

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №2 (110) февраль 2020



ПОЧТА РОССИИ

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

Подписной индекс **П4049**



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

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ЭПИЛЕПСИИ



2

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

СНИЗИТЬ РИСК СМЕРТИ МОЖНО, ЕСЛИ ПЕРЕЙТИ НА ОСОБЫЙ РАЦИОН

Японские учёные советуют переключиться на вегетарианский рацион с высоким содержанием растительного белка тому, кто хочет жить долго и оставаться здоровым.

Учёные следили более чем за 70 000 японцами в течение почти 20 лет. Оказалось, что люди, имевшие в рационе больше всего растительного белка (бобы, тофу), реже умирали.

Белковые диеты рекомендуют тем, кто хочет снизить вес. Они позволяют уменьшить аппетит, долго сохраняя чувство сытости. Однако, если основным источником белка являются мясные продукты, возможно развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому эксперты советуют перейти на растительные белки.

МИНЗДРАВ БЬЁТ ТРЕВОГУ В ОТНОШЕНИИ СНЮСА

Снюс — табачный продукт, который помещают между верхней губой и десной, что обеспечивает поступление никотина в организм. Исследование Минздрава показало, что снюс вызывает у детей и подростков никотиновую зависимость, провоцирует агрессивное поведение, а также ухудшает сон.

Эксперты выступили с предупреждением для родителей, ведь снюс становится всё более популярным среди молодых людей. При этом производители снюса часто делают упаковки в виде леденцов и мармеладок, что привлекает детей.

При рассасывании снюса никотин всасывается в кровь в обход лёгких и приводит к сильной интоксикации. Развивается никотиновая зависимость и одновременно повышается уровень агрессии, снижается качество сна и меняется аппетит. Избавиться от зави-

симости, развившейся у ребёнка, можно только с помощью врача.

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ СЛАБОУМИЯ, НУЖНО ПОЗИТИВНО СМОТРЕТЬ НА МИР

Токийский институт медицинских наук доказал: позитивный настрой в 50 лет снижает риск слабоумия в 70. А вот личностный кризис связан с развитием деменции.

По мнению специалистов, 50-летний возраст — критический период в жизни. В этот момент происходят изменения в головном мозге, которые впоследствии могут привести к деменции. Позитивный настрой помогает справиться со стрессом и тревожностью, которые повреждают области мозга, регулирующие эмоции, мышление и память, подчеркивают неврологи.

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

МУЖСКИЕ СТРАХИ



4

МУЖЧИНАМ — БУКЕТ!



7



ПОДКАСТЫ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Слушайте аудиовersion избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes и Google Podcasts. Просто наберите в строке поиска приложения «Ключи к здоровью». Можно перейти по ссылке 8doktorov.ru/podcasts или QR-коду.



УЧИМ ДЕТЕЙ УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ

9 февраля — Международный день стоматолога

Проблемы со здоровьем полости рта у детей входят в первую пятёрку причин, по которым они пропускают школу. Стоматолог Даниэль Эллингтон, при университете Лома Линда, рассказала, какие привычки родители должны внедрять в жизнь детей, чтобы зубы были здоровы.



По словам заслуженного врача-стоматолога РФ Олега Янушевича, в среднем у каждого человека в нашей стране шесть больших зубов, в то время как в Европе один человек имеет только один больной зуб. Почти 90% россиян страдают воспалением дёсен.

1. Приучите ребёнка чистить зубы утром и перед сном. Контролируйте, чтобы ребёнок чистил зубы в течение 2 минут.

2. Начните день с сытного завтрака. Чем чаще ребёнок ест, тем выше риск развития кариеса. Следите, чтобы ребёнок имел хорошо сбалансированное питание, достаточно белка, клетчатки, углеводов, содержащихся во фруктах, и немного жиров. Такой завтрак должен свести к минимуму перекусы.

3. Приучите ребёнка полоскать рот после каждого приёма пищи.

4. Используйте полезные десер-

ты. Дети любят сладости, но сахар создаёт питательную среду для бактерий. Вместо печенья и конфет предложите ребёнку свежие фрукты или сухофрукты с пшеничным крекером.

5. Герметизация фиссур зубов — это методика профилактики кариеса жевательных зубов. Метод заключается в запечатывании углублений (фиссур) на жевательной поверхности зубов специальным пломбирочным материалом, который создаёт барьер, обеспечивающий долгосрочную защиту от кариеса. Этот метод можно применять с 7 лет.

Хизер Джексон
news.ltu.edu

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- ✓ Употребление одного сырого яблока устраняет зубной налёт на 16%, а чистка зубов — на 15%. Поэтому съесть яблоко так же полезно, как и почистить зубы. Высокое содержание клетчатки в яблоке помогает очищать зубы от бактериального налёта.
- ✓ Люди, употребляющие более трёх стаканов газированных напитков в день, на 60% более склонны к разрушению зубов и заболеваниям дёсен.
- ✓ Более 300 типов бактерий образуют зубной камень.
- ✓ Зубная эмаль — самое крепкое вещество в организме человека. Тем не менее, нельзя использовать зубы вместо «открывашки» и ножниц.
- ✓ Средний человек тратит на чистку зубов от 45 до 70 секунд в день, хотя рекомендуемое время составляет 2 – 3 минуты.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ЭПИЛЕПСИИ

10 февраля — Международный день борьбы с эпилепсией

Эпилепсия — неизлечимая неврологическая болезнь, возникающая из-за чрезмерной активности нервных клеток в мозге. Эта активность способствует проявлению сильного возбуждения его коры, что приводит к приступу (припадку). В момент припадка больной не контролирует свои действия и может получить серьёзную травму. Поэтому первая помощь должна выполняться чётко, последовательно и быстро.

Первая помощь при эпилептическом припадке должна быть оказана незамедлительно. Иначе у больного могут развиваться следующие опасные проявления болезни:

- проникновение в органы дыхания слюны или крови;
- развитие гипоксии;
- последовательные и необратимые нарушения мозговой деятельности;
- кома;
- летальный исход.

При подозрении на эпилептический припадок постарайтесь максимально быстро подготовиться к его проявлениям. Для этого нужно выполнить следующие действия:

- уберите все предметы, которые могут быть опасны для больного;
- если человек вам незнаком, спросите у него, болен ли он эпилепсией;
- попросите его снять или расслабить туго сжимающие тело элементы одежды;
- обеспечьте свободный приток кислорода в помещении;
- найдите мягкую вещь (подушку, объёмный свитер), чтобы подложить её под голову человеку.

На этом этапе очевидно важно психологически подготовиться к про-

явлениям приступа, ведь появление пены изо рта, судорожных движений и хрипов у пострадавшего могут напугать любого человека, впервые столкнувшегося с эпилепсией.

Обычно эпилептический припадок проходит в два этапа. Приступ начинается с того, что больной падает, у него начинается судорожное сокращение мышц в результате которых он конвульсивно дёргает руками и ногами. Глаза при этом могут закрываться или закатываться. Дыхание прерывистое, возможно его остановка на 1 – 2 минуты. Чаще всего эта стадия длится 3 – 4 минуты. Далее наступает вторая стадия, когда спазм мышц прекращается, больной успокаивается. Может наступить непроизвольное мочеиспускание. Чтобы человек пришёл в себя, нужно от 5 до 10 минут.

Неотложная помощь

- Зафиксируйте время начала приступа.
- Подложите под голову пострадавшего подготовленную мягкую вещь или уложите верхнюю часть туловища себе на колени.
- Старайтесь придерживать голо-

ву так, чтобы она находилась на боку, предотвращая попадание слюны или крови в органы дыхания.

- Не позволяйте больному вставать после окончания судорог: он ещё полностью не пришёл в себя.
- При наличии мочеиспускания прикройте любой тканью или одеждой бёдра человека, так как резкий запах мочи спровоцирует усиление приступа.
- Если он ещё в бессознательном состоянии, фиксируйте голову на боку.
- Когда больной пришёл в себя, задайте ему несколько простых вопросов, чтобы убедиться, что его сознание прояснилось.
- Проверьте, нет ли на человеке особого браслета, на котором записан диагноз, имя и адрес.

Первая помощь при приступе эпилепсии должна предоставляться строго по приведённому алгоритму. Любые отклонения от него приведут к плачевным последствиям.

Что нельзя делать

- Разжимать зубы в первую фазу приступа, вставлять в рот посторонние предметы. Это абсолютно бес-

полезное действие, так как язык застряв в этот период не может: мышцы слишком напряжены. Зато повредить эмаль, зубы и даже вывихнуть челюсть можно мгновенно.

- Применять физическую силу, чтобы удержать больного в период судорожных сокращений мышц. У человека нет инстинкта сохранения, он не испытывает боли, поэтому может произойти травмирование мышц, связок и даже костей.
- Перемещать пациента во время приступа. Единственным исключением из правила является опасность для жизни: он находится на краю обрыва, воды или проезжей части.
- Поить больного.
- Предлагать лекарственные препараты. Это также бесполезное действие, так как ни одно лекарство не успеет подействовать до окончания приступа.
- Проводить реанимационные действия в виде массажа сердца или искусственного дыхания.
- Бить, трясти, обливать водой, пытаться привести в сознание.

Источник:
propomosch.ru

КОГДА ВОДА ЛЕЧИТ, А КОГДА КАЛЕЧИТ

Недостаточное употребление воды приводит к хроническому обезвоживанию. Для здоровья вода необходима. Однако водопроводная вода обычно загрязнена разными вредными примесями. Сколько нужно пить воды и какой, чтобы получить пользу для здоровья?

Последствия «телесной засухи»

При недостаточном употреблении воды развиваются такие заболевания, как синдром раздражённого кишечника, дивертикулёз (образование мешковидных выпячиваний стенки кишечника), хронические запоры, геморрой, варикозное расширение вен, гипертония, астма, сердечные заболевания, аллергии, хиатальная грыжа (дефект пищеводного отверстия диафрагмы, через который часть желудка смещается в грудную клетку), язва, артрит, боли в спине и шее, камни в почках, высокий уровень холестерина и даже нарушение памяти.



Сколько воды нужно пить

Норма потребления воды индивидуальна и зависит от многих факторов. В среднем, это примерно 2 л в день. При достаточном употреблении воды у вас посвежеет кожа, просветлеет голова, улучшится обмен веществ. Организму будет легче выводить шлаки, что предотвратит развитие многих болезней. Возможно, сначала вам придётся заставлять себя пить чистую воду, но потом это войдёт в привычку.

Однажды к нам приехала гостить моя сестра с трёхлетней дочкой. Я заметил, что девочка обожает газировку. Тогда я купил несколько бутылочек чистой родниковой воды и предложил одну малышке. К всеобщему изумлению она выпила её до дна. Спустила некоторое время, она закричала: «Мама, хочу ещё воды!» Сестра была озадачена: «Как тебе удалось заставить её пить воду? Она всегда отказывалась от обычной воды». Всё очень просто: наши тела, даже организм маленького ребёнка, истосковались по чистой, хорошей воде, которая ни в какое сравнение не идёт с водой из-под крана, содержащей вредные примеси.

Что делать с хлорированной водой

Воду на городских водоочистительных станциях обрабатывают двумя химическими элементами: хлором и фтором. По сравнению с любыми другими известными методами, хлорирование — наиболее экономичный и эффективный метод обеззараживания питьевой воды. Хлор убивает львиную долю опасных бактерий, но сушит кожу, волосы становятся ломкими. Если у вас в водопроводе вода сильно хлорирована, поставьте фильтр на душ — сейчас есть системы, которые удаляют из воды 95% хлора. Концентрация хлора и фтора существенно снижается при отстаивании воды в открытой ёмкости.

Попав в организм, хлор разрушает витамины А, В, С и Е. Эти витамины являются естественными антиоксидантами. Они защищают нас от рака и сердечных заболеваний. Одним из недостатков хлорирования воды является образование побочных продуктов — галогенсодержащих соединений, что обусловлено взаимодействием соединений хлора с органическими веществами природного происхождения. Некоторые из вновь образовавшихся веществ провоцируют развитие рака прямой кишки и мочевого пузыря. Помимо этого, реакция хлора с органическими отходами в водной среде усиливает риск возникновения различных форм аллергии, астмы, камней в почках и атеросклероза.

Недавно я беседовал со специалистом по питанию, который руководит тремя международными онкологическими клиниками. Большинство из его пациентов — это больные, от которых уже отказались другие врачи. Он мне сказал: «Я убежден, что основные факторы заболевания раком — это употребление хлорированной воды для питья и мытья». Все его пациенты пьют только фильтрованную воду и ею моются. Мой коллега считает, что хлорированная вода приносит куда больше вреда, чем пользы. Не уверен, что он полностью прав, но, возможно, к его мнению стоит прислушаться.

Нужен ли нам фтор?

Фтор добавляют, чтобы предотвратить кариес и разрушение зубов, главным образом, у детей. Однако было доказано, что фтор подавляет действие более чем ста различных ферментов. Он мешает работе витаминов и минеральных веществ. Фтор способствует отло-



жению солей и развитию заболеваний суставов. Я думаю, что для роста зубов хорошо, когда вода содержит небольшие количества фтора. Однако он уже не требуется в юношеские годы и во взрослом возрасте. Избавиться от нежелательной примеси помогут фильтры.

«Диверсанты»

Вода может нести ещё одну опасность — ядохимикаты! Я называю эти токсины «диверсантами», так как они просачиваются в водопровод тихо и незаметно. По многим показателям они намного опаснее, чем хлор и фтор. В воду попадают вредные вещества из воздуха и почвы — пестициды, тяжёлые металлы и другие токсины.

Второй источник — это промышленные отходы. Знаете ли вы, что угрозу для жизни представляет даже одна протёкшая батарейка? Ведь из неё в окружающую среду попадают ядовитые соединения ртути, свинца или никеля с кадмием.

Когда я прошу своих пациентов сделать анализ волос, то поражаюсь, какие только тяжёлые металлы там не находят. Не только ртуть и свинец, но и алюминий, и даже мышьяк.

Какой фильтр выбрать

Надёжная система фильтрации воды необходима в каждом доме. Простейшие фильтры-кувшины, которые эффективно очищают воду от хлора и 90% свинца, стоят недорого. Кипячение убивает вредные бактерии и удаляет некоторые неорганические соли (поэтому на стенках чайника образуется накипь), а органические соединения остаются нетронутыми. Именно поэтому воду для питья и приготовления пищи нужно фильтровать. Здоровье вашей семьи стоит затрат на приобретение хорошей системы для очистки воды.

Существует три основных вида фильтров:

1. Угольные фильтры.
2. Фильтры обратного осмоса.
3. Дистилляторы и бидистилляторы воды.

Самые дешёвые и популярные — угольные фильтры. Веществом, поглощающим вредные примеси в них, служит активированный уголь. Фильтры с гранулированным углём нужно менять каждые три-четыре месяца, а твёрдотельные рассчитаны примерно на год. Твёрдотельные фильтры лучше, так как очищают воду практически от всех микроорганизмов. Они хорошо поглощают хлор, почти 98% свинца, примерно 85% ртути и большинство вредных органических веществ. Фильтр необходимо регулярно менять, иначе он станет рассадником микробов. Недостаток угольных фильтров в том, что они не слишком эффективны в отношении тяжёлых металлов и не поглощают фтор.

Бутилированная вода

Если вы покупаете воду в бутылках, внимательно читайте этикетки. Строгого контроля за качеством такой воды нет. Единственное требование, предъявляемое компаниям-производителям, — чтобы бутилированная вода по



качеству не уступала водопроводной. Поэтому вода в бутылке может оказаться такой же, как и фильтрованная вода из-под крана. Но есть бутилированная вода хорошего качества. Поэтому проверяйте, что вы пьёте.

Дон Колберт,

«Семь столпов здоровья»

МУЖСКИЕ СТРАХИ



Представителям сильного пола не чужды страхи. И упрекать в этом мужчин не нужно. Они — живые люди со своим эмоциональным миром, сомнениями, комплексами. Но как реагировать на мужские страхи? Мы задали этот вопрос психологу Людмиле Верлан.

Потеря мужской силы — мощный страх многих мужчин. Например, в моей практике был случай, когда молодой человек, узнав, что курение влияет на потенцию, выбросил пачку сигарет в окно, сказав: «Я больше не выкурю ни одной!» Это при том, что никотиновая зависимость является очень сильной, и люди порой избавляются от неё годами. Если жена, например, подшучивает над особенностями строения мужского тела, она наносит большой вред отношениям. Мужчина может стать импотентом, если жена смеётся над его физическим строением. Об этом важно знать и родителям.

Страх открыто выражать свои чувства закладывается с детства. Многие мальчики слышат: «Не плачь, ты же мальчик!», «Ну, что хнычешь, как девчонка!» Мальчишкам не разрешают выражать эмоции, в том числе положительные. Мальчик растёт с этим страхом — получить осуждение за выражение своих эмоций.

Многие мужчины боятся женских слёз. Женщины, которые пытаются манипулировать мужем с помощью слёз, совершают ошибку. Даже если это работает. Мужчина сегодня исполняет женскую прихоть, а завтра ей неосознанно мстит. Потому что его заставили что-то сделать.

В ходе одного исследования к мужчине — участнику эксперимента — прикрепляли датчики и заводили в комнату плачущую женщину. У мужчины сразу поднялось давление, повышался уровень адреналина. Мужчина испытывал сильное эмоциональное напряжение. Это действительно происходит с мужчиной, когда женщина добивается слезами того, чего не может добиться спокойно высказанной просьбой. Конечно, есть серьёзные случаи, когда женщина нуждается в сочувствии. Я же имею в виду манипуляцию с помощью слёз.

Страх перед властными женщинами. Мужчина чувствует потребность защищать женщину, а не

бороться с ней. Сила женщины — в её слабости. Иногда женщина должна сдерживать свои волевые качества, чтобы сохранить баланс отношений. К мужчине важно относиться уважительно: не приказывать, не угрожать, не унижать.

Мужчины боятся оказаться неумными перед женщиной. Например, в школе обычно девочки учатся лучше, они аккуратнее, ответственнее. Если учительница постоянно ставит в пример девочку-отличницу, это унижает мальчиков. Да и вообще не нужно ни с кем сравнивать человека, это раздражает и очень плохо мотивирует.

Страх социального неуспеха. Мужчина переживает, что будет менее успешным, чем женщина. Мужчине сложно найти свою нишу в деятельности, особенно когда женщины добиваются карьерных высот, унижая мужчин. Иногда отсутствие смысла в деятельности, недостаток поддержки приводят к алкоголизму. Мне довелось работать с группой жен-

щин, чьи мужья были алкоголиками. Когда я сказала, что не нужно унижать и упрекать мужа постоянно, часть женщин возмутилась, а некоторые прислушались. И вот у этих женщин спустя несколько месяцев мужья перестали пить, нашли работу. Вот как действует принцип уважения.

Как мужчине справиться со своими страхами? Страх — это разрыв с Богом. Важно помнить, что Бог заботится о нас. Он руководит и помогает. Бог признаёт ценность каждой личности. Зная об этом, человек понимает и свою значимость. Но многое зависит и от той женщины, которая рядом. Женщины часто провоцируют и закрепляют страхи сыновей в раннем детстве. Жёнам тоже нужно ценить и уважать мужа, повышать его значимость. Это поможет сохранять гармонию в отношениях.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Мужчина и женщина» телекомпании «Три Ангела».
3angels.ru

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

Дорогие друзья! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Предлагаем вашему вниманию тему, посвящённую разрешению конфликтов.

В Библии есть мудрые слова: «Признавайтесь друг перед другом в проступках» (Послание Иакова 5:16). Редко бывает, чтобы один человек был стопроцентно прав, а другой — стопроцентно виноват. Один из них, конечно, может быть «более неправым», но обычно неправы оба.

Продолжите выражения из левого столбика, подобрав к ним пару из правого столбика:

- | | |
|----------------------------------|---|
| А. Лёгкий вопрос: | _____ «Я сожалею». |
| Б. По-настоящему важный вопрос: | _____ «Но...». |
| В. Два золотых слова: | _____ «В чём мой супруг(а) не прав(а)?» |
| Г. Лишнее, и даже вредное слово: | _____ «Прощайте, и будет прощены». |
| Д. Слова Иисуса: | _____ «В чём я был не прав?» |

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Первые 10 человек, приславшие выполненное задание, получат в подарок книгу «Как понимать своего ребёнка».



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 _____

ПРОГРАММА «КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» — ПУТЬ К КОМПЛЕКСНОМУ ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Идейные вдохновители программы «Ключи к здоровью» — пастор Церкви христиан-адвентистов седьмого дня Жан Петрович Таранюк и его жена, врач-остеопат и клинический психолог, Жанна Николаевна. Они рассказали, как эта программа способствует комплексному оздоровлению с помощью простых и всем доступных средств.

— **Расскажите, пожалуйста, подробнее о программе «Ключи к здоровью».**

Ж. П.: Эта программа проводится на периодической основе в разных городах. Обычно её продолжительность — неделя. Мы предлагаем комплекс услуг, который состоит из четырёх этапов. Это диагностика, массаж, фитотерапевтические процедуры и небольшая беседа о принципах здорового образа жизни. Ведь здоровье — это гораздо больше, чем, например, боль в спине. К здоровью нужно подходить комплексно. Проводится программа обычно на базе молитвенных домов церкви христиан-адвентистов седьмого дня или центров здоровья.

Ж. Н.: Уникальность этой про-

граммы в том, что она затрагивает как физические, так и эмоциональные, и духовные аспекты. Мы приглашаем христианских психологов и других специалистов хорошего уровня — массажистов, сотрудников по ЛФК, врачей, которые обследуют пациентов. Человек понимает, что здоровье — это гораздо шире, чем пить воду или делать физические упражнения. Он понимает: чтобы достичь целостности, нужна и духовность.

— **Как бы вы сформулировали понятие духовного здоровья?**

Ж. П.: Мы знаем, что физическое здоровье базируется на таких понятиях, как движение, правильное питание, сон, отдых. А духовное здоровье основывается на духовных

столпах: молитва, регулярное чтение Библии, посещение духовных собраний и практическое служение. Мы всегда говорим посетителям программы: «Найдите несколько минут, чтобы помолиться Богу, как умеете. Найдите несколько минут, чтобы прочитать то, что Бог для вас сегодня приготовил. Обязательно выделяйте время в течение недели, чтобы бывать там, где собираются люди, занимающиеся духовными вещами. И всегда служите чем-то другим людям. Если эти четыре столпа будут у вас в жизни, ваше духовное здоровье будет постоянно прогрессировать».

— **В самом начале вы сказали, что проводите фитотерапевтические процедуры. Что это такое?**

Ж. Н.: Это процедуры, которые делали ещё наши прабабушки, — фитомешочки, примочки, аппликации, компрессы, всевозможные прогревы. Это поистине райские процедуры. Они хорошо снимают напряжение. В салонах эти процедуры стоят

больших денег. А на нашей программе человек совершенно бесплатно получает это удовольствие.

— **Почему вы ездите с программой «Ключи к здоровью» по разным городам?**

Ж. П.: Наша цель — популяризация здорового образа жизни. Мы стремимся показать нашим единомыслителям, как можно сделать что-то полезное для своего города, как послужить людям, используя простые и доступные методы.

— **Сейчас много говорится о волонтерстве, о формировании здорового образа жизни у населения. То, что вы делаете, согласуется с постановлениями правительства России. Получается, что вы среди своих единомыслителей готовите волонтеров?**

Ж. Н.: Конечно. У нас уже много таких волонтеров. Бывает, что люди присоединяются к этому служению семьями.

Окончание см. на стр. 6

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»

provisokovo.ru

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

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомина Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.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



КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СУББОТА, СЕМЬЯ, ЗДОРОВЬЕ»

Семья волонтеров ЗОЖ приглашает на организованный отдых: кедровая бочка, горячий релакс, бамбуковые веники, северная ходьба, здоровый позвоночник, веганское питание.

сайт: spasen-pobeditel.ru

e-mail: pastor-aleks.ru

тел.: **89000468268** Светлана, **89000468251** Алексей

АНО КОЦ «Суббота, семья, здоровье». ОГРН 1196658040182

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 укреплении 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)

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 тренажеров. 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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

PRO ЗАВИСИМОСТИ

Когда мы слышим слово «зависимость», то первое, о чём думаем, это зависимость от алкоголя, наркотиков и никотина. Но тенденции современного общества таковы, что любая вещь, начиная от шоколадки, заканчивая компьютерными играми, может сформировать физическое и психологическое привыкание. Рассмотрим подробнее некоторые виды зависимостей.

Самая многочисленная группа зависимостей — нехимические зависимости. В неё входят клептомания, трудоголизм, шопоголизм, интернет-зависимость, игровая зависимость, спортивная аддикция, зависимость от татуировок, эмоциональная зависимость и т. д.

Клептомания — это серьёзное психическое заболевание, выражающееся в непреодолимой тяге красть вещи, в которых человек не испытывает особой нужды, в том числе малоценные предметы. Сам процесс воровства вызывает у таких людей сильнейшее чувство удовлетворения.

Лудомания, или патологическое пристрастие к азартным играм, ведёт к личной, социальной и профессиональной несостоятельности. Причина игромании — психологическая. Это чувство одиночества, неудовлетворённости, желание избежать жизненных проблем и трудностей. Обеспеченные люди играют в казино, остальные играют в интернет-казино, залах с игровыми автоматами, делают ставки в букмекерских конторах. Зависимый хочет выиграть большие деньги, отыграть все долги, но в чаще всего начинает проигрывать всё больше и больше.

Трудоголизм. Для трудоголика работа становится единственной

целью и смыслом существования. Кстати, трудоголизм — социально одобряемая зависимость. Ведь работать считается хорошо. Но при этом трудоголизм причиняет не меньший урон личности, чем пристрастие к химическим зависимостям. Если у трудоголика отобрать возможность трудиться, возникает «эмоциональная» ломка вплоть до депрессивных состояний. Трудоголизм — это признак психологического неблагополучия. Человек «сбегаёт в работу» от собственных нерешённых проблем и утраты способности полноценно общаться с окружающими.

Шопоголизм. Поход по магазинам для шопоголика — это смысл его жизни. В магазин шопоголик бежит при первой же возможности, не имея цель купить какую-нибудь конкретную вещь. Если вы покупаете себе, например, новую куртку взамен старой и испытываете радость от процесса покупки, то вы ещё не шопоголик. Но если вы скупаете всё подряд, а затем испытываете вину за потраченные деньги, если не можете отказаться от покупки, когда видите большую скидку на вещь, которая вам не нужна, если желание что-то купить возникает в момент, когда вам грустно, одиноко или вы с кем-то поссорились, то, скорее всего, вы — шопоголик.

Интернет-зависимость. Без ин-



тернета наша жизнь уже не представляется возможной. Социальные сети затягивают красивыми картинками, яркими событиями, постоянно обновляющейся информацией. Человек боится не успеть, что-то пропустить, быть не в курсе, не собрать «лайков» и постепенно, шаг за шагом, впадает в зависимость. Его перестаёт интересовать реальное общение с друзьями.

Зависимость от занятий спортом. Здоровый образ жизни, занятия спортом сейчас в тренде. Хорошо, если это не приобретает характер зависимости. Молодые девушки и парни, пытаясь достичь идеального тела, начинают заниматься изнурительными тренировками. Вместо рационально выстроенных тренировок приходят марафоны на выносливость, увеличиваются нагрузки, поднимаются планы результатов. Всё сознание человека направлено на изменение собственной фигуры и планов следующей тренировки.

Зависимости похожи, различается только объект — человек нуждается в определённом поведении, которое с течением времени занимает большую часть жизни, становится причиной ухудшения самочувствия и отношений с окружающими людьми. Если по каким-то причинам желаемое не может быть достигнуто, то человек становится раздражительным, испытывает тревогу, недовольство, ухудшение эмоционального и физического состояния.

Важно научиться жить в гармонии с самим собой, быть осознанным, контролировать свои слабости. В этом вам поможет Священное Писание, где Господь обещает всем, кто искренно обратится к Нему со своей проблемой: «*Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя...*» (Библия, книга пророка Исаии 41:10).

Елена Гребенюк,
психолог

Окончание. Начало см. на стр. 5

— Вы знаете, что в обществе есть некое предубеждение — людям непонятно, на что тратят деньги различные религиозные организации. Им известно, что есть система жертвований, но многие считают, что эти деньги идут на чьё-то обогащение. А ваша программа требует финансирования?

Ж. П.: Да, программа требует больших финансовых затрат. Но большинство программ мы проводим бесплатно. Но Бог всегда посылает людей, которые жертвуют на это доброе дело.

— Эти благодетели тоже адвентисты? Получается, они вкладывают свои средства, что-

НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

бы послужить людям своего рода?

Ж. Н.: Да. Мы предварительно приезжаем и смотрим на возможности тех, кто нас пригласил. Если у них нет своих специалистов, мы вынуждены приглашать волонтеров. Им нужно оплатить дорогу, организовать питание, жильё. Это всё финансы. И члены церкви подключаются, жертвуют свои средства.

— Что вы пожелаете нашим читателям?

Ж. П.: Божий план состоит в том, чтобы все были здоровы — и телом, и духом. И это достигается при помощи простых ключей к здоровью, о которых мы и рассказываем нашим посетителям. Желаем всем применять на практике эти замечательные ключи и быть здоровыми!

Беседавала
Наталья Воронина

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

Пишите нам:

WhatsApp, Viber 8 963 239 2777

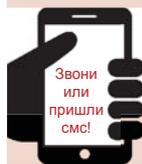
e-mail: editor@sokrsokr.net

424003, Россия, Марий Эл,

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



- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Хотите 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.

ТОП-10 ВЕГЕТАРИАНСКИХ ПРОДУКТОВ

Чтобы узнать, какие вегетарианские продукты пользуются наибольшим спросом, мы посетили магазин здорового питания «Ключи к здоровью» в Йошкар-Оле. Сотрудники магазина рассказали, какие продукты пользуются наибольшим спросом.



1. Соевый фарш, гуляш. Польза соевого «мяса» в том, что оно может стать полноценным заменителем обычного мяса по аминокислотам, а также по некоторым витаминам и минералам. Кроме этого, в соевом продукте содержится крайне малое количество жиров, что делает его незаменимым для желающих похудеть.

2. Чечевица — один из лидеров по количеству белка среди бобовых. Причём этот белок быстро усваивается. К явным преимуществам чечевицы относится скорость приготовления: в отличие от фасоли, чечевицу не нужно замачивать на 8 – 12 часов и долго варить. Некоторые сорта, например, оранжевая чечевица, варятся всего 3 – 5 минут. Чечевицу активно используют в вегетарианской кухне. Ее измельчают, и в виде муки используют для приготовления котлет и фалафеля.

3. Нут за короткое время завоевал сердца и желудки своим особенным, неповторимым вкусом. Нут тоже используют для приготовления фалафеля и хумуса.

4. Тофу — идеальный продукт не только для вегетарианцев, но и для тех, кто следит за своей фигурой. Благодаря высокому содержанию белка и низкому содержанию углеводов тофу незаменим в рационе людей, занимающихся спортом. Тофу делится на две разновидности — мягкий и твёрдый. В России производители предпочитают готовить твёрдые сорта. Тофу бывает с различными добавками: с паприкой, грибами, морской капустой, укропом. Бывает даже сладкий тофу: с клубникой, абрикосом, вишней. Сам по себе тофу имеет нейтральный вкус и легко совместим с другими продуктами. Твёрдый тофу легко поддается кулинарной обработке. Его можно жарить во фритюре, тушить и запекать.

5. Зелёная гречка — это зёрна, которые не подвергались термической обработке и сохранили все питательные вещества. Состав крупы настолько богат ими, что при регулярном употреблении наделяет организм необходимыми силами, здоровьем и бодростью. Причём ни грамма не откладывается в виде лишнего веса. Из зелёной гречки готовят не только каши, но и муссы, супы, коктейли, миксы с овощами, фруктами и ягодами, салаты.

6. Льняное масло является отличным источником жирных кислот омега-3 — полезных жиров, которые так любят вегетарианцы. Эти кислоты не только понижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и способствуют снижению веса. Льняное масло хорошо совмещается с салатными заправками, лимонным соком, чесноком, базиликом.

7. Льняная мука и семя льна богаты растительным белком. Мужчины могут улучшить самочувствие при проблемах с потенцией. Семя льна — это источник полиненасыщенных жирных кислот, что положительным образом сказывается на кровообращении в капиллярах и повышает количество синтезируемого организмом тестостерона. Льняную муку применяют в выпечке, добавляют в каши, коктейли и т. д.

8. Финиковые ириски с кумкватом, орехами, льняным семенем, имбирём — это стопроцентно натуральный продукт, богатый незаменимой аминокислотой триптофаном, которая помогает работе мозга и сохраняет психическое состояние в норме. Для любителей сладкого — это отличный заменитель сладостей.

9. Кэроб — это натуральный порошок плодов рожкового дерева — самая сладкая и полезная замена какао-порошка. Кэроб незаменим для больных сахарным диабетом.

10. Кунжут — мощный антиоксидант, предотвращающий появление раковых опухолей. Не все знают, что кальция в нём больше, чем в твороге, сыре или молоке. При регулярном применении укрепляет костно-мышечную систему. Из семян можно делать кунжутное молоко, употребляя его как самостоятельное блюдо или заменяя обычное молоко в различных рецептах.

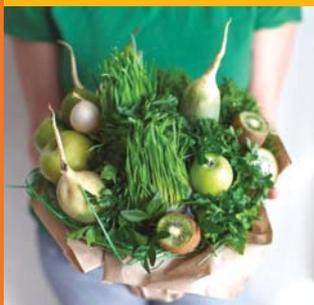
В разных магазинах здорового питания, в зависимости от предлагаемого ассортимента продукции, лидеры продаж будут отличаться друг от друга. В целом в число полюбившихся продуктов входят и хлеб из цельнозерновой муки, гречские орехи, шампиньоны, авокадо, морская капуста и многие другие. Растительное питание — это залог бодрости, здоровья и долголетия. Пусть и на вашем столе будет больше разнообразных вкусных и полезных блюд!

Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

МУЖЧИНАМ — БУКЕТ!

Всё чаще появляются предложения по оформлению праздничного «букета» для мужчины: из носков, сушёной воблы и пива, сосисок и разных колбас. Перед праздниками флористы изошряются и пытаются перецеголять друг друга. Предлагаю свой вариант букета для любимого мужа, папы или сына. Это привычная зелень, которую мы часто не замечаем. А ведь история свидетельствует, что зелень всегда употребляли в больших количествах. И это не два-три стебелька петрушки, а хороший добротный пучок! Букет, если угодно. Ведь в зелени содержится все необходимые для пользы вещества: витамины, минералы, макро- и микроэлементы. Шпинат, например, полезен для зрения, а петрушка — мощный источник витамина С. Пучок руколы добавит огонька в ваши отношения, ведь это мощный источник потенции, а укроп улучшает аппетит.



САЛАТ «ЗЕЛЁНЫЙ ПОПУГАЙ»

Состав: 2 стебля зелёного лука, спелая груша, 100 г семян подсолнечника, большой пучок руколы, огурец крупный, спелый авокадо. Для заправки лучше использовать льняное или оливковое масло.

Семечки промойте под проточной водой, но если сушёные — мыть не надо. Зелень и овощи и фрукты нашинковать, добавить по вкусу соль и заправить маслом.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ТЫКВЫ С ОРЕХАМИ

Состав: 500 г тыквы, можно замороженной, 100 г очищенных грецких орехов, 0,5 л апельсинового сока.

Тыкву потушите на сковороде минут 10. Сложите в блендер все ингредиенты и взбейте. Если сладости недостаточно, добавьте мёд или финики.

Получается вкуснейший коктейль.

Станислав Денисенко
Блог автора в Инстаграме:
@denisenkostanis

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении. Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или **НА САЙТЕ ПОДПИСКИ.РОСНТА.RU** для любого региона России.



П4049 подписной индекс



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.



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

Однажды вечером друзья собрались в доме доктора Афанасия Петровича за чашечкой чая.

— Афанасий Петрович, — спросил лисёнок Лёха, — наверное, трудно быть доктором? Столько всего нужно знать...

— Насчёт знаний, ты прав, Лёха, — ответил Афанасий Петрович. — Хороший доктор должен много знать и постоянно учиться.

— Да, это сложно, — заметила овечка Кудряшка. — Когда вы всё успеваете, Афанасий Петрович, и кто вам помогает?

— О, да у меня целых восемь помощников есть — восемь докторов. Это правила здорового образа жизни. Если я дружу с ними, то хорошо себя чувствую.

— А что это за правила? Их что, учить нужно? — спросил Лёха.

— Эти правила очень простые, — ответил Афанасий Петрович. — Солнечный свет, чистый воздух, чистая вода...

— Я вспомнил! — воскликнул Лёха. — Поговорка такая есть: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»

— Верно, — сказал доктор. — Если больше времени проводить на свежем воздухе, особенно в солнечные дни, а также ежедневно пить в достаточном количестве чистую воду (не меньше 6 стаканов), то можно значительно улучшить своё самочувствие.

— Афанасий Петрович, какие



ещё правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым? — спросила Кудряшка.

— Важно начинать свой день с зарядки, питаться здоровой и полезной пищей, вовремя ложиться спать, — продолжал рассказывать Афанасий Петрович.

— Неужели вы всё это делаете? — удивился Лёха.

— Разумеется, — ответил доктор. — Ещё я воздерживаюсь от вредных привычек, а, самое главное, — я всё доверяю Богу, в молитве прошу у Него спокойствия и помощи в разрешении всех моих проблем. Благодаря Богу и этим восьми правилам я здоров и крепок.

— Афанасий Петрович, мне тоже очень захотелось подружиться с этими докторами, — сказал Лёха.

— И мы тоже хотим с ними дружить! — в один голос воскликнули пёс Кузя с овечкой Кудряшкой.

— Вот и замечательно, друзья, как говорится, в здоровом теле — здоровый дух!

Татьяна Ведерникова

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

ПЛАКАТЫ О ЗДОРОВЬЕ

Примите участие в популяризации здорового образа жизни! Закажите плакаты и договоритесь об их размещении в поликлиниках, аптеках, образовательных учреждениях или подъездах жилых домов.



Формат
60x90 см
(A1)



20 р.

Цена указана без учёта почтовых расходов.

Заказы принимаются:

WhatsApp, Viber:
+7-960-099-22-20

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 1021200006634

ПРИГЛАШАЕМ В СООБЩЕСТВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Здесь вы найдёте уникальные материалы для чтения и занятий с детьми, советы по воспитанию. Перейдите по ссылке, чтобы иметь возможность ознакомиться с ними.

Чат в Viber —
bit.ly/4smami



Чат в WhatsApp —
bit.ly/mami4s



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

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

> 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.

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 КНИГУ
«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС»**



Важно не столько то, что с нами происходит, сколько то, как мы на это реагируем. Если вы испытываете беспокойство, усталость, страх, нехватку времени, то эта книга поможет вам изменить отношение к жизни. Можно ли объяснить причины возникновения стресса? Можно ли преодолеть его? Безусловно. Авторы этой книги подробно отвечают на эти вопросы.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское). Акция действует до 15 марта 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
сст. 8-987-729-29-96
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №2(110). 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. Тарасок. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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 365 800 экз.