наших официальных документах она значится как северная ходьба.

— Почему правительство заинтересовано развивать северную ходьбу как вид спорта?

— Потому что это массовый вид спорта, в котором могут участвовать представители разного возраста, начиная с детей и заканчивая пожилыми людьми. В г. Нижнем Новгороде мы занимаемся северной ходьбой с детьми, начиная с 6 лет. Они уже завоёвывают кубки и медали. Наша Федерация активно проводит фестивали, соревнования. Мы работаем со школами. В нескольких школах северная ходьба идёт как дополни-

тельное образование, причём бесплатное. Детям очень нравится. Кроме того, наша федерация запустила проект северной ходьбы, куда дети могут приходить вместе с родителями и учиться правильной технике.

— Родители сами покупают специальные палки для ходьбы?

— Нет. Мы договаривались со школой. Школа сама закупила. Наша Федерация работает вместе с департаментом спорта и с Министерством спорта. У нас проходят как городские мероприятия, так и районные. Кроме того, я написала программу в институт Лобачевского, и мы запустили программу повышения квалификации «Инструктор северной ходьбы». Уже выпустили более трёхсот педагогов по физкультуре, чтобы в каждой школе была северная ходьба.

— Когда вы сами стали заниматься скандинавской ходьбой?

— Сама я занимаюсь три с половиной года, а Федерацию открыла три года назад.

— Что вас побудило заняться этим видом спорта?

— У меня был свой бизнес, свои магазины. Но пришло время, когда я слегла. Однажды я прочла книгу Ника Вуйчича, и мне запомнились такие слова: «Хочешь помочь себе — помоги другим». После этих слов я целый день искала в интернете, чем я могу помочь себе и другим, и наткнулась на сайт о скандинавской ходьбе. Это был понедельник. А в пятницу я уже поехала обучаться на инструктора. Через неделю я открыла первый клуб в г. Кстово.

— Вы почувствовали какие-то изменения в самочувствии, когда стали заниматься скандинавской ходьбой?

— Да. То, что меня тревожило, больше не тревожит, и все эти три года, что я занимаюсь с людьми, я вижу, как улучшаются показатели здоровья. Те люди, что пришли ко мне с гипертонией, к примеру,



через полтора года занятий видят свои положительные результаты и тоже учатся на инструкторов и помогают людям.

— Спасибо, Людмила, за общение. Успехов вам в развитии такого суперполезного вида спорта, как северная ходьба, а нашим читателям желаем самим начать ходить с палочками, научившись правильной технике, и почувствовать положительные результаты в своём здоровье.

Беседовала
Людмила Яблочкина

ПИТАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Дни перед экзаменами для студентов и учащихся отличаются большим умственным напряжением. Мозг переутомляется, ведь каждый желает получить хорошие результаты и тратит массу времени, чтобы повторить пройденный материал. Одни используют лекарственные средства, улучшающие функцию мозга, другие пьют кофе, просиживая до ночи. Мы расскажем, как с помощью питания улучшить память и снизить психологическое напряжение во время подготовки и сдачи экзаменов.

Продукты, богатые витамином Е

Исследование, проведённое в Университете Индианы (США) показало, что из всех питательных веществ именно витамин Е наиболее необходим для хорошей памяти. Чем ниже уровень этого витамина в крови, тем хуже память. Витамин Е — мощный антиоксидант, нейтрализующий свободные радикалы, которые наносят вред нейронам. Продукты, богатые витамином Е — пшеничные проростки и выжатое из них масло, миндаль и другие орехи, семена подсолнечника, оливковое масло первого отжима.



Продукты, богатые бета-каротином

Исследование, проведённое на медицинском факультете Университета имени Эразма Роттердамского (Нидерланды) показало, что у тех, кто потребляет менее 0,8 мг бета-каротина в день, риск ухудшения памяти, дезориентации и трудностей в решении проблем возрастает в сравнении с теми, кто потребляет более 2,1 мг бета-каротина в день. Потреблять такое количество бета-каротина в день совсем несложно: 2,8 мг этого вещества содержится всего в 100 г моркови, сырой или варёной. Морковь, манго, апельсины, абрикосы, тыква, цуккини — хорошие источники бета-каротина.

Продукты, богатые витамином С

Исследование, проведённое Бернским университетом (Швейцария), показывает, что у людей старше 65 лет с высоким уровнем в крови таких антиоксидантов, как витамин С и бета-ка-

ротин, память лучше. Хорошие источники витамина С — киви, цитрусовые и вообще все фрукты.

Фрукты, богатые антоцианами

Антоцианы — это полифенольные флавоноиды, обладающие сильным антиоксидантным действием. Эти растительные пигменты проникают через гематоэнцефалический барьер и попадают в нейроны, особенно на участках мозга, отвечающих за обучение и память.



В нейронах антоцианы благодаря своим антиоксидантным и нейропротекторным свойствам восстанавливают delicate биохимические механизмы, участвующие в процессах запоминания. Черника, ежевика, чёрные маслины, чёрная смородина и земляника богаты антоцианами — растительными пигментами, придающими растению красноватый или синеватый цвет.

Продукты, богатые триптофаном

Триптофан — важная аминокислота, входит в состав белков. Это химическое вещество вызывает в мозге чувство благополучия и спокойствия.

Известно, что количество триптофана в потребляемой нами пище влияет на уровень серотонина в мозге. А чем больше серотонина, тем лучше мы себя чувствуем.

Хорошие источники триптофана — бобы и бобовые растения, а также орехи. Их следует употреблять в пищу предпочтительно в цельном виде с рисом, макаронами, хлебом или крекерами.

Цельнозерновые продукты

Овёс, пшеница, рис, ячмень и другие цельнозерновые продукты (то есть зёрна вместе с отрубями) улучшают работу мозга благодаря следующим свойствам:



➤ Их переваривание занимает 3–5 часов, и всё это время в кровь постоянно поступает глюкоза. Таким образом, потребляя цельнозерновые продукты, мы поддерживаем постоянную, без перепадов, скорость подачи глюкозы в мозг. То же происходит с другими продуктами, обладающими низким гликемическим индексом, например бобовыми и орехами. Глюкоза — важнейшее «топливо» для нейронов, поэтому продолжительное и постоянное поступление глюкозы в кровь:

- улучшает работу мозга;
- предотвращает головокружение, которое может возникнуть при потреблении пищи, богатой рафинированным (без клетчатки) сахаром;
- предотвращает внезапные перепады настроения.

➤ В зёрнах и отрубях содержатся витамины группы В, способствующие поддержанию психической стабильности.

➤ Цельнозерновые улучшают выработку серотонина — химического регулятора нашего настроения. Некоторые содержащиеся в них вещества (как авенин в овсе) оказывают на нервную систему уравнивающее и лёгкое успокаивающее действие.

Жирные кислоты омега-3

Исследование, проведённое в Сиенском университете (Италия),



показало, что биодобавки с омега-3, принимаемые в течение 35 дней, улучшают внимание, память и умственную деятельность. Связано это с тем, что жирные кислоты укрепляют стабильность клеточных оболочек нейронов и улучшают передачу нервных импульсов между синапсами. Лучшие пищевые источники жирных кислот омега-3 — рыба, льняное семя, грецкие орехи и соя. Ежедневная норма — 2 столовые ложки перемолотого льняного семени, или 5–6 грецких орехов, или стакан соевого молока.

Фолиевая кислота и фолаты

Фолиевая кислота и её соли, известные как фолаты, — это витамины, жизненно важные для нервной системы. В совокупности их называют фолатином, или витамином В₉.

Наилучшими источниками фолатов являются бобовые и овощи (предпочтительно сырые), за ними следуют орехи и свежие фрукты. Существуют биодобавки с фолатами, однако их не рекомендуется принимать более 1 мг в день, поскольку большие дозы фолатов могут замаскировать симптомы возможного дефицита витамина В₁₂.

Джордж Памплон-Роджер, «Здоровое тело»



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СМУЗИ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ПАМЯТЬ

Манго улучшает память и работу мозга. Яблоки и виноград также улучшают память и стимулируют умственную деятельность. Изюм снимает тревожность. Кокосовое молоко является нейропротектором и рекомендуется при серьёзных нарушениях памяти. Кроме того, этот смузи — высокопитательный и приятен на вкус. Идеален для завтрака или полдника.

Вам понадобится: половина манго, 1 яблоко, 2 ст. ложки изюма, 1 стакан кокосового, овсяного или соевого молока, 2 листика мяты.

Очистите и мелко порежьте манго и яблоко. Перемешайте все ингредиенты в блендере.

Джордж Памплон-Роджер, «Полезные напитки»

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИ



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.POSHTA.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 «7D формат»
Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. **П4041**



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



КАКАЯ МУЗЫКА ПОЛЕЗНА

Однажды зимним вечером Кудряшка и её друзья расположились за столом в уютной гостиной. Они пили ароматный чай из трав, которые Софья Наумовна собрала и засушила летом, и беседовали. Разговор зашёл о музыке.

— Как я люблю классическую музыку, — сказала Софья Наумовна. — Она так прекрасна! Слушая её, я отдыхаю душой.

— А мне тоже нравится слушать такую музыку, — поддержала разговор Кудряшка.

— Вы что, серьёзно? — возмутился Лёха. — Да это же самая скучная вещь в мире! Мне мой друг рассказывал, что чуть не уснул в театре.

Они с классом на оперу ходили. Ни какой пользы в этой музыке нет.

— А вот как раз о пользе... — поинтересовался Кузя. — Афанасий Петрович, интересно, а есть ли польза для здоровья от классической музыки?

— Конечно, есть, — кивнул Афанасий Петрович. — Именно классические произведения помогают человеку успокоиться, когда он нервничает.

— А мне как раз отвлечься и расслабиться помогает очень громкая музыка, — возразил Лёха.

— Это не совсем так, — заметил Афанасий Петрович. — Представьте на секунду, как бьётся ваше сердце, когда вы слышите нежную мелодию звуков флейты, и как оно готово выскочить из груди, когда музыка оглушает, подобно грому.

— А я ещё слышал, что под звуки такой музыки растения вырастают и приносят плоды намного быстрее, — сказал ёжик Коля.

— Вот видите, насколько важно слушать ту музыку, которая благотворно влияет на наш организм, — добавила Кудряшка.

— Вот это да, — удивился Лёха. — Оказывается, классическая музыка полезна для здоровья! Давайте послушаем что-нибудь!

Автор текста
и художник
Алёна Тейкер



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.: 8-927-871-46-23,
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 «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 1021200000634



Вступайте в сообщество

«Семена здоровья»

в Viber



bit.ly/semenazd

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

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

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

➤ с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

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 _____

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» №5(113). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

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

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редакционная коллегия: 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, верстка — 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.

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

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК БУКЛЕТ
«ПАМЯТКА ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ РОССИЯН»

В памятке здоровья кратко отражены:

- ✓ восемь принципов здорового образа жизни, восстанавливающие иммунную систему организма,
- ✓ советы по планированию здорового питания,
- ✓ таблицы контроля веса и артериального давления.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).
Акция действует до 15 июня 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.

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 362 900 экз.