

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №1(109) январь 2020



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ДЕПРЕССИЯ, ЕМУ СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Учёные Университета Маккуори проанализировали состояние 76 студентов с депрессией (все принимали антидепрессанты). Преимущественно рацион молодых людей состоял из обработанных продуктов, сахара и насыщенных жиров.

Половина из добровольцев должна была съедать в день 5 порций овощей, 2 – 3 порции фруктов, 3 порции цельнозерновых продуктов, 3 порции постного мяса, яйца, тофу или бобовые, 2 столовые ложки оливкового масла и 1 чайную ложку куркумы или корицы. При этом сокращалось потребление рафинированных углеводов, сахара, жира и обработанных продуктов.

Через 21 день у добровольцев, изменивших свой рацион, средний показатель депрессии снизился с 7,2 до 4,4 балла, что считается здоровым показателем. Уровень тревоги снижился с 6,3 до 3,4, а стресса — с 7,7 до 4,8. В группе с привычной диетой показатели депрессии, тревоги и стресса оставались исходными.

СТОЛИЧНЫЕ ВРАЧИ ОЗВУЧИЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОФИСОВ

Медики советуют офисным сотрудникам в сезон острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) воздержаться от рукопожатий и объятий. Комментирует специалист столичного департамента здравоохранения Андрей Тяжельников: «Вирус распространяется не только через чиханье или кашель, но и через руки. Больной человек может потерять нос, а затем взяться за что-то рукой или пожать руку коллеге. Поэтому необходимо чаще протирать столы и предметы на нём дезинфицирующими салфетками, а также мыть руки с антибактериальным мылом. Большое значение играет проветривание — делать это нужно не реже одного раза в два часа».

РОСПОТРЕБНАДЗОР РАССКАЗАЛ, НА КАКИЕ ОРЕХИ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Кешью, лесной орех, грецкие орехи, а также кедровые орешки и миндаль — самые полезные, го-

ворят эксперты. Эти орехи следует есть минимум раз в неделю. Исследования показали: регулярное употребление орехов связано со сниженным риском коронарной недостаточности, с уменьшением концентрации холестерина. Поэтому орехи показаны диабетикам.

Но все орехи разные. Например, кешью активизирует обмен белка и жирных кислот, укрепляет иммунитет; лесной орех подходит для профилактики рака, показан после физических нагрузок; грецкий орех укрепляет сосуды и снижает уровень холестерина в крови. Для женщин самые полезные кедровые орехи. Они поддерживают здоровье кожи, способствуют лактации. А миндаль помогает снизить вес и улучшить работу желудочно-кишечного тракта.

Не рекомендуется потреблять более 35 г орехов в день. Высокая калорийность может привести к набору веса.

По материалам сайта МедДейли.

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

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**

ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ КАШЛЯ



2

МЕНЯЙ СЕБЯ, А НЕ ПАРТНЁРА



4

СПОРТ БЕЗ МЯСА — РЕАЛЬНО ЛИ?



7



ПОДКАСТЫ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes и Google Podcasts. Просто наберите в строке поиска приложение «Ключи к здоровью». Или перейдите по ссылке **8doktorov.ru/podcasts** или QR-коду.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА

Среднее ухо — это замкнутое пространство, подверженное воспалениям, в том числе инфекционным. Единичный отит излечивается без осложнений, однако повторяющиеся отиты могут привести к снижению слуха.

Самая частая разновидность воспаления уха — серозный отит. При нём в среднем ухе, за барабанной перепонкой образуется серозная жидкость без гноя.

Серозным отитом, симптомами которого являются боль и дискомфорт в ухе, рано или поздно заболевает большинство детей. В 85% случаев через 10 – 15 дней спонтанно наступает выздоровление, серозная жидкость исчезает. Но в некоторых случаях она сохраняется на протяжении нескольких месяцев с риском следующих осложнений:

- необратимое снижение слуха вследствие изменений в барабанной перепонке и слуховых косточках;
- бактериальная инфекция в среднем ухе (гнойный отит), которая может распространиться и на внутреннее ухо.

Советы по предотвращению отита

- Следите за тем, чтобы уши не мёрзли. Защищайте их от холода, особенно в морозные и ветреные дни.

• Вовремя лечите респираторные инфекции носа и горла, чтобы они не переходили на уши.

• Регулярно очищайте нос от слизи. Очень полезно для защиты ушей промывание носа солёной водой.

• Сморкайтесь правильно, избегая излишнего давления, образующегося при высмаркивании обеих ноздрей сразу.

Будьте осторожны с употреблением молока и молочных продуктов. Клинические исследования показывают, что дети с отитами, ринитами, бронхитами и другими повторяющимися респираторными инфекциями легче выздороветь, если перестают пить коровье молоко. Возможно, повторяющиеся респираторные инфекции и избыток слизи у них вызывает аллергия на белки, содержащиеся в коровьем молоке.

Самая серьёзная разновидность аллергии на коровье молоко, так называемый синдром Гейнера, проявляется именно как постоянные отиты и респираторные инфекции. Как правило, он обнаруживается у детей в возрасте от шести месяцев до двух лет.

Даже при отсутствии ярко выраженной аллергии на коровье молоко многие дети с повторными отитами, ринитами и инфекциями верхних дыхательных путей, сопровождаемыми избытком слизи, чувствуют себя лучше, если из их рациона исключают молоко и молочные продукты. Хорошая альтернатива молочным продуктам — соевые и ореховые напитки.

Как вовремя распознать проблемы со слухом у детей

Чем быстрее замечена возможная проблема со слухом, тем выше шанс её исправить. Вот почему необходимо регулярно проверять слух у маленьких детей.

Есть определённые признаки проблем со слухом у младенцев и маленьких детей. При любом наблюдаемом недостатке или проблеме со слухом необходимо обратиться к педиатру или отоларингологу:

- младенец не вздрагивает и не моргает, неожиданно услышав громкий звук;
- младенец не поворачивается на голос взрослого;
- младенец не успокаивается или не улыбается, услышав голос матери;
- в 6 месяцев младенец не начинает издавать звуки;
- годовалый малыш не понимает слова «нет», если оно не сопровождается жестом;



- двухлетний малыш не слушает, когда ему рассказывают сказки;
- трёхлетний малыш не умеет отвечать на простые вопросы;
- в полтора года малыш плохо распознаёт на слух собственное имя;
- ребёнок постарше не обращает внимания на то, что ему говорят, сам разговаривает очень громко или постоянно просит сделать погромче телевизор.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ КАШЛЯ

Кашель — частый симптом воспалительных болезней верхних и нижних дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит, пневмония), аллергических заболеваний и в редких случаях туберкулеза лёгких и онкологических заболеваний органов грудной клетки. Какие же природные средства применить, чтобы облегчить кашель?

Чтобы лучше разобраться в этом, поймите, с чем связано появление кашля.

При простудных заболеваниях кашель связан с воспалением слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов. Слизистая становится отёчной, вырабатывается больше слизи, в которой много возбудителей болезни. К месту внедрения микробов с кровотоком в большом количестве поступают лейкоциты, белые клетки крови, наши защитники. Сражаясь за наше здоровье, многие из них гибнут, попадая в слизь. Чтобы вывести эту слизь (мокроту), рефлекторно возникает резкий выдох. То есть кашель — это защитный рефлекс. Поэтому его надо не подавлять, а смягчать.

Важно пить больше воды, и не только для снятия интоксикации. Вода в достаточном количестве будет разжижать вязкую мокроту и таким образом облегчать её выведение.

Важно дышать свежим воздухом, т. е. чаще проветривать комнату, не курить.

Полезны и дыхательные упражнения (брюшное дыхание).

Гидропроцедуры помогут снять воспалительные явления в органах грудной клетки и облегчить кашель.

Самые простые процедуры — это паровые ингаляции с отваром эвкалипта и других трав или эфирными маслами (эвкалипта, пихты, сосны, чайного дерева). На чашку кипятка капните 1 – 2 капли эфирного масла.

Застойные воспалительные явления в лёгких снимают горячие припарки на грудь в сочетании с холодными растираниями грудной клетки. Припарку кладут на грудную клетку на 3 минуты, после чего её убирают и быстрыми движениями растирают грудную клетку рукавицей или небольшим хлопчатобумажным полотенцем, смоченным в ледяной воде. Далее снова кладут горячую припарку. Так повторяют 3 – 5 раз. Завершают холодным растиранием, потом обтирают грудную клетку насухо и укутывают человека, давая отдохнуть после процедуры. Можно сочетать эту процедуру с горячей ножной ванной.

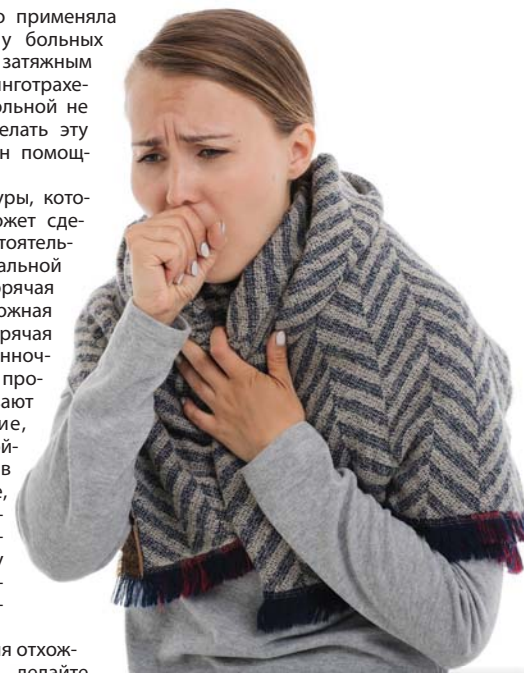
Я эффективно применяла эту процедуру у больных с бронхитом, затяжным трахеитом, ларинготрахеитом. Но сам больной не сможет себе сделать эту процедуру, нужен помощник.

Гидропроцедуры, которые человек может сделать себе самостоятельно или с минимальной помощью, — горячая (контрастная) ножная ванна или горячая (контрастная) ванночка для рук. Эти процедуры усиливают кровообращение, устраняют застойные явления в грудной клетке, стимулируют иммунитет и помогают организму быстрее и справиться с инфекцией.

Для улучшения отхождения мокроты делайте массаж спины с похлопывающими движениями по направлению от нижнего края грудной клетки к голове.

Но в некоторых случаях нужно обратиться к врачу:

- если кашель сохраняется на



фоне высокой (выше 38°C) температуры;

- если мокрота зеленоватого цвета или с кровью;
- если присоединяется одышка.

Людмила Смирнова,
врач-терапевт

ВАШ ВЫБОР В НОВОМ ГОДУ

Свобода выбора — это право каждого человека, однако далеко не все имеют равные возможности в выборе. Наш выбор ограничен и формируется под влиянием окружения. Свобода выбора означает свободу совершать неверные поступки, а они, как правило, влекут за собой негативные последствия. Поэтому желаем вам мудрости и способности взвешивать и обдумывать каждый свой шаг.

В современном мире происходит подмена понятий свободы: свободная любовь, свобода слова, а многие уверены, что свобода — это деньги. До определённого момента деньги — это возможность позволить себе то, что раньше казалось недоступным. Но наступает момент, когда человек попадает в рабство — он стремится заработать всё больше и больше, постоянная погоня за деньгами выматывает его.

Отчётливая взаимосвязь между выбором и его последствиями видна в области здоровья. Насколько мы готовы применить знания о здоровом образе жизни к себе?

«Мы с женой решили быть вегетарианцами, потому что считаем это здоровым образом жизни. Трое наших детей тоже приняли такой образ жизни. Такой выбор даст максимальный жизненный потенциал. Печально, что молодёжь не так дорожит здоровьем, как старшее поколение», — пишет в своей книге врач Аллан Хэндсайдс.

Исследователи Недра Беллок и Лестер Бреслоу из Департамента

здравоохранения в Беркли, Калифорния в числе первых представили убедительные доказательства того, как жизненные привычки влияют на долголетие. В исследовании, проведённом среди 6928 взрослых жителей штата Калифорния, они обнаружили семь привычек, которые положительно влияют на продолжительность жизни. К ним относятся:

1. полноценный сон (7 – 8 часов ночью);
2. привычка не перекусывать между приёмами пищи;
3. питательный завтрак;
4. поддержание веса, пропорционального росту, структуре костной ткани и возрасту;
5. регулярная физическая активность;
6. отказ от алкогольных напитков;
7. отказ от табака.

Девятилетние наблюдения пока-

В любой день нашей жизни у всех нас есть выбор — быть героем или не быть. Можно помочь кому-нибудь, проявить сочувствие к окружающим, оценить человека по достоинству. А можно ничего этого не сделать.

Джордж Лукас

20% у мужчин и 12,3% у женщин наблюдались среди тех, кто за тот же период времени придерживался трёх и менее привычек из списка.

Каждый человек каждый день делает выбор:

- тренироваться или нет;
- пить достаточное количество воды или нет;
- быть пессимистом или оптимистом;
- быть сексуально целомудренным или нет;
- доверять Богу или сомневаться.

Дорогие друзья, делайте выбор в пользу своего духовного и телесного здоровья. Сделайте каждый день нового года днями мудрых решений, и радуйте себя и близких приятными последствиями от правильно выбранных решений.

Людмила Яблочкина



МАМИНА ШКОЛА

РАННИЙ ДЕТСКИЙ КАРИЕС: ВИНОВАТО ЛИ МАМИНО МОЛОКО?

Существует мнение, что длительное грудное вскармливание, особенно по ночам, вызывает кариес у малышей. Статистика показывает, что повреждение кариесом передних зубов в последние годы встречается всё чаще. И если раньше стоматологи называли его «бутылочный кариес», то сейчас он наблюдается даже у грудничков, которые ещё не сосали из бутылочки. Что об этой проблеме говорят учёные?

Врачи считают, что ночные кормления вызывают кариес, и малыши, находящийся на грудном вскармливании, ещё больше подвержены этой опасности. Но кормление грудью не одно и то же, что и кормление смесью, соком или сладким молочным коктейлем из бутылки! Физиология сосания такова, что грудное молоко быстро и напрямую попадает в горло. Кроме того, некоторые компоненты грудного молока (лактоферрин, лизоцим, лактопероксидаза, иммуноглобулины класса А и С) даже способствуют профилактике кариеса. А польза содержащейся в грудном молоке лауриловой кислоты уже доказана: благодаря антибактериальным и противовирусным свойствам лауриловая кислота предотвращает кариес и образование плотного налёта на зубах, способна уничтожать даже имеющиеся в ротовой полости патогенные микроорганизмы и замедлять размножение вирусов.

Интересен эксперимент, в ходе которого удалённые молочные зубы погружали в грудное молоко и смесь для кормления. Результаты показали, что смесь разрушает зубы, а грудное молоко реминерализует. В магазинах даже продаётся детская зубная паста, которую фирмы-производители рекламируют как содержащую специфические активные элементы (это лактопероксидаза и лизоцим), подобные бактерицидным элементам грудного молока, борющиеся с кариесом.

В ходе другого исследования учёные изучили данные полутора тысяч малышей и не подтвердили гипотезу, что грудное вскармливание и его продолжительность являются факторами риска для раннего детского кариеса или порчи поверхности первых зубов. Зато такая связь была установлена с курением матери — как во время беременности, так и после появления ребёнка.



А также с материальным положением семьи — развитию кариеса способствует неправильное питание.

Если у вашего ребёнка обнаружили ранний детский кариес, не спешите винить в этом грудное вскармливание и думать, как поскорее отучить ребёнка от груди. Гораздо рискованнее давать малышу соки и другие сладкие жидкости, в особенности, если он пьёт их из бутылочки.

Кариесу подвержены малыши на естественном и на искусственном

вскармливании, но виновато в этом не мамино молоко. У раннего кариеса много факторов развития: от плохой наследственности и особенностей лекарственной терапии во время беременности до привычки взрослых облизывать ложку, с которой кормят кроху.

Дорогие родители, уменьшение количества сладкого и вредного питания, а также полоскание рта после еды наверняка помогут лучше, чем отлучение от груди.

Подготовила Алёна Лысякова

МЕНЯЙ СЕБЯ, А НЕ ПАРТНЁРА

Тема о разумных началах межличностных отношений важна не только в супружестве, где от их соблюдения зависит, выживет семья или погибнет, но может с успехом применяться в отношениях между друзьями, между врачом и пациентом, работодателем и работником.

Молодой человек просил у врача руки его дочери. Врач отказал. Это была серьёзная неудача, но юный соискатель набрался храбрости и спросил: «Почему я не могу жениться на вашей дочери? Я люблю её».

Врач ответил: «Я понимаю, что любите». «Я способен её содержать», — уговаривал молодой человек. «Вполне это допускаю, но у моей дочери отвратительный характер. Никто не смог бы жить с нею и быть счастливым».

Беда супружества не в самом институте брака. Она кроется в людях. Люди нуждаются в изменении. Несчастливые пары испытывают неприязнь не к браку, а друг к другу. Главное требование брака состоит не только в том, чтобы найти подходящего человека, но и в том, чтобы самому быть подходящим человеком. Было бы хорошо, если бы жены, подумывающие о том, что им нужны новые мужья, осознали, что и мужьям тоже нужны новые жёны.

Слишком много браков потерпело крушение из-за того, что один из партнёров, заключая брак, тайно надеялся изменить другого. Но из этого ничего не выходит. Если на автобусе написано «Центр», то он туда и направляется. Вы не можете рассчитывать на то, что автобус изменит маршрут после того, как вы в него сели. То же происходит с мужьями и жёнами.

Гленн Кларк, популярный писатель и издатель, составил перечень некоторых заповедей счастливого брака. И вот одна из них: «Благословенны супруги, которые стараются сделать друг друга счастливыми, а не счастливыми».

Беда в том, что слишком многие супруги считают своим долгом делать

партнёров по браку хорошими, а в результате делают всех несчастными. Я тоже в этом повинен. Но я заметил, что если упорно стараться сделать наших партнёров счастливыми, то гораздо легче достичь своей цели.

Трудности возникают не между двумя людьми, а заключаются в них самих. Изменить себя — это самый надёжный и быстрый путь изменить своего партнёра.

Почему мы всё ещё бьёмся над азбукой личных отношений, когда нам следовало бы уже приниматься за повышенный курс, нацеливаясь на следующие ступени брака? Одна супружеская пара посетила консультанта по вопросам семьи и брака на девятнадцатом году супружества. Консультант сказал им: «У вас нет девятнадцатилетнего опыта брака. Вы просто прожили первый год девятнадцатого года».

Секреты супружеского успеха не так уж сложны для понимания. Если мы будем вкладывать в наши семьи столько же усилий и изобретательности, сколько мы вкладываем в свою работу, то добьёмся успеха.

И дома, и в рабочей обстановке необходимы такт и интуиция. Человеческая природа не знает снисхождения к грубости. Тактичность — это способность в общении с людьми знать меру, не допуская неприятных для окружающих слов и действий, всегда и везде быть к месту, легко и непринуждённо принимать обычную для данной группы людей манеру общения; способность соизмерять собственные слова, чувства, интонации и поступки с их аналогами у других людей. Такт подразумевает не только



слова, но и интонации, настроение, обстановку, мотивы. А интуиция — это готовность понять иную точку зрения, допуская возможность, что она тоже верна. Соединённые вместе эти качества, словно целебный бальзам, проникают в израненные сердца и помогают избежать кризиса. Без такта и интуиции брак часто превращается в соревнование, где каждый из партнёров старается как можно сильнее ранить другого.

Досадно, что авторы различных руководств по брачной жизни часто считают необходимым включить главу о том, как надо ссориться. Ссоры только ослабляют отношения, и каждое столкновение делает партнёров менее защищёнными.

Один человек сказал:

— Она никогда не бросит меня!

— Не будьте так самоуверенны, — сказал священник, к которому жена этого человека уже обращалась в крайнем отчаянии.

— Ну, она не может так со мной поступить, — возразил тот. — Что я буду без неё делать?

— Вы ей когда-нибудь это говорили? — тихо спросил священник.

— Нет, — признался тот. — Я не люблю подобные разговоры.

Когда ему посоветовали принести жене цветы и возобновить ухаживание за своей избранницей, этот огромный, нескладный на вид мужчина воскликнул: «Не буду ли я смешон, притащившись домой с цветами?» Тем не менее, он так и поступил. И это растопило возникшую холодность, послужив стимулом к возникновению более прочной привязанности между ними.

Слишком просто, скажете вы? Ваше сомнение уместно. Цветы не всегда помогают решить проблемы. Но полное отсутствие небольших знаков внимания может перерасти в решающий фактор развода.

Не воспринимаете ли вы своего супруга как нечто само собой разумеющееся? Или стараетесь уберечь свой брак от разрушения маленькими проявлениями заботливости, подкреплёнными соответствующими словами? Уверен ли ваш спутник жизни в вашей привязанности? Знает ли он или она, что никакое вторжение извне не угрожает вашему супружеству? Знают ли это ваши дети?

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 «Восемь шагов к исцелению, здоровью и счастью».

Отметьте, какая, по вашему мнению, роль в Божьем плане оздоровления человека отводится врачу? Правильных вариантов ответа может быть несколько.

- ☐ Иногда Бог действует медленно, используя естественные средства.
- ☐ В других случаях Он действует непосредственно через врачей.
- ☐ Бывают случаи, когда Он действует прямо, исцеляя чудесным образом.
- ☐ Во всех случаях великим Врачом является Христос.

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Первые 15 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 _____

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД НА ПУТИ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Болезни позвоночника мало кого обходят стороной. Руководитель Центра восстановления позвоночника Вадим Насыпанный из Махачкалы делится опытом восстановления пациентов, в основе которого — комплексный подход.

Нет волшебной «таблетки», избавляющей от болезней позвоночника. Можно быстро снять болезненные симптомы, но устранить причину болезни поможет комплексный профессиональный подход. Если назрела острая необходимость в помощи или желание совместить приятное с полезным — добро пожаловать в Махачкалу.

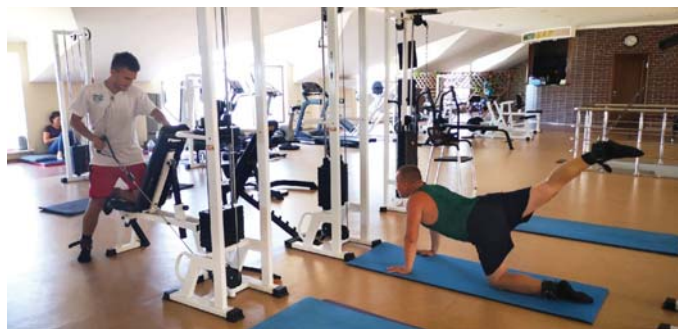
Республику Дагестан можно смело назвать кузницей спортсменов и чемпионов. Но именно они в первую очередь подвергают себя риску травм и чрезмерным нагрузкам. Другая крайность принятого образа жизни — полное отсутствие физической активности. Люди в офисах и кабинетах чрезвычайно заняты и при этом бездейственны в смысле движения, физических упражнений или физического труда. В обоих случаях наступает момент оглашения неутешительного диагноза: остеопороз, остеохондроз, радикулит, сколиоз, протрузии, грыжи межпозвоночных дисков, сопровождающиеся дискомфортом, болями и спазмами.

В непосредственной близости от

песчаных пляжей Каспийского моря расположен Центр восстановления позвоночника. Сюда приходят люди, которые не понаслышке знают о проблемах спины и позвоночника. Приходят и... начинают новую жизнь — полноценную, без скованностей и болей, без лекарств и депрессий.

Основа лечения в центре — комплексный подход к каждому пациенту, учитывающий индивидуальные особенности посетителей. Каждый человек — это словно отдельная планета со своей окружающей средой, историей возникновения, катаклизмами, отдалённостью от Солнца. Комплексный — значит, объединивший в себе и диагностику, и разные методы восстановления. Причина и условия болезни у каждого пациента особенные. Нужно учитывать и образ жизни, и психологическое состояние.

Не так давно пришла женщина с частыми головокружениями, вплоть до обморочного состояния. Она пробовала заниматься в фитнес-клубе, но оказалась близка к потере сознания. Когда ей проводили комплексное тестирование, было выяс-



нено, какие движения спровоцировали головокружение. Правильное питание, достаточное употребление воды, массаж, правильно подобранные упражнения — всё это помогло женщине восстановиться.

Состояние пациентки вскоре улучшилось. Подобный комплексный подход — это естественный путь к восстановлению утраченного образа жизни. Так происходит с каждым пациентом, кто приходит к нам с жалобами на костно-мышечную систему. Следование принципам правильного, здорового движения улучшает обмен веществ в организме, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и связанных с ними осложнений, способствует реабилитации суставов и позвоночника даже при наличии межпозвоночных грыж.

Организм без движения можно сравнить с водоёмом застоявшейся воды, который со временем превращается в болото. Этот факт нельзя игнорировать. Если вы хотите иметь здоровое тело и повысить качество жизни, нужна физкультура. Но для этого не обязательно ходить в спортивный зал, достаточно каждый день посвятить 30 минут разминке на свежем воздухе, и через месяц жизнь вокруг вас окрасится в яркие цвета! Тело будет отвечать благодарностью, дух будет бодр, а сознание светлым и ясным.

Начать заниматься спортом никогда не поздно. Движению все возрасты покорны! Включите физическую активность в режим каждого подаренного Богом дня, и будьте здоровы!

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

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при 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

Сельский Дом

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

сельскийдом.рф
countryhome.club

Оздоровительный отдых на берегу Балтийского моря!

200 м от моря
45 км от Калининграда



В программе:

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

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

ИП Ампилюгов Н.В. ОГРНИП 318392600056008

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

УЧИМСЯ УКРЕПЛЯТЬ СИЛУ ВОЛИ

«У меня диабет, мне нельзя есть конфеты, но я никак не могу остановиться. У меня совсем нет силы воли». Приговорен ли этот человек к тому, чтобы быть рабом своего аппетита? Можно ли изменить свои вкусы так, чтобы получать удовольствие от здорового образа жизни? Разумеется, мы можем влиять на свой аппетит, приучать себя к новым привычкам, прививать новые желания.

Сила воли — как мышца: чем больше тренировать, тем крепче становится. Однако, чтобы достичь успеха, необходимо помнить о физиологических потребностях мозга и об определённых психологических принципах.

Потребности мозга

Наше сознание лучше всего принимает решения и следует им, когда мозг не испытывает недостатка ни в чём, что ему необходимо для полноценной работы.

Основные физиологические потребности мозга:

- постоянное получение кислорода и глюкозы;
- защита от физических, химических и микробиологических воздействий;
- достаточный отдых;
- отсутствие в крови алкоголя и других психоактивных веществ, соблюдение здоровых привычек для мозга.

блюдение здоровых привычек для мозга.

Избегайте потребления лишних калорий

Помимо качества еды на настроение, умственную деятельность и силу воли влияет и её количество. Огромные порции, по тысяче килокалорий и более, особенно если в них включены продукты животного происхождения с насыщенными жирами, уменьшают приток крови в мозг. После сытного обеда кровь устремляется к желудку и другим органам пищеварения, что негативно сказывается на мозговом кровообращении.

Кроме того, сытная пища часто бывает жирной, а это затрудняет её усвоение и ещё больше продлевает время, когда мозг испытывает недостаток кровоснабжения.

Переизбыток затрудняет умственную деятельность; ухудшает внимание



и способность к концентрации, вызывает сонливость; снижает способность принимать здоровые решения.

Приобретайте знания

Знания — необходимое условие для принятия правильных решений. Когда мы изучаем воздействие определённых привычек или продуктов на здоровье организма, наши решения становятся более продуманными.

Однако сама по себе информация не обязательно изменит наше поведение. Печальным примером этому является курящий врач. Чтобы сформировать здоровые привычки, необходимы не только знания и информация, но и правильная мотивация.

Задайте себе правильную мотивацию

Мотивация — мощный рычаг, движущий нашим сознанием и поведением. Необходимо всегда искать и задавать себе мотивацию к чему-то большему и важному. Лучшие мотивационные факторы для силы воли — здоровье, семья, духовность, судьба близких.

Контролируйте свой аппетит

Контроль над аппетитом укрепляет силу воли и облегчает принятие здоровых решений. А решения, направленные на укрепление здоровья, укрепляют сознание и силу воли.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ПАПЕ ПОМОГЛА МОЛИТВА

Исцеление от рака по молитве... «Чудеса», — скажете вы, но в жизни папы нашей читательницы чудо стало реальностью.

Это произошло 15 лет назад. Мне позвонили родственники из г. Петрозаводска и сказали, что если я хочу увидеть папу живым, нужно срочно приезжать. Он лежал в онкологической больнице, в реанимации. Оказывается, после операции у него началось осложнение и пришлось делать повторную операцию. Врачи беспокоились за её исход. Сестра и брат приехать не смогли, а я отправилась в путь. Вместе с сыном мы пришли в больницу. Нас пустили на несколько минут в послеоперационную палату. Папа лежал весь в трубах, но держался. «Вы, — говорит, — не расстраивайтесь, если я умру, я свой век прожил». Потом спросил меня: «Ничего, что я не крещёный?» На что я почему-то ответила: «Ты встанешь и покрестишься».

Была суббота, и мы с сыном поехали в церковь, где проходило богослужение. В перерыве я написала ведущему записку, чтобы помолились за Захарова А. Ф., который находится в тяжёлом состоянии после операции. Вторая часть служения началась с молитвы за больных. Когда молились за папу, слёзы текли по моим щекам.

На следующий день позвонила папина знакомая. Сказала, что кризис прошёл, и его перевели в общую палату. Мы возблагодарили Господа! Когда я снова беседовала с папой, он прочёл мне стихотворение, где вспоминал о Боге, затем сказал: «Я недавно смотрел фильм, там к больному пригласили священнослужителя, и он помолился над ним». Я ответила, что действительно в Библии говорится о таком служе-

нии елепомазания. Позвонив пастору, я поинтересовалась, можно ли над папой совершить этот обряд? На что он ответил: «Почему нет? Если есть вера у человека — можно». Мы согласовали с врачами этот вопрос и получили разрешение.

В назначенное время пастор и ещё одна женщина из церкви приехали в больницу. Пастор побеседовал с папой, а затем провёл обряд. Они ушли, вселив в наши сердца надежду на выздоровление. «И молитва веры исцелит болящего и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иакова 5:15).

Помню, каким бледным и исхудавшим папа приехал в деревню. Родственники думали, что не выживет. Выжил! Свежий воздух, чистая вода, отсутствие вредных привычек — всё это сыграло положительную роль. И, конечно же, вера!

В очередной день рождения папа благодарил Бога за исцеление. В 2003 году он принял водное крещение.

Недавно папе исполнилось 86 лет. Он по прежнему бодр, занима-



ется домашними делами, ездит на рыбалку и никогда не жалуется. Всё у него хорошо.

Мы с мужем молимся за своих родителей, и Господь даёт им силы.

Марина Ласточкина,
с. Великая Губа, Республика Карелия

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

Пишите нам:

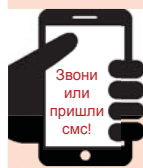
WhatsApp, Viber 8 963 239 2777

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?
- Болите 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.

СПОРТ БЕЗ МЯСА — РЕАЛЬНО ЛИ?

Юлия Качалова — мастер спорта международного класса по гребле на байдарке, финалистка Олимпийских игр. В расцвете спортивной карьеры ушла из спорта и сейчас занимается популяризацией здорового образа жизни. Мы побеседовали с ней о питании.

— Юлия, как ты относишься к спортивному питанию и применению протеинов?

— Спортивное питание — это термин, придуманный искусственно. Нет питания спортивного, есть питание, которое отвечает потребностям человека в конкретных условиях его жизни. Если человек занимается умственным трудом, то полезно употреблять те продукты, которые стимулируют работу мозга и улучшают кровообращение. Если человек физически активен, нужно увеличить количество потребляемых калорий.

Раньше я тренировалась интенсивно — три тяжелейшие тренировки в день. При таком режиме расходуется 3000–4000 ккал в сутки. В то же время желательно подбирать такое питание, чтобы не растягивать желудок большим количеством пищи. Поэтому выпускаются специальные добавки, концентраты. Из нормального продукта делают порошок и потом его снова восстанавливают. Это не фармакология и химия, это продукты, но в концентрированном виде. Допустим, сою в целостном виде больше ладошки не съешь, поэтому порошок при сильных нагрузках использовать удобнее. По сути, это один и тот же продукт.

Когда человек ведёт здоровый образ жизни без сверхнагрузок, то

достаточно есть продукты в цельном виде, без концентрации. Зачем платить больше, когда можно питание разумно сбалансировать?

— Ты стала строгой вегетарианкой, будучи спортсменкой?

— Да. Конечно, при переходе на такой режим питания я столкнулась с трудностями, связанными с привычками. Доходило до того, что в супермаркете я клала привычный продукт в корзину и ловила себя на мысли, что теперь этого не ем. Раз десять на протяжении первых трёх месяцев я думала: «Мне это не нужно». Но не бросить эту затею на полпути мне помогло понимание, что начинать с нуля сложно. Было бы наивно полагать, что за один день можно обрести новые привычки. На это нужно потратить время.

— Как человеку, который отказался от продуктов животного происхождения, составить сбалансированный рацион? Это сложно?

— Очень просто. Белок содержится везде: в зелени, в траве. Белок состоит из аминокислот. Очень богаты по аминокислотному составу пшеничная каша, бобовые, орехи. Причём, если у кого-то тяжело усваивается фасоль, то можно избежать побочных проявлений, если замачивать её. А чечевица усваивается лучше. Притом бобовые содержат литий — микроэлемент, который официально в медицинской индустрии используется как антидепрессант.

Много и других положительных аспектов при переходе на растительное питание. Спортсменам рекомендуют принимать ферменты для улучшения пищеварения и периодически проводят обследования. Анализы показывают, что в кале остаются продукты гниения и разложения, которые отравляют организм. Это сказывается на коже, на настроении, на сосудистой системе и на здоровье в целом. Мне после обследования сказали: «Вам ферменты можно не принимать».

Изменение рациона оказывает влияние не только на физическое со-



стояние, но и на способность принимать волевые решения, способность понимать, быть более чуткими. Наш организм — это целостный механизм.

— Как долго ты не ешь мясо и молочную продукцию?

— Мясо — с 2009 года, а молочные продукты и яйца — более трёх лет.

Отказ от мяса был связан с духовными принципами. Но я ела яйца, молочные продукты и рыбу. Мне был приятен вкус яиц, но я знала, что если съем яйцо, тренировку могу не отработать. Яйца — тяжёлая для усвоения пища, после неё и кросс, и спринтерские дистанции на выносливость даются сложнее. В дальнейшем я решила отказываться и от молочной пищи.

Я поняла, что Господь дал человеку самый лучший рацион питания. В нём есть всё, что необходимо для бодрости тела и духа, хорошей выносливости и силы. Всё необходимое для организма можно получить с растительной пищей, при этом остаётся меньше продуктов распада в организме. Результаты показали, что выносливость увеличилась. Я увидела положительный отклик организма.

— Какие блюда тебе нравятся? Если бы это был праздник, что бы ты ела?

— Люблю свежие фрукты, орехи и блюда из бобовых. Открыла для себя, что практически все «веганские» рецепты очень вкусные, дают энергию и хорошее настроение. Я стараюсь не тратить много времени на приготовление пищи, в то же время забочусь, чтобы рацион был сбалансирован. Люблю экспериментировать. Считаю, что даже самая простая пища, такая как маца с оливковым маслом и виноградный сок,

становится «праздничной» в хорошей компании, среди близких и друзей, разделяющих твои убеждения.

— Юлия, поделись своим рецептом.

— С удовольствием. «Творожок» из зелёной гречки — это отличный завтрак, богатый белком и содержащий целый спектр полезных микро- и макроэлементов. Зелёная гречка и финики — просто кладёшь полезных веществ, а для тех, кто скучает по вкусу молочной продукции, правильно приготовленный «живой творожок» напоминает обычный творог. Он не требует варки, без сахара, без ГМО. Все ингредиенты растительного происхождения.

Беседовала
Наталья Воронина



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

«ЖИВОЙ ТВОРОЖОК» ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ



Состав: стакан зелёной гречки, замоченной на ночь или пророщенной, 8–10 фиников (без косточки), 0,5 стакана ягод, свежих или замороженных (мне больше всего понравилось сочетание чёрной смородины и вишни без косточек), немного воды или любого растительного молока (кокосовое, соевое, овсяное, кунжутное), мёд, курага, бананы — по вкусу (можно не добавлять).

Зелёную гречку залить водой комнатной температуры и оставить на ночь. Утром обильно промыть водой в дуршлаге.

Соединить все ингредиенты вместе и взбить в блендере, добавив немного жидкости, до консистенции «творожка».

Для более «сливочного» вкуса можно добавить больше кокосового молока и предварительно подмороженных кусочков банана.

Приятного аппетита!
Юлия Качалова

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



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



«ЗЕЛЁНАЯ» АПТЕКА»

Зимним солнечным днём овечка Кудряшка и её подружка, девочка Катя, катались на ватрушках с горки. Проведя два часа на свежем воздухе, уставшие и разгорячённые, подружки возвращались домой.

— Ох, как пить хочется, — пожаловалась Катя. — Не могу терпеть до дома.

Катя набрала пригоршню снега и стала его есть.

— Катя, ты что делаешь? Сейчас же прекрати. Ты же заболеешь! — ужаснулся Кудряшка.

— Я совсем чуть-чуть, не переживай, ничего не будет, — поспешила успокоить подружку Катя.

На следующий день, когда Кудряшка зашла за Катей, чтобы позвать её погулять, в Катиной комнате был доктор Афанасий Петрович. Осматривая девочку, он попросил её открыть рот.

— Скажи-ка мне, Катя, только честно, — спросил доктор, — ты снег ела?

Катя от неожиданности быстро кивнула головой, затем спросила:

— Как вы узнали, Афанасий Петрович?

— У тебя всё горло красное. Зимой многие дети едят снег или сосульки, а потом заболевают. Давай-ка, Катюша, будем лечить тебя, сейчас пропишу тебе отвары из лекарственных трав.

— Да разве они помогут? Что-то не верится, — засомневалась Катя.

— Конечно, помогут! Если уж животные лечатся травами, то людям они тем более помогут, — сказала Кудряшка.



— Правильно, Кудряшка! Бог дал и людям, и животным «зелёную» аптеку, — заметил Афанасий Петрович.

— Ничего себе, — удивилась Катя. — А какими растениями лечатся звери?

— Это тысячелистник, крапива, ландыш, пижма, кипрей (иван-чай). Очень полезны для всех зверей горькие одуванчики. Из ягод — черёмуха, черника, клюква, шиповник. Многие животными лечатся грибом, который на берёзах растёт, чага называется. А ещё и мухомором.

— Так он же ядовитый! — воскликнула Катя.

— Это он для людей ядовит, а для оленей и лосей — настоящее лекарство, — пояснил Афанасий Петрович. — Так, Кудряшка, вот тебе перечень лекарственных трав, сходи, пожалуйста, к сове Софье Наумовне. Будем нашу Катюшу «на ноги ставить». Через несколько дней Катя чувствовала себя значительно лучше, и горло уже почти не болело.

Татьяна Ведерникова
Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

ЖУРНАЛЫ «ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ» Детям о здоровье — доступно и интересно



Цена указана без учёта почтовых расходов.

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 «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634



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 выслать вам её **БЕСПЛАТНО** в течение **6 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните
или пишите

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

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

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

в WhatsApp и Viber
на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

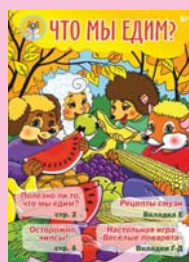
Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

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

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК ДЕТСКУЮ БРОШЮРУ О ЗДОРОВЬЕ



«ЧТО МЫ ЕДИМ?»

Детей ждут увлекательные материалы:

- «Полезно ли то, что мы едим?»
- Фоторассказ «Осторожно, чипсы!»
- Рассказы о животных: «Мохнатый бык»
- Настольная игра «Весёлые повара»
- Готовим вместе: Рецепты смузи
- Для родителей, воспитателей, учителей — сценарий программы «Арбузный праздник».

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

Акция действует до 15 февраля 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. 8-987-729-96
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №1(109). 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. Яблочина, 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.