ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета №12(108) декабрь 2019

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**

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВРАЧЕЙ В ПРАЗДНИКИ

2

СТОП-ОПУХОЛЬ

3

ТРИ ПРАВИЛА ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО МЕНЮ

7

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

В ШТАТАХ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЭПИДЕМИЯ СРЕДИ ВЭЙПЕРОВ

Одна из самых крупных сетей в США —Walmart — больше не будет продавать электронные сигареты. Компания обеспокоена случаями развития тяжёлых патологий лёгких и смертей у пользователей этих устройств. Проблемы с дыханием вследствие использования вейпов и электронных сигарет диагностированы более чем у 500 человек.

Зарегистрировано 18 смертей. Медиагиганты — CBS, WarnerMedia и Viacom — заявили о прекращении трансляции рекламы электронных сигарет. Штаты Мичиган и Нью-Йорк ввели запрет на ароматизированные сигареты, чтобы снизить показатели использования среди молодёжи.

Медики считают, что виноваты заправки для электронных устройств. Известно, что некоторые пострадавшие использовали заправку с тетрагидроканнабинолом (соединение из марихуаны) и ацетатом витамина Е.

ВРАЧИ ВЫСТУПАЮТ ПРОТИВ ПРАКТИКИ НАРАЩИВАНИЯ РЕСНИЦ

Многие женщины делают выбор в пользу наращивания ресниц. Однако врачи предупреждают: подобная практика может привести к серьёзным последствиям для здоровья. Самое распространённое осложнение — аллергическая реакция на клей, используемый в ходе наращивания.

Но главная опасность — это несоблюдение правил гигиены. «Нестерилизованные инструменты, неаккуратная работа способны привести к развитию демодекоза — поражению кожи, вызываемого клещом-паразитом. Лечение такого заболевания отнимет множество нервов, времени и средств. Также травмирование века может в перспективе повлиять на остроту зрения», — говорит Наталия Махнёва, главный внештатный специалист по дерматологии и косметологии Министерства здравоохранения Московской области, доктор медицинских наук.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ ПОКАЗАЛИ: ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ ОДНОЗНАЧНО ПОЛЕЗНО

Грацский университет провёл эксперимент, в рамках которого учёные в течение четырёх недель наблюдали за 30 добровольцами, сидевшими на специальной диете. Люди придерживались интервального голодания.

Такой режим питания предполагает ограничение времени приёмов пищи. Была и контрольная группа, не менявшая своих привычек. Добровольцы изначально имели лишний вес, однако не страдали от серьёзных заболеваний. Через четыре недели было установлено: добровольцы из основной группы в среднем потеряли по 3,5 кг, а добровольцы из контрольной группы — примерно 200 г.

Помимо снижения веса, интервальное голодание позволяло снизить давление, улучшить обмен веществ, повысить концентрацию полиненасыщенных жирных кислот в крови, сокращающих риск сердечно-сосудистых осложнений. Никаких побочных эффектов не фиксировалось.

Комментарий редактора: Интервальное голодание — это специальное ограничение времени приёмов пищи, введение в рацион периодов, когда запрещено есть и можно только пить воду. Эти промежутки (интервалы) могут быть разными — от 12 до 36 часов.

Например:

8.00 — завтрак;

12.00 — обед;

16.00 — ужин.

А в остальные 16 часов, с 16.00 до 8.00 утра следующего дня, — питьевой режим.

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

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВРАЧЕЙ В ПРАЗДНИКИ

Среди врачей существует высказывание: «Каждый больной имеет право праздновать Рождество, Новый год и Пасху, чтобы стать ещё более больным». Праздники привносят в жизнь людей чрезвычайный дискомфорт. После употребления обильной пищи и спиртных напитков появляются похмелье, несварение желудка, одышка, усиленное сердцебиение, колоссальная нагрузка на почки и печень, а также предпосылки возникновения язвы и опухолей в желудке. Доходит до того, что многим приходится делать промывание желудка. Как избежать подобного?

Похмелье — это постинтоксикационное состояние вследствие злоупотребления алкогольными напитками, сопровождающееся неприятными психологическими и физиологическими эффектами, такими как головная боль, раздражительность, сухость во рту, потливость, тошнота. Чем мы платим за сомнительное удовольствие от алкоголя? К сожалению, цена очень велика: алкогольные напитки способствуют развитию гипертонии, оказывают негативное влияние на сердце и мозг. Исследования убедительно доказывают, что употребление алкоголя, даже в умеренных количествах, ведёт к гибели нейронов.

Каждый раз, выпивая глоток спиртного, мы наносим своему мозгу непоправимый ущерб. Алкоголь увеличивает риск возникновения инсульта и цирроза печени. Внезапная смерть от сердечной аритмии часто бывает вызвана употреблением спиртных напитков. Помимо этого, алкоголь может вызвать кардиомиопатию (поражение сердечной мышцы) и сердечную недостаточность. Для человека с суженными коронарными артериями обильная еда и алкоголь могут стать смертельным сочетанием. Мудрый Соломон писал: *«Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (Библия, книга Притчей 20:1).*

Лучший способ избежать похмелья и других негативных последствий — воздержаться от спиртных напитков. Особенно это актуально для девушек. Любой алкогольный напиток — водка, коньяк, шампанское, виски, вино и т. п. — в любых количествах может травмировать яйцеклетки, а также отразиться на закладке яйцеклеток в яичниках будущих поколений девочек в период внутриутробного развития. Женские половые клетки даны девочкам при рождении и на всю жизнь. Именно от них зависит здоровье будущих детей, потомства на несколько поколений.

Острый энтероколит (воспаление кишечника) или гастроэнтероколит (воспаление желудка и кишечника) возникают либо из-за заражения потребляемой пищи рядом бактерий (как правило, сальмонеллами), либо из-за перегрузки пищеварительного тракта, когда человек употребляет большое количество жирной пищи, молочных продуктов, сырых фруктов и овощей, богатых клетчаткой. Происходит большая нагрузка на желудок и печень, а отдельные пищеварительные функции не успевают проявиться в полной мере. В животе возникают колики, появляется неприятный запах изо рта, человека мучает диарея.

Роль диеты при энтероколите чрезвычайно важна. Следует пить много жидкости. Воду смешивать с небольшим количеством соли и глюкозы или сахаром (2,5%). Рекомендуются слизистые отвары. Употребляют суп с рисом, овощной суп, борщ с капустой (без мяса), отварной картофель и морковь. Больному следует отказаться от кофе и соков, сырых фруктов и овощей и ни в коем случае не переедать.

Как для взрослых, так и для детей, страдающих энтероколитом (диареей), существуют специальные смеси, которые следует принимать, проконсультировавшись с врачом. Их готовят в домашних условиях: 0,5 ложки поваренной соли, 1 ложку питьевой соды, 3 ложки сахара растворить в 1 л кипячёной воды. Детям рекомендуется пить по 50 – 100 мл раствора каждый час, в зависимости от возраста ребёнка. Он поможет прочистить желудок, кишечник, восстановить содержание минералов, соли и жидкости в организме. Такие растворы очень полезны при несварении желудка и переедании.

Дорогие друзья! Пусть встреча Нового года будет для вас радостным событием. Сделайте со своей стороны всё, чтобы не омрачать праздники неприятностями. Оцените свои привычки, образ жизни и приоритеты. Делайте сегодня что-то для того, чтобы оставаться сильными и крепкими завтра.

Подготовил
Тимур Герасимов

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ВОДА ПОМОЖЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ

Вода может помочь остановить развитие заболевания на раннем этапе или облегчить его течение, если правильно применять её.

Если вы почувствовали первые симптомы простуды:

1. Пейте по 1 стакану через 10 мин в течение часа — тёплую воду, воду с лимоном, воду с настоянным чесноком и лимонным соком.

2. До повышения температуры тела сделайте горячую ножную ванну (если она противопоказана, то контрастную ножную ванну), она стимулирует иммунитет.

Как правильно сделать горячую ножную ванну (ГНВ)

При приёме ГНВ расширяются сосуды ног, это улучшает кровообращение, снимает застойные явления в верхних частях тела, кроме того, стимулируется иммунная система.

Для выполнения процедуры нужен стул, широкое ведро, простынь или покрывало (чтобы укрыть пациента), чайник, термометр для воды, горячая и холодная вода, полотенце.

Процедура проводится в тёплом помещении без сквозняков, недалеко от кровати. Больного человека усаживаем на стул, укутываем покрывалом. В ведро наливаем горячую воду 38°С и опускаем ноги больного. Когда он привыкнет к воде этой температуры, нужно осторожно подлить горячую воду. Можно постепенно повышать температуру воды до 42°С (для страдающих сахарным диабетом — до 39°С). Время проведения процедуры — 20 мин. Если во время проведения становится жарко, к голове нужно приложить холодный компресс. В завершение облейте ноги холодной водой и вытрите насухо. После процедуры нужно полежать около часа.

ГНВ противопоказана при варикозном расширении вен нижних конечностей, заболеваниях органов малого таза.

Контрастная ванночка для ног или рук

Благодаря чередованию горячей и холодной воды, происходит поочерёдное расширение и сжатие кровеносных сосудов. Это улучшает кровообращение, снимает застойные явления в верхней части туловища и голове и стимулирует иммунитет.

Для проведения контрастных ванночек нужны две ёмкости подходящего размера (тазы или вёдра). В одну наливаем горячую воду, в другую — холодную.

Начинать процедуру нужно с горячей воды температурой 38°С. Горячая стадия длится 3 – 5 минут. Затем принимаем холодную ванночку (температура воды 13 – 18°С) в течение 30 секунд. Чередовать 3 – 5 раз. Во время процедуры температуру горячей воды постепенно нужно повышать, подливая кипяток, а холодной — снижать, добавляя лёд. Закончить следует холодной водой, вытереться насухо и отдохнуть. Если во время процедуры или после неё идёт обильное потовыделение, то нужно менять влажную одежду на сухую. Важно не допускать переохлаждения после проведённых процедур, иначе вместо пользы здоровью будет нанесён вред.

Для снижения повышенной температуры тела

Когда я болею, мне нравится использовать местное влажное обёртывание голеней или стоп (по типу «согревающих носков»). Для этого нужны хлопчатобумажные носки, шерстяные носки (длиннее х/б), одеяло, тазик с холодной водой. Процедуру удобно проводить прямо в кровати. Смочить носок (х/б) в холодной воде, отжать, чтобы не капало. Быстро надеть на ногу, поверх него сразу же надеть шерстяной носок, укутать ногу в одеяло. Повторить процедуру с другой ногой. Лечь под одеяло. Если вы заснёте, то после пробуждения нужно снять все носки, вытереть насухо ноги. Если не заснёте, то сделайте это через час и отдохните. Если температура вновь повысится, процедуру можно повторить.

Лучше не болеть, но, если заболели, не забудьте про воду! На ранних этапах она поможет остановить распространение простудного заболевания.

Людмила Смирнова,
врач-терапевт

СВЯЗЬ МЕЖДУ ВЕРОЙ И ИСЦЕЛЕНИЕМ

Существование взаимосвязи между верой и исцелением всегда было предметом, вызывающим любопытство и противоречивые мнения. Исследование этого вопроса научными методами даёт интересные результаты, которые мы представляем вам, дорогие читатели.

Харальд Кениг, адъюнкт-профессор психиатрии и директор Центра по изучению религии, духовности и здоровья на базе Медицинского центра в университете Дьюка, — один из первых учёных, которые начали изучать целительный потенциал веры. Его исследовательская группа, которая изучала тысячи американцев с 1984 года, собрала веские доказательства того, что вера в Бога не только поддерживает общее хорошее самочувствие и здоровье человека, но и помогает пациентам вылечиваться от серьёзных болезней. Изучив 455 пожилых людей, находящихся на стационарном лечении, Кениг обнаружил, что тем, кто регулярно посещал церковь, в среднем требовалось провести в больнице всего 4 дня, в то время как тем, кто редко или вообще не посещал церковь, требовалось 10 – 12 дней госпитализации.

Дейл Мэтьюс — адъюнкт-профессор медицины в Медицинском Центре Джорджтаунского университета, штат Вашингтон. В начале 1980-х годов он, будучи ещё молодым терапевтом, встретил пациента с очень сильной верой, который оказал влияние на всю его дальнейшую жизнь. Дейл Мэтьюс понял главное: его пациент — целостная личность, а не просто набор симптомов и анализов. Он утверждает: «Мы не можем научно доказать, что Бог излечивает, но я верю, что мы можем доказать то, что вера в Бога имеет положительный эффект». В своей книге «Фактор веры» Дейл Мэтьюс объединяет религиозную мудрость, научные исследования и случаи из жизни пациентов, чтобы продемонстрировать связь между верой и здоровьем.

Приведём некоторые статистические данные:

• Опрос 1144 практикующих медиков Лос-Анджелеса показал — 85% из них полагают, что вера помогает пациентам выздороветь. 1% опрошенных придерживается противоположного мнения, считая, что вера мешает исцелению. Оставшиеся 14% считают, что положительные и отрицательные аспекты веры в лечении сбалансированы.

• Исследования в Дортмундской школе медицины показывают, что пациенты, страдающие кардиологическими болезнями, умирали при операции в 14 раз чаще, если не были религиозными. В течение шести месяцев 21 пациент умер при операции, но все 37 человек, которые сказали, что они «глубоко религиозны», остались живы.

• Наблюдение за 2812 пожилыми людьми, проведённое в Йельском университете, обнаружило, что у тех, кто никогда или редко посещал церковь, уровень сердечных приступов был в два раза выше, чем у тех, кто ходил туда регулярно раз в неделю.

• Одно из исследований, проведённых в университете Дьюка, было посвящено изучению роли религии в излечении депрессии. Учёные проследили 87 пациентов от 60 лет и старше, обладающих депрессивными расстройствами, начавшимися после того, как они попали в больницу с какой-либо физической болезнью. Исследование показало, что религия может помочь людям вылечиться от депрессии. Фактически, чем духовнее был пациент, тем быстрее он выздоравливал.

Источник: razgovorsbogom.wordpress.com

АНТИРАК

СТОП-ОПУХОЛЬ

Каждый год сотни учёных из разных стран мира собираются вместе, чтобы обсудить последние новости о питании и раке. Доктор Майкл Грегер делится самыми интересными новостями одной из последних конференций.

На фото доктор Майкл Грегер

В начале немного исходных данных. Одна или две раковые клетки не причинят вреда, но когда их количество достигает миллиарда, возникают проблемы. Поэтому нужно замедлить и обратить вспять деление и рост раковых клеток. В организме каждого человека есть клетки, которые могут вырасти в опухоль, но если замедлить скорость их роста и деления, иммунная система сможет устранить их прежде, чем они вызовут проблемы.

Все виды рака начинаются с одной клетки, которая делится на 2, затем на 4, на 8 и т. д. Каждый раз, когда клетки делятся, крошечная опухоль удваивается в размере. Чтобы её можно было выявить с помощью маммографии, должно совершиться примерно 30 делений, а это уже около 10 млрд раковых клеток. Хотя раковым клеткам нужно удвоиться всего 30 раз, для каждого удвоения требуется от 25 до 1000 дней. Это значит, что когда первая клетка мутирует, до момента превращения её в маленькую опухоль, которую можно увидеть, проходит от 2 до 80 лет. Самый короткий промежуток времени между воздействием канцерогена и онкологическим диагнозом составил около 18 месяцев. Любой опухоли нужно время, чтобы вырасти. Для большинства опухолей, не связанных с клетками крови, могут потребоваться десятилетия.

Многие случаи рака молочной железы могут начинаться в подростковом возрасте. Некоторые учёные считают, что рак молочной железы может развиться ещё в утробе матери. Это зависит от того, чем она питалась.

Если не стимулировать рост раковых клеток, то можно обратить процесс развития рака вспять. По данным исследований произведённых в Японии, у местного населения наблюдается столько же случаев рака простаты, сколько и на западе, но уровень умирающих от рака простаты в 10 раз меньше. В Японии самая высокая продолжительность жизни. К 80 годам у большинства мужчин наблюдалась крошечная опухоль рака предстательной железы, а у трети женщин к 40 годам наблюдались микроскопические опухоли молочной железы.

При раке простаты и раке молочной железы ткани чувствительны к стимулирующим рост стероидным гормонам, таким как эстроген. Один из способов снизить рост раковых клеток — перестать употреблять продукты, содержащие стероидные гормоны, исключив из рациона яйца, мясо и молочные продукты.

Учёные из Калифорнийского университета перевели женщин на растительный рацион, добавив физические тренировки. Уровень стероидных гормонов у них резко снизился. Интересно, что до и после изменения рациона питания исследователи брали у женщин каплю крови и капали её на живые клетки рака молочной железы, растущие в чашке Петри. Кровь женщин, находящихся на растительном рационе питания в течение двух недель, снизила скорость деления раковых клеток на 20%.

В наших силах остановить развитие раковых клеток, начав питаться более здоровой пищей.

Статья подготовлена по материалам видеолекций Майкла Грегера «Больше, чем факты о питании»

ИСКУССТВО ОТКРОВЕННОГО РАЗГОВОРА

Кто способен долго выдержать обхождение, напоминающее неисправный капающий кран, особенно от того, кого вы любите? Как склеить трещину? Каким образом перебросить мост через пропасть? Общение — вот единственный ответ.

Одна замужняя женщина сказала: «Представляете, что чувствуешь, когда телефон звонит, но никто не отвечает? Вот так я чувствую себя в своей семье».

Общение в браке — это не то же самое, что общение в пору ухаживания. Волнение, сопутствовавшее взаимному узнаванию, начинает пропадать. Способность поддерживать общение теперь, когда обстоятельства переменились, определяет, уцелеет этот брак или нет.

В этом вопросе первостепенную роль играет честность. Притворство не пройдёт. Слышите ли вы, что говорит ваша жена? Или вы заняты в этот момент своими мыслями? Установлено, что около 70% времени бодрствования мы проводим за тем или иным видом общения — говорим, слушаем, читаем или пишем. Ясно, что умение слушать чрезвычайно важно.

К сожалению, брак ещё не гарантирует того, что партнеры будут слушать друг друга или стараться друг друга понять. Слишком часто бывает так, что, когда один говорит, другой фактически отсутствует. Между тем каждому следует понять важную истину: любовь слушает! Именно потому, что любовь слушает, любовь понимает. Умение слушать совершит то, что не под силу словам. Разве вы никогда не пытались подыскать необходимые слова, чтобы дать понять собеседнику, что его мнение вам небезразлично? Умение слушать сделает это как по волшебству.

Иногда в супружеских отношениях вам приходится слышать сигнал «занято». Если на работе мужа целый день «обстреливали» всевозможными сообщениями, он, даже сам того не замечая, может «выключить» жену, как выключил бы, например, телевизор. Одна женщина рассказывала: «Мой муж может сидеть при одновременно включённых телевизоре и телефоне и следить сразу за двумя репортажами. Дети непрерывно докучают ему своими приставаниями, однако он в любой момент может сказать, как идут дела в каждом матче. И это тот самый человек, который сидит за ужином с отсутствующим видом и не слышит ни единого моего слова!»

Очевидно, что мы выбираем, что нам слушать.

Супруги, не желающие слушать друг друга, уже испытывают расхождение интересов. Там, где нет диалога, возникает эмоциональный разлад. Брак достигает зрелости только тогда, когда супруги овладевают искусством внимательно слушать друг друга.

Разговор — совершенно необходимое условие брака. Наиболее охотно ссорятся именно чужие, случайно женившиеся люди. Молчание, конечно, — золото. Но иногда молчание убивает. Рот на замке слишком часто свидетельствует о шаткости чувств. Если не выговориться, внутреннее напряжение станет чрезмерным, и может произойти трагедия. Первое же препятствие, ставшее на пути общения, следует воспринимать как сигнал опасности.

Источником помех в супружеских взаимоотношениях часто оказывается педант внутри нас. Педант никогда не выступает на равных со своим партнёром. Он обязательно должен доказать всё, о чём говорит. Даже если он ошибается, он всё равно прав. Из него вышел бы неплохой корректор, но что касается совместной жизни, то более невыносимый тип трудно себе представить. В удачном браке супруги с самого начала учатся общению, не впадая в педантизм.

К своему огорчению, я обнаружил, что успешное общение во многом зависит от семантики.

Вы, разумеется, знаете, что означает для вас некое отдельное слово. Но что оно означает для вашего супруга? Неокрепшие отношения могут разбиться из-за одного сомнительного слова. Что стоит мужу, вместо того чтобы прибегать к оскорблениям, мягко сказать жене: «Да, конечно, я признаю, что всякий мог бы понять это не совсем правильно. Вот что я имел в виду».

Всегда, когда муж и жена вступают в острые дебаты, возникает искушение оставить предмет разговора и перейти «на личности». Для этого явления существует латинский термин ad hominem, что означает «к человеку». Бывают такие адвокаты, которые за неимением веских доказательств прибегают к персональным выпадам. Но давайте не допускать принцип ad hominem в браке. Именно нацеленные на личность стрелы попадают точнее и оставляют самые глубокие раны.

Многие супружеские размолвки можно уладить спокойным, сдержанным и откровенным обсуждением. Но главными условиями открытости должны оставаться чувство безопасности и чувство собственного достоинства. Если сначала не восстановить уверенность в чувствах друг друга, обсуждение, скорее всего, будет бесполезным.

Откровенный разговор может вылиться в поток обвинений и оправданий, если сначала не подтвердить заново своё расположение к супругу. Только удостоверившись, что якорь любви надёжно закреплён, можно найти основу для взаимопонимания.

Откровенному обсуждению проблем способствует непринуждённая обстановка — настроены ли вы благожелательно? Слова могут литься рекой. Но если отсутствуют доверие, уважение и готовность не только слушать другую сторону, но и признать её правоту, то это не будет подлинным обсуждением.

«Я люблю тебя». Эти слова трудно произнести в минуту напряжённости и непонимания. Но мы должны их произнести. И добавить ещё более трудные слова — «я был не прав». Иногда случается, что душа не может успокоиться без этих слов.

Джордж Вандеман,
«Ваша семья и ваше здоровье»

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. Один из уроков курса называется «Дорогой, где деньги?» В нём идёт речь о пяти способах успешного использования денег.

Подберите к выражениям из левого столбика соответствующие выражения в правом столбике:

А. Единый доход	___ Основные затраты определяются совместно.
Б. Единые расходы	___ Совместные решения по сбережениям.
В. Единый бюджет	___ Долг требует совместного решения.
Г. Единая задолженность	___ Это наш доход.
Д. Единые сбережения	___ Бюджет создаётся вместе.

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончит обучение по этому курсу, 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** _____

_____

_____

ИСТОРИЯ ОДНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Господь благословил нашу семью тремя детьми: старшей Янине 9 лет, среднему Яромиру — 6, младшей Эльзе — 3 годика. Однако, как и большинство жителей нашей планеты, дети подвержены различным заболеваниям, и далеко не все они вылечиваются с помощью медицины. Эта история об одном таком исцелении.

В возрасте 4 – 5 лет нашему сыну Яромиру поставили не слишком приятный диагноз — в будущем у него может образоваться пупочная грыжа из-за плохо сомкнутых мышц вокруг пупочного кольца. Явление достаточно распространённое, однако на одном из осмотров хирург также нащупал кисту семенного канатика справа. Диагноз подтвердился и при осмотре другим врачом.

Поскольку мы живём в небольшом городке, попросили направить нас в Республиканский научно-практический центр детской хирургии, размещённый в г. Минске. Запись на госпитализацию была за несколько месяцев.

Конечно, наш главный врач и целитель — Господь Бог. Поэтому нам с супругой легло на сердце отделять четверг на строгий пост и усиленную молитву за здоровье нашего сына.

Первая и вторая попытки госпитализации (в августе 2018 г. и феврале 2019 г.) не удались. Господь как будто специально отложил поездку в больницу, укрепляя тем самым нашу веру в Свою силу, будто предупреждая не спешить. Оба раза это случилось по причине болезни Яромира, которая приходила аккуратно за неделю до планируемой госпитализации.

Но вот, наконец, настал этот день — 12 апреля 2019 г. Госпитализацию назначили на пятницу, что тоже считаю Божьим промыслом, ведь известно, что в выходные никто планово не оперирует. В больнице Господь нам показал, что Он контролирует ситуацию, слышит нас и ведёт. После того как сына оформили в палату, подошла медсестра и сказала, что мы можем спокойно уехать домой до понедельника. При осмотре Яромира оперирующим хирургом выяснилось, что киста семенного канатика рассосалась!

Но и далее Господь не остановил Свои благословения для нас. В числе «проблемных» вопросов для меня была госпитализация вместе с Яромиром, поскольку с 6 лет детей кладут одних. Тем не менее, приехав в понедельник в больницу, мне удалось остаться с сыном, несмотря на попытки медсестёр указать мне на дверь. После операции на мышцах вокруг пупка, мы провели в больнице всего одну ночь, а на следующее утро нас выписали домой.

Дорогие друзья! Не пренебрегайте постом и молитвой, если дети больны. Возложите ваши трудности на Господа Бога, положитесь на Него, ведь Он, наш небесный Отец. Молитва по вере во имя Иисуса Христа не остаётся безответной, и даже если нет явного ответа, Господь делает так, что последствия болезней и операций значительно облегчаются.

Максим Башко,
г. Осиповичи,
Республика 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**

КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СУББОТА, СЕМЬЯ, ЗДОРОВЬЕ»

Семья волонтёров 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.: **8900468268** Светлана,
8900468251 Алексей

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

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 воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

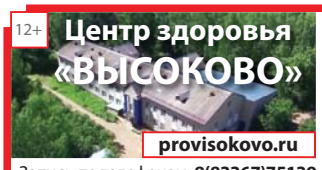
Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи)

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

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

12+



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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

РЕКЛАМА 12+

ГОНКА ЗА ПОКУПКАМИ ОПУСТОШАЕТ НЕ ТОЛЬКО КОШЕЛЬКИ

В преддверии Нового года телевидение и интернет обрушивают на нас лавину рекламы с привлекательными скидками. В это время трудно устоять перед заманчивыми предложениями, но всё же, давайте сохраним здравый рассудок, чтобы избежать опустошения кошельков, долгов, а заодно вспомним о риске такого заболевания, как ониомания.

Ониомания — навязчивое влечение делать покупки, не сообразуясь с необходимостью и последствиями, в неимоверных количествах.

Учёные считают, что приступы «шопоголизма» связаны с нехваткой гормона серотонина, который отвечает за смену настроения. Женский организм более чувствителен к перепадам уровня серотонина, поэтому в 90% случаев ониоманы — женщины.

Патологические покупатели испытывают эйфорию, крайнее возбуждение во время процесса покупки, а потом — угрызения совести, злость, огорчение и разочарование.

При помощи магнитно-резонансной томографии учёным удалось измерить электрическую активность в коре головного мозга женщин-шопоголиков, а именно — в отделе коры, отвечающем за здравый смысл и рациональное мышление. Результаты показали, что в преддверии покупки способность здраво и рационально мыслить у них практически полностью исчезает, а напряжение в отделах, управляющих эмоциями и приятными ощущениями, нарастает до предела.

Почву для развития ониомании готовят детские психотравмы и склонность к депрессиям, психологические проблемы выражения чувств, трудности общения и взаимоотношений, затруднение удовлетворения основных человеческих потребностей. Приобретение какой-либо вещи, украшения или косметики воспринимается как способ успокоить себя, вознаградить, утешить. Если у человека есть какой-то глубокий внутренний конфликт или неразрешённая проблема личностного плана, создающие внутреннее напряжение, то покупки приносят ему непродолжительное чувство радости, создают иллюзию облегчения, но только на короткое время.

Как и при других видах зависимости, когда человек не может жить без спиртного или наркотика, а потом страдает от похмелья или ломки, человек, страдающий ониоманией, как бы играет в жертву своей болезненной страсти. Например, накапливает обиды, чтобы потом в какой-то момент выплеснуть их в акте безудержного совершения покупок. Но после на ониомана со стороны близких и родных обрушиваются праведный гнев, возмущение, призывы к совести, и он начинает испытывать чувства вины, раскаяния и агрессии, направленные на самого себя.

На формирование ониомании влияет масса факторов. Одним из них является реклама.

Дразнящая реклама внушает нам, что путь к совершенству лёгок и приятен, но этот путь пролегает через наш кошелёк: «Открой его, купи, а если нет в кошельке, можно и в кредит, — и ты будешь совершенным, будешь выглядеть привлекательнее, будешь нравиться окружающим, иметь много друзей, добьёшься успеха в чём угодно!»

На рекламную индустрию работают лучшие художники, дизайнеры, имиджмейкеры, психологи, аналитики, стратеги и тактики, экономисты и финансисты. И всё ради того, чтобы товар, продукт, услуга были куплены и востребованы, несмотря на то, что они могут нанести серьёзный вред покупателям.

Главная цель рекламы — донести информацию о чём-то, что может подарить нам удовлетворение. У каждого в детстве или в какие-то периоды жизни имелись трудности в удовлетворении своих потребностей. Кто-то недополучил любви, ласки, внимания. Кто-то недополучил признания. И вот поезд уже ушёл, а люди пытаются убежать в своё прошлое и удовлетворить те необходимые потребности сомнительным удовольствием, которое получают от покупок, навязываемых рекламой. Но этот способ иллюзорен!

Очень важно научиться воспринимать рекламу с точки зрения получения информации, а при принятии решения «покупать — не покупать» исходить из здравого смысла и необходимости.

Как справиться с проблемой ониомании?

Выход есть, он такой же, как и при других эмоциональных и поведенческих зависимостях. Прежде всего, нужно осознать свою проблему. Понять, что акт очередной покупки не сможет удовлетворить ваших истинных потребностей. Осознать то, в чём вы действительно нуждаетесь, — общение, человеческое тепло, признание окружающими ваших заслуг. А поскольку этот акт иллюзорен, то, значит, нужно подобрать ему здоровую альтернативу, которая действительно помогла бы обрести всё это.

Важно учиться принимать решения и нести ответственность за свой выбор.

Необходимо работать с чувствами: прежде всего с чувством вины, страха, низкой самооценкой, чтобы вытеснить их чувством собственного достоинства. Учиться выражать свои чувства открыто и честно. Учиться правильно воспринимать негативные переживания, лишения или горе.

Активный отдых, творчество, общение с интересными людьми, общение с природой, богатая духовная, интеллектуальная и культурная жизнь помогают нам справляться со своими обязанностями, одновременно решая проблемы скуки и одиночества.

Светлана Федина,
sokrsokr.net

КОГДА СИЛЫ ВОЛИ НЕДОСТАТОЧНО

Людям, страдающим от глубоко укоренившихся нездоровых привычек, не всегда хватает силы воли, чтобы от них избавиться. Порой они ощущают абсолютную неспособность преодолеть поработившие их дурные привычки. Иногда не помогает даже медицинское или психологическое вмешательство.

Если силы воли недостаточно, если не помогают ничьи советы, — помните, что есть сверхъестественный Источник силы, открытый для всех, кто обращается к Нему за помощью: *«Просите, и дано будет вам» (Библия, Евангелие от Луки 11:9).*

Как сказал французский физик, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине, Алексис Каррель: **«Молитва — самая сильная форма энергии, доступная человеку».**

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

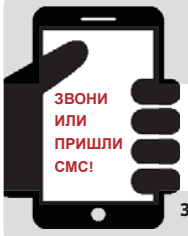
Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

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? ● 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.

ТРИ ПРАВИЛА ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО МЕНЮ

Как составить меню для праздника, чтобы оно принесло здоровье организму и радость гостям? Для этого необходимо помнить три правила.

1. Готовить или выбирать блюда, которые содержат меньше «пустых калорий». «Пустые калории» — это то, что не несёт питательной ценности для организма. Сегодня ежегодно в мире употребляется более 75 млн тонн сахара. Один лейкоцит может разрушить 14 бактерий, но после того, как человек употребляет в пищу 6 чайных ложек сахара, количество бактерий, уничтожаемых лейкоцитом, снижается до 10; при употреблении 12 чайных ложек — до 6; 18 чайных ложек — до 2; а более 24 чайных ложек (2 – 3 кусочка торта) — до одной бактерии. Сахар парализует лейкоциты на несколько часов. Не встречая препятствий, бактерии размножаются, вызывая заболевания горла, насморк, воспаление уха, заболевания кожи. Чтобы праздник был приятным, постарайтесь ставить на стол как можно меньше блюд, содержащих столовый сахар. По возможности, замените их на десерты из сухофруктов, домашние торты с мёдом или вафельные торты, промазанные вареньем, ванильным кремом, арахисовым десертом или финиковой пастой.

2. Правило сочетания продуктов. Например, сахар раздражает стенки желудка, вызывает брожение, особенно при сочетании с молоком и яйцами. Сладкие блюда лучше не сочетать с корнеплодами, свежим чесноком или сильно солёными блюдами. Их сочетания вызывает брожение и беспокойство в кишечнике.

Если вы включили в меню корнеплоды и хотите подать свежий чеснок на стол, то на десерт постарайтесь выбрать несладкое печенье или крекеры, также это может быть торт из печенья со сметаной.

Если же ваше «коронное блюдо» из разряда сладенького или из фруктов, — постарайтесь составить меню с использованием злаков: например, плов с чечевицей, котлеты из гречневой каши, запеканка из макарон, равиоли (вареники), фаршированные перцы и т. д.

Со сладкими блюдами будут сочетаться: припущенный или тушёный лук, чечевица, томаты (домашний кетчуп, сальса, подлива из запечённой фасоли), заливные, котлеты (из чечевицы, пшена, луковые котлеты), кабачки (запеканка из кабачков, котлеты, запечённые кабачки, кабачки в кляре и др.), тыква. Очень вкусное блюдо — пшено с тыквой и луком. Также вместо пшена подойдёт пшеничная или гречневая крупа.

3. Остерегайтесь жирной пищи — это самый большой враг при лишнем весе, сахарном диабете, атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, панкреатите, болезнях печени. Исключите сардельки, жирные колбасы, мясо, избыток сыра и даже растительного масла. Добавляйте растительные масла в меру, так, чтобы придать блюдам умеренную питательность и нежный вкус. Но будьте осторожны, чтобы не переусердствовать.

Помните об этих основных принципах составления меню, и пусть ваш праздник принесёт радость и здоровье!

Алексей Вавилов,
технолог общественного питания

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ТОРТ ТИРАМИСУ

Торт Тирамису следует начать готовить хотя бы за день до торжества. Орехи нужно замочить на ночь. Финики также лучше замочить за час до приготовления.

Первый слой: 1 стакан грецких орехов или пекан, ¾ стакана фиников, 2 ст. ложки кокосового масла, 1 ст. ложка какао-порошка или кэроба, 2 ст. ложки цикория по желанию.

Дно формы застелите пергаментной бумагой. Орехи измельчите, добавьте остальные ингредиенты, измельчите до однородности, разровняйте по дну формы и уберите в морозильную камеру.

Второй слой: ¾ стакана пекан или грецких орехов, ¾ стакана кешью (можно макадами или кедровые), ¾ стакана фиников, 4 ст. ложки кокосового масла, 6 ст. ложек кокосового молока, 6 ст. ложек мёда или сиропа, 3 ст. ложки кэроба или какао-порошка , 1 ст. ложка цикория.

Сначала измельчите орехи, добавьте остальные ингредиенты, измельчите и равномерно распределите однородную массу на первый слой. Поставьте в морозильную камеру.

Третий слой: 1 стакан кешью (макадами или кедровых), ¼ стакана кокосового молока, 3 ст. ложки мёда или сиропа, 2 ст. ложки кокосового масла, ¼ стручка ванили.

Можно удвоить последний слой по желанию. Всё измельчите до однородности и равномерно распределите на предыдущий слой. Уберите в морозильную камеру минимум на 5 часов. Перед подачей на стол можно посыпать кэробом или какао-порошком.

Подготовила
Людмила Яблочкина

УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

НЕ ПЕРЕКУСЫВАЙТЕ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ

Органы пищеварения после активной работы должны перейти в состояние расслабления. За это время они пополняются энергией, в них накапливаются ферменты, и они готовятся к следующему приёму пищи. Если мы часто едим, тогда они трудятся практически без остановки. У них нет возможности отдохнуть и восстановиться, поэтому со временем они дают сбой, их ресурсы истощаются. Между приёмами пищи должен быть промежуток времени в 5 – 6 часов.

Например, вы съели овсянку с банановым кремом, орехи и фрукты. Начался процесс пищеварения, перетирания и смешивания пищи с желудочным соком. Пищевые частицы пропитываются соляной кислотой, белки набухают, готовясь к расщеплению в двенадцатиперстной кишке. Через 2 – 3 часа первая порция пищи должна пройти через привратник желудка в кишечник. Но тут нас угостили ароматными вафлями! Послышался хруст… и смесь вафли, маргарина и сахара поступила в желудок. И желудку снова надо приступить к работе. Наконец, всё сделано, казалось бы, наступил долгожданный отдых. Но что это? Семечки, орехи, гамбургер и кока-кола, и желудок снова принялся за переваривание… Прошло немного времени — и тут появились картофельные чипсы или мороженое. Уставший желудок уже не может полноценно переваривать еду и отправляет наполовину переваренные продукты дальше. Эту историю можно продолжить.

Рекомендуется взять за правило: есть три раза в день и не перекусывать между приёмами пищи, а только пить воду через 2 часа после еды. Молоко, сок, компот — это также продукты, и их лучше употреблять с едой, но умеренно.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

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 PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

ПОЧТА РОССИИ **ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049**

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.

ТОНКИЙ ЛЁД

«Наконец-то наступила настоящая зима, — думал лисёнок Лёха. — Теперь и снега много, и лёд на речке замёрз. Завтра же побегу на речку кататься».

На следующий день Лёха забежал за своим другом мальчиком Димой. Ребята, захватив коньки, поспешили на речку. Дойдя до неё, они уселись прямо на снег и стали надевать коньки. Тут к ним подошёл доктор Афанасий Петрович.

— Добрый день, друзья! Решили уже опробовать лёд?

— Ага! — ответил Лёха. — Смотрите, Афанасий Петрович, какие сейчас фигуры я вам покажу.

— Подожди, — остановил Лёху доктор. — На лёд сейчас выходить опасно.

— Афанасий Петрович, лёд ведь уже крепкий. Хотите, проверю, — сказал Дима и уже собрался встать на лёд.

— Нет, Дима, не делай этого ни в коем случае! В прошлом году у меня был такой пациент, который тоже решил проверить лёд на прочность.

— Пациент? — переспросил Лёха. — Он что, головой об лёд ударился?

— Кстати, именно так можно получить сотрясение головного мозга. А мальчик тот под лёд провалился.

— Как провалился? — удивился Дима.

— А вот так: прыгал-прыгал на льду, а лёд был ещё тонким, и мальчик провалился. Хорошо, что рядом взрослые оказались и вовремя его вытащили. Целый месяц потом проболел воспалением лёгких.

— Ой, Афанасий Петрович, как вы вовремя здесь оказались! — сказал Дима. — Но ведь так хочется на коньках покататься.

— Давайте завтра с утра соберёмся у нас во дворе, и каток заливать будем, — предложил доктор.

— Здорово! Мы завтра ещё друзей позовём, и будет у нас свой каток, — обрадовались ребята.

На следующий день усилиями дружной команды каток был готов, и Лёха с Димой могли кататься на нём, не рискуя своим здоровьем.

Татьяна Ведерникова

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

МАГНИТЫ
В ПЛАСТИКОВОМ КОРПУСЕ

25 р.

Цена указана без учёта почтовых расходов.

Магниты в пластиковом корпусе — прекрасный подарок для детей и взрослых.

Заказы принимаются:

Тел.: **+7-927-871-46-23,** WhatsApp, Viber: **+7-960-099-22-20**

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

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл. 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 1021200000634

ПРИГЛАШАЕМ В СООБЩЕСТВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Здесь вы найдёте уникальные материалы для чтения и занятий с детьми, советы по воспитанию. Перейдите по ссылкам, 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 высылать 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.

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 КОМПЛЕКТ БУКЛЕТОВ О ЗДОРОВЬЕ

В комплект входят 8 буклетов:

Вода: простые способы лечения.
Еда, которая убивает.
Что есть, когда хочется сладкого?
Как избавиться от лишних килограммов.
Как предотвратить инсульт.
Как предотвратить рак.
Растительные заменители мяса
Скандинавская ходьба — путь к здоровью.

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

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

Адрес для писем:
424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».
Тел. (8362) 738254
сот. 8-987-729-29-96
zayavka@sokrsokr.net, www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 12(108). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, **редактор** — Л. В. Яблочкина, **редколлегия**: Л. И. Бондарчук, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; **консультант по мед. вопросам** — Е. С. Ибраев, **корректор** — Т. Г. Ведерникова, **дизайн, вёрстка** — Т. Ю. Тарасюк.
Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.
Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

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

Общий тираж 365 800 экз.